Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 47 (1990)
Heft: 5

Artikel: Die Leber als Entgiftungslabor
Autor: W.G.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554493

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: 09.08.2025

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

zen-Präparat. Wir brauchen also, nach meiner heutigen Überzeugung die in den Meerpflanzen enthaltenen Vitalstoffe, um im Körper das biologische Gleichgewicht besser in Ordnung zu halten.

Individuelle Dosierung

Nimmt man also Meerpflanzen-Tabletten ein, dann sollte man dies am Vormittag tun. Sie regen die Vitalität an. Am Abend eingenommen, könnte der Schlaf etwas negativ beeinflusst werden und zwar deshalb, weil die Meerpflanzen, das Kelp, natürliches Jod enthalten. Bei jodempfindlichen Menschen, zum Beispiel Basedow-Kranken, und all denen, die nach Einnahme von Meerpflanzen Herzklopfen bekommen, könnten möglicherweise Störungen ausgelöst werden. Dann müsste man die Dosis drastisch reduzieren und auf diese Weise noch einen Versuch unternehmen.
Die Meerpflanzen haben für uns eine viel grössere Bedeutung als wir gemeinhin annehmen.

Algen im Gartenbau

Auch im Garten sind die Meerpflanzen von Bedeutung. Wir sollten beim Aufbau von Kompost Algen darunter mischen, so dass dann beim Abbau des Kompostes verschiedene jodhaltige Mineralstoffe im Erdreich angereichert werden.

Menschen, die am Meer wohnen, tun gut daran, wenn sie Algen ernten und diese unter den Kompost mischen oder direkt mit der Gartenerde vermengen. Wir brauchen diese wichtigen, jodhaltigen Mineralbestandteile, um im Boden mineralstoffmässig zu einer richtigen Fruchtbarkeit beizutragen und das biologische Gleichgewicht zu stabilisieren. Ich habe seinerzeit aus der Bretagne von einem Bekannten Algenkalk kommen lassen und diesen unter den Kompost gegeben. Die Ernte war auf den damit gedüngten Feldern viel grösser und besser als bei anderen Kulturen beobachtet werden konnte.

Meerpflanze Kelp als Küchengewürz

Neben den Meerpflanzen-Tabletten finden wir diese vorzüglichen Bestandteile auch in Würzen, weil durch ganz kleine, regelmässige Gaben von Meerpflanzen das ganze endokrine Drüsensystem angeregt und in Funktion gehalten werden kann.
Wer ans Meer in die Ferien geht, soll immer etwas Algen mit nach Hause nehmen, ganz fein schneiden und unter das Essen, zum Beispiel die Salate, mengen. Wenn dabei kein Herzklopfen auftritt, dann wurde es richtig gemacht. Die Algen können dazu beitragen, das Mineralstoffgleichgewicht und die Funktionen der endokrinen Drüsen auszugleichen.

Die Leber als Entgiftungslabor

Häufiges Völlegefühl, rasches Ermüden, Juckreiz und Unwohlsein können darauf hinweisen, dass die Leber auf Dauer gesehen der enormen Belastung, unter der sie steht, nicht mehr gewachsen ist. Nun ist dieses lebenswichtige Organ für jede Hilfeleistung dankbar, und wir können von Glück reden, dass sich die Leber innerhalb weniger Wochen wieder regenerieren kann, vorausgesetzt, sie ist nicht ernsthaft geschädigt. Wenn wir eine Zeitlang auf alkoholische Getränke verzichten, fetthaltige Speisen meiden, mit Genussmitteln wie Bohnenkaffee vorsichtig umgehen und die Leber durch die Einnahme einiger Naturheilmittel unterstützen, dann kann sie sich sehr schnell erholen und wieder leistungsfähig ihre Funktion im Organismus erfüllen.

Was leistet die Leber?

Offenbar ist die Leber auf ein grosses Arbeitspensum programmiert, denn sie besitzt als einziges Organ eine doppelte Blutversorgung. Daher auch die dunkelrote Farbe einer gesunden Leber. Mit dem Blut aus der Arterie wird ihr reichlich Sauerstoff zugeführt und über die Pfortader fliessen der Leber mit dem venösen Blut gelöste Nährstoffe, aber leider auch giftige Substanzen, zu. Gerade die Giftstoffe aus der Nahrung

sind es, die der Leber so sehr zu schaffen machen. So ist es nur verständlich, dass wir unsere Leser immer wieder auffordern, die Nahrungsmittel mit Bedacht zu wählen, um nach Möglichkeit diese Belastung durch gesundheitsschädliche Chemikalien zu meiden. Besonders in der heutigen Zeit dürfen wir uns angesichts der Umweltbelastungen in dieser Hinsicht nicht entmutigen lassen. Wenn Sie nur die Nahrungsmittel einkaufen, die den Erfordernissen der Vollwertigkeit nahe kommen, dann haben Sie schon sehr viel für das gute Funktionieren Ihrer Leber getan.

Auf der ganzen Welt gibt es keinen Industriekonzern, welcher seine Produkte in einer solchen Vielzahl von Laboratorien fertigen lässt. Einen derart riesigen Komplex tragen wir alle im rechten Oberbauch. Diese Mini-Laboratorien, die Leberläppchen genannt werden, sind nur einen Quadratmillimeter gross und bauen sich wiederum aus unzähligen Zellen auf. So ein Leberläppchen ist ein perfekt funktionierendes biochemisches Laboratorium. Dort werden Kohlenhydrate zu Stärke verarbeitet und gespeichert. Eiweiss muss umgewandelt werden, um von den Körperzellen aufgenommen werden zu können. Schliesslich wird auch Fett körpergerecht umgeformt und zum Teil eingelagert. Darüber hinaus sind die Leberläppchen auch die Vorratskammer für Vitamine und Eisen.

Der Leber, die unerlässlich Tag und Nacht ihre schwere Aufgabe im Stoffwechsel erfüllt, werden noch zusätzlich lebenserhaltende Funktionen aufgebürdet, nämlich die Entgiftung des Blutes von all den Fremdstoffen, die uns so schwer zu schaffen machen. Manche dieser giftigen Substanzen kann die Leber nicht sofort ausscheiden. Auf Jahre hinaus werden sie in den Leberläppchen eingelagert.

Wie entsteht die Gallenflüssigkeit?

Die Leberzellen halten auch das Monopol in der Herstellung der Gallenflüssigkeit. Wie wirtschaftlich dieser «Betrieb» arbeitet, zeigt sich darin, dass sogar die Ausscheidungsprodukte der Leber verwertet werden, nämlich bei der Herstellung der Galle. Die wesentlichen Bestandteile der Gallenflüssigkeit sind das Cholesterin und die Gallensäuren. Über Kanälchen und den Gallengang wird die Galle in die Gallenblase transportiert und dort auf Vorrat eingedickt. Auf Abruf steht die Gallenflüssigkeit dann zur Verfügung, wenn wir fetthaltige Speisen zu uns genommen haben und diese verdaut werden müssen. Die Galle gelangt in den Zwölffingerdarm, wo sie das aufgenommene Fett spaltet.

Erkrankungen der Galle

Weil Leber und Galle in engem Verhältnis zueinander stehen, beginnen wir mit der häufigsten Erkrankung, den Gallensteinen, von denen mehr Frauen als Männer betroffen sind. Schuld an der Bildung von Gallensteinen ist die Leber, wenn sie nicht mehr in der Lage ist, die Gallenflüssigkeit in der richtigen Zusammensetzung herzustellen. Endprodukt ist eine kompakte Masse, die Gallensteine, die vorwiegend aus Cholesterin bestehen.

Auch wir selbst tragen zur Steinbildung bei, dann nämlich, wenn die Gallenflüssigkeit mit Cholesterin übersättigt ist. Gefährliche Lieferanten des Cholesterins sind bekanntlich an tierischen Fetten reiche Nahrungsmittel. Andererseits spielt die Vererbung eine gewisse Rolle, wenn ein Elternteil etwas mit der Galle zu tun hatte. Solange sich die Steine in der Gallenblase ruhig verhalten, wissen wir nicht einmal, dass wir erkrankt sind. Erst eine krampfartige und äusserst schmerzhafte Kolik im Oberbauch lässt uns vermuten, dass mit der Galle etwas nicht in Ordnung ist. Mit einem Ultraschallgerät kann der Hausarzt den Übeltäter auf ungefährliche Weise sehr schnell entdecken. Je nach Grösse und Sitz der Steine ist zu entscheiden, auf welche Weise sie bekämpft werden.

Dies klingt alles vielleicht harmlos, ist es aber nicht. Man darf nicht vergessen, dass Gallensteine einem Fremdkörper gleichen und viel Übles anstellen können. Durch Reibung können Gallensteine die Blasenwand, in der sie sich befinden, schädigen. Als Folge davon entstehen nicht selten

Entzündungen und Eiterungen. Unter Umständen können Gallensteine sogar Krebs auslösen.
Wenn ein Stein den Gallengang verschliesst, dann kommt es zu einem Stau der Gallenflüssigkeit bis in die Leber hinein. Auf diese massive Störung antwortet die Leber mit Entzündung und im weiteren Verlauf mit Gelbsucht und – falls dies vernachlässigt wird – mit einer Zirrhose, der Leberschrumpfung.

Die Gelbsucht

Eine sehr gefährliche Art der Lebererkrankung ist der Befall von Viren. Die infektiöse Leberentzündung ist uns geläufiger unter dem Namen Gelbsucht, weil sich die Augäpfel und die Haut des Erkrankten gelb färben.
Die Ursache der Verfärbung liegt im Anstieg der Gallenfarbstoffe im Blut. Der Erreger der Gelbsucht, der Hepatitis A, wird mit dem Stuhl eines Virusträgers ausgeschieden. Bei unzureichender Kanalisation und unhygienischen Wohnverhältnissen gelangt er leicht ins Trinkwasser oder in die Nahrungsmittel. Gelangt das Virus hierüber in den Mund, kann es zur Infektion kommen. Mit verlockenden, farbenfrohen Bildern werben Reisekataloge für Ferien in fernen Ländern, weisen aber nicht auf das Risiko einer Erkrankung hin. In südlichen Ländern, an Verkaufsstellen auf der Strasse, wo es an Fliegen nur so wimmelt und jeder nach Belieben die Ware betastet, lauert sehr häufig das Hepatitis-Virus. Mögen die Düfte aus einer einheimischen Taverne unseren Appetit und die Neugier noch so sehr anregen, in einem Land mit mangelnder Hygiene und wenigen sanitären Einrichtungen, sollte man der Versuchung dort zu essen, widerstehen.
Im Vorwort zu seinem Buch «Gesundheitsführer durch südliche Länder» weist der Autor A. Vogel auf diese Gefahren ausdrücklich hin:
«Eine Tropenreise, wie auch das Wohnen in den Tropen, mahnt zur Vorsicht. Unkenntnis und Mangel an Erfahrung können zu bedenklichen Folgen führen, denn eine Tropenkrankheit vermag oft unser ganzes Leben zu schädigen, in schlimmen Fällen sogar zugrunde richten».

Achtung –
das gefährliche Hepatitis-B-Virus

Viel gefährlicher als mit dem Virus der Gelbsucht zu erkranken, ist die Infektion mit dem Hepatitis-B-Virus zu werten, und zwar deshalb, weil sich ungefähr zehn Prozent der Erkrankungen zu einem chronischen Leberleiden entwickeln. Abgesehen von einer möglichen Leberschrumpfung kann sich als Folge der chronischen Entzündung Leberkrebs entwickeln.
Die B-Hepatitis wird durch Blut und Körperflüssigkeit übertragen, beispielsweise durch Bluttransfusion oder Geschlechtsverkehr. Durch kleine Verletzungen an der Haut oder an den Schleimhäuten kann das gefährliche B-Virus in die Blutbahn gelangen. Auch durch Stillen kann das Virus von der Mutter auf das Baby übertragen werden. Gefährdet sind vor allem Drogenabhängige, die untereinander dieselben Spritzen benutzen.
Schliesslich gehören zu dem gefährdeten Personenkreis Ärzte und Krankenschwestern. Obwohl man sich durch Impfung gegen B-Hepatitis schützen kann, ist äusserste Vorsicht bei Berührung mit fremdem Blut geboten.

Wie harmlos ist ein Gläschen in Ehren?

Jede Sache hat zwei Seiten. Mag sein, dass ein Gläschen Wein den Kreislauf und den Appetit anregt. Dagegen ist nichts einzuwenden. Wer sich aber regelmässig täglich mehrere Gläschen genehmigt oder sogar zu schärferen Sachen greift, der wird seiner Leber keinen grossen Gefallen tun. Mehr als die Hälfte aller Lebererkrankungen gehen auf das Konto des Alkohols. Der Verbrauch an Alkohol nimmt leider laufend zu, auffallend bei Jugendlichen, und damit steigt die Gefahr der Leberzirrhose.

Wieviel Alkohol verträgt die Leber?

Theoretische und statistische Überlegungen können zu der Frage nach der Alkoholmenge, die gerade noch zulässig ist, ohne die Leber zu schädigen, keine zuverlässige

Antwort geben. Der Organismus eines jeden Menschen reagiert individuell. Was der eine mit Leichtigkeit verträgt, schadet dem anderen. Deshalb wäre es völlig unsinnig, ja geradezu leichtfertig, eine Norm aufzustellen, denn viele Faktoren müssen hier berücksichtigt werden, wie Alter, Zustand und Funktionsfähigkeit der Leber sowie die Vererbung. Dies alles lässt sich aber nicht auf einen Nenner reduzieren.

Als theoretischen Anhaltspunkt nimmt man 60 bis 80 g reinen Alkohols an, dies entspricht ungefähr drei Flaschen Bier oder Dreiviertelliter Wein. Diese Alkoholmenge täglich getrunken genügt, um möglicherweise die Leber zu schädigen. Wo der Grenzwert angesetzt werden muss, ist kaum verbindlich zu beurteilen.

Es nützt auch nichts, wenn jemand meint, mit kräftiger Kost eine gute Unterlage für den Alkohol zu schaffen. Ganz unabhängig davon, gelangt der Alkohol über die Blutbahn in die Leber, denn in dieser «Entgiftungsstation» wird er ja abgebaut.

Genetisch bedingt ist wohl die Tatsache, dass bei einer Frau viel weniger, vielleicht schon ein knappes Drittel, also 20 bis 30 g reiner Alkohol genügt, um einen Leberschaden hervorzurufen.

Die letzte Phase der Lebererkrankung

Aus einer chronischen Leberentzündung, vor allem durch das Hepatitis-B-Virus und Alkoholmissbrauch, kann sich eine Leberschrumpfung, die Leberzirrhose, entwickeln. Im fortgeschrittenen Schrumpfungsstadium zerfallen die Leberzellen, es bildet sich Narbengewebe aus, wodurch die Durchblutung schwer beeinträchtigt wird. Schliesslich kommt es zu Blutstauungen und zu Bauchwassersucht. Im Endstadium bricht die Leberfunktion ganz zusammen und die Blutreinigung wird unterbunden. Nun können Giftstoffe ungehindert ins Gehirn gelangen und der Betroffene fällt in tiefe Bewusstlosigkeit.

Die «Leber als Regulator der Gesundheit» ist zum Titel des Buches gewählt worden, das A. Vogel der Pflege dieses erstaunlichen Laboratoriums, der Leber, gewidmet hat. Dort lesen wir:

«Die Länge des Lebens und die Gesundheit hängen vorwiegend von der Leber und ihrer Tätigkeit ab. Es ist daher zu unserem Nutzen, ein möglichst klares Bild ihres Aufgabengebietes zu erwerben.»

W. G.

Erfahrungen aus unserem Leserkreis

Im Einklang mit der Natur leben

Im Anschluss an meinen Brief an Sie, liebe Leserinnen, lieber Leser – in der Februar-Nummer der «Gesundheits-Nachrichten» 1990 – sind bei uns einige Zuschriften eingegangen, über die wir uns sehr gefreut haben. Wie damals versprochen, werde ich mit Ihnen weiterhin verbunden bleiben.

Eines dieser liebenswürdigen Schreiben finden Sie anschliessend – stellvertretend für alle:

«Ganz herzlich möchte ich Ihnen für Ihre wertvollen Ratschläge zum Vorbeugen und Heilen an gesunden und kranken Tagen danken. Ich kann es fast nicht in Worte fassen, wie sehr ich Ihre aus langer Erfahrung gesammelten Ratschläge und die von Ihnen hergestellten, umweltschonenden Naturheilmittel schätzen gelernt habe.

Wir sind eine Familie mit vier Kindern (1951, 1953, 1954 und 1956). Durch einen Welschland-Aufenthalt bei einer Vegetarierfamilie und nach einem Ihrer Vorträge in Bern hatte ich das Glück, viel über gesunde Kost und gesundes, naturgerechtes Verhalten zu lernen. Mein Mann schenkte mir vor fast 40 Jahren den ‹Kleinen Doktor›, der uns bald zu einem wichtigen, kostbaren Ratgeber und Helfer wurde. Die Kinderkrankheiten, die besonders im Kindergarten-Alter auftraten, sind alle sehr gut und ohne Komplikationen verlaufen, und