

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 30 (1973)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Die Leber ist mit im Spiel  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554811>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 13.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

kleinere Widerstandskraft besitzen als die kleine Vogelwelt, die sich so tapfer über Missgeschicke hinwegsetzen kann, ohne das Gleichgewicht zu verlieren.

Aber nicht alle handeln so weise, denn sonst würde die Rauschgiftsucht nicht von Jahr zu Jahr ansteigen. Sogar in unserer kleinen Schweiz ist dies der Fall, denn im Jahre 1966 waren erst 16 Jugendliche wegen Rauschgiftkonsums verurteilt worden, während diese Zahl im Jahre 1970 bereits auf 1024 anstieg. Das sind in nur vier Jahren über sechzigmal mehr, und jedes Jahr steigert sich die Zahl um etwa 300 Prozent, wenn kein Wunder geschieht. Ein 18jähriger, der seit einigen Jahren süchtig ist, sagte mir kürzlich, dass er, wenn es nicht mehr gehe, die Dosis vervielfache, bis es eben aus sei. Das ist ein schlechter Trost, wenn man bedenkt, wieviel Gutes man mit seinem Leben durch eine andere Einstellung beginnen könnte. Zudem stehen heute den jungen Leuten viel mehr Möglichkeiten offen, als dies früher der Fall war. Wenn sie ihren grossen Verdienst nicht verschleudern, können sie mit Leichtigkeit während der ohnedies grosszügig erteilten Ferienzeiten ferne Länder besuchen und Einblick in manche Lebenslagen gewinnen. Das weitet den Horizont, und man beurteilt manches anders. Viele meiner Kollegen konnten nicht begreifen, wie es mir möglich gewesen war, einen grossen Teil der Erde kennenzulernen.

Hätte ich einst als Jüngling nicht den Entschluss gefasst, mit Hilfe des Ersparnen zu reisen, statt das Geld für Rauchen zu vergeuden, wäre ich vielleicht auch nie dazu gekommen.

### Geschwächte Willenskraft

Das Rauchen ist ohnedies ein Kapitel für sich, ist es doch eine gefährliche Vorbereitung und der erste Schritt zur Drogerei hin. Gleicherweise sind auch die 120 000 Schweizer, die als alkoholsüchtig bezeichnet werden können, in vermehrtem Masse drogengefährdet. Ein Alkoholiker braucht sich nur in einer Katerstimmung zu befinden, und es wird seinem Kollegen ein leichtes sein, ihm erfolgreich eine Drogerei anzubieten, denn selten ist das erste Mal auch das letzte Mal! – Die Regel beweist zur Genüge, dass es nur in wenigen Fällen bei diesem einen Male bleibt. Besonders jemand, der bereits in anderer Hinsicht süchtig ist, wird die Widerstandskraft schwerlich aufbringen, um von der einmal gekosteten Drogerei wieder loszukommen. Ja, es ist heute für einen Jugendlichen leichter, sein Leben zu zerstören und damit nicht nur sich, sondern auch Angehörige und Freunde unglücklich zu machen, als es auf gerader Bahn mit Fleiss und Ausdauer zum Glück zu führen. Warum also nicht diesen letzteren, wenn vielleicht auch etwas beschwerlicheren, Weg wählen? Es lohnt sich.

### Die Leber ist mit im Spiel

Unsere heutige Wohlstandszeit bringt es mit sich, dass unsere Ernährungsweise zu fett- und eiweißreich ist, und auch die Mengen Alkohol, denen man zusprechen mag, sind nicht besonders gesundheitsfördernd. So kommt es, dass man vor allem bei Männern im vorgerückten Alter wenig Krankheiten findet, bei denen die Leber nicht auch mit im Spiele ist. Sei es Rheuma, Gicht, Wassersucht, Fettleibigkeit, Zuckerkrankheit oder Krebs, immer ist die Leber dabei mitbeteiligt. Leider ziehen dies nicht alle Ärzte in Betracht, weshalb ihre Behandlung alsdann einseitig

und der Erfolg nie ganz befriedigend ist. In Anbetracht dieser Tatsache gab ich seinerzeit das Buch: «Die Leber als Regulator der Gesundheit» heraus. Wer den Inhalt eingehend verfolgt, begreift eher, dass die Leber unbedingt der richtigen Aufmerksamkeit bedarf. Ärzte und Patienten müssen diesen Umstand in Betracht ziehen, wenn sie mit einem befriedigenden Erfolg rechnen wollen.

Manch ein wertvoller Mann starb in der Vergangenheit allzufrüh, weil ihm niemand sagen konnte, wie er bei seiner Leberzirrhose hätte vorgehen sollen, um der Er-

krankung Herr werden zu können, denn es ist in diesem Falle vor allem wichtig, auf welche Weise man sich ernährt, und was man trinkt. Ich denke da unwillkürlich an Ludwig van Beethoven, der schon mit 57 Jahren seiner Krankheit erlag, weil ihm niemand die richtigen Verhaltungsregeln angeben konnte. Mit wievielen weiteren Symphonien hätte er uns wohl besschenken können, wenn ihm frühzeitig ein ärztlicher Freund mit gutem Rat bei-gestanden wäre!

### Sprechendes Beispiel

Erst kürzlich hatte ich in meinem Bekanntenkreis Gelegenheit, auf diese Art Rat zu erteilen. Ich besuchte eine befreundete Familie, da der betagte Vater nicht mehr aufstehen konnte und nach mir verlangte. Sein Arzt zog bei der Behandlung nur den Zustand seines Herzens in Betracht. Da er geschwollene Beine hatte, erhielt er außer Digitalis noch ein chemisches Präparat, um das Wasser abzutreiben, was jedoch nicht ganz gelang. Ich erschrak ein wenig über das Aussehen des sonst noch kräftigen Mannes, denn das Weiss seiner Augen war gelb, und auch in der Haut konnte man die Gallenfarbstoffe von weitem feststellen. Der Puls war noch kräftig und der Rhythmus regelmässig. Leider hatte er nur Herzmittel erhalten und diese berücksichtigten den Zustand des Herzens, nicht aber die Leber, und nahmen nur noch den Rest des Appetites weg. Zog man die runzlige Haut an der Oberfläche hoch, dann ging sie nur ganz langsam zurück. Die sogenannte Knitterhaut, die Gallenfarbstoffe in der Haut, die seelische Depression, die völlige Appetitlosigkeit liessen erkennen, dass die Leber womöglich grössere Aufmerksamkeit erforderte als das Herz. Wenn man in jüngeren Jahren dem Alkohol etwas mehr erlegen ist, als dies der Leber bekömmlich sein mag, dann kann sich dies im Laufe der Zeit ungünstig auswirken, denn solch eine zu starke Belastung kann eine Leber-

zirrhose zur Folge haben. Es ist daher in solchem Falle viel dringlicher, dem Zustand der Leber vermehrte Aufmerksamkeit zu schenken, als nur das Herz zu behandeln. Eine sofortige Leberdiät ist daher am Platze und auch ein biologisches Lebermittel wie Boldocynara kann den ungemütlichen Zustand schon nach kurzer Zeit günstig beeinflussen. Es ist allerdings dann zu beachten, dass sich der Patient dieserhalb nicht schon als geheilt betrachten darf, froh und beruhigt sein strenges Tagewerk wieder aufnehmen zu können. Solch ein Zustand erfordert unbedingt noch Schonung und Pflege, wenn es auch begreiflich ist, dass die Erledigung dringlicher Geschäfte zur seelischen Beruhigung beitragen würde. Besonders wenn zuvor ein Schwächezustand mit anhaltendem Erbrechen, etwas Durchfall und Fieber herrschte, sollte dies wegweisend sein. Mag die Arbeit noch so dringlich erscheinen, schadet sich der Kranke mehr, wenn er sich ihrer zu früh annimmt, als wenn er sich noch etwas geduldet, bis er genügend erstarkt ist. Besonders, wenn man einmal über 70 Jahre alt ist, sollte man sich nicht mehr zuviel zumuten. Die meisten sind in diesem Alter bereits im Ruhestand, was ja nicht ohne weiteres jedem liegt, vor allem jenem nicht, der einen eigenen Betrieb aufrechterhalten muss. Aber gerade deshalb muss man im Krankheitsfalle vorsichtig sein. Schon mancher, der sich genügend Schonung erlaubte, kam bei sonstiger guter Grundlage wieder hoch. Ist die Belastung aber zu stark, dann treten nur erneute Schwierigkeiten auf. Besonders bei Lebererkrankung sollte der Patient gut aufpassen und beobachten, was ihm bekömmlich ist. Was ihm Gärungen verursacht, muss er meiden. Er sollte seine Mahlzeiten auch nicht in Hast geniessen, sondern zuvor etwas ausruhen und entspannen. Viel lieber etwas weniger essen, dafür aber in Ruhe und mit gründlichem Kauen. Doch über all diese Einzelheiten erteilt das erwähnte Leberbuch Auskunft.