

Alfred Vogel

Die Leber reguliert die Gesundheit

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



immer mehr geschädigt und herabgemindert. Vorsicht mit gespritztem Obst ist deshalb sehr am Platze. Es ist besser, wir laufen für den Einkauf etwas weiter und kaufen nur da ein, wo wir sicher sein können, kein gespritztes Obst zu erhalten. Landwirte, die ihre Bäume nicht spritzen, sollten diesen Vorzug durch ein grosses Plakat anzeigen. Wer dagegen einwendet, dass sich ohne Spritzmittel in den Kirschen Würmer entwickeln werden, dem sei versichert, dass diese immer noch weniger schlimm sind als die gesundheitsschädigenden Spritzmittel. Wir müssen das biologische Gleichgewicht in der Natur nur noch mehr stören, dann werden wir uns über Schädlinge aller Art immer mehr zu beklagen haben. Warum vertreiben wir unsere gefiederten Freunde durch Giftmittel, obwohl sie doch unsere besten Gärtner und Baumwärter sind, da sie das Ungeziefer auf unschädliche Weise wegschaffen? Warum sorgen wir nicht für genügend Nistgelegenheiten, sondern entfernen Hecken und Sträucher, um auf diese Weise ja keinen Quadratmeter Land einbüßen zu müssen? Solch kurzsichtige Berechnungen dienen den weisen Anordnungen der Natur keineswegs, und die Folgen hat schliesslich der liebe Mitmensch zu tragen, der sich dadurch gesundheitlich empfindlich schaden kann.

Auch bei der Wahl des Kochgeschirrs sollten wir vermehrte Vorsicht walten lassen und nicht nur den wirtschaftlichen Standpunkt der Billigkeit beachten. Am besten wären Tongeschirre, die indes auch einwandfrei durch Stahlöpfe und Gussemail ersetzt werden können. Zum Glück sind heute die Kupferpfannen, die früher allgemein üblich waren, beinahe ganz in Vergessenheit geraten, denn auch durch diese entstehen Schädigungen, weil verschiedene Organe dadurch in Mitleidenschaft gezogen werden können. Auch die Leber ist durch den Gebrauch von Kupfergeschirr gefährdet, muss doch auch sie sich mit den daraus sich ergebenden Giftstoffen befassen. Wenn regelmässig grössere Mengen von Metalloxyden und Metallsalzen in den Körper gelangen, dann kann daraus sogar eine Gelbsucht entstehen. Die Homöopathie verwendet Cuprum, also Kupfer, bis zu einer Potenzierung von D20. Wenn man daher bei solch hohen Potenzen immer noch einen Wirkungseffekt feststellen kann, dann sollte man diesem Punkt gewiss eine wesentliche Beachtung schenken. Wer gesund leben und kochen will, wird infolgedessen auch auf gesundes Kochgeschirr achten und nicht noch in der eigenen Küche durch Unvorsichtigkeit dazu beitragen, den gesundheitlichen Stand unserer Ernährung noch weiter zu senken, was auch noch durch den Verlust an Vitamin C der Fall ist, welches durch Kupfer zerstört wird. Auch über die Verwendung von Aluminium als Kochgeschirr³ ist schon viel gesundheitlich Nachteiliges berichtet worden. Es fehlen darüber jedoch noch genügend wissenschaftliche Nachprüfungen.

Was ist eigentlich als Gift zu bezeichnen?

Diese Frage ist berechtigt, wenn man bedenkt, dass wir nicht alle auf die dargebotenen Stoffe gleich ansprechen. Darum sind ja auch gewisse Prüfungsergebnisse nicht für jeden in der gleichen Form massgebend. Wenn Tollkirschen bei Schafen keine schlimmen Folgen zeitigen, dann heisst das noch lange nicht, dass auch wir ihre Giftigkeit nicht wahrnehmen würden. Erst in der vierten Potenz sind sie für uns nützlich, was beweist, dass es bei einem

Stoff stets auf die Dosierung ankommt, ob er dienlich ist oder nicht. Somit ist als Gift eigentlich all das zu bezeichnen, was dem Körper zu schaden vermag. Es ist daher leicht zu begreifen, dass es auch geistige und seelische Gifte gibt. Sprechen wir nur einmal den Ärger als ein solches Gift an, und wir werden uns in dessen Beurteilung nicht täuschen, denn alles, was uns ärgerlich berührt, kann uns auch entsprechend schaden. Man bringt in solchem Falle die entstandene Störung nicht zu Unrecht mit Galle und Leber zusammen, so dass sich also seelischer oder geistiger Schaden auch ungünstig, wenn nicht gar vergiftend auf den körperlichen Zustand auswirken kann. Es ist demnach gut, sich stets zu beherrschen, damit unser inneres Gleichgewicht nicht Schaden erleidet und diesen auf das körperliche Ergehen überträgt. Dass immer wieder Ärgerliches an uns herantritt, können wir, besonders in der heutigen Zeit seelischer Belastungen, nicht verhindern. Wir müssen deshalb stets jene Möglichkeiten zu Hilfe nehmen, die uns geistig zu stärken vermögen, um die jeweilige Belastung möglichst ohne Schaden überwinden zu können.

Pflanzliche Gifte

Es ist bekannt, dass die pflanzlichen Gifte schon seit Jahrtausenden das Interesse jener Menschen beherrschten, die einerseits ihren Gegner mit dem Giftbecher loszuwerden suchten, andererseits aber auch solche, die in guter Absicht auf der Suche nach Heilwirkungen zum Wohle ihrer Mitmenschen tätig waren. So ist es nicht erstaunlich, dass sich schon in früheren Zeiten medizinische Bestrebungen auf diesem Gebiet auswirkten. Paracelsus war der Ansicht, alles sei Gift, es komme nur auf die Menge an. Die Richtigkeit dieser Aussage liegt in der Argumentation, dass fast alle Pflanzengifte, die in grösseren Mengen das Leben von Mensch und Tier auszulöschen vermögen, in richtig dosierten, kleinen und kleinsten Mengen die wunderbarsten Heilmittel ergeben können. Digitalis purpurea (Roter Fingerhut), Strophanthus und Convallaria majalis (Maiglöckchen) sowie andere Pflanzengifte sind in entsprechender Dosis lebenserhaltend, weil sie doch auf diese homöopathische Weise als lebensrettendes Herzmittel wirksam sein können. Bekannt ist, dass die Schulmedizin als Ausgangsmaterial bestimmter Medizinen als Therapeutika Pflanzengifte verwendet. In ungiftiger Form dienen diese auch der Naturheilmethode, vor allem dem Homöopathen, der sie in hohen und höchsten Verdünnungen darreicht, demnach also in einer Art, die von jeder Giftwirkung weit entfernt liegt.

Gifte tierischen Ursprungs

Die Verdünnungsmethode der Homöopathie verhilft auch Giften tierischen Ursprungs zur Umgestaltung in risikolose und hilfreiche Heilmittel, was vor allem für die Schlangengifte gilt. Wir kennen die wunderbare Wirkung von Lachesis-, Kobra- und anderen Schlangengiften, die selbst noch in milliardenfacher Verdünnung stark, aber völlig ungiftig zu wirken vermögen.

In die gleiche Kategorie sind auch die Spinnengifte einzureihen, wobei es sich um Tiere heisser, vor allem tropischer Länder handelt. In der richtigen Verdünnung werden deren Gifte in der Hand des erfahrenen Fachmannes zum erfolgreichen Heilmittel, mit dem man sogar schwere Krankheiten günstig zu beeinflussen vermag.

Metallische Gifte

Das Gebiet pflanzlicher und tierischer Gifte ist allerdings noch nicht so ausgiebig erforscht, dass alle Aufgaben bereits erschöpfend gelöst wären. Würde dieser Aufgabenkreis in Angriff genommen, könnten bestimmt noch mehr Heilwirkungen zur Auswertung gelangen. Damit wäre allerdings die Giffrage noch nicht völlig gelöst, denn auch metallische Gifte können in unseren Körper gelangen. Wie verhalten sich da Kupfer, Blei, Quecksilber und andere Metalle, die uns vor allem als Metallsalze und Emulsionen zukommen, und zwar in Form von Medikamenten sowie von Rückständen verschiedener Beiz-, Dünge- oder Spritzmittel? Sie können sich aber auch in fein verteilter Form als Luft- und Umweltverschmutzung vergiftend erweisen. Was sich bei diesen Giften zusätzlich sehr nachteilig auswirkt, ist der Umstand, dass die Leber sie nur schlecht oder gar nicht abbauen und nicht ausscheiden kann. Oft lagern sie sich in den Knochen ab, wenn nicht sogar im Knochenmark, wo sie dann bis ins hohe Alter eingelagert bleiben können, um erst bei der Entstehung von Zivilisationskrankheiten wieder in Erscheinung zu treten.

Chemische Gifte

Auch die vielen chemischen Gifte erweisen sich als wesentliche Gefahr für unseren Körper, weil dieser sie weder abbauen noch neutralisieren kann, denn auch die Bakterienflora bringt dies nicht zustande. Vor allem wirken sich dabei die chlorierten Kohlenwasserstoffe wie DDT¹, Aldrin⁴ und andere belastend aus. Sie lagern sich bei Mensch und Tier hauptsächlich im Körperfett ab. Auf ihnen lastet der Verdacht, dass sie bei einer gewissen Anhäufung Krebs und andere Zelldegenerationserscheinungen zu begünstigen oder gar auszulösen vermögen. Als weitere Gefahr erweist sich der Umstand, dass sich zwei chemische Stoffe, die zwar einzeln eingenommen wurden, sich im Körper treffen und eine neue Verbindung eingehen können. Als Ergebnis kann auf diese Weise ein tödliches Gift entstehen, das die Lebensfunktionen völlig ausschaltet. Je mehr sich die Chemie im Heilmittel und auch im Lebensmittelsektor einschleichen und unbemerkt ausbreiten kann, umso gefährlicher wird sie für das Leben von Mensch und Tier.

Gifte der Neuzeit

Das gesamte moderne Weltsystem von heute hat es an sich, die menschliche Zelle von allen Seiten her anzugreifen, und zwar mit so vielen schädigenden Einflüssen, die man als Gifte bezeichnen muss. Weil die normale Fähigkeit der Ausgleichung nicht mehr ausreicht, um den angefachten Folgen standzuhalten, wird sich dieser Verlauf gesundheitlich tragisch auswirken. Wird die ständige Zunahme vergiftender Einflüsse nicht beseitigt, sondern im Gegenteil von Jahr zu Jahr noch vermehrt, dann werden auch die Zivilisationskrankheiten, vor allem Krebs und Gefäßstod, weiter zunehmen. Wir sollten diese schlimmen Folgen unbedingt klar erkennen, damit wir, davon beeindruckt, allen Giftwirkungen, soweit uns dies irgend möglich ist, auszuweichen suchen. Wir können Vielem ausweichen, vor allem dem Nikotin, übermäßigem Alkoholgenuß, chemischen Medikamenten, die Schlaf- und Schmerzstillzwecken dienen, sowie allem, was zur Drogensüchtigkeit führen kann. Fallen

diese schädigenden Einflüsse für uns weg, dann haben wir dem Körper in der Regel geholfen, die noch verbleibenden Gifte einigermassen bewältigen zu können.

Interessehalber möchten manche auch die pflanzlichen Gifte auf eine Weise anschwärzen, um sie den übrigen gleichstellen zu können. Da sich diese aber eher neutralisieren und ausscheiden lassen, können sie sich nicht auf gleiche Weise schlimm auswirken wie die metallischen Gifte und vor allem die neu geschaffenen chemischen Giftstoffe, die im Körpergewebe hängen bleiben und sich darin stapeln. Auch der Erdboden kann mit seiner Bakterienflora alle pflanzlichen Gifte abbauen, während unsere Mikroorganismen im Boden noch keine Erfahrung besitzen, um die anderen Gifte schadlos zu halten. Sie werden sich daher im Grundwasser, den Flüssen und Weltmeeren nachweisbar auffinden lassen, was auch die Gesundheit der Meerestiere schwer beeinträchtigt.

Drogensuchtmittel

Wo sich die Pflanzengifte besonders tragisch auszuwirken vermögen, das ist auf dem Gebiet der Drogensuchtmittel, sowohl durch Haschisch als auch durch Opium. Die daraus gewonnenen Derivate ergeben die harten Drogen, die eingespritzt werden. Auch jene Suchtdrogen wie Haschisch, die oft leichthin als harmlos bezeichnet werden, sind durch neue Forschung in ihrer degenerierenden Wirkung auf die Zellen des Zentralnervensystems, vormerklich auf die Gehirnzellen, ebenfalls anzuschuldigen. Es ist im Zellstaat unseres Körpers rascher etwas zerstört als wieder aufgebaut. Oft sieht man die Folgen von Giften, selbst wenn es sich um solche pflanzlicher Natur handelt, erst nach jahrelanger Beobachtung. Sie wirken sich wie Flecken im Reinheft eines Schülers aus, und nicht immer lassen sich solche Flecken, die durch Unvorsichtigkeit entstanden sind, wieder völlig beheben. Ein Schatten von ihnen kann zurückbleiben. So hinterlassen auch Gifte Folgen, die man sich durch gebührende Vorsicht hätte ersparen können.

Viren, Bakterien und Umweltgifte

Der Kampf gegen Viren und Bakterien ist so alt wie die Geschichte der Menschheit. In früheren Zeiten, als noch kein Mikroskop diese Mikroorganismen sichtbar machen konnte, hatten Viren und Bakterien dem Menschen oft das Leben unerträglich gemacht, ja sogar Epidemien Tausenden das Leben gekostet. Früher hatte man die unsichtbaren Krankheitserreger mit geheimen, vor allem dämonischen Mächten identifiziert. Ich habe selbst erlebt, wie Naturvölker böse Geister als Krankheitsursache ansahen und deshalb auf ihre Art bemüht waren, diese Geister zu bändigen und zu vertreiben. Dass dabei die Ernährung und die Lebensweise oder gar kleine unsichtbare Mikroorganismen eine Rolle spielen könnten, dafür hatte man weder Verständnis noch eine Vorstellung. Und doch gab es Medizinmänner, die gegen die Auswirkungen mit Erfolg Medikamente einsetzten, ob sie nun Fieber, Erbrechen, Kopfschmerz oder andere Symptome damit bekämpften.

Wie können wir uns heute mit unserer Erkenntnis gegen Viren und Bakterien schützen? Dadurch, dass wir alles kochen und möglichst steril machen, können wir weder Kinder

noch Erwachsene wirksam vor Schaden bewahren. Ohne die Regeln der Hygiene ausser Acht zu lassen, ist es besser, wenn wir nicht allzu ängstlich sind, vor allem nicht gegen sogenannte Kinderkrankheiten. Der Körper muss lernen, gegen Bakterien und Viren zu kämpfen, da er nur dadurch seine Abwehrkräfte entwickeln kann. Während einer Krankheit jedoch ist es sehr wichtig, den Körper zu unterstützen, damit gewisse Gifte (Toxine), welche die Bakterien und Viren erzeugen, ausgeschieden werden und somit keinen Schaden anrichten können.

Bakteriengifte können vor allem durch die Haut und die Nieren ausgeschieden werden, weshalb dem Körper durch Schwitzkuren und eine Anregung der Nierentätigkeit viel geholfen werden kann. Wie oft beobachtet man bleibende Schäden am Herzen oder Nervensystem, wenn man bei Infektionskrankheiten versäumt hat, dem Körper im erwähnten Sinne beizustehen. Wenn Forscher behaupten, dass die Umweltverschmutzung auch auf Bakterien, vor allem Viren, einen ungünstigen Einfluss ausübt, dann mögen sie Recht haben. Die Toxizität, das heisst die Giftigkeit der Viren, welche die Grippe auslösen, scheint von Jahr zu Jahr zuzunehmen. Leider gibt es noch kein Mittel, diese Viren zu töten. Man kann jedoch durch eine vernünftige, vitalstoffreiche Ernährung den Körper widerstandsfähiger machen. Von den pflanzlichen Mitteln, die bei Viren und Bakterien eine gewisse Virulenz, das heisst Aggressivität, reduzieren, gibt es einige, wie zum Beispiel Usnea, eine Pflanze, die von Natur aus antibiotisch wirkt, Petasites und vor allem Echinacea. Der Körper wird durch die Einnahme von Naturheilmitteln aus diesen Pflanzen, vor allem aber aus den Frischpflanzenpräparaten widerstandsfähiger, und wenn auch eine Infektion erfolgt, ist der Verlauf milder und ohne kritische Nebenwirkungen.

Gifte in den Lebensmitteln

Bevor sich die Chemie zu entwickeln und auszubreiten begann, hatte man noch kein Gift in der Nahrung zu befürchten. Je nach der Einstellung eines Menschen und je nach seiner beruflichen Betätigung wird seine Antwort auf die Frage, was denn eigentlich ein Gift sei, verschieden lauten. Der Chemiker stellt sich anders ein als der Biologe, der Naturforscher vertritt seine eigenen Ansichten, wie auch jeder andere, den dieses Gebiet besonders interessiert. Wir werden indes kaum fehlgehen, wenn wir all das, was dem Zellstaat unseres Körpers schadet, als Gift bezeichnen, ebenso alles, was den Zellstoffwechsel hemmt und die normalen Körperfunktionen nachteilig beeinflusst. Prüfen wir die Wirksamkeit eines Giftes an verschiedenen Menschen, dann werden wir feststellen können, dass unter einem Dutzend von ihnen womöglich keiner genau gleich darauf reagieren wird. Es kommt ganz auf die Abwehrkraft eines Körpers an, auf die Funktionen der Lymphe, auf das Arbeiten der Lymphozyten, der Leukozyten, überhaupt auf sämtliche körperliche Abwehreinrichtungen, wie sich ein Mensch bei ungünstigen Einflüssen verhalten wird. Auch verschiedene Sensibilitätsfaktoren können im Sinne von Allergien Schwierigkeiten hervorrufen, weil sie auf gewisse Stoffe ungünstig einwirken, so dass wir uns veranlasst sehen, sie als Gift zu bezeichnen. Die gestellte Frage, was denn eigentlich als Gift zu bezeichnen sei, ist demnach nicht so einfach und elementar zu beantworten.