

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 31 (1974)
Heft: 2

Artikel: Probleme mit Leber und Galle
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-551906>

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>

Vorbeugung

In Uebergangszeiten ist es doppelt angebracht, uns etwas zu wappnen und vorzusehen, damit wir den vermehrten gesundheitlichen Angriffen nicht ohne weiteres unterliegen. Wir werden uns daher hauptsächlich vor Ueberanstrengungen hüten, denn ein übermüdeten Zustand schwächt uns oft so sehr, dass wir den Krankheitserregern nicht standhalten können. Vor allem sollten wir es vermeiden, einige Abende hintereinander spät ins Bett zu gehen, denn der Vormitternachtsschlaf zählt doppelt, so dass wir uns durch ihn entsprechend stärken und kräftigen können. Dauert aber der sogenannte übernächtige Zustand längere Zeit an, dann ist man für Bakterien- und Vireninfektionen anfälliger, als wenn man ausgeruht ist.

Wir sollten auch bedenken, dass wir im Frühling, bevor wieder neues Grün zu sprossen beginnt, mit vitaminarmer Kost zu rechnen haben, da durch Lagerung unsere Nahrung ja bekanntlich an Vitaminen einbüsst. Dieser Umstand nun erhöht die Ansteckungsgefahr wesentlich. Wir sollten uns daher auch vor dieser zu schützen suchen, ist es doch so, dass die erwähnten Mikroerreger in der Regel durch die Bläschen-Infektion an uns gelangen. Dies geschieht, indem sie durch die Luft in Mund und Nase eindringen. Es ist daher weise und gut, sich den Rachen als erste Auffang-

station täglich ein bis zweimal auf erfolgreiche Weise zu behandeln. Dies geschieht, am besten, indem wir uns angewöhnen, unseren Rachen mit unverdünntem Molkosan auszuspülen, und zwar morgens und abends, da diese konzentrierte Milchsäure eine Unmenge von Keimen vernichtet; auch pflegt man dadurch die Mandeln sehr gut. Echinaforce wirkt nicht nur vorübergehend, sondern auch nach erfolgter Infektion noch vorzüglich. Es genügt, von Zeit zu Zeit einige Tropfen in den Hals zu schütten. Diese Vorkehrung vermag auch schmerzhaftes Entzündungen und Schluckweh verhältnismässig rasch zu beheben, und zwar ohne irgendwelche Risiken und Nachteile. Daraus ergibt sich, dass solche einfache Naturmittel besser und harmloser sind als Antibiotika, deren unangenehme Nebenwirkungen wir wohl erwarten aber nicht kennen mögen. Auch physikalische Anwendungen mit heissen Kräuterbädern, heissen Dauerduschen und eine Saunabehandlung können bei Erkältungskrankheiten Milderung und Erfolg herbeiführen, nur sollte man genau wissen, wie man solche durchführt, und was einem dabei bekömmlich ist, um sich nicht mehr zu schaden als zu nützen. Ist ein Schnupfen im Anzug, dann sollte man es nicht unterlassen, sofort die Schleimhäute mit Bioforcecreme einzufetten, was einen milderen Verlauf zu erwirken vermag.

Probleme mit Leber und Galle

Mit dem zunehmenden wirtschaftlichen Aufstieg der Völker nahmen auch die Probleme mit Leber und Galle zu. Je mehr man nämlich Fett und tierisches Eiweiss konsumiert, um so mehr muss man mit der Bildung von Cholesterin rechnen. Auch vermehrte Süssigkeiten aus weissem Zucker, Weissmehl und Fett bringen vermehrte Schwierigkeiten mit sich, weil sich dadurch die Neigung zu Gallenblasenentzündungen und Steinbildung steigert. Vermindert man den Genuss von Rohgemüsen und Früchten, dann schmälert man dadurch auch die Einnahme von Vitalstoffen feststellen kann, was zur Folge hat,

besonders, wenn man gleichzeitig eine deutliche Wendung zu tierischen Fettstoffen feststellen kann, was zur Folge hat, dass weniger ungesättigte, dafür aber mehr gesättigte Fettsäuren zur Anwendung gelangen. Dieser ungünstige Wechsel in der Ernährung trägt grosse Schuld bei der Bildung von Cholesterin und Gallensteinen. Es wäre daher angebracht und vorteilhaft, eine ausgeglichene Ernährung durchzuführen, um sich dadurch vor Leber- und Gallenstörungen nebst Gallensteinen schützen zu können. In solchem Falle empfiehlt es sich, die Nahrung wie folgt zusammenzustellen.

Kohlenhydrate, Vollkornprodukte, Naturreis, Trockenfrüchte u. Honig	25%
Soja- und Milcheiweiss	20%
Oele, Pflanzenfette u. wenig Butter	5%
Gekochtes Gemüse	25%
Rohgemüse und Früchte	25%
	100%

Bereitet man eine solche Ernährung gut zu und isst man sie richtig, nicht in Hast, sondern in Ruhe, dann verschafft man dem Körper dadurch gute Bedingungen und erhält ihn im Gleichgewicht. Zusätzlich teilt auch das Buch: «Die Leber als Regulator der Gesundheit» weiteren interessanten Aufschluss und Ratschläge.

Aus dem Leserkreis

Magengeschwüre und Anämie

Mitte Dezember vergangenen Jahres erreichte uns aus Montreal (Kanada) folgender Bericht: «Mein Mann, nun 46 Jahre alt, hatte während seines Aufenthaltes in der Schweiz in den Jahren 1956 und 1957 unter drei Magengeschwüren zu leiden. Seit dem Jahre 1963 war er in Montreal fünfmal im Krankenhaus. Der Erfolg war unwesentlich. 25 Jahre litt er an schweren Kopfschmerzen. Bei einem Akupunkteur liess er sich zehnmal behandeln, was etwas Linderung der Schmerzen brachte. Im Oktober 1972 musste er wieder gegen zwei blutende Magengeschwüre ankämpfen. Seit Jahren hatte er auch unter Anämie zu leiden. Jede Woche plagte ihn einmal eine unerträgliche Migräne, die 12–16 Stunden andauern konnte und von qualvollem Würgen und Galle-Erbrechen gefolgt war. Er verlor an Gewicht, so dass er nur noch 81 Pfund wog. Natürlich fühlte er sich unter solchen Umständen schlapp und müde, hatte keinen Unternehmungsgeist und auch keinen Appetit. Kein Chefarzt wusste Rat. Im März 1973 wandte ich mich an Sie. Per Luftpost ging alsdann sogleich Gastronol bei uns ein, ebenso Petasites-Tinktur und zur Aufforstung des Blutes Alfavena. Schon nach zwei Wochen fühlte sich der Kranke viel rüstiger, frischer und kräftiger. Selbst die Kopfschmerzen liessen auffallend nach. Auch der Appetit stellte sich wieder ein. Langsam erhöhte sich auch sein Gewicht wieder. Weil er kein Gift mehr einnahm, arbeiteten die Organe erneut normal. Seit 25 Jahren fühlte er sich nicht mehr so wohl und gesund, so schmerzlos und wie

neu geboren. Er konnte es kaum fassen. Das Erbrechen trat nie mehr auf. Er war fest davon überzeugt, dass ihm die Naturprodukte geholfen haben. Er führte nochmals eine dreimonatige Nachkur durch. Natürlich geniesst er nun jeden Tag, jede Minute, die ohne Schmerzen verläuft. Wir empfehlen Ihre Therapie weiter und lesen auch Ihre monatliche Gesundheitszeitschrift mit vollem Interesse, da wir daraus manches lernen können.»

So beendet Frau I.K. ihren Bericht, der bestimmt erfreulich ist, denn es braucht auch liebevolle Geduld und starken Durchhaltewillen, um nicht vorzeitig zu erlahmen und aufzugeben. Heilsame Mittel, die den Schmerz nicht nur betäuben, steigern unwillkürlich den Mut und spornen zu vermehrtem Ausharren an.

Blasenbeschwerden

Aus Hamburg erhielten wir von Frau M. im letzten Dezember folgenden Bericht: «Ich bin seit einem Jahr eifrige Leserin Ihrer 'Gesundheits-Nachrichten', aus denen ich schon manchen nützlichen Hinweis für mich und meine Familie entnommen habe. – Eine offensichtliche Besserung meiner Blasenbeschwerden hat mir eine Kur mit dem Teufelskrallentee gebracht. Ich litt seit 6 Jahren an einer ununterbrochenen chronischen Blasenentzündung – hervorgerufen durch Bakterien – und bin froh und dankbar, dass mich der Erfolg dieses Tees in die Lage versetzt hat, endlich einmal mit dem Einnehmen der starken, chemischen Medikamente vom Urologen aufhören zu können. Sollten sich die Beschwerden wieder zeigen, werde ich