

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 48 (1991)
Heft: 6

Artikel: Ist die Fettleber eine Krankheit?
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-969797>

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>

Das Körpergewicht sollte unter medizinischen Gesichtspunkten behandelt werden und nicht einem Modetrend unterworfen sein.

Indessen gibt es natürlich Risiken, die auch bei leichtem Übergewicht auftreten. Dazu gehören die Neigung zum erhöhten Blutdruck, ein hoher Cholesterinspiegel, Stoffwechselstörungen und Diabetes. Diese Risikofaktoren werden zudem durch Bewegungsmangel, durch zu wenig Schlaf, Stress und Nikotinmissbrauch begünstigt. Bei der Beurteilung des Übergewichts muss die Gesamtsituation berücksichtigt werden – und nicht allein der tabellarische Gewichtszustand.

Die Aufgabe des Arztes ist es lediglich, bei

gefährdeten Patienten mit einem Diätprogramm zu beginnen.

Übrigens bewahrheitet sich immer die alte Regel, dass man morgens wie ein König und am Abend wie ein Bettler essen sollte.

Wer üppig frühstückt, der aktiviert seinen Stoffwechsel. Wenn Sie in der Frühe tüchtig zugreifen und bereits zwei Drittel Ihrer Kalorienmenge konsumieren, können Sie sogar schneller abnehmen. Dazu muss man sich freilich viel Zeit nehmen und das Morgenessen in Ruhe richtig geniessen. Wenn Ihnen dies – aus welchen Gründen auch immer – nicht möglich ist, dann sollten Sie sich wenigstens an Wochenenden und freien Tagen wie ein «Frühstückskönig» fühlen. (WG)

Ist die Fettleber eine Krankheit?

Wenn Sie ein Druckgefühl im Oberbauch verspüren und deshalb auf der rechten Seite im Bett nicht mehr schlafen mögen, dann liegt manchmal die Ursache in einer vergrösserten Leber. Sie ist oft druckempfindlich, und als eine weitere Begleiterscheinung stellt sich auch bald ein Völlegefühl ein. Solche Symptome sind zwar lästig, aber eine verfettete Leber ist noch keine Krankheit, denn sogar nach jahrelangem Bestehen muss sie noch keine irreversiblen Veränderungen hervorrufen.

Indessen wäre es falsch, die Leberverfettung als «harmlos» einzustufen, denn deren Folgen können für den Betroffenen zu einer ernststen Gefahr werden. Der Ursache der Fettleber sollte der Arzt durch weitere Untersuchungen nachspüren.

Der grösste Feind der Leber

Als erstes werden Sie danach gefragt, ob Sie dem «guten Tropfen», gemeint ist der Alkohol, in der letzten Zeit allzureichlich zugesprochen haben oder ihn täglich geniessen. Falls ja, dann müssen Sie leider das Wein-, aber auch das Bierglas für vier bis sechs Wochen beiseite stellen und alkoholfreie Getränke vorziehen.

Während dieser Zeit können Sie beispielsweise eine Molke-Kur durchführen (siehe

«Gesundheits-Nachrichten», Mai 1991) und die Leber unterstützende Naturheilmittel einnehmen. Günstig wirken auch warme Wickel auf die Lebergegend. Nachdem die Leber zur Normalgrösse «abgemagert» ist, wäre es ratsam, Alkohol nur noch ein- bis zweimal in der Woche zu geniessen; sonst wird es mit Sicherheit nicht nur zur erneuten Verfettung kommen, sondern auf Dauer gesehen zur Schädigung der Leberzellen.

Was die Leber noch bedarf

Weitere Ursachen der Fettleber sind ein starkes Übergewicht und fettreiche Ernährung. Auch hier kann man relativ leicht Abhilfe schaffen, nämlich mit der Umstellung der bisherigen Essgewohnheiten. Was aber der Leber gut tut, beschreibt

Dr. h. c. A. Vogel ausführlich in seinem Leberbuch, betitelt «Die Leber als Regulator der Gesundheit». Eine Leber, die ihre Aufgabe voll erfüllt, kommt dem gesamten Organismus zugute. Nicht nur die Leber wird entfettet, auch das Körpergewicht wird sich bei dieser Umstellung langsam normalisieren.

Vorsicht bei chemischen Heilmitteln

Achten Sie auf die Nebenwirkungen chemischer Medikamente. Auf dem Beipackzettel solcher Mittel wird vielleicht auch auf die Beeinträchtigung der Leberfunktion hingewiesen, wobei eine Verfettung der Leber nicht auszuschliessen ist. Solche Risiken kann man umgehen, wenn der Arzt ein anderes Präparat ohne diese Nebenwirkungen verschreibt.

Als Begleiterscheinung der Wechseljahre

kann bei Frauen eine Fettleber entstehen. Da die Zusammenhänge noch unbekannt sind, kann in solchen Fällen noch keine ausreichende Hilfe geleistet werden. Aber eine ausgewogene Vollwertnahrung, fettarm und ohne «leere Kohlenhydrate», das heisst ohne Süssigkeiten aus raffiniertem Zucker und Auszugsmehlen wird sich schonend auf die Leber auswirken.

Wenn der Arzt bei Ihnen eine verfettete Leber feststellt, dann ist diese Diagnose kein grosser Anlass zur Besorgnis. Es liegt lediglich an Ihnen, ob Sie der Leber mehr Aufmerksamkeit schenken, wie dies im «Leberbuch» ausführlich beschrieben ist.

Sorgen Sie dafür, dass die Leber «schlank» wird, damit sie ihre Funktion voll erfüllen kann.

(WG)

Leckerbissen auch ohne Fleisch – Ein neuer Restaurant-Führer

Immer mehr wird eine natürliche Ernährung für viele Menschen wichtig und stösst umweltgerechtes Verhalten im Haushalt auf Interesse. Zu diesen Themen gibt «Konsum & Umwelt», eine Abteilung des WWF Schweiz, spezielle Informationsblätter heraus, zum Beispiel für Waschen, Abfall, Holzschutz und Farben, Wohnen und Bauen. Ganz neu ist nun ein Restaurant-Führer in Buchform erschienen. Er heisst «Öko-Gourmet» und listet auf 174 Seiten an die hundert Adressen auf.

Auf unterhaltsame Art, mit vielen nützlichen Angaben, stellt der kleine Band schweizerische Gaststätten vor, die sich der vollwertigen und (teils) vegetarischen Küche verschrieben haben. Es sind Restaurants, Hotels, Pensionen und Kurhäuser quer durch die Schweiz, von Genf bis St. Gallen, vom nördlichen Zipfel bis ins Tessin, von Aarau und Acquacalda bis Zofingen und Zürich reicht die Auflistung. Bewertet wird bei jeder Adresse mit je einem Symbol, wie stark der Anteil an den Bioprodukten, am Vollwert- und am vegetarischen Angebot ist. Ausserdem sind Kriterien wie «rauchfrei», «rollstuhlgängig» und «kinder-

freundlich» berücksichtigt. Schliesslich ist auch die Preislage nach drei Kategorien eingestuft.

Die Texte zu den einzelnen Gaststätten enthalten nebst Lob natürlich auch Kritik, sind aber nicht selten mit Aufmunterung durchsetzt.

Mit diesem handlichen Führer möchte man gerne auf Entdeckungsreisen gehen. Klingt nicht «Spinat-Gnocchi mit Gorgonzola» verlockend? Auch die indischen Zucchettiküchlein möchte man degustieren oder die Frühlingssuppe aus Bärlauch, Saueramp-