

Teil 10 Speiseplan mit Rezepten und Zubereitungsarten

Vorbereitende Überlegungen

Strenge Leberdiät

Schondiät

Normaldiät

Suppen

Saucen

Brot-Aufstrich und -Belag

Salate und geeignete Saucen

Gemüse

Kartoffelgerichte

Getreidegerichte

Fruchtspeisen

Nahrung für Leberkranke

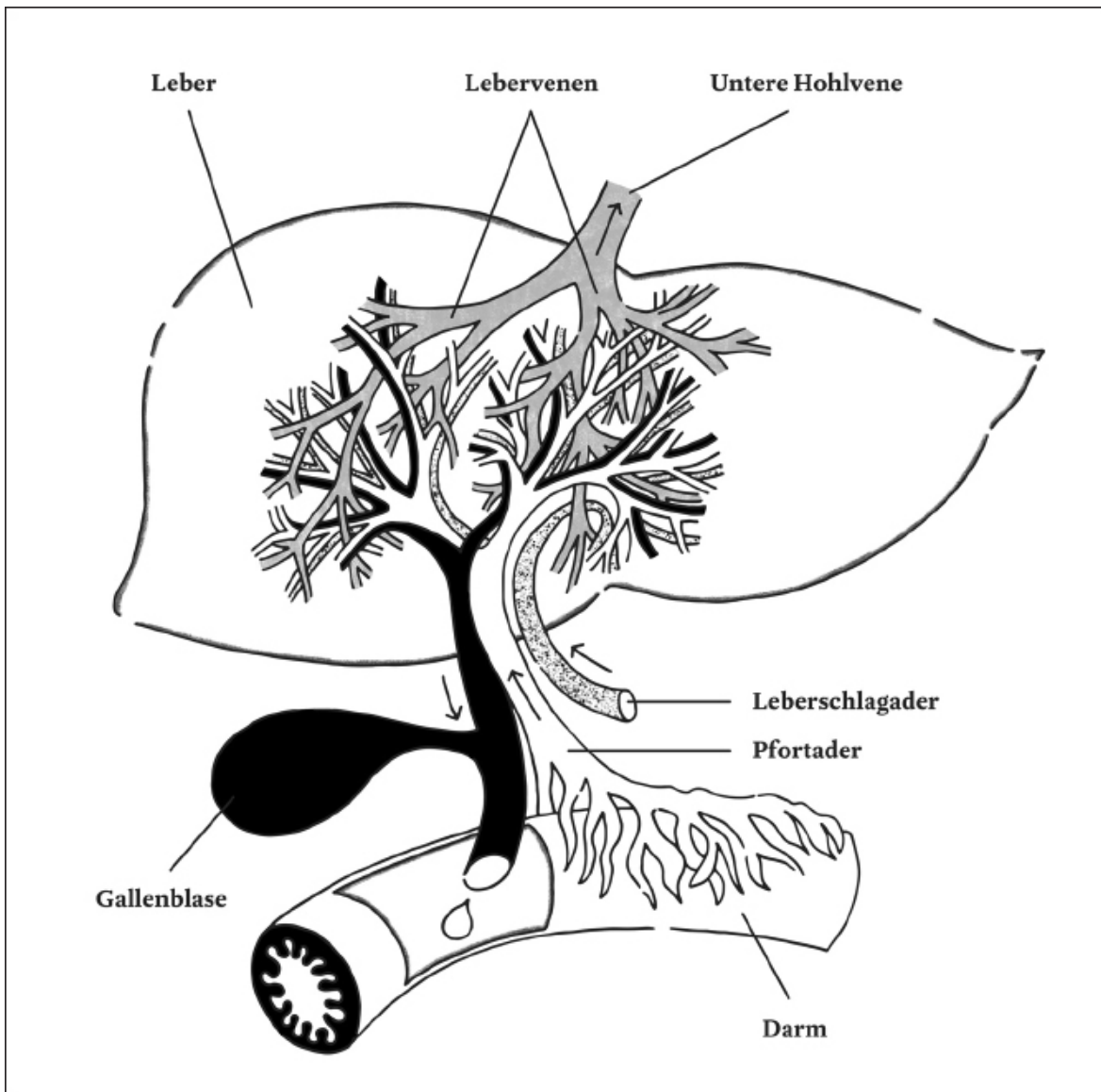
Verzeichnis der Rezepte

Anmerkungen

Sachregister

*Ach wie gross ist doch die Leber,
Drin des Menschen Zorn gelegen
und wie klein sein Sitz der Liebe,
Diese Handvoll Herz dagegen.*

SOPHIE VOGEL-SOMMER



Die Leber – ein Grundpfeiler der Gesundheit

Die Leber

Die Leber ist ein Wunderwerk göttlicher Technik. Der eigenartige Bau und der besonders grosse Reichtum der Leberzellen weisen schon darauf hin, dass die Leber eine ganz besondere Aufgabe in unserem Körper zu erfüllen hat. Man beginnt zu begreifen, warum ein einziges Leberläppchen ungefähr 350 000 Leberzellen enthält, wenn man bedenkt, dass die Leber in 24 Stunden mehr als 600 Liter Blut filtriert. Überlegt man sich ferner, dass sie etwa eine Million von diesen zellenreichen Läppchen besitzt, dann versteht man, warum sie als ein Wunderorgan alles verarbeiten und entgiften kann, was ihr aus den Verdauungsorganen durch das Pfortadersystem zugeführt wird.

Ein Beweis von der stark entgiftenden Wirkung der Leber ergibt sich aus dem Versuch des russischen Gelehrten Pawlow. Er spielte sich an zwei Hunden ab, indem der Arzt dem einen der Hunde eine tödliche Dosis Gift in die Venen spritzte, während er dem anderen die gleiche Dosis in die Pfortader einspritzte. Während der erste Hund dem Gift erlag, sprach der zweite gar nicht darauf an. Die Dosis musste fünffach vergrössert werden, um eine gesundheitliche Schädigung hervorrufen zu können. So stark ist die entgiftende Wirkung der Leber! Ein Experiment, welches ich aus ethischen Gründen nicht durchzuführen gewagt hätte. Mit ihrem Gewicht von etwa 1,5 Kilogramm ist die Leber die grösste Drüse des menschlichen Körpers. Sie besitzt ungefähr 350 Milliarden Zellen, deren Arbeit so wichtig ist, dass die Schaffung und Erhaltung der Gesundheit wesentlich von der exakten Durchführung der zugewiesenen Aufgabe abhängt. Die Leberzelle ist mikroskopisch klein, zylindrisch gebaut und vier- bis sechskantig. Sie hat einen Zellkern, ist jedoch aussen nicht glattwandig, sondern gerillt. In der Verbindung mit den Nachbarzellen bilden diese Rillen feine Kanäle. Die Kanäle in der Mitte der Zellwand dienen dem Abtransport der Galle, während die Kanäle an den Kanten der Zellen feine Blutgefässe sind.

Interessant ist das aus einer Gruppe von Leberzellen bestehende Leberläppchen, das die Form eines stumpfen Torpedos aufweist und nur 1 Millimeter lang ist, obwohl es aus über 300 000 einzelnen Leberzellen besteht. Im Querschnitt ergibt sich, was die Anordnung der Platzierung der Zellen betrifft, ein ähnliches Bild wie bei einer entzweigeschnittenen Zitrone. Es gleicht einem Wagenrad, das zwischen den Speichen mit Zellen ausgefüllt ist. Die Speichen könnten wir mit den Blutgefässen vergleichen, die von aussen nach innen führen und in der Mitte, also in der Nabe, zur Zentralvene zusammenfliessen. Im Gegensatz zum Blutgefässsystem laufen die Gallenkanälchen von innen nach aussen. Sie führen die Galle den an den Aussenwänden entlanglaufenden

Gallenkanälchen zu. Noch zu erwähnen ist auch das Netz der Sauerstoff und Nährstoffe zuführenden Leberarterie. Würde man sich all diese Gallen- und Blutgefässkanäle der ganzen Leber an einem langen Strange vorstellen, dann würde sich eine Länge von vielen Kilometern ergeben, und man müsste stundenlang laufen, um von einem Ende zum andern zu gelangen.

Da die Leber so gefässreich gebaut ist, begreift man ohne weiteres, dass ein chirurgischer Eingriff in dieses blutgefässreiche Organ ein ganz grosses Risiko darstellt und nur wenig Erfolgsaussichten bietet.

Die Pfortader

Der zuführende Blutstrom, der alle in den Verdauungsorganen aufgenommenen Stoffe enthält, ist die Pfortader. Sie ist mit einem schön entwickelten Baum zu vergleichen, der einen kräftigen Stamm hat, nebst einer prächtigen Krone mit Tausenden von Ästchen. Diese Tausende von Aderästchen sind an den Tausenden von kleinen Saugapparaten und feinen Aufnahmedüsen des ganzen Darmes angeschlossen und führen alle verdauten Stoffe der Leber zur Weiterverarbeitung zu. Wir müssen aber auch noch bedenken, dass nicht nur die wertvollen Nährstoffe, sondern auch alle Gifte von schlechter, denaturierter und teils verdorbener Nahrung, alle Konservierungs- und Spritzmittel, alle künstlichen Farben und Aromen, ja sogar alle Medikamente und Chemikalien, die wir schlucken, ebenfalls durch das Pfortadersystem in die Leber geführt werden. Wenn die arme Leber sprechen könnte, wie oft müsste sie da warnend rufen: «Halt, halt, welche unnützen und schädlichen Stoffe führt ihr mir denn da eigentlich zu?» All diese Verkehrtheiten sollten wir der Leber ersparen. Eigentlich verlangt sie doch nur der verdorbene Gaumen, der auf die gewohnten Genüsse nicht verzichten will, oder sie beruhen sonstwie auf den grossen und kleinen Leidenschaften und Bequemlichkeiten, denen der Mensch Rechnung tragen will. Wer in erster Linie kulinarischen Genüssen ergeben ist und zudem noch in Folge sitzender Betätigung wenig Bewegung und wenig gute Atmungsmöglichkeiten hat, wird immer mehr unter Stauungen im Pfortadersystem und in der Leber zu leiden haben, was mit der Zeit zu Krankheit und Siechtum führen kann. Bei allen jenen aber, die sich normale Voraussetzungen schaffen, indem sie für gesunde Ernährung sorgen und danach trachten, ihr Gleichgewicht zwischen geistiger und körperlicher Tätigkeit zu wahren, bewältigt das grosse Laboratorium der Leber alles, was ihm aufgetragen wird. Was durch das Pfortadersystem in die Leber gelangt, wird so meisterhaft verarbeitet, dass die Hohlvene nichts hindurchlässt, was den Körper irgendwie belästigen könnte. Wenn wir also für eine gute Leberfunktion sorgen, ist dies weit wichtiger, als es die ganze übrige Gesundheitspflege zusammengenommen sein kann.

Was leistet die Leber für uns?

Die Leber ist das wunderbarste Laboratorium der ganzen Welt. Sie ist immer bereit, alle Fehler und Verkehrtheiten, die wir aus Unwissenheit, Unerfahrenheit, Gleichgültigkeit