

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 28 (1971)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Leberstörungen und Migräne  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552528>

### **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:** 06.02.2025

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

und Süssholzsafte in Frage. Dies geschieht unter Abwechslung, indem wir am ersten Tag zweimal täglich den Saft einer rohen Kartoffel trinken, wobei die Beigabe von 10 Tropfen Hamamelis nicht fehlen sollte. Am 2. Tag verwenden wir statt Kartoffelsaft jeweils etwa  $\frac{1}{2}$  dl Kohlsaft zusammen mit 10 Tropfen Kondurangotinktur, da diese die Heilung unterstützt und dafür sorgt, dass die Narben elastischer und weicher werden. Am dritten Tag tritt an Stelle der beiden Gemüsesäfte tagsüber die Einnahme von eingedicktem Süssholzsafte. Grosse Mengen davon können jedoch die Nieren reizen, weshalb als Tagesdosis nur die Grösse eines Fingerhutes voll eingenommen werden sollte. Am 4. Tag beginnt die Wiederholung mit dem Kartoffelsafte, also die gleiche Abwechslung wie erstmals, und zwar erfolgt diese vier bis sechs Wochen lang, bis völlige Schmerzlosigkeit eingetreten ist. Nach etwa zwei Monaten sollte man die gleiche Kur für 10 bis 14 Tage nochmals wiederholen, weil man dadurch eine Rückfälligkeit verhindern kann. Während einer Fastenkur,

die 7 bis 10 Tage dauern mag, sollte man von den erwähnten Gemüsesäften die Hälfte oder nur  $\frac{1}{3}$  einnehmen.

Während der Kur ist mit der Arbeit auszusetzen, um nervöse Verkrampfungen meiden zu können, da man feststellte, dass diese bei der Bildung von Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren die Hauptursache darstellen. Auch ein allfälliger Milieuwechsel wäre günstig, wenn zu Hause nicht ruhige Verhältnisse herrschen. Es ist zu empfehlen, mit der erwähnten Kur sofort zu beginnen, wenn man bei sich sogenannte Hungerschmerzen wahrnimmt, indem man bei nüchternem Zustand Magenschmerzen empfindet. Stellen sich die Schmerzen regelmässig ungefähr  $\frac{1}{2}$  Stunde nach dem Essen ein, dann deutet dies in der Regel auf ein Zwölffingerdarmgeschwür hin. Doch auch in diesem Fall ist die Kur angebracht. Durch sofortige Behandlung kann man vermeiden, dass ein chronischer Zustand eintritt, der die Gefahr einer Perforation in sich birgt. Wenn sich eine solche einstellen würde, dann wäre eine Operation unvermeidlich.

### Leberstörungen und Migräne

Da mein Vater bis ins hohe Alter an starker Migräne litt, war ich mir bewusst, dass auch ich dadurch einer erblichen Belastung erliegen könnte. Mütterlicherseits hatte ich indes keine Befürchtungen zu hegen. Bis zu meinem 50. Lebensjahr machten sich jedoch keinerlei Anzeichen einer Migräne bemerkbar, und ich schrieb diesen vorteilhaften Umstand meiner naturgemässen Lebensweise zu. Allerdings war ich oft mit einer etwas allzugrossen Arbeitsbürde belastet, und ich wusste, dass Übermüdung, Aufregungen und Verdruss getreue Förderer der Migräne sein können. Gleichwohl schien ich all diesen Belastungen gewachsen zu sein, und schon glaubte ich, die erbliche Schwächung behoben zu haben, so dass ich meines Vaters Los nicht unbedingt zu teilen hatte. Eigentlich war mein Vater ein starker, gesunder Mann, weshalb ich mich oft wunderte, dass er

seinen Migräneanfällen unterworfen war. Jedenfalls hing diese Schwächung bei ihm mit der üblichen, gut bürgerlichen Küche zusammen, denn, obwohl er in allem massvoll war, genoss er seine Lieblingsgerichte doch mit besonderer Wertschätzung, und da man damals noch andere Ernährungsansichten als empfehlenswert und gesund betrachtete, mochte dadurch auch seine Leber etwas mehr als günstig belastet worden sein. Wiewohl er stets ruhig und gelassen war, wirkte auch Verdruss schädigend auf seine Gesundheit ein, wenn er sich nach aussen auch nie etwas anmerken liess.

Alle diese Beobachtungen zeigten mir, wie ich mich selbst einzustellen hatte, und meine Ernährungsweise belastete meine Leber ohnedies nicht. Als ich jedoch in den fünfziger Jahren bei einem Tropenaufenthalt infolge einer Infektion eine Le-

berschädigung erlitt, war es um meine scheinbare Unempfindlichkeit gegenüber Migräneerkrankung geschehen, denn damals begannen sich meine ersten typischen Migräneanfälle zu melden. Sobald ich einen Schmerz in einem meiner Augen verspürte – in der Regel handelte es sich um das rechte – wusste ich, dass eine Migräne im Anzug war. Der erwähnte Schmerz war primär als eine nervlich gesteuerte Störung zu bezeichnen. Das übliche Schlechtsein, das meist mit Untertemperatur in Erscheinung trat, und mit Galleerbrechen den Höhepunkt erreichte, stand mit der Leber im Zusammenhang, obwohl meine Ernährungsgewohnheiten die Leber nicht zu belasten schienen. Besonders bei mastigen Fetten und schlechter Nahrung meldet sich diese mit Störungen, aber auch Überanstrengung, Ärger und bioklimatische Einflüsse können ihr zusetzen. Da der Migränapatient im gleichen Sinne versagt,

kann man bei ihm ebenfalls auf eine Mitbeteiligung der Leber schliessen. Während ich anfangs den Migräneanfällen in gewissen regelmässigen Zeitabständen unterlag, änderte die Sachlage, sobald ich die Leberschädigung überwunden hatte, so dass nur noch Verdruss und Übermüdung selten einmal eine Migräne auslösten. Später verschwand auch dies, und ich ziehe mir weder durch Anstrengung noch durch Aufregungen mehr eine Migräne zu. Dies ist für mich Beweis, dass man bei richtiger Ernährungsweise die Leber schont und stärkt, so dass sie auch bei Belastung das körperliche Gleichgewicht halten kann. Wenn jedoch geschwächte Zustände im Kopf vorherrschen, was infolge von Unfällen in Erscheinung treten kann, dann ist die Bekämpfung der Migräne schwieriger, erliegt sie doch alsdann hauptsächlich den bioklimatischen Einflüssen, die schwerlich zu beheben sind.

### **Die Ernährung in den Tropen**

In der Regel sind die Bewohner der gemässigten Zone während einer ungewohnten Hitzewelle nicht besonders hungrig, sondern viel eher durstig. Sie mögen daher bei allfälliger Übersiedlung in die Tropen schlussfolgern, dass das Essen dort eine weniger wichtige Rolle spiele als das Trinken, und doch darf man gerade in den Tropen die Ernährung nicht vernachlässigen, da sie dort von besonders grosser Wichtigkeit ist. Nur eine vollwertige Ernährung wird dem Körper die nötige Widerstandskraft geben und erhalten können. Es sind vor allem die Amerikaner, denen es in den Tropen schwerfällt, von den üblichen Ernährungsgewohnheiten zu lassen, um sich mit jenen Nahrungsmitteln anzufreunden, die uns in den Tropen zur Verfügung stehen. Vielleicht mögen uns anfangs gewisse Früchte und Gemüse geschmacklich nicht ohne weiteres zusagen, doch können wir uns mit der richtigen Einstellung an sie gewöhnen und sie wertschätzen lernen. Das verhindert uns daran, uns aus Liebe zu alten Gewohn-

heiten ungenügend zu ernähren, was, wie bereits erwähnt, besonders für die Amerikaner eine Gefahr darstellt, weil sie nur allzuleicht zur Konserven- und Büchsenahrung greifen. Es ist daher notwendig, zu wissen, dass man durch solche Gewohnheiten blutarm werden kann und allerlei Avitaminosen ausgesetzt ist. Künstliche Vitamine können solcherlei Schädigungen nicht ausgleichen, mag man sich noch so reichlich damit versehen.

#### **Empfehlenswerte Eiweissnahrung**

Zwar ist in den Tropen eine gute Eiweissnahrung sehr wichtig, aber gleichwohl raten neuerdings Tropenärzte vom vielen Fleischgenuss ab. Wer in tropischen Ländern sein Fleisch auf dem Markte einkaufen muss, wird ohnedies oft schon beim ersten Marktbesuch Vegetarier, denn meist muss man zuerst die Fliegen wegjagen, um das Fleisch überhaupt sehen zu können. Die arme Bevölkerung verfügt indes über ausgezeichnete Hül-