Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 19 (1962)
Heft: 3

Artikel: Heilsame Naturmittel für die Leber
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554370

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: 02.07.2025

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

mag. Der erwähnte Vorzug ist jedoch nicht nur beim Naturreis zu finden, sondern bei aller Naturkost, weshalb diese das strittige Ernährungsproblem am besten zu lösen hilft. Wir werden durch sie bei kleiner Nahrungsmenge nicht hungern müssen, sondern die Werte besser verarbeiten, was zur Folge haben wird, dass wir uns dabei viel frischer und gesünder fühlen.

Heilsame Naturmittel für die Leber

Wenn wir unserer Leber dienen wollen, ist es in erster Linie wichtig, sie zu schonen, denn wir besitzen verhältnismässig wenig Heilmittel für sie. Die Leber verhält sich zudem nicht gleich wie unsere andern Organe, die sich jeweils sofort mit Schmerzen oder sonst irgendwelchen unangenehmen Symptomen melden, wenn etwas nicht in Ordnung ist. Als grossen Nachteil für sie zeigt sie Störungen oft erst dann an, wenn sie schon stark gelitten hat. Trotz dieser scheinbar mangelhaften Empfindlichkeit ist sie dennoch nicht unempfindlich gegenüber irgendwelchen Giften. Sie, die mit allen Giften, die wir unserm Körper zuführen, fertig werden muss, sollten wir wenigstens nicht noch mit schädigenden Mitteln zu behandeln suchen. Es ist für sie belastend genug, wenn wir unsere mannigfachen körperlichen Störungen im Laufe der Jahre mit chemischen Mitteln behandeln. Alles, was durch die Pfortader kommt, muss die Leber verarbeiten. Sie muss es deshalb mit vielen Schädigungen und Giften aufnehmen. Die erwähnte Ader dient bekanntlich als Pforte, um dem Laboratorium der Leber mit seiner Million Zellen alles zur Entgiftung zuzuführen. Sie ist wie ein Eselchen im Orient, dem man alles auflädt, bis es zusammenfällt. Wenn unsere Leber erst einmal so erschöpft ist, dass sie aufzubegehren beginnt, dann sollte uns dieses Zeichen anklagen, weil wir ihr Unvernünftiges zugemutet haben. Um eine sofort wirkende Erleichterung zu schaffen, müssen wir sogleich für Entlastung sorgen. Dies mag uns gelingen, wenn wir weniger essen, gut kauen und die Nahrung möglichst ruhig geniessen. Zudem sollten wir zu unserer Ernährung nur wählen, was der Leber bekömmlich ist. Das ist wesentlich und wichtig genug, um sorgfältig darauf zu achten. Gleichzeitig muss die Fett-, Eiweiss- und Würzfrage richtig gelöst werden, was für jene, die das aufschlussreiche Leberbuch: «Die Leber als Regulator unserer Gesundheit» noch nicht besitzen, in den nächsten Nummern näher erörtert werden wird.

Hilfreiches aus der Kräuterheilkunde und Homöopathie

Wenn wir uns nun den Heilmitteln zuwenden, dann nur jenen,die es wirklich sind, weil sie zu heilen vermögen. Wir werden also, wie bereits schon angetönt, nicht zu stark wirkenden Mitteln greifen, die nur täuschend helfen, in Wirklichkeit aber ein neues Gift für unsere geplagte Leber darstellen. Da uns, wie schon erwähnt, bei einer Lebererkrankung nur wenig natürliche Heilmittel zur Verfügung stehen, können wir uns diese umso besser merken. Die Kräuterheilkunde zeigt uns, dass alle bittern Kräuter günstig auf die Leber einwirken. Wir dürfen es uns aber nicht erlauben, auf einmal eine ganze Tasse Wermuthtee zu trinken, denn dies würde für die Leber Störungen verursachen. Anders ist es, wenn wir wohlweislich dosieren, indem wir von dem Tee nur alle zwei Stunden ein Löffelchen voll einnehmen. Auf diese Weise werden wir eine wunderbare Wirkung verspüren. Im gleichen Sinne ist auch der Tee aus Tausendguldenkraut oder andern Kräutern, die Bitterstoffe enthalten, zu verwenden. Wenn wir Erfolg haben wollen, ist diese Regel stets zu beachten.

Als heilsames Kraut ist auch der Wegtritt bekannt, denn er verflüssigt die Galle. In Ponte Campovasto, das bekanntlich im Engadin liegt, beklagte sich ein-

mal eine Frau über ihr Gallenleiden bei mir, während ihre Füsse dabei beständig auf dem für sie billigsten Heilmittel herumtraten, denn zwischen der Rundsteinpflästerung wuchs reichlich Wegtritt hervor, der seinen Namen bestimmt zurecht trägt. Es ist immer vorteilhaft, sich in der Kräuterheilkunde ein wenig auszukennen, dann wissen wir, dass der Wegtritt ein ausgezeichnetes Heilmittel für die Galle ist.

Ein anderes Mittel, das die Galle ebenfalls zu verflüssigen vermag, ist Podophyllum, das jedoch nur in homöopathischer Form, und zwar in der dritten Potenz eingenommen werden darf, da es sonst zu stark ist. Wenn die Galle nicht genügend verflüssigt ist und deshalb nicht richtig fliesst, dann kann dies zur Bildung von Gallensteinen führen. Dies ist möglich, wenn im Mineralstoffwechsel eine Störung vorliegt, die ihrerseits auf den Mangel an Naturnahrung zurückzuführen ist. Menschen, die in der Wildnis leben, wo sie sich nur natürlich ernähren, haben nie über Gallensteinstörungen zu klagen, weil sich bei ihnen gar keine Gallensteine bilden. Es kann jedoch auch vorkommen, dass selbst jene unter uns, bei denen sich Gallensteine gebildet haben, dadurch keine Störungen bemerken. Zufälligerweise können diese Steine eines Tages beim Röntgen entdeckt werden. Solange sie keine Schwierigkeiten verursachen, muss man auch nicht mit einer Operation rechnen. Ein Mittel, das imstande ist, auch grosse Steine zu lösen, ist noch nicht bekannt. Ich selbst habe mich lange schon mit einer solchen Möglichkeit befasst, bin aber noch nicht zu einer Lösung gekommen. Bei kleinen Steinen haben sich bis jetzt Chelidonium D 2, Carduus mar. D 2 und Polygorubia am besten bewährt. Diese drei Mittel können vorteilhaft als günstige Vorbereitung zur bekannten Ölkur zugezogen werden. Wenn bei einer solchen Ölkur 100, ja sogar 200 Steine abgehen, dann handelt es sich dabei nicht, wie oft irrtümlich angenommen wird, um Gallensteine, denn soviele hätten ja in der Gallenblase gar nicht Platz. Sie stehen zwar mit der Galle in einem gewissen Zusammenhang, werden aber im Darm gebildet und sind als Kotsteine bekannt. Diese dürfen also nicht mit den richtigen Gallensteinen verwechselt werden.

Auch das bereits erwähnte Chelidonium D 2 ist ein gutes Lebermittel. Wir finden es nicht nur zwischen altem Mauerwerk, sondern begegnen oftmals auch seinen goldenen Blüten im eigenen Garten. Es ist auch als Schöllkraut bekannt, und weil sein gelber Saft die Warzen absterben lässt, nennt es der Volksmund zudem noch Warzenkraut. Für die Leber ist die Wurzel wirksam, doch muss ihr Saft dosiert werden, da er sich sonst, weil zu stark, als leicht giftig auswirken kann. Man gebraucht ihn daher als Chelidonium D 2, also in der zweiten Potenz. Schon Jahrzehnte hindurch haben wir mit diesem Mittel die besten Erfahrungen sammeln können. Es bildet deshalb auch einen Teil unserer Lebertropfen, wie wir nachträglich noch sehen werden. Nebst dem Schöllkraut leistet auch noch das St. Benediktenkraut, bekannt als Geum Urbanum der Leber gute Dienste und nicht zu vergessen ist auch noch die fremdländische Curcuma-Wurzel, die meist in den tropischen Ländern des Fernen Ostens, so in Ceylon und Indien vorkommt. Diese stark gelbe Wurzel verschafft uns in der richtigen Dosierung eine der besten Leberwirkungen.

Bekannte Gemüsepflanzen als wirksame Helfer

Ein besonders gutes Lebermittel finden wir in den Artischocken. Bereits hat sich diese Pflanze als beliebtes Gemüse bei uns eingebürgert. Mit Vorliebe geniesst daher der Leberleidende deren Blume, als Gemüse zubereitet, und verspürt dadurch jeweils eine angenehme Wirkung. Noch vorteilhafter als die Blume wirkt sich jedoch die ganze Pflanze aus. Sie ist in den Subtropen heimisch, und wir begegnen ihr in der Gegend von Neapel öfters in den Rebenpflanzungen. Aber sie lässt sich auch bei uns ziehen und was sehr erstaunlich ist, sogar bis auf 1000 m hinauf, wo sie gut gedeiht und starke

Pflanzen mit schönen Früchten hervorbringt. Wer im eigenen Garten Artischocken zieht, wird sie als Gemüse verwenden wollen, da die Blätter indes ihrer Bitterstoffe wegen besonders günstig sind, wird ein aus ihnen bereiteter Tee zusätzlich noch als gute Medizin wirken. Dieser Wirksamkeit wegen dient die ganze Pflanze auch als Hauptstoff unserer Lebertropfen Chelicynara, die mit Chelidonium zusammen eine heilsame Kombination darstellen.

Noch ein anderes, ganz hervorragendes Lebermittel finden wir in einer weitern Gemüseart, und zwar in unserer einfachen Karotte. Wer nicht zu hohem Blutdruck neigt oder wer gar unter niederem Blutdruck leidet, sollte täglich als günstiges Heilmittel für die Leber ein Gläschen Karottensaft trinken. Dies darf jedoch jener nicht zur Gewohnheit werden lassen, dessen Blutdruck zu hoch ist, da der Karottensaft den Bludruck zu erhöhen vermag. In solchem Falle muss man das Ganzheitsprinzip beachten und sich mit rohem Karottensalat begnügen. Um eine spezifische Wirkung erreichen zu können, verwendet man von einer Pflanze gewöhnlich nur ganz bestimmte Stoffe, gebrauchen wir jedoch die ganze Pflanze, dann können wir eine ausbalancierte Wirkung erlangen.

Die hier erwähnten Hinweise sind dem Vortrag des Verfassers entnommen, den er am 26. Oktober 1961 im Theatersaal Kaufleuten in Zürich unter dem Titel: «Die Leber als Regulator für unsere Gesundheit» gehalten hat.

Die Frau des zwanzigsten Jahrhunderts

Fünf Tage lang waren wir während unserem Aufenthalt in Osaka im Hotel Osaka Grand untergebracht. Fünf Tage lang hatten wir somit Gelegenheit, an der grossen Baustelle, die gerade nebenan lag, vorbeizugehen. Fünf Tage lang konnten wir deshalb immer wieder beobachten, wie sich japanische Frauen als Schwerarbeiterinnen mit Stahlhelmen auf dem Kopf an den Bauarbeiten betätigten. Arbeiten, die bei uns nur den Männern zugemutet werden, da diese ja von Natur aus stärker und kräftiger gebaut sind, werden hier als ganz selbstverständlich von meist kleinen, wenn auch zähen Frauen verrichtet. Für uns ist dieser Anblick indes sehr bemühend, denn wir denken unwillkürlich darüber nach, wie schwer es für solche Frauen sein muss, sich auf eine so kraftraubende Art werktätig einzuordnen, statt einfach nur dem Haushalt vorstehen und die Kinder betreuen zu können. Aber in irgend einer Form wird da die Not stärker und daher befehlend sein, dass japanische Frauen, die doch so gerne im Kreise ihrer Lieben tätig sind, sich solch harter Wirksamkeit unterziehen.

Auch in Bangkok trafen wir ähnliche Verhältnisse, denn dort konnten wir den siamesischen Frauen beim Strassenbau zusehen. Mühsam schleppten sie sich mit ihren schwerbeladenen Körben, in denen sie die überflüssige Erde wegtrugen, voran. In New Territory bei Hongkong wunderten wir uns über Chinesinnen, die in ihren langen, schwarzen Hosen in der Landwirtschaft Schwerarbeit verrichteten, als wären sie Männer, und von weitem konnte man auch wirklich nicht leicht feststellen, dass es sich dabei um Frauen handelte. Es scheint somit im Fernen Osten üblich zu sein, dass die Frau, je nach den Verhältnissen, in denen sie sich befindet, auf diese harte Weise der Not zu steuern sucht.

Dies erinnert unwillkürlich auch an eine Begebenheit, die nach dem zweiten Weltkrieg in einer Illustrierten Zeitschrift zu lesen war. Eine Schauspielerin aus Breslau erzählte eingehend ihre harten Erlebnisse in russischer Gefangenschaft. Nach ihrer Schilderung verlangten die Russen von den Insassinnen ihrer Konzentrationslager als ganz selbstverständlich genau so schwere Arbeiten, die bei uns nur von starken Männern geleistet werden. Während es in diesen Ländern