

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 16 (1959)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Kräuterkunde im Mai  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968924>

#### 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:** 09.01.2026

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



# Besundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE  
Naturgemäße Ernährung, Körperpflege und Erziehung

Jahresabonnement:	Redaktion/Verlag: Dr. h. c. A. Vogel, Teufen Telefon (071) 23 60 23 Postcheck IX 10 775 Druck: Walter Sprüngli, Villmergen	Vertriebsstelle für Deutschland: Verlagsanstalt Meck & Co., Konstanz Abonnement: 6.— DM Postcheck Karlsruhe 6228	Insertionspreis: Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp. Bei Wiederholungen Rabatt
-------------------	--	--	--

AUS DEM INHALT: 1. Maienzeit. / 2. Kräuterkunde im Mai. / 3. Beobachtung über Krebs. / 4. Strenge oder Verzärtelung. / 5. Quark. / 6. Schlanksein, eine Wohltat. / 7. Das Reisen, ein Genuss oder eine Qual? / 8. Fragen und Antworten: a) Folgen schwerer Thrombose; b) Behebung von Nervenstörungen, Depressionen und Schlaflosigkeit. / 9. Aus dem Leserkreis: a) Arthritische Symptome verschwinden; b) Zwei beschwerdefreie Schwangerschaften. / 6. Wichtige Mitteilung: Vorträge.

## MAIENZEIT

Alles feiert Maienzeit,  
Blumen und Insekten,  
Junge Menschen weit und breit,  
Freude sie entdeckten.  
Wunder allenthalben steh'n  
Auf den Wiesenwegen,  
Jedes Auge kann sie sehn,  
Jedem blüht der Segen.  
Ist da jemand traurig, matt  
Oder krank, betrübt,  
Ist er gar des Lebens satt,  
Weil ihn niemand liebt,

Muß er sicher sagen sich:  
«Blind bin ich gewesen,  
Ueberall freut Güte mich,  
Sollt ich nicht genesen?»  
Sicher, und noch mehr als dies  
Will der Mai erzählen,  
Erdenweit ein Paradies  
Wird er sich erwählen.  
Wer es mutig glauben kann,  
Wird es auch erleben,  
Ew'ge Maienzeit wird dann  
Stets ihn froh umgeben.

## Kräuterkunde im Mai

Aus der Fülle der Kräuter, die im Mai ihre Erntezeit haben, möchte hier nur eine kleine Auslese folgen.

### Das Maiglöckchen (*Convallaria majalis*)

In meiner Jugendzeit herrschte auf dem Lande ein schöner Brauch, denn man zog jeweils am Sonntag in aller Frühe zu einem Maienbummel aus. Junge Leute in kleineren und größeren Gruppen, Burschen und Mädchen wanderten singend und jauchzend durch Wiesen und Wälder. Wie oft wurden da fürs ganze Leben Freundschaften geschlossen. Hungrig vom Laufen und Atmen in der guten Landluft kehrte man befriedigt mit einem schönen Maiglöckchenstrauß in der Hand ins Dorf zurück. Mein Vater begrüßte es, wenn ich jeweils eine ansehnliche Menge von diesen lieblichen, wohlriechenden Blüten mit nach Hause brachte. Er bereitete nämlich aus den schönen, weißen Blumenglöcklein eine hilfreiche Medizin für sich, indem er sie vorsichtig trocknete, bis sie klingeldürre waren, worauf sie sich leicht zu einem Pulver zerreiben ließen. Dieses gebrauchte mein Vater dann als Schnupfmittel gegen seine Migräne. Es half ihm, wie er immer wieder versicherte, besser als alle andern Medikamente hätten helfen können. Gleichzeitig vermied er auch gewissenhaft etwas anderes als seine eigenen Kräuter einzunehmen.

Die Maiglöckchen, die bei uns als Maieriesli bekannt sind, können trotz ihrer verborgenen Bescheidenheit den Anspruch erheben, ein großes Heilmittel zu sein. Wer

ein müdes Herz hat, das nicht mehr recht will, wer Schwächeanfälle, sogar Ohnmachten bekommt, dem kann der Saft aus den Maiglöckchen als eine wahre Wundermedizin helfen. Seine Wirkung entspricht ungefähr derjenigen von Digitalis, ohne jedoch deren Nachteile aufzuweisen. Man verwendet die ganze Pflanze, also Blüten und Blätter, zur Herstellung eines Herzmittels, indem man den reinen Saft auspreßt und ihn mit reinem Alkohol vermengt, wodurch er haltbar wird. Je nach der Notwendigkeit und der Sensibilität des Patienten helfen 10—40 Tropfen von diesem Extrakt selbst da, wo viele andere Herzmittel versagen. Da die Pflanze indes leicht giftig ist, muß man vorsichtig mit ihr und den daraus gewonnenen Tropfen umgehen. Die Einnahmeverordnungen, die sich bewährt haben, müssen unbedingt beachtet werden. Wenn wir den Maiglöckchensaft noch mit einem andern Herzmittel, nämlich mit der echten Meerzwiebel, der *Scilla maritima*, die an der Küste des Mittelmeeres wächst, verbinden, dann verstärken wir die Wirksamkeit des Extraktes durch diese Kombination wesentlich. Sie ist unter dem Namen Convassilin bekannt und hilft vor allem bei Herzwassersucht wunderbar, da die Meerzwiebel zugleich noch die Ausscheidung des Wassers fördert. Kein Wunder, daß sich deshalb dieses Kombinationsmittel sehr gut bewährt hat. Da es schon Tausenden zur unentbehrlichen Hilfe geworden ist, sollte es in keiner Hausapotheke und vor allem auch auf keiner Reise fehlen, denn es kann uns über manche Schwierigkeiten und Schwächeanfälle gut hinweghelfen.

### Pestwurz (*Petasites officinalis*)

Eine der ersten Blumen, die wir antreffen, wenn wir im Frühling in den Bergen den Bächen entlang fahren, ist die gelblich weiße Blüte der *Petasites*-Pflanze. Etwas später begegnet uns auch die rötlich blühende Pestwurz mit dem roten Stengel, die mit Vorliebe im lehmigen Boden wächst. Da sie mehr und stärkere Heilstoffe besitzt, wird sie in der Regel der gelblich Blühenden vorgezogen. Wüßte jeder Wanderer, Welch wunderbare Heilkräfte in dieser Pflanze verborgen sind, dann würde er sich wenigstens eine davon für seinen Garten mitnehmen, um sich ihrer dort erfreuen zu können. Zur Herstellung eines Medikamentes wird er sich indes kaum entschließen, wenn er weiß, daß diese mit größter Sorgfalt durchgeführt werden muß, da die Pestwurz zu den stark wirkenden Pflanzen gehört. Nicht umsonst nennt man sie in gewissen Gegenden Giftwurz, obschon sie nicht eigentlich giftig ist, nur eben stark wirkt. Es ist bekannt, daß man die großen Blätter und die gehackten Wurzeln schon im Mittelalter gegen bösartige Geschwülste verwendete. Also schon damals erkannte man ihre günstige Wirkung bei bösartigen Erkrankungen. Wie ihr Name andeutet, soll sie sogar bei Pest eine hilfreiche

Rolle gespielt haben. Man trocknete zu diesem Zweck die Wurzel und pulverisierte sie, um von dem gewonnenen Pulver 5—10 g in gutem Weißwein einzunehmen, wodurch man nachher schwitzen konnte. Es wird nun behauptet, daß durch den Schweiß das Gift der Pest mit Gewalt ausgeschieden werden konnte. Zum Glück haben wir heute keine Gelegenheit mehr, dies nachzuprüfen, da die Pest für uns eine unbekannte Krankheit geworden ist.

Die Blätter der Pestwurz gleichen jenen der Huflattichpflanze. Sie sind unterhalb ebenfalls silberig, weshalb sie von den Kindern gerne umgekehrt ins Wasser gedrückt werden, da sie bei Sonnenschein schöne silberige Reflexe ergeben. Neben der Ähnlichkeit der Blätter gleichen sich die beiden Pflanzen indes auch in ihrer Wirksamkeit, weshalb beide zu ähnlichen Zwecken verwendet werden, nur daß die Pestwurz der Huflattichpflanze weit überlegen ist.

Auch in der Tierheilkunde war früher die Pestwurz bekannt, ja sie wird teilweise sogar noch heute zur Hilfe zugezogen. Man benützte sie jeweils gegen das Keuchen der Pferde und auch gegen Würmer, wenn sie davon befallen waren. Wenn die zerkleinerten Blätter und Wurzeln unter das Futter gemengt werden, dann fressen die Pferde diese Nahrung gar nicht ungern. Auch bei uns Menschen wirkt die Pestwurz gegen Darmparasiten. Dies ist jedoch nicht ihre eigentliche Hauptwirkung. Neuere Forschungen weisen uns da viel eher auf die wertvollen Wirkungseffekte bei bösartigen Geschwulsten hin. Kombiniert man nun die Pestwurz noch mit der Mistel, dann erhält man einen wunderbaren Extrakt, der, wie Erfahrungen gezeigt haben, bei Krebsgeschwulsten zum Stillstand des Wachstumes führen kann, wenn noch andere, notwendige Forderungen der Ernährung und Lebensweise sorgfältig beachtet werden. Das will nun allerdings nicht sagen, daß die Pestwurz mit Hilfe der Mistel unter allen Umständen den Krebs zu heilen vermöchte, wenn schon sie in der Hinsicht bis heute bereits beachtenswerte Erfolge erzielen konnte.

Neben diesem großen Vorzug, den uns die Pflanze zu bieten vermag, kann sie auch erfolgreich gegen Krankheiten der Atmungsorgane, gegen Lungen- und Bronchialgeschichten angewendet werden. Zu diesem Zweck wurde sie wenigstens früher schon gebraucht. Ob es sich nun um harmlose Leiden oder um solche tuberkulöser Art handelte, diente die Pestwurz im Mittelalter zusammen mit Imperatoria, also der Meisterwurz, um die erwähnten Krankheiten erfolgreich zu bekämpfen. Beide Pflanzen bewähren sich auch heute noch bei Krankheiten der Atmungsorgane, wenn man im Wechsel sowohl Petasites- als auch Imperatoriatropfen anwendet. Oft können alte, chronische Leiden, die jeder Behandlung trotzen, was besonders bei älteren Leuten vorkommen kann, durch dieses Frischpflanzenpräparat aus Petasites officinalis und Imperatoria, bekannt als Petasan, gebessert und oftmals sogar völlig geheilt werden.

All diese Vorteile, die die Pestwurz in sich birgt, beweisen, daß es nichts ausmacht, wenn eine Pflanze auch unbeachtet im Verborgenen wächst und blüht, sie kann uns ihrem Werte entsprechend dennoch zur unschätzbaren Hilfe gereichen.

#### Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*)

«Wär sprützt mer alli Morge mi Rosmarie?

Es wird doch nit der Tau vom Himmel si?»

So heißt es in einem jener alten, gemütlichen Gedichte von Johann Peter Hebel, die uns noch heute ansprechen, weil sie zu Herzen gehen. Die wenigen Worte erzählen uns ganz nebenbei, daß es früher üblich war, im Garten seinen Rosmarin stehen zu haben. Er erfreute sich damals großer Beliebtheit, denn er leistet bei Herzwässersucht, wie auch bei gewöhnlicher Wassersucht hilfreiche Dienste. Zu diesem Zweck erntete man zur schönen Maienzeit die jungen, blühenden Schößchen, legte sie in guten Weißwein oder Kognak und gab dem Kranken davon täg-

lich löffelweise ein. Aber nicht nur für das Herz wurde Rosmarin früher verwendet, sondern auch gegen Blähungen, gegen Nerven- und Periodenkrämpfe fand er rege Anwendung. Sebastian Kneipp empfahl Rosmarin auch als vorzügliches Magenmittel.

Warum sollte man also nicht auch heute noch ein Sträuchlein davon in seinem eigenen Garten pflegen? Da die Pflanze indes nicht winterhart ist, wird man sie im Topf überwintern müssen, was allerdings in wärmeren Gegenden nicht nötig sein wird. In neuzeitlichen Kochbüchern wird Rosmarin auch unter den Gewürzkräutern erwähnt. Sein Geruch wird als stark und etwas kampferartig und sein Geschmack als gewürzhaft und leicht bitter beschrieben. Aus diesem Grunde wird jedenfalls auch empfohlen, ihn beim Würzen nur sparsam zu gebrauchen. Lassen wir also in unserm Kräutergarten den Rosmarinstrauch nicht fehlen! Noch heute spritzt ihn vielleicht für uns eine liebende Hand, wenn nicht gar der Tau des Himmels.

#### Waldmeister (*Asperula odorata*)

Eine meiner angenehmen Jugenderinnerungen ist mit dem wohlriechenden, zarten Pflänzlein, das als Waldmeister bekannt ist, verbunden, denn im Mai war es jeweils üblich, mit den Eltern in den Wald hinaus zu wandern, um für den Maientrunk genügend Waldmeister einzehmen zu können. Zu diesem Zweck setzte man die Pflanze in Wein an. Dies war auch in Deutschland und dem Elsaß üblich, von wo dieser Maientrunk auch den Weg nach Frankreich fand. Der Franzose Paul Hariot berichtet darüber und preist dieses beliebte Getränk als alten, guten Brauch.

Das bescheidene Pflänzlein wird indes nicht nur zur Zubereitung dieses begehrten Tränkleins geeignet, dient es uns doch auch noch auf andere Weise. Dies verrät sein zweiter Name, den es früher trug, nämlich Leberkraut oder *Herba Hepatica stellatae*. Es war also ein Lebermittel und wurde vorwiegend zur Frühlingsreinigung der Leber verwendet. Kein Wunder, daß es sich da gleichzeitig als belebendem Maientrunk eignet, denn was unserer Leber zugute kommt, das hebt auch unsern Frohsinn.

#### Ruchgras (*Anthoxanthum odoratum*)

Wenn schon vom Maientrunk die Rede ist, dann darf auch das Ruchgras nicht vergessen werden, das im Mai auf trockenen Wiesen und in lichten Wäldern blüht, denn auch dieses ergibt einen wunderbaren Maientrunk. Wenn das Gras klein geschnitten mit Zucker in Wein eingelegt wird, dann erhält man dadurch schon nach einer, ja womöglich bereits schon nach einer halben Stunde ein herrlich aromatisches Getränk, womit wir unsere Gäste, die nicht gerade Abstinenter sind, überraschen können. Sie werden schwerlich erraten, woraus das gute Tränklein hergestellt wurde.

Auch in Guatemala wächst ein fein aromatisches Ruchgras, das dort als erfrischender Tee verwendet wird. Ich konnte aber auch beobachten, daß sich das Wild und die Kühe mit Vorliebe davon ernähren, denn es enthält Kuminzucker, den alle Tiere gerne haben.

#### Bittere Kreuzblume (*Polygala amara*)

Auch dieses Pflänzchen, das als mitteleuropäische Heidepflanze bekannt ist und mit Vorliebe auf trockenen Wiesen, auf Jura- und Alpweiden, wie auch in Waldlichtungen gedeiht, finden wir vielerorts schon im Mai zur Ernte bereit. In einigen Gegenden heißt es auch Milchkraut, weil der Tee, der aus dieser Pflanze hergestellt wird, die Milchbildung stark zu fördern vermag. Dies war in früheren Zeiten den jungen Müttern noch allgemein bekannt, doch auch heute machen jene, die noch etwas kräuterkundig sind, ebenfalls gerne davon Gebrauch, denn nichts ist für eine gewissenhafte, liebende Mutter, die ihr Kind gerne stillen möchte, so betrüblich wie eine mangelhafte Milchbildung. Um den Vorzug dieser Pflanze zur Erleichterung für die Mütter auszuwerten, haben wir deshalb davon einen Frischpflanzenauszug unserm

Lactabono, das sich als Milchbildungsmittel bewährt hat, beigegeben. Begreiflicherweise können auch die weidenden Kühe von diesem Kräutlein Nutzen ziehen. Bergbauern stellten fest, daß ihre Tiere durch dessen Genuß mehr Milch geben, selbst vom Magerwiesengras, wenn es viel bittere Kreuzblumen enthält.

#### **Die grosse und kleine Brennessel (*Urtica divisa* und *urens*)**

Beide Nesselarten werden als vorzügliches Heilmittel verwendet. Zwar ist die Brennessel allgemein verachtet und verhältnismäßig wenige wissen, welch große Dienste sie uns zu leisten vermag. Als Blutbildner kann sich nur noch der Luzernaklee, bekannt als Alfalfa, mit ihr messen. Wenn wir regelmäßig junge Brennesseln als Spinat oder Salat zubereiten, dann werden sich die Wangen unserer Kinder zu röten beginnen. Auch der Suppe können wir jeweils an Stelle von Petersilie feingewiegte Brennesseln beigegeben, denn auch dies wird für uns vorteilhaft sein. Es ist nicht zu befürchten, daß uns die fein geschnittenen Brennesseln auf der Zunge brennen, wie viele glauben mögen, da wir ja ohnedies darauf achten, junge Schößchen zu verwerten. In Öl gedämpft, werden die Brennesseln sehr schmackhaft. Wer das Öl meiden muß, sollte die Brennesseln nur in ganz wenig Wasser mit etwas Knoblauch oder Zwiebeln dämpfen. Vorteilhafter ist allerdings der rohe Salat, den man indes auch unter andere Salate mengen kann, so daß er geschmacklich gar nicht hervortritt, und man seine gute Wirkung unbemerkt nutzne kann.

Die Brennessel ist indes nicht nur blutbildend, sie besitzt auch noch Kalk und Vitamin D und zwar in einer idealen, leicht assimilierbaren Form, so daß sie überall da angewendet werden sollte, wo es an Kalk mangelt. Bekanntlich braucht es ja zur Aufnahme von Kalk Vitamin D, weshalb es überaus vorteilhaft ist, daß die Brennessel beide Vorteile in sich vereint. Es ist daher nicht erstaunlich, daß unser Urticalein seinen Erfolg zum Teil der Brennessel verdankt. Verachten wir also in Zukunft diese unbeflebte Pflanze nicht mehr. In manchen Ländern wären Freunde der Heilpflanzen froh, wenn sie Brennesseln finden würden, um sich ihre Werte gesundheitlich zunutzen machen zu können.

#### **Gundelrebe (*Glechoma hederaceum*)**

Wenn wir im Garten längs den Zäunen und Hecken säubern, um das sich einnistende Unkraut los zuwerden, dringt uns oft ein starker, balsamischer Duft in die Nase, und wenn wir nachprüfen, halten wir eine Gundelrebe in den Händen. Ihre schönen, blauen Blüten in der Blattachse der gegenwärtigen, nierenförmigen Blättchen erfreuen trotz ihrer Bescheidenheit unser Auge. Auch dieses Pflänzchen, das als Unkraut unsern Garten zierte, ist unter die Heilpflanzen zu zählen. Es ist ein gutes Brustmittel, das vor allem bei Schnupfen heilsame Dienste leistet. Verwenden wir die gepulvrierte Pflanze wie Schnupftabak, dann vermag sie den stärksten Schnupfen rasch zu beseitigen. Aber auch der frische Saft kann so verwendet werden, indem man ihn in die Nase hinaufschneupft, da er noch stärker wirkt als das Pulver. Auf die gleiche Weise mag dadurch auch mancherlei Kopfweh geheilt werden, besonders wenn dieses mit einer Funktionsstörung von Leber und Galle zusammenhängt.

#### **Weitere Anregungen**

So wollen wir es denn für den Monat Mai mit dieser Anregung bewenden lassen. Wer mehr wissen und kennen lernen möchte, beschafft sich am besten ein Heilkräuterbüchlein mit entsprechenden bunten Abbildungen. Es ist schade um all die hilfreichen Kräfte, an denen wir achtlos vorübergehen, wenn wir auf unsern Wanderungen die Augen nicht offen halten für das, was grünt und blüht. Immer mehr werden diese treuen, stummen Wohltäter, die unsern Vorfahren jahrhundertelang zuverlässig Hilfe dargeboten haben, umgangen und vergessen. Es ist nicht ihr Fehler, wenn sie uns nicht mehr helfen dürfen. Unkenntnis, Bequemlichkeit und Zeitmangel tragen die

größte Schuld daran. Auch Unerfahrenheit hält uns davon ab, unser Vertrauen auf die bescheidene Pflanzenwelt zu richten, wiewohl sie es noch immer verdient, daß wir sie gegen unsere Gebrechen zu Rate ziehen, um sie erfolgreich anwenden zu können.

### **Beobachtung über Krebs**

#### **Angeborene Widerstandsfähigkeit verschwindet**

Wenn man sieht, wie die Indianer allgemein die immer mehr eindringende Kulturnahrung vertrauensvoll bei sich aufnehmen, dann kann man sich berechtigter Bedenken über die schlimmen Folgen, die dieses scheinbar harmlose Geschenk mit der Zeit noch mit sich bringen wird, nicht enthalten.

In der Nähe von Equitos begegnete ich in einer kleinen Indianersiedlung das erste Mal bei einem ungefähr 10jährigen Indianerjungen einer offenen Krebsgeschwulst. Sie befand sich am linken Unterarm in einer Größe von etwa 10 cm im Quadrat. Ich habe sonst bei Naturvölkern, die noch ganz natürlich leben, den Krebs nirgends beobachten können, außer vielleicht ganz seltene Sarkomfälle. Sobald jedoch ihre Stammesgenossen mit der Zivilisation in Berührung kommen und deshalb die Lebensverhältnisse verändern und vor allem die Ernährungsweise den neuen Umständen anpassen, dann kann wahrgenommen werden, daß in der zweiten, ja, womöglich schon in der ersten Generation äußerlich sichtbare Krebsgeschwulste vorkommen, die sich teilweise wie ein Blumenkohl austülpnen.

Es ist auffällig, daß eine gewisse Widerstandsfähigkeit gegen diese furchtbare Krankheit so rasch dahinschwinden kann. Ueberlegt man sich diese Feststellung eingehend, dann kann man die Schlußfolgerung, daß sie irgendwie mit der veränderten Lebensweise und Ernährung in einem gewissen Zusammenhänge stehen muß, nicht ohne weiteres abweisen. Gerade die urwüchsigen Urwaldindianer müßten doch eigentlich auf diese Umstellung nicht so ungünstig ansprechen. Aber offensichtlich hat sie, und zwar ganz besonders die veränderte Ernährung, einen bedeutenden Anteil beim Krebs, dieser degenerativen Erscheinung der Zellen. Anderseits ist es auch fast unverständlich, daß Weißmehlprodukte und allerlei minderwertige Zuckerwaren ihren Weg auch in den Urwald gefunden haben. Das Weißbrot ist dort bald so üblich wie anderorts und oft begegnet man Kindern, die jene billigen Bonbons lutschen, welche mit Farbe und Aroma und eigentlich sehr primitiven Mitteln hergestellt werden. Der Fabrikant kümmert sich nicht um die Folgen, wenn er seine qualitativ nicht immer sehr fortschrittlichen Waren an diese unerfahrenen Menschen abzusetzen sucht, denn ihm ist es nur um das Geschäft zu tun. Aber es scheint, daß gerade diese Menschen, die vorher doch so widerstandsfähig waren und den Krebs nicht kannten, dieser unheilvollen Krankheit sehr rasch verfallen sind, sobald sie nämlich denaturierte und entmineralisierte Nahrung erhalten. Leider ist es auf diesem Gebiete nicht sonderlich leicht, Schlüsse zu ziehen und beweiskräftige Unterlagen zu schaffen.

#### **Eher begreiflich**

Weniger erstaunt war ich darüber, auf meinen Reisen in Nordamerika und Kanada den Krebs reichlich verbreitet zu sehen, denn die vielen zunehmenden Mißstände sorgen ausgiebig dafür. Wir müssen nur an den dichten Verkehr denken mit den vielen Autos, den mannigfachen Gasen, an das Zunehmen der Industrie mit ihrem gefürchteten Smog, an die äußerst stark raffinierte Ernährung samt den vielen chemischen Zusätzen und den Büchsenkonserven, dann begreifen wir, warum die Krebsfrage gerade in diesen fortschritten Ländern besorgnisregegend ist. Sogar in Bekanntenkreisen habe ich da und dort viel Krebskranke angetroffen und manche liebe Bekannte berichteten mir, daß Familienangehörige selbst schon im mittleren Alter an Krebs gestorben seien.