

Alfred Vogel

# Die Leber reguliert die Gesundheit

Das Buch, das schon Tausenden einen sinnvollen Weg  
zur erfolgreichen Gesundheitsvorsorge gewiesen hat

© 24. Auflage 2019  
Verlag A.Vogel AG  
Hätschen, Postfach 63, CH 9053 Teufen AR  
Internet: [www.avogel.ch](http://www.avogel.ch)

Alle Rechte vorbehalten

Titelbild: Artischocken-Blüte: 123RF/T. W. Van Urk,  
Mariendistel: 123RF/Yaroslav Domnitsky  
Fotos: A.Vogel  
Zeichnung: Nadine Merz  
Druck: werk zwei Print + Medien Konstanz GmbH

ISBN 978-3-906404-20-2

# Vorwort



## «Die Natur war meine liebste Universität.»

Alfred Vogel

### von Dr. med. Silvia Bommer

Mit seinen Erkenntnissen war Alfred Vogel bereits 1960, bei der Erstausgabe seines Leberbuches, seiner Zeit weit voraus – ohne Übertreibung mindestens zwei Generationen. Das Umdenken in der Medizin, das ihm stets ein Anliegen war, hat sich als notwendig erwiesen. Zunehmend mehr Wissenschaftler und Ärzte erkennen den Wert integrativen Denkens und Handelns in der Medizin, wie es der Schweizer Naturheilkunde-Pionier von jeher praktizierte.

Heute überbieten sich Produzenten von Nahrungsmitteln und Gesundheitsprodukten geradezu mit Qualitätsbezeichnungen wie «Natur pur», «frisch und ganzheitlich» oder «naturbelassen». Im Kern geht es um genau das, was Alfred Vogel stets postulierte: Die Einsicht, dass sich ein vitales, gesundes Leben am besten auf der Basis frischer, naturbelassener Ingredienzen, Zutaten und Rohstoffe führen lässt.

Vom ersten Tag seines naturheilkundlichen Wirkens bis zu seinen letzten Lebensstunden liess sich Alfred Vogel nie im Glauben an die Heilkraft der Natur beirren. Das Forschen nach wirksamen Mitteln auf pflanzlicher Basis war ihm Antrieb, Natur und Welt zu erkunden. Was Wissenschaftler heute immer wieder nachweisen, erfasste Alfred Vogel intuitiv schon früh: Dass die natürlich vorkommenden Inhaltsstoffe der Pflanzen in ihrer Gesamtkomposition viel mehr Wirkung zeigen als in Einzelteile zerlegt. Die Gesamtheit ist das Wesentliche, weil das Ganze mehr ist als die Summe seiner Teile. Alfred Vogel erkannte, dass Heilmittel – wo immer möglich und sinnvoll – aus frischen Pflanzen entstehen sollten.

Wie wichtig eine gut funktionierende Leber für den gesamten menschlichen Organismus ist, betonte Alfred Vogel stets aufs Neue. Leberstörungen sah er als Ursache vieler Leiden, von Fettsucht über Rheuma bis zu Krebs. Eine conse-

quente Pflege des wichtigen Organs mit natürlichen Mitteln und frischen Heilpflanzen hielt er darum für einen Grundpfeiler robuster Gesundheit. Nach jahrzehntelangen erfolgreichen Versuchen unter anderem mit natürlichen Antibiotika wie Meerrettich, Brunnen- und Kapuzinerkresse sowie weiteren Heilpflanzen beobachtete er mit Freude, dass seine Patienten durch deren konsequente Anwendung widerstandsfähiger wurden. Vor dem Einsatz von Heilmitteln stand jedoch die Selbstfürsorge mithilfe der richtigen Ernährung: «Unverfälschte Naturkost trägt zur Gesunderhaltung der Leber bei», so seine Erkenntnis.

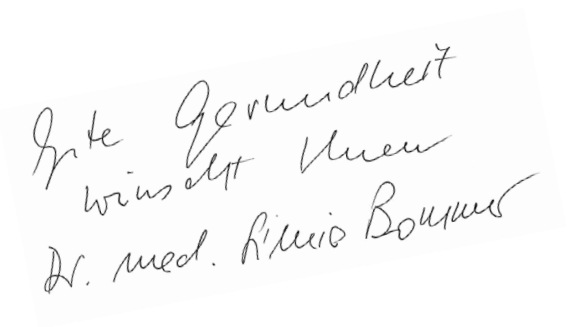
Der Leberpflege gebührend Beachtung zu schenken, ist keineswegs Luxus: «Da es ein besonderes Merkmal der Leber ist, Störungen erst reichlich spät zu melden, ist es vorteilhaft, auf gewisse Symptome, die als frühzeitiges Warnsignal dienen, zu achten. Wenn wir die verschiedenen Ursachen, die zu Leberstörungen führen, kennen, dann liegt es in unserer Hand, die Leber durch entsprechende Rücksichtnahme zu schonen», schrieb Alfred Vogel bereits in seinem Standardwerk «Der kleine Doktor». Mit dem vorliegenden Buch gibt uns der Naturheilkunde-Pionier ein gutes Werkzeug an die Hand, um entsprechend zu handeln. Wer sich des Wertes der Leber als Grundpfeiler der Gesundheit bewusst ist, kann das mit der nötigen Umsicht tun, sei es punkto Ernährung oder mit Blick auf potenziell Schädigendes.

Faszinierend ist für mich bis heute, wie umfassend Alfred Vogel stets dachte. Sein Leberbuch bezieht alle nur erdenklichen Lebensbereiche mit ein, bis hin zum idealen Ferienort und der Bedeutung von Freude für leberkranke Menschen.

Alfred Vogel selbst war mit seinem vorbildlichen Leben der beste Beweis für die Wirksamkeit seiner Thesen. Davon konnte ich mich in seinem 93. Lebensjahr noch persönlich überzeugen. Bis ins hohe Alter war er frisch und heiter – und seine Energie ungebremst. Noch mit über 80 Jahren hielt er an der Ostküste der USA in einer Woche 26 fesselnde Vorträge und brachte mit seinem Humor viele Menschen zum Lachen.

Auch nach seinem Tod 1996 lebt sein Werk weiter. Wir, die Mitarbeitenden der A.Vogel AG, betrachten es als Herausforderung und Auftrag zugleich, uns in unserer Arbeit von Alfred Vogels Grundsätzen leiten zu lassen und sie lebendig zu halten.

Möge dieses Buch der Absicht des Autors entsprechend noch vielen Hilfesuchenden gute Anregung bieten und ein kluger Leitfaden sein, um die Heilkräfte der Natur noch besser zu erkennen und noch stärker auf sie zu vertrauen.



gute Gesundheit  
wünscht Ihnen  
Dr. med. Silvia Bommer

Dr. med. Silvia Bommer wechselte nach ärztlicher Tätigkeit in verschiedenen Kliniken in der Schweiz 1993 aus der naturheilkundlichen Praxis zu A.Vogel, wo sie die Verantwortung für die Medical Services übernommen hat und auch für Pharmakovigilanz (Arzneimittelsicherheit) zuständig ist.

## von Alfred Vogel

Seit der ersten Auflage im Jahr 1960 hat das «Leber-Buch» einen grossen Anklang und eine sehr weite Verbreitung gefunden. Inzwischen wurden Ausgaben in englischer, französischer, italienischer, holländischer, finnischer, schwedischer und dänischer Sprache hergestellt.

Viel Segen wurde mit diesem wichtigen Ratgeber in Hunderttausende von Familien auf der ganzen Welt gebracht. Es ist ja auch der Sinn und der Zweck dieses Buches, die natürlichen Pflege- und Heilmöglichkeiten auf der Basis von Erfahrungswerten aus der naturärztlichen Praxis zu erarbeiten und möglichst vielen daran interessierten Mitmenschen zugänglich zu machen. Vor allem natürlich jenen Menschen, die Rat und Hilfe suchen und auch brauchen.

Neben Dankschreiben aus der engeren und weiteren Heimat bekam ich viele Zuschriften aus dem Ausland und aus Übersee. Vor allem aber von Menschen, die es dankbar zu schätzen wissen, über die Leber, über ihre besondere Pflege und auch über ihre natürliche Behandlung einen informativen und hilfreichen Aufschluss erhalten zu können. Obwohl ich dieses Buch für einen breiteren Leserkreis allgemeinverständlich geschrieben habe, war ich doch recht erfreut darüber, dass ich von Ärzten aus verschiedenen Fachrichtungen ebenfalls anerkennende und zustimmende Schreiben erhielt und heute noch erhalte. So kam zum Ausdruck, dass es gerade in der Gegenwart von biologisch eingestellten Ärzten besonders begrüsst wird, wenn man die Patienten und Hilfesuchenden über die Grundbegriffe der Diät und vor allem über die vorbeugenden Massnahmen orientiert und aufklärt.

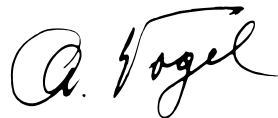
Besonders in der heutigen Zeit, wo immer mehr Giftstoffe in der Luft und im Wasser, vor allem aber auch in den Nahrungsmitteln gefunden werden – verursacht durch die konzentrierte und gehäufte Anwendung von Spritzmitteln und chemischer Düngung sowie durch die vielen synthetischen Zusätze in den Nahrungsmitteln selbst – ist es sehr wichtig, dass man seine Leber besonders gut und sorgfältig pflegt und ihr eine selbstkritische Aufmerksamkeit zukommen lässt.

Die offensichtlich dringende Notwendigkeit, alle meine Erfahrungen über die Behandlung der Leber und den ausserordentlichen Wert einer entsprechenden Diät dafür zu veröffentlichen, wurde mir klar, als ich von einem lieben Freunde Abschied nehmen musste, weil dessen Leber endgültig versagt hatte. Wenn dieser dereinst so gesunde und starke Mann frühzeitig genug klar verständliche Weisungen über die Diät und die Schonung für die Leber in die Hände bekommen hätte, wäre ihm die Möglichkeit geboten worden, sich danach zu richten, und er hätte infolgedessen gesund bleiben und länger leben können.

Die heute fast selbstverständlich widernatürliche Lebensweise, die von Fall zu Fall notgedrungen in Erscheinung tritt, birgt viele nachteilige Folgen für die Gesundheit in sich selbst. Um gegen Folgen und Reaktionen erfolgreich vorgehen zu können, war es notwendig, gerade diese unnatürliche Lebensweise als Ursache vieler Erkrankungen möglichst vielseitig zu beleuchten. Damit wird aber auch klarer ersichtlich, wieviel beim Menschen eigentlich von einer gesunden Leber abhängt. Und es spornt zu einer vorbeugenden Pflege für dieses überaus wichtige Körperorgan an. Auch bei den einzelnen Erkrankungen, die mit der Leberfunktion in einem engen Zusammenhang stehen, ist das richtige Verständnis dafür von grossem Nutzen. So sind die gebotenen Ratschläge nicht nur dem Leberkranken willkommen, sondern besonders auch allen denen, die nicht erkranken wollen.

Einige Wiederholungen verschiedener Grundsätzlichkeiten konnten nicht umgangen werden, weil sonst einzelne Abhandlungen und auch Kuranwendungen unvollständig geblieben wären. Dies hat zur Folge, dass bestimmte Grundregeln sich wie ein roter Faden durch das ganze Buch hindurchziehen. Wer diese wichtigen Regeln richtig erfasst und vor allem auch ernsthaft beachtet, wird sicher erfreuliche Erfolge erzielen können. Mein besonderer Wunsch ist es, dass dieses Buch in seiner völlig neu überarbeiteten und erweiterten Auflage noch vielen Menschen in aller Welt eine wertvolle Hilfe und ein guter Berater sein kann. In diesem Zusammenhang hoffe ich auch, dass das «Leber-Buch» mit seinen Richtlinien den Gesunden und den Kranken genauso viele gute und wertvolle Dienste leisten wird, wie dies meine beiden Bücher «Der kleine Doktor» und «Die Natur als biologischer Wegweiser» (inzwischen vergriffen) bereits in überaus grossem Masse zustande gebracht haben. Meinen besonderen Dank darf ich an dieser Stelle meinem Mitarbeiter und Freund Fritz Förster zum Ausdruck bringen für seine kritische Durchsicht und für die Herstellung dieses Buches.

Teufen, im Oktober 1985, der Autor und Familie

A handwritten signature in black ink, reading "A. Vogel". The signature is written in a cursive, flowing style with a prominent loop at the beginning.





# Inhalt

---

## Teil 1 Die Leber – ein Grundpfeiler der Gesundheit

Die Leber . . . . .	19
Was leistet die Leber für uns? . . . . .	21
Wichtiges Funktionsorgan . . . . .	23
Giftstoffe – eine Belastung für die Leber . . . . .	24
Was ist eigentlich als Gift zu bezeichnen? . . . . .	28
Viren, Bakterien und Umweltgifte . . . . .	32
Gifte in den Lebensmitteln . . . . .	33
Gefährliche Mengengifte . . . . .	37
Nahrungsmittelvergiftungen . . . . .	38
Vergiftungsmöglichkeiten zu Hause . . . . .	40
Vergiftungen durch Medikamente . . . . .	42
Schädigende Würzstoffe . . . . .	44
Bekämpfung von Infektionsgefahren . . . . .	46
Gewöhnt sich der Körper an Gifte? . . . . .	47
Notwendige körpereigene Abwehr . . . . .	50
Pflanzliche Antibiotika . . . . .	53

## Teil 2 Leberstörungen als Ursache vieler Leiden

Ursachen von Lebererkrankungen . . . . .	55
Infektiöses Leber- und Gallenleiden . . . . .	56
Magenstörungen durch mangelhafte Lebertätigkeit . . . . .	57
Verstopfung im Zusammen- hang mit Leber und Galle . . . . .	58
Die Leber und die Fettsucht . . . . .	59
Beteiligung der Leber bei Rheuma und Arthritis . . . . .	60
Zusammenhänge zwischen Leber und Augenleiden . . . . .	61
Hautleiden als Folge von Leberstörungen . . . . .	61
Die Migräne und die Leber . . . . .	63
Die Virusgrippe und die Leber . . . . .	64
Der Krebs und die Leber . . . . .	66
Der Leberkrebs . . . . .	67
Leberzirrhose (Leberverhärtung) . . . . .	72
Bilharzia . . . . .	75
Vorbeugen ist vorteilhafter als Heilen . . . . .	78

### **Teil 3**

## **Erfolgreiche Pflege mit natürlichen Mitteln**

Hilfe bei mangelhafter Lebertätigkeit . . . . .	80	Suche nach Krankheitsursachen . . . . .	118
Blutreinigungskuren zur vorbeugenden Pflege der Leber . . . . .	81	Kommen Krankheiten über Nacht? . . . . .	119
Physikalische Anwendungen bei Leberleiden . . . . .	83	Mangel an Vitalstoffen als Krankheitsursache . . . . .	121
Vorteilhafte Bekämpfung von Leberstörungen . . . . .	84	Der Fluch der Zivilisation . . . . .	122
Heilmittel bei Leberstörungen und Lebererkrankungen . . . . .	85	Übergewicht – ein ernstes Gesundheitsproblem . . . . .	124
Carica papaya . . . . .	88	Was benötigen wir, um zu leben und gesund zu bleiben? . . . . .	128
Die Molke im Dienste der Leber . . . . .	89	Das Ganzheitsprinzip . . . . .	133
Erfahrungen mit Diät bei Leberleiden . . . . .	71		
Notwendige Einnahme natürlicher Antibiotika . . . . .	92		
Naturgemässe Lebensweise . . . . .	97		
Richtig atmen . . . . .	99		
Der Landbriefträger und die Leber . . . . .	101		
Der leberkranke Autofahrer . . . . .	102		
Der Ferienort des Leberleidenden . . . . .	102		
Der unentbehrliche Schlaf . . . . .	103		
Gedanken sind Kräfte . . . . .	106		
Die Freude als Heilmittel für den Leberkranken . . . . .	108		
Kranksein oder Krankheit? . . . . .	111		
Sei dein eigener Arzt . . . . .	113		
Die Pflege dessen, was man besitzt . . . . .	115		

## **Teil 4**

### **Bauchspeicheldrüse, Darm und Nieren**

Die Bauchspeicheldrüse (Pankreas) . . . . .	137
Richtige Pflege der Bauchspeicheldrüse . . . . .	139
Mancherlei Verdauungsstörungen. . . . .	140
Der Tod sitzt auch im Darm . . . . .	142
Darmparasiten. . . . .	143
Erforderliche Darmpflege. . . . .	145
Die Nieren . . . . .	146

## **Teil 5**

### **Die Gallenblase – Erkrankung und Heilung**

Die Gallenblase . . . . .	149
Gallenblasenentzündung . . . . .	150
Gallensteine . . . . .	151
Zweckentsprechende Behandlung bei Gallenkoliken . . . . .	152
Heublumenanwendung – eine schnelle Hilfe bei Koliken . . . . .	153
Physikalische Behandlung bei Gallensteinen . . . . .	154
Linderndes Mittel bei Steinleiden . . . . .	155
Die Ölkur als wirksame Gallensteinbehandlung . . . . .	157
Ansichten über Gallensteinkuren. . . . .	158
Antworten auf Gallensteinfragen . . . . .	160
Gelbsucht. . . . .	162
Verdauungsstörungen durch Gelbsucht. . . . .	165

**Teil 6**  
**Heilpflanzen für Leber und**  
**Galle**

Gott lässt die Kräuter aus der Erde wachsen, und ein Vernünftiger verachtet sie nicht . . . . . 168

Kurkuma und Ingwer . . . . . 170

Teufelskralle . . . . . 170

Aloe . . . . . 172

Johanniskraut . . . . . 174

Tausendgüldenkraut . . . . . 175

Löwenzahn . . . . . 176

Mistel . . . . . 177

Mariendistel . . . . . 179

Artischocke . . . . . 180

Papaya/Melonenbaum . . . . . 182

Pestwurz . . . . . 183

Roter Sonnenhut . . . . . 185

Schöllkraut . . . . . 187

Goldrute . . . . . 189

Kapuzinerkresse . . . . . 190

Schachtelhalm/Zinnkraut . . . . . 192

Thymian . . . . . 193

Kamille . . . . . 194

Passionsblume . . . . . 195

Säfteereinigungskur . . . . . 197

**Teil 7**  
**Die Ernährung**

Ernährung als Wissenschaft . . . . . 199

Die Wanderung der täglichen Nahrung . . . . . 200

Naturreine oder entwertete Nahrung . . . . . 205

Die Kunst der Nahrungszusammenstellung . . . . . 207

Ernährungsrichtlinien für den Leberkranken . . . . . 210

## **Teil 8**

### **Wert und Unwert unserer Nahrung**

Öle und Fette: Helfer im Dienste der Gesundheit . . . . .	215
Vitamin F-haltige Nahrung. . . . .	217
Der Körper braucht natürliche Vitamine . . . . .	218
Gelée royale – ein Wunder der Natur. . . . .	221
Ölfrucht Sesam . . . . .	222
Das Eiweiss optimum des Leberleidenden . . . . .	224
Fett- und Eiweissnahrung für den Leberkranken. . . . .	224
Pflanzliches Eiweiss . . . . .	225
Tierisches Eiweiss. . . . .	229
Eiweiss-Qualitäten . . . . .	235
Die Stärkenahrung des Leberleidenden . . . . .	237
Bekömmliche Gemüse für die Leber . . . . .	243
Vom Wert der Gemüsesäfte . . . . .	250
Obst und Beeren für die gesunde und erkrankte Leber . . . . .	253
Heidelbeeren für die Leberdiät . . . . .	260
Schwarze Johannisbeeren als Heilnahrung. . . . .	262
Süssigkeitsprobleme . . . . .	263
Zuträgliche Getränke . . . . .	268
Heilwirkendes Würzen . . . . .	269

## **Teil 9**

### **Grundsätze zur Ernährung**

Die Notwendigkeit vollwertiger Ernährung . . . . .	274
Vor- und Nachteile roher, gekochter und aufgewärmter Nahrung. . . . .	276
Die Unbeständigkeit der Wirkstoffe . . . . .	277
Ist das Essen von Salaten wirklich noch empfehlenswert und gesund? . . . . .	279
Zeitmangel beim Essen erfordert Zeit zum Kranksein . . . . .	281
Wie kann man trotz Stress, Umweltverschmutzung und dem Druck politischer Unsicherheit geistig, seelisch und körperlich gesund bleiben? . . . . .	282
Grundregeln für Gesunde und Kranke. . . . .	286

## **Teil 10**

### **Speiseplan mit Rezepten und Zubereitungsarten**

Vorbereitende Überlegungen . . . . .	288
Strenge Leberdiät . . . . .	292
Schondiät . . . . .	294
Normaldiät . . . . .	297
Suppen . . . . .	300
Saucen . . . . .	305
Brot-Aufstrich und -Belag . . . . .	308
Salate und geeignete Saucen . . . . .	310
Gemüse . . . . .	311
Kartoffelgerichte . . . . .	318
Getreidegerichte . . . . .	322
Fruchtspeisen . . . . .	327
Nahrung für Leberkranke . . . . .	329
Verzeichnis der Rezepte . . . . .	334

**Anmerkungen . . . . . 336**

**Sachregister . . . . . 344**