Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 19 (1962)
Heft: 5

Artikel: Das Leberproblem und die Ernährung
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554457

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: 16.07.2025

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

zueignen, dann dürfte sich unsere unruhige Geschäftigkeit dadurch sicherlich ein wenig ausgleichen. Vielleicht hätten wir am Ende des Jahres nicht weniger Reserven, bestimmt aber mehr Nervenkräfte zu buchen.

Das Leberproblem und die Ernährung

Nach allem, was wir in den letzten Abhandlungen über die Leber erfahren haben, ist es begreiflich, dass wir sie nur schonen und im Krankheitsfalle erfolgreich behandeln können, wenn wir in den verschiedenen Ernährungsfragen bewandert sind. Berücksichtigen wir diese indes nicht, dann müssen wir uns auch nicht darüber wundern, wenn wir gewisse Mängel und Schwächen nicht zu beheben vermögen. Auf alle Fälle müssen wir auch dann noch gewillt sein, die Hauptregeln einer sehr vernünftigen Schondiät weiterhin zu beachten, wenn wir bereits schon einen erfreulichen Erfolg erzielt haben, denn trotz überwundener Schädigung ist das geheilte Organ meist noch empfindlich und nicht ohne weiteres wieder so stark wie zuvor. So werden wir uns denn bemühen, uns weise einzustellen und so schwer ist es nun auch wieder nicht, eine gute Gewohnheit weiterhin zu pflegen, statt sie zu unserem Schaden wieder aufzugeben.

Die Fettfrage

Es ist bekannt, dass eine Leber, die streikt, weil sie erkrankt ist oder sonstwie unter einer Störung leidet, betreffs der Fettaufnahme sehr empfindlich ist. Wenn wir jedoch das Fett völlig meiden, ist der Leber damit auch wieder nicht gedient, denn sie braucht etwas ungesättigte Fettsäure. Aus diesem Grund müssen wir darauf achten, dass wir keine Fette verwenden, in denen die ungesättigte Fettsäure zerstört worden ist. Auch erhitzte Fette dürfen wir uns nicht zumuten, müssen also alles Fettgebackene meiden. Das ist die Grundregel!

Wer diese versteht und beachtet, hat das Wichtigste von der Leberdiät erfasst. Er weiss, dass es für ihn von nun an weder eine Butter-, noch eine Zwiebel- oder Bernerrösti mehr gibt. Auf solcherlei Genüsse muss jeder verzichten, der seine Leber zu schonen hat. Er wird auch kein Fleisch mehr geniessen dürfen, das im Fett gebraten wurde. Irgend eine Zubereitungsart, die das Braten oder Backen im Fett erfordert, muss gänzlich gemieden werden. Auch Butter darf man nicht mehr zum Kochen gebrauchen. Was wir aber zur Zubereitung unserer Salate noch in bescheidener Menge verwenden dürfen, ist ein naturbelassenes Oel, so Sonnenblumenöl, Sesamöl, Speiseleinöl oder sonst ein anderes, kaltgepresstes Oel. Eigenartigerweise ist die mässige Beigabe von naturgewonnenem Oel für unsere Leber bekömmlich. Das Fettproblem ist somit eine Angelegenheit, die wir unbedingt berücksichtigen und richtig lösen müssen.

Damit will jedoch nicht gesagt sein, dass sich auch der Gesunde genau so vorsichtig einstellen müsste, wie der Kranke, doch wäre es auch für ihn vorteilhaft, sich möglichst an die gegebenen Ratschläge zu halten. Mit etwas weniger Fett werden wir bestimmt auch den Körper weniger belasten, mögen auch gewisse Köchinnen nach althergebrachter Sitte der Meinung sein, wir müssten unbedingt viel Fett einnehmen, um gesund bleiben zu können. Das stimmt nicht, denn der Körper zieht eher gesundheitlichen Nutzen aus einer bescheidenen Fettaufnahme, da er zu seinem Aufbau selbst Fett erzeugen kann. Das bestätigen jene Leute, die, obwohl sie wenig Fett und Butter geniessen, dennoch übergewichtig werden, wenn sie beispielsweise wie die Wirte viel Bier trinken. Das Malz liefert die Kohlehydrate zur Schaffung ungewollter Fettreserven. Wir brauchen also nicht soviel Fett, wie wir glauben, weshalb wir unsern Fettkonsum ruhig um die Hälfte vermindern dürfen. Wir werden dadurch weder

einen Mangel zu verzeichnen haben, noch krank werden. Eher werden wir das Gegenteil feststellen können, indem wir durch zuviel Fettverbrauch sehr leicht unsere Gesundheit einzubüssen vermögen.

Das Eiweissproblem

Wenn wir gelernt haben, mit dem zweckdienlichen Fett richtig umzugehen, sollten wir uns auch noch die Eiweissfrage gründlich betrachten, da die Leber zu ihrer Gesunderhaltung ein gutes Eiweiss benötigt. Als Eiweisslieferanten sind uns Erbsen, Bohnen, Linsen und die Milch mit ihren verschiedenen Erzeugnissen bekannt. Die Leber spricht auf das Eiweiss der Milch am besten an. Wenn wir diese somit in Form von Quark, saurer Milch oder Joghurt einnehmen, erweisen wir nicht nur dem Leberkranken sondern auch dem Gesunden dadurch den besten Dienst.

Verlangt der Leberkranke Eiweiss in Form von Fleisch, dann sollte dieses auf dem Grill zubereitet werden. Nie darf er fettes Fleisch geniessen oder solches, das im eigenen Fett schmoren konnte. Ein ganz mageres Muskelfleisch ist für den Leberkranken, der auf den Fleischgenuss nicht verzichten will, zu wählen, am besten Kalbfleisch oder Rindfleisch. Gänzlich zu meiden ist Schweinefleisch, das als das schädlichste Fleisch bezeichnet werden kann. Bekanntlich verbot die Bibel den Israeliten den Genuss von Schweinefleisch, was zu ihrem gesundheitlichen Nutzen gereichte. Ein Jude durfte daher auch keine Schweinezucht betreiben, was heute noch beachtet wird, es sei denn, dass ein ganz Schlauer einen Araber damit beauftragt für ihn die Schweinezucht zu führen, indem er ihm das Geld dazu beschafft. Auf diese Weise kann er sich dann unauffällig sein Schweinefleisch zuhalten.

Allerdings kann auch diese heimliche Methode da und dort bekannt werden, sonst hätten wir jedenfalls auf unserer letzten Israelreise nichts davon vernommen. Wie sehr neigt doch der Mensch zur Täuschung, denn wie verkehrt ist es zu glauben, dass das Umgehen eines Gebotes nicht gleichbedeutend sei, wenn es heimlich statt öffentlich geschehe.

Beachtenswert ist auch das Eiweiss der Fische. Allerdings müssen wir besonders beim Leberkranken darauf achten, nur ganz frische Fische zu verwenden und diese äusserst sorgfältig zuzubereiten. Fische, die nicht ganz frisch sind, können schlimme Fischvergiftungen verursachen. Wird der Fisch nicht richtig zubereitet, indem er sorgfältig ausgenommen wird, dann können die allfälligen Leichengifte, die er vor seinem unmittelbaren Tode geschluckt und noch nicht verarbeitet haben mag, wenn mitgekocht, ebenfalls zur Vergiftung führen. Fischvergiftungen schaden besonders der Leber. Weil im Süden die Nahrung sehr rasch verdirbt, ist dort doppelt aufzupassen. Da Fische wahllos alles fressen, was sie erhaschen können, besteht durch deren Genuss unmittelbar eine gewisse Gefahr. Ich schaute selbst einmal an einem Schweizersee zu, wie ein Kranker ins Wasser spuckte und sofort schnappte eine Forelle nach dem ungewohnten Köder. Wie leicht hätte es sich dabei um den Sputum eines Lungenkranken handeln können, und es wäre dabei gar nicht ausgeschlossen gewesen, dass er anderntags als Nahrung auf unserem Tisch hätte erscheinen können. Doch solcherlei Betrachtungen führen wohl zu weit und können zur Psychose ausarten. Lassen wir sie also lieber. Wenn nun aber ein Leberkranker zur Abwechslung einmal einen Fisch geniessen will, dann werden wir die gegebenen Ratschläge gut berücksichtigen und den Fisch entweder grillieren oder blau zubereiten.

Da auch das Ei ein Eiweisslieferant ist, mögen viele gewohnt sein, sich seiner zu bedienen. Gekochte und hartgesottene Eier, auch Eierspeisen, wie Omeletten, sind nun aber der Leber keineswegs bekömmlich, und der Fleischgenuss ist den Eiern tatsächlich noch vorzuziehen. Wer ein Ei geniessen will, sollte darauf achten, dass es frisch ist und möglichst

von gesunden Hühnern stammt, die mit natürlicher Nahrung gefüttert werden. Wer es roh geniesst, hat den Vorteil, dass es in diesem flüssigen Zustand als gehaltvolle Nahrung gewertet werden kann. Dies mag auch noch der Fall sein für Eier, die nur 2 – 3 Minuten gekocht worden sind. Für Rheumatiker und Arthritiker sind Eier bekanntlich ganz ungünstig. Wenn wir all dieses wissen, werden wir uns auch richtig einstellen können.

Wie bereits angetönt, müssen wir beim Genuss von rohen Eiern die erwähnte Vorsicht beachten, denn durch das Ei von kranken Hühnern können Krankheiten auf den Menschen übertragen werden. In Geflügelzucht-Zeitungen kann man solche Bekanntmachungen lesen. Jedenfalls hätte ich in Indien nicht den Mut aufgebracht, ein rohes Ei zu essen, denn wenn man gewahr wird, unter welch unvorteilhaften Verhältnissen dort die Hühner leben, dann vergeht einem die Lust, den Eiweissbedarf in dieser Form zu decken.

Es ist für uns vorteilhaft, dass es noch günstigere Eiweisstoffe gibt, als es die Eier sind. Vor allem liefert die Sojabohne ein vorzügliches, pflanzliches Eiweiss. In China stellt dieses Sojaeiweiss in gewissen Gegenden die wichtigste Eiweissart dar, die den Leuten zur Verfügung steht. In vielen tropischen Gebieten gibt es wenig Milcheiweiss und ebenso wenig Fleischeiweiss. – Die starke Vermehrung unter den Chinesen verlangte seinerzeit eine äusserst geschickte Lösung des Eiweissproblems. Als 500 Millionenvolk war die Ernährung über das Tier zur Unmöglichkeit geworden und die Ernährung über die Pflanze wurde zur Notwendigkeit. Die Sojabohne erschloss dabei den Weg als günstige Eiweissquelle und schaltete so die Transmission über das Tier aus. In China und Indien herrscht die Sitte, Sojabohnen keimen zu lassen. Die Keime, die sehr gehaltvoll sind, werden alsdann als schmackhaftes Gemüse zubereitet.

Vergessen wir also nie, dass der Leberkranke Eiweiss benötigt. Gemüse und Getreide genügen nicht für ihn, denn wir dürfen ihn nicht eiweissfrei ernähren. Wie bereits eingehend erwähnt, wird das Milcheiweiss, besonders in Form von Quark, das beste Eiweiss darstellen.

Vorteilhaftes Würzen

Zur Ernährungsfrage des Leberkranken gehört auch noch das richtige Würzen, denn die Bekömmlichkeit der Speisen für unsere Leber ist stark davon abhängig. In Indien wird so scharf gewürzt, dass Magenschleimhäute, die diese starken Gewürze nicht gewohnt sind, zu streiken beginnen und je nachdem einige Tage versagen. Auch dem Gaumen sagt die Schärfe nicht ohne weiteres zu, und er kann uns noch eine halbe Stunde nach solch ungewohntem Essen unangenehm brennen. Dies zeigt uns, dass auch pflanzliche Gewürze richtig dosiert werden sollten. Es hat keinen Wert, sie zu überdosieren. Wir können die Leber dadurch nur empfindlich reizen. Die gelbe Beimischung, die viele Inder im Weiss der Augen aufweisen, kann als Symptom von Leberleiden gewertet werden, denn der Gallenfarbstoff findet sich bei diesen Menschen auch im Blute vor. Die zwei hauptsächlichsten Ursachen dieser Erscheinung liegen im zu scharfen Essen und in der Wurmplage, die dort sehr ausgeprägt ist. Diese Feststellung weist uns also unwillkürlich auf den Weg milden Würzens hin. Würden wir gar nicht würzen, dann verlöre sich unser Appetit sehr rasch, denn fade Speisen schmekken uns bekanntlich nicht, sondern können einen gewissen Aberwillen gegen das Essen verursachen. Alle pflanzlichen Gewürze, die wir uns in mannigfacher Weise im Garten ansäen und pflanzen können, werden wir teilweise auch auf dem Markte vorfinden, und diese alle können wir zu mildem, aber dennoch schmackhaftem Würzen verwenden. Vor Pfeffer, Muskatnuss und ähnlichen Gewürzarten müssen wir uns,

obwohl auch sie pflanzlichen Ursprungs sind, dennoch hüten, ja sie am besten restlos meiden, denn sie können unliebsame Störungen verursachen. Ausnahmsweise dürfen dann und wann auch Paprikaschoten sparsam zur Anwendung kommen, wenn sie keine Verdauungsstörungen verursachen.

Noch ausgiebiger ist die Ernährungsfrage für den Leberkranken und zur Schonung der Leber in dem bekannten Leberbuch «Die Leber als Regulator der Gesundheit» beschrieben. Dort finden sich auch günstige Diätvorschriften, vorteilhafte Zusammenstellungen von Mahlzeiten und einzelne Rezepte vor, worüber wir in der nächsten Nummer einiges veröffentlichen möchten.

Weissbrot oder Vollkornbrot?

In den letzten Jahren wurde immer wieder die Frage aufgeworfen, ob wir uns vorteilhafter mit Vollkornbrot oder mit Weissbrot ernähren sollten? Nicht nur die Bevölkerung ist daran interessiert, sondern auch der Bäcker. Das Vollkornbrot tritt immer mehr in den Vordergrund, weil die Vertreter einer gesunden, gehaltvollen Nahrung reger dafür einstehen, indem sie andere auf deren Nutzen aufmerksam machen, als jene, die gedankenlos geniessen, was ihnen vorgesetzt wird, auch wenn es nicht dem entspricht, was sie benötigen. Wenn wir wissen, dass Vollkornbrot gehaltvoller ist, als das Weissbrot, dass es Mineralstoffe enthält, die für Zähne und Knochen wichtig sind, dass es feine Phosphate aufweist, die für unser Gehirn notwendig sind, dass sogar die Zellulose nutzbringend ist, weil sie als Darmbürste die Darmtätigkeit anregt und auf die Schleimhäute eine reinigende Wirkung ausübt, dann sollten wir uns wirklich nicht davon zurückhalten lassen, seine Vorzüge zu geniessen.

Irreführende Gegnerschaft

Eine kurze Anfrage, die uns zusammen mit einer gegnerischen Abhandlung zuging, zeigt uns, wie leicht es ist, selbst Freunde naturgemässer Ernährung unsicher zu machen. Das Schreiben lautete: «Beigeschlossen eine Abhandlung über Brot. Wir essen jeden Tag das Flockenbrot nach Ihrem Rezept. Nun kommt da einer und behauptet, Vollkornbrot sei zu schwer und nicht besonders gesund. Das stimmt wohl kaum? Was sagen Sie dazu?» – Es handelt sich bei dieser Abhandlung um einen Artikel aus der Illustrierten Zeitschrift «Der Stern» aus dem Jahre 1960. Wie die Bilder und textlichen Erklärungen zeigen, soll man im Max-Planck-Institut für Ernährungsphysiologie in Dortmund zur Feststellung des Wertes verschiedener Brotarten Versuche vorgenommen haben. Prof. Dr. Glatzel, der in der Bilderreihe die Einführung übernimmt, gibt über das Ergebnis dieser Forschung einen ersten Überblick bekannt. Vier junge Studenten, zwei Burschen und zwei Mädchen, sollen fast ein ganzes Jahr lang täglich nur von einem Pfund Brot gelebt haben unter Beigabe von geringen Mengen an Fett, Marmelade und Gemüse. Einer der Jünglinge scheint auf dem Bild gerade ein Grau-Brot zu essen, während der andere mit sichtlichem Vergnügen in ein knuspriges Weissbrötchen hineinbeisst. Das eine Mädchen erhielt Knäckebrot und das zweite jenes weisse Weissbrot, das die Amerikaner bevorzugen. Das Ergebnis der Versuche lautete, Weissbrot entspreche unseren Lebensbedingungen besser und sei gesünder.

Diese Behauptung stützt sich allerdings auf eigenartige Feststellungen, die eher zu Gunsten des Vollkornbrotes sprechen. Es wird erwähnt, dass sich der Mensch vor 160 Jahren noch zu 80% mit Getreide ernährt habe. Zu jener Zeit seien die Menschen noch mit einem Heisshunger an den Tisch gekommen infolge körperlich anstrengender Arbeit. Aus diesem Grund habe ihr Magen nach der Fülle, die das kleiereiche Schwarzbrot gibt,