

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 19 (1962)
Heft: 4

Artikel: Ursachen und Symptome gestörter Lebertätigkeit
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554410>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 17.05.2025

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

einfach einschneien lassen, um wieder aus der Schneedecke herauszukriechen und weiterzugehen, wenn alles vorüber ist, so ist auch das Kamel dem Sandsturm gewachsen. — Wie froh sind die Wüstenbewohner, dass ihnen das Kamel Wolle liefert, so wie das Lama, das womöglich mit ihm verwandt ist, der Bergwelt Südamerikas damit dient. Auch schätzen es die Beduinenmütter sehr, ihre Kinder mit Kamelmilch nähren zu können, da dies deren Eiweissbedarf zu decken vermag. Dass der Weisskäse aus Kamelmilch ebenso gut schmeckt wie ähnliche Käsearten bei uns, weiss ich aus Erfahrung, denn mir hat er sehr gut gemundet. — Da das Kamel wohl wiederkaut, aber keine gespaltenen Hufe hat, durfte sein Fleisch nach dem mosaischen Gesetz vom Volke Israel nicht gegessen werden. Den heutigen Wüstenbewohnern aber dient es zur Nahrung und auch das Leder wird nutzbringend verwertet. Nicht einmal der Kamel-Mist wird verachtet, denn in getrocknetem Zustand ist er das einzige Material, das an Stelle von Holz

zu Kochzwecken beim Feuern verwendet werden kann.

Eine besondere Freude für die Kinder sind die Jungtiere, denn sie sind sehr zärtlich und anhänglich und ihr Fell ist wunderbar weich und mollig anzufühlen. Während bei uns nur die Kinder ihren Unwillen laut herausschreien dürfen, wagt es auch das ausgewachsene Kamel seinen Protest mit lauten Kundgebungen geltend zu machen. Schade, dass man das Kamel auf unserem Titelbild nicht schreien hört, denn es hat sich ganz energisch geweigert, den Befehl seines Besitzers auszuführen.

Wie auffallend und wunderbar ist die Mannigfaltigkeit der Tierwelt, denn der Schöpfer hat in seiner Weisheit und Fürsorge für alle Gegenden der Erde jene Tiere geschaffen, die den jeweiligen örtlichen Verhältnissen gewachsen sind. Sei es für die Kälte des hohen Nordens, für den feuchten, heissen Urwald, für die trockene Hitze der Wüste oder für gemässigte Zonen, überall steht den Bewohnern der einzelnen Gebiete irgend eine Tierart nutzbar zu Diensten.

Ursachen und Symptome gestörter Lebertätigkeit

Immer mehr wird die kranke Menschheit inne, wie wichtig es ist, eine gut arbeitende Leber zu besitzen. Da es ein besonderes Merkmal der Leber ist, Störungen erst reichlich spät zu melden, ist es vorteilhaft, auf gewisse Symptome, die als frühzeitiges Warnungssignal dienen, zu achten. Wenn wir die verschiedenen Ursachen, die zu Leberstörungen führen, kennen, dann liegt es in unserer Hand, die Leber durch entsprechende Rücksichtnahme zu schonen.

Wir Schweizer sind zu 50% krank, weil wir überfütterte Menschen sind, denen zuviel des Guten zur Verfügung steht. Da sich jedoch der Reiz bekanntlich steigert, wissen wir trotzdem oft kaum, auf welche Weise wir unseren Gaumen befriedigen sollen. So steht es bei uns, während in den Ländern des Fernen Ostens oft furchtbare Mangelzustände

herrschen, die dazu beitragen, dass die Leber ihren normalen Dienst versagt. Ich war in der Tat sehr bestürzt, als ich feststellen musste, dass selbst da, wo der Reis doch die Hauptnahrung darstellt, nur noch weisser Reis erhältlich ist. Nur auf dem Lande gibt es noch einige wenige Ausnahmen, weil sich dort gewisse Bauern ihren Naturreis selbst zubereiten können. Im übrigen aber ist nur noch der weisse Reis geschätzt und beliebt und daher bevorzugt und allgemein üblich. Die Bevölkerung besitzt überhaupt kein Verständnis mehr für den gesundheitlichen und nährenden Wert, den der Naturreis bietet im Vergleich zum weissen Reis, denn es fehlt ihr jede Kenntnisnahme hierüber. Es ist in der Hinsicht zwar auch bei uns vielerorts nicht besser, nur dient uns der Reis nicht als Hauptnahrungsmittel. Der sich

auf diese Weise ergebende Ernährungsmangel würde sich jedoch noch viel schlimmer auswirken, wenn in Japan, Korea und China nicht gewisse Sitten und Gebräuche herrschten, die den entstandenen Mangel wieder einigermaßen auszugleichen vermöchten. Täglich kommt in diesen Ländern nämlich gewohnheitsmässig jene vorzügliche Meerpflanze, die als Seaweed oder Kelp bekannt ist, auf den Tisch. Die Mineralstoffe, die diese Pflanze enthält, vermögen einen grossen Teil des entstandenen Mangels auszugleichen. Eine Ausnahme bilden dabei Kalk und Fluor. Sobald diese beiden Stoffe jedoch fehlen, beginnen bekanntlich die Zähne zu leiden, so dass wir auch bei diesen Völkern bereits Zahnkarries antreffen. Nur da, wo auf dem Lande noch Naturnahrung üblich ist, kann sich dieses Übel noch nicht ausbreiten. So traf ich vor allem bei den Eingeborenen auf den Fidschi-Inseln noch wunderbare Zähne an.

Leberschädigung durch Verwurmung

Unverfälschte Naturkost trägt zur Gesunderhaltung der Leber bei. Wurde diese jedoch durch Zivilisationsnahrung ersetzt, kann man die Ursache von Lebererkrankung unter anderem diesem Umstand zuschreiben. Wo dies jedoch nicht der Fall ist, wird sie in der Regel auf eine Infektion zurückzuführen sein. Diese kann sehr wohl durch die weit verbreitete Verwurmung zustande kommen. Wo wie in Japan und Korea die Unsitte herrscht, dass alle Gemüsepflanzungen teilweise sogar durch die Bewässerungsanlagen mit menschlicher Jauche begossen werden, ist der grösste Prozentsatz der Bevölkerung verwurmt. Bekanntlich kann der gefährliche Hakenwurm den Menschen töten. Eine andere Wurmart dringt in die Leber, was den Menschen ebenfalls, wenn auch langsam, zugrunde richtet. In manchen Gegenden herrschen die Amöben vor, und zwar nicht nur im Fernen, sondern auch im Nahen Osten. Diese kann man sich durch den Genuss von Salaten oder anderer roher Nahrung

zuziehen. Auch Menschen, welche diese heimtückischen Parasiten bereits schon beherbergen, können sie durch Unsauberkeit oder andere Möglichkeiten auf Gesunde übertragen. Sobald diese schlimmen Schmarotzer in uns Eingang finden, sollten wir sie rechtzeitig erkennen und gründlich bekämpfen, sonst klettern sie mit der Zeit vom Darm durch den Gallenkanal in die Leber. Sind sie erst einmal dort angelangt, dann können sie uns langsam zugrunde richten. Auf Reisen im Fernen oder Nahen Osten sollte man daher immer darauf achten, nie ungekochte Nahrung oder Wasser zu geniessen. Selbst Früchte, die man schälen kann, müssen zuvor gründlich gereinigt werden, da die Parasiten an den Schalen kleben und so während dem Schälen die Hände verunreinigen können. Auf diese Weise ist es möglich, die Amöben auf die geschälte Frucht zu übertragen, wodurch sie unfehlbar in uns Eingang finden können. Der Gefahrenmoment ist demnach gross, und es wäre angebracht, immer ein Desinfektionsmittel zur Reinigung der Schalen bei sich zu haben. Diese Vorsichtsmassnahme ist besser, als sich durch Nachlässigkeit eine Krankheit oder gar den Tod zu holen. Oftmals haben Freunde, die ich in diesen Gegenden besuchte, bei mir über den typischen Schmerz auf der rechten Seite in der Nähe der Leber geklagt. Es ist also unter allen Umständen stets äusserste Vorsicht geboten, denn bereits schon eine gewöhnliche Dysenterie kann gesundheitlich empfindlich schaden.

Anderweitige Symptome

Ein untrügliches Kennzeichen, dass unsere Leber irgendwie geschädigt worden ist, finden wir in der unüberwindbaren Abneigung gegenüber fettgebackenen Speisen. Wenn uns beispielsweise eine «Rösti» nicht mehr anspricht, wensschon sie zuvor zu unseren Lieblingsgerichten zählte, dann können wir diese Feststellung als Symptom bewerten, das von uns sorgfältige Pflege der Leber erfordert. Ein weiteres Kennzeichen, dass un-

sere Leber gefährdet ist, liegt in einer grossen Empfindlichkeit gegenüber dem Genuss von Früchten. Orangen und Orangensaft widertehen uns plötzlich. Steinobst bereitet uns Schwierigkeiten. Unsere Leber kann die Fruchtsäure nicht mehr verarbeiten. Ein weiteres Lebersymptom mag in einem lästigen Juckreiz liegen, der sich so unerträglich äussern kann, dass wir uns am liebsten die Haut wundkratzen würden. Auch ein unstillbares Durstgefühl kann als Leberreizung gewertet werden, insofern dieses nicht auf eine mangelhafte Bauchspeicheldrüsensentätigkeit oder gar auf Zuckerkrankheit hinweist.

Sehr typisch ist bei Leberstörungen auch unser seelisches Versagen. Wir fühlen uns meist niedergedrückt und betrachten alles trübe, ja sogar schwarz, ohne eigentlich recht zu wissen, warum. Wir können uns nicht mehr freuen und sind meist verdrossen und missmutig. Statt den Fehler jedoch bei uns zu suchen, sind wir vielmehr der Meinung, die ganze Welt sei höchst unangenehm gegen uns eingestellt. Sobald unsere Familienglieder bestätigen können, dass wir oft sehr ungeniessbar sind, dann ist mit unserer Leber bestimmt etwas nicht ganz in Ordnung.

Geänderte Lebensverhältnisse

Was hat dazu beigetragen, dass wir viel empfindlicher geworden sind, als es unsere Vorfahren waren? Lebten sie vor der raschen Entwicklung der Technik nicht ganz anders als wir? Haben nicht zudem zwei Weltkriege dafür gesorgt, dass unser Leben unruhiger und unsicherer wurde? Auch der kalte Krieg zwischen den Weltmächten ist nicht dazu angetan, ruhige Schwingungen zu verbreiten. Die Verschlechterung der Luft durch die verschiedenen Gase verbessert unseren Gesundheitszustand keineswegs, und als neue Belastung fällt auch noch die Gefahr vermehrter Radioaktivität ins Gewicht.

Trotz gesteigertem Wohlstand lasten heute viel mehr Sorgen auf uns, und

nirgends reicht unsere Zeit aus, wiewohl uns die Technik so manche schwere Arbeit erleichtert oder gar abnimmt. Längst schon hat die Petrollampe weichen müssen, in deren Schein sich nicht gut bis in die Nacht hinein arbeiten liess. Früher genoss man den Feierabend, heute verlängert man den Tag. Früher ging man zeitig zur Ruhe, um am frühen Morgen mit neuer Lust das Tagewerk zu beginnen. Heute übermüdet man sich bei Arbeit oder Vergnügen bis spät in die Nacht hinein. Nach verkürztem, unerquicklichem Schlaf folgt ein verdrossenes Erwachen und der Unwille hält mit dem neuen Tag Schritt. Kein Wunder, dass eine solche Einstellung auch unserer Leber nicht bekömmlich ist. Ärger und Verdruss, Sorgen und Angst, Hetzen und Jagen, all dies sind Schädlinge für sie. Die ursprünglichen Sitten und Gebräuche, die wir benötigen, um gesund zu bleiben, sind verschwunden. Ja, wir haben nicht einmal mehr Musse, um ruhig essen zu können. Wer sich jedoch zum Essen keine Zeit gönnen will, wird Zeit zum Kranksein verlieren müssen. Wenn wir trotz dem Hasten um uns herum nicht lernen, unsere innere Unruhe zu beherrschen, werden wir uns ganz empfindlich schaden. Statt während der Mahlzeit aufregende Radionachrichten anzuhören oder gar die Zeitung zu lesen, sollten wir uns entspannen und jedes Essen zu einem Familienfest werden lassen. Statt die Nahrung in Eile zu verschlingen, sollten wir sie in ruhiger Gelassenheit geniessen, indem wir langsam essen, gut einspeicheln und gründlich kauen. Jeder Schnellesser sollte dazu verurteilt werden, mit Stäbchen zu essen, wie dies in den östlichen Ländern üblich ist. Das braucht nicht nur Übung und Geschicklichkeit, sondern auch Geduld, denn wenn man zapplig und unruhig ist, wird man Mühe haben, überhaupt ein Portiönchen auf die Stäbchen zu bringen, um es zum Munde zu führen, bevor es wieder in den Teller zurückfällt. Auf alle Fälle ist das Essen mit den Stäbchen eine wunderbare Methode, um

gemütlich und beschaulich essen zu lernen.

Durch Politik, Sorgen, Ärger und Angst versetzen wir uns nur unnütz in Aufregung und unterbinden dadurch die richtige Sekretion. Dass dem so ist, beweisen einfache Beobachtungen. Ein Hund, der verdrossen und verärgert frisst, wird nicht richtig verdauen können. Er liegt ermattet herum, ist unzufrieden und unwillig, verspürt zur bestimmten Zeit keine Lust zum Fressen und verweigert jede weitere Nahrungsaufnahme. Sein Organismus richtet sich sofort nach seiner schlechten Laune, in die er versetzt worden ist. Neufundländerhunde können bei grosser Traurigkeit jeglichen Appetit verlieren. Statt sich nun aber in einem solchen Falle nach einem entsprechenden Leckerbissen umzusehen, benimmt sich das Tier viel natürlicher als wir Menschen, indem es ganz einfach fastet, bis die Unpässlichkeit wieder überwunden ist. Früher waren solche Fastensitten auch bei uns noch üblich, aber heute glauben die meisten von uns, es könnte ihren Tod bedeuten, wenn sie nicht die gewohnten Mahlzeiten geniessen dürfen. Erst in Zeiten der Not beweisen auch solche Menschen, dass sie über eine bessere Grundlage verfügen, als sie glaubten. Wenn dem nicht so wäre, hätte wohl der grosse Strom von Flüchtlingen, dem

wir in den vergangenen Jahren vielerorts immer wieder begegnen konnten, nicht durchzuhalten vermocht. Nein, ein vernünftiges Fasten bringt uns noch lange nicht um, sondern ist besonders für unsere Leber sehr vorteilhaft.

Aber selbst, wenn wir in der Ernährungswissenschaft noch so durch sind, und wenn uns auch ein Fasttag keine Schwierigkeiten bereitet, kann unsere Leber gleichwohl versagen, wenn wir uns ständig mit Sorgen, Kummer und Verdruss belasten. Wer andauernd in Spannung und Ängsten lebt, muss sich nicht wundern, wenn er leberkrank wird. Unsere innere Einstellung ist somit massgebend, ob sich unsere vernünftige Einsicht in Ernährungsfragen lohnen wird. Es ist bestimmt nicht immer leicht, in der heute so nervösen Zeit, in der so manches nicht ordnungsgemäss verläuft, möglichst im Gleichgewicht zu bleiben. Gegen die vielen Aufregungen, die uns täglich umgeben, hilft uns nichts besser als reifliche Besonnenheit, denn durch sie vermögen wir innere Ruhe einzuschalten, die für unsere Leber ein wunderbares Schonungsmittel ist. —

Zur weitem Ergänzung des Leberthemas folgt in der nächsten Nummer noch die bereits in Aussicht gestellte Beantwortung der Fett-, Eiweiss- und Würzfrage.

Führt Stärkenahrung zu Verstopfung?

Viele von jenen, die an Verstopfung leiden, behaupten, dass die Stärkenahrung dieses Übel bei ihnen fördere oder womöglich gar verursache. Wenn wir nun diese Behauptung näher untersuchen, dann werden wir feststellen können, dass in solchem Falle die Bauchspeicheldrüse zu wenig stärke-spaltende Enzyme erzeugt. Diesem Umstand ist es nun zuzuschreiben, dass durch die Stärkenahrung tatsächlich Verstopfung entstehen kann. Am meisten ist dabei die Kartoffelstärke beteiligt, weshalb es günstig sein wird, den Genuss von Kartoffeln

einzuschränken oder gar zu umgehen, bis sich die Bauchspeicheldrüse wieder völlig erholt hat. Die Mehrzahl der Kranken begehen den Fehler, nicht in erster Linie auf das zu achten, was bei der Ernährung Störungen hervorrufen kann, um es gründlich zu meiden, so lange die Heilung noch nicht eingetreten oder gefestigt ist. Viele glauben im Gegenteil, es müsse unbedingt ein Mittel geben, das auch ohne Verzichtleistung helfen könne. Es ist jedoch vorteilhafter und sicherer, sich nicht nur auf irgend ein Mittel zu verlassen, sondern vor allen andern Din-