

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 51 (1994)  
**Heft:** 6: Der Hopfen und das liebe Bier

**Artikel:** Die kranke Leber leidet stumm  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-557878>

#### 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](#)

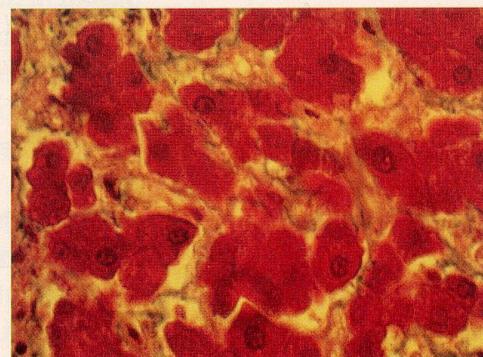
**Download PDF:** 22.02.2026

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

# Die kranke Leber leidet stumm

«Die Leber ist eines unserer wichtigsten Organe. Hat ein Mensch eine gesunde Leber, wird er weder an Krebs noch an Gicht noch an einer anderen Stoffwechselkrankheit leiden müssen.» (Alfred Vogel) Die größte Drüse des Körpers verarbeitet alle wertvollen Nährstoffe, genauso aber auch alle Gifte und Schadstoffe. Üppige und zu genußreiche Lebensgewohnheiten bekommen ihr selten: Überhöhter Alkoholkonsum und ungesunde Ernährung führen zur Verfettung der Leber, zur Fettleber, dann zur Leberfibrose bis hin zur Leberzirrhose, zu einer chronischen Lebererkrankung, die kaum mehr heilbar ist und viele andere Beschwerden mit sich bringt.

Wußten Sie, daß Ihre Leber jeden Tag, alle 24 Stunden mehr als 600 Liter Blut filtriert? Mit ihren nur anderthalb Kilo bildet sie die größte Drüse des menschlichen Körpers. Sie besitzt zirka 350 Milliarden Zellen und verarbeitet und entgiftet schlichtweg alles, was ihr aus den Verdauungsorganen durch das Pfortadersystem zugeführt wird. Alfred Vogel bezeichnet dieses Organ als Wunderwerk göttlicher Technik und empfiehlt jedem, selber für eine gute Leberfunktion zu sorgen. Sie sei es letztlich, die immer wieder versuche, alle unsere Fehler und Verkehrtheiten, die wir aus Unwissenheit, Unerfahrenheit, Gleichgültigkeit oder infolge zwingender Verhältnisse begangen haben, wiedergutzumachen. Auch wenn wir durch unzweckmäßiges Essen und Trinken, durch die Einnahme von Medikamenten oder Giftstoffen uns schädigen, suche die Leber durch ihre Wirksamkeit uns immer wieder einen Ausgleich zu schaffen. Ja selbst die Giftstoffe, die durch das Pfortaderblut in die Leber geführt werden, können mit Hilfe dieses unübertrefflichen Laboratoriums vielfach unschädlich gemacht werden. Das sei auch der Grund, weshalb Gifte und Medikamente nicht so stark schädigend wirken, wenn wir sie einnehmen, als wenn wir sie eingespritzt erhalten.



**Leberzirrhose  
aufgrund von Alkohol-  
missbrauch**

## Von der Fettleber über die Leberfibrose zur Leberzirrhose

Mit einer Verfettung der Leber beginnen die meisten Krankheitswege dieses Organs: Entstehungspunkt einer Fettleber. Als wichtigste Ursache dieser Veränderung ist Alkoholmissbrauch zu nennen, gefolgt von erhöhtem Blutfettspiegel bei Diabetes und Übergewicht infolge Überernährung. Mangel an Bewegung und damit auch an Sauerstoff begünstigt diesen Lebensstil. Eine Verfettung der Leber konnte bei drei von vier Deutschen nachgewiesen werden. Erhöhte Triglyceridwerte (Neutralfette) bei einer Blutuntersuchung deuten oft auf eine Fettleber hin. Genauere Diagnosen können hingegen mit Ultraschall im Oberbauch gestellt werden. Wer eine Fettleber hat, spürt kaum etwas davon, denn sie bereitet keine Schmerzen – eine

*«Die Leber – Regulator der Gesundheit», von Alfred Vogel, Verlag A. Vogel, Teufen AR 1985 (siehe Bestellcoupon auf Seite 43)*

Leber leidet stumm, sagt der Volksmund. Der einzige Hinweis, der von Betroffenen wahrgenommen werden kann, ist ein leichtes Druckgefühl am rechten Oberbauch. Missachtet man die ersten Signale, treten meist weitere, allerdings sehr unspezifische Beschwerden auf: Völlegefühl, Blähungen, Aufstossen und Appetitlosigkeit. In diesem Stadium wäre uns die Leber noch immer gut gesinnt und kaum nachtragend. Eine gezielte Diät und konsequenter Alkoholverzicht würden die verfettete Leber genauso schnell wieder in ihren Normalzustand bringen, wie sie Zeit braucht, um auf Abwege zu kommen. Es heisst: Bei einer täglichen Zufuhr von 150 Gramm reinem Alkohol – was etwa zwei Liter Wein entspricht – kann in durchschnittlich drei Wochen eine Fettleber entstehen; bei einer strikten Abstinenz von Alkohol dauert es etwa gleich lang, bis eine ansonsten gesunde Leber diesen Schaden wieder repariert hat.

Für Lebererkrankungen ist indessen nicht immer übermäßiger Alkoholgenuss verantwortlich – nur ist dies der besterforschte Bereich. Für die Leberfibrose, der Fortsetzung der Fettleber, kennt man auch andere Auslöser: zahlreiche Chemikalien und Arzneimittel, Infektionen durch Viren, Bakterien, Parasiten, gewisse Stoffwechselstörungen, Durchblutungsstörungen der Leber (zum Beispiel kreislaufbedingte Stauungsleber) und andauernde Behinderung des Gallenflusses. Die Leberfibrose ist eine übermäßige Vermehrung des Bindegewebes, das die Leberzellen des sogenannten Parenchyms umhüllt und unterteilt. Im Unterschied zur Leberzirrhose besteht hier zumeist ein diffuser, gelegentlich auch herdförmiger, jedoch niemals ein knotiger Umbau. Aus einer Leberfibrose kann sich innerhalb weniger Jahre eine Leberzirrhose entwickeln, falls weiterhin Alkohol getrunken wird. Wird absolute Alkoholkarenz eingehalten, haben Patienten noch immer Aussicht auf Heilung, wobei sich die Fibrose aber nicht zurückbildet.

### Die schleichende Entwicklung

Ja, und wer die Gutmütigkeit der Leber bis zum Letzten ausnützen möchte, der landet schliesslich im Endstadium aller verschiedenen Lebererkrankungen, nämlich bei der Leberzirrhose. Der Verlauf dieser Erkrankung ist im wesentlichen stets der gleiche. Sie entwickelt sich schleichend über Jahre hinweg, ohne Schmerzen und ohne Beschwerden, denn bei den grossen biologischen Reserven genügt ein Rest von 15 Prozent gesunder Leberzellen, um alle Funktionen voll erfüllen zu können. Deshalb wird die Zirrhose in den meisten Fällen eher zufällig bei einer anderen Untersuchung entdeckt, und dann ist es oftmals schon zu spät, um ihre Folgeerscheinungen behandeln zu können. Eine frühzeitige Erkennung ist nur dann möglich, wenn der Betroffene die Warnzeichen kennt und bei deren Auftreten zum Arzt geht: bei allgemeiner Abgeschlagenheit und Müdigkeit ohne ersichtlichen Grund, beim Nachlassen der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit, bei unbestimmten Oberbauchbeschwerden, Appetitlosigkeit, Verdauungsstörungen, beim Auftreten

von Schwellungen (Ödemen) an den Knöcheln sowie von Blut nach dem Schneuzen im Taschentuch. Charakteristisch für eine Leberzirrhose sind auch die sogenannten Leberhautzeichen, die in etwa 80 Prozent der Fälle auftreten. Kein anderes Organ bedingt derart viele sichtbare Veränderungen an Haut und Schleimhaut wie eine chronisch kranke Leber. Erbrechen von Blut ist stets das letzte Alarmsignal und zwingt zu raschem Handeln: Der Patient muss so schnell wie möglich von einem Arzt versorgt werden.

### **Meiden Sie strikt alle Leberschadstoffe!**

Eine einzige Leberdiät für alle Erkrankungen gibt es nicht: Alkohol und erhitzte Öle/Fette sind jedoch in allen Fällen streng verboten. Schwer erkrankte Patienten werden in die Klinik eingewiesen und dort häufig mit Infusionen eiweißfrei ernährt. Als Grundsatz gilt heute, daß Leberkranke sich ausreichend, abwechslungsreich, vitaminreich ernähren sollten. Im wesentlichen rät Alfred Vogel den Patienten, vor allem mit dem Nahrungsmittelquantum sehr vorsichtig umzugehen. Leberkranke sollten eher etwas zuwenig als zuviel essen. Am besten sei es, wenn man auf sein Hungergefühl achte und nur esse, wenn sich der Hunger melde. Besonders vorsichtig sollte man gegenüber Fetten und Ölen sein. Nur unraffinierte, kaltgeschlagene Naturöle dürfen dem Leberkranken in einer richtigen Dosierung verabfolgt werden. Ferner sollte darauf geachtet werden, daß Leberkranke nicht zur gleichen Mahlzeit Gemüse und Früchte zusammen genießen, denn dies kann zu recht großen Störungen führen.

## **Blutreinigungskuren zur vorbeugenden Pflege der Leber nach A.Vogel**

Wildgemüse eignet sich speziell gut zur Durchführung einer Blutreinigungskur. An erster Stelle steht der Löwenzahn. Doch auch Bärlauch, junge Brennesseln, Schafgarbe und Brunnenkresse, ja sogar die Blätter der Kapuzinerkresse, die fast bis hinein in den Herbst zur Verfügung stehen, leisten bei einer Blutreinigungskur gute Dienste. Auch Luzerne, bekannt als Alfalfa, kann darauf Anspruch erheben, ein gutes Blutreinigungs- und Blutbildungsmittel zu sein. Wer in seiner Nähe keine frischen Pflanzen dieser bekannten Kleeart findet, kann sich auch mit Alfalfa-(Luzerne-)Sprösslingen behelfen. In Verbindung mit Brennnesseln und Hafer erhöht sich die Wirkung von Alfalfa wesentlich. Bevor jedoch die Blutreinigungskur ihren vollen Wert entfalten kann, ist immer für eine gute Darmtätigkeit zu sorgen. Schleimbildende Samen wie Psyllium oder Leinsamen sind als wirksame Hilfe bekannt, und gebrochene Leinsamen oder Linoforce sind für diesen Zweck praktisch und beliebt.