

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 22 (1965)
Heft: 3

Artikel: Sieben Gesundheitsregeln zur Krebsverhütung
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-969113>

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: 10.02.2026

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

türlicher Grundlage beruht und gewisslich heilen könnte. Aber auch der erfahrene Fachmann kennt kein solches. Zugegeben, es gibt einige gute Mittel, die schon vielen Menschen Hilfe gebracht haben mögen, leider ist uns jedoch noch kein spezifisches, unter allen Umständen sicher wirkendes Krebsmittel begegnet. Es scheint auch, dass wir nie ein solches werden finden können. Auch das ist eine sehr tragische Aussicht, und erneut stehen der Patient, die Krankenschwester, der Chemiker, ja sogar der Arzt vor einem ungelösten Rätsel, denn bemüht man sich nicht gewissenhaft, gibt Millionen aus und opfert endlose Stunden in der Forschung, und all dies sollte vergebens sein? Ist es nicht so, dass jener, der sucht, auch finden kann?

Einer Pflanze kann es an genügend Boden und dem richtigen Grund fehlen. Ihre Früchte können zudem von einer Pilzkrankheit befallen sein und sie schädigen. Einen weiteren Teil können Insekten zerstören. Auch kann die Lage ungünstig sein, indem sie entgegen dem Bedürfnis licht- und sonnenarm oder umgekehrt auch zu reich an Strahlen ist. Wenn der Obstbauer zusätzlich noch die richtige

Pflege und Düngung vernachlässigt, dann ist nicht anzunehmen, dass der herbeigerufene Gärtner alle diese Mängel mit einem einzigen Patentmittel beheben könnte. Dies leuchtet uns allen ein, weshalb wir auch begreifen sollten, dass es sich bei der Krebskrankheit ähnlich verhält. Ein Mittel kann noch so gut sein, es wird stets nur ein Hilfsmittel bleiben. Wir können ein Pflanzenpräparat einsetzen, das günstig auf die Leber einwirkt, können auch zur Berberitzenart aus dem Himalaya greifen oder uns unserer Pestwurz zuwenden, die in der Behandlung ebenfalls schon viel Gutes geleistet hat; das Krebsproblem wird jedoch keines von ihnen alleine zu lösen vermögen. Vielleicht können dadurch die Schmerzen verschwinden, kann womöglich sogar das Wachstum einer Geschwulst gestoppt werden, auch ist es nicht ausgeschlossen, dass sich das Allgemeinbild des Patienten wesentlich verbessert, ja selbst die Blutsenkung kann unter Umständen günstig beeinflusst und viele andere Vorzüge erwirkt werden, aber eine restlose Heilung wird keinem der Mittel vergönnt sein. Über das Warum erteilt ein weiterer Artikel Aufschluss.

Sieben Gesundheitsregeln zur Krebsverhütung

Es ist nützlich, sich einmal die sieben nachfolgenden Regeln eingehend vor Augen zu führen, geben sie uns doch einen Begriff vom Zusammenhang günstiger Vorbeugungsmassnahmen, wodurch man sich weitgehend gegen den Krebs schützen kann.

1. Regel

Wir leben in einer unruhvollen, lärmenden Zeit, die viel Misserfolge und Enttäuschungen mit sich bringt. Satt das Schwergewicht auf die verschiedenartigen Schwierigkeiten, die uns begegnen mögen, zu verlegen, sollten wir viel eher danach trachten, unser inneres Gleichgewicht zu bewahren. Lassen wir uns nämlich von Sorgen und Ärgernissen beherrschen, dann müssen wir uns nicht dar-

über verwundern, wenn dies auch unsere Gesundheit berührt, unsere Empfindungswelt beunruhigt und unser Seelenleben beeinträchtigt und übermässig belastet. Kein Wunder, wenn sich dadurch Spasmen melden und seelische Verkrampfungen unseren Zellstaat schädigen und versklaven.

Wir müssen gegen niederdrückende Zustände in unserem Gemüt ankämpfen, denn stetiger, seelischer Druck kann sich mit der Zeit wie ein physisches Zellgift auswirken. Drückende Sorgenlasten führen unmittelbar zu Verkrampfungen, und dauern solche Zustände an, dann tragen sie wesentlich zum Krebsgeschehen bei. Will man also durch Sorgen und dergleichen mehr nicht ungebührlich Schaden erleiden, dann muss man sich bemühen,

alles, was unser inneres Gleichgewicht stören kann, geschickt abzuschütteln. Das heisst aber noch lange nicht, gleichgültig zu werden, denn die Gleichgültigkeit ist kein Heilmittel. Wir müssen uns im Gegenteil mit frohem Arbeitsmut wappnen und uns durch tapferes Eingreifen der Sorgen entledigen. Wenn wir erledigen, was in unserer Macht steht, dann sollten wir beruhigt sein und dafür sorgen, unseren Geist mit stärkender Nahrung zu füllen und alle wertvollen Gaben der Natur freudvoll und dankbar geniessen. Es gibt Menschen, die sich von ihren Sorgen und Kümernissen so sehr erdrücken lassen, dass sie selbst die schönste Umgebung, den strahlendsten Sonnentag nicht mehr gewahr werden. Solchen gilt das Gebot: «Freue dich gesund», ganz besonders.

2. Regel

Die Ernährung ist für uns von grösserer Wichtigkeit als wir leicht hin annehmen mögen. Stets sollten wir deshalb darauf achten, von dem, was uns die Natur darbietet, in möglichst unveränderter Form zu geniessen. Es ist eine erwiesene Tatsache, dass entwertete Nahrungsmittel mit Zusätzen von Farbe, Aromas, Rückständen von Spritzmitteln, Mangel an Vitalstoffen und unvollständigem Eiweiss nebst anderen, wertverminderten Nährstoffen mithelfen, den Boden für den Krebs zu bereiten.

Die Ernährung sollte immer einen Überschuss an basischen Stoffen aufweisen. Mangel an Mineralstoffen und ungesättigten Fettsäuren können ebenfalls an der Entartung der Zellen mitbeteiligt sein. Doch auch die Überfütterung und Verdauungsstörungen mit Gärungen und Darmgasen sind weitere Grundursachen zu Gunsten der Krebskrankheit. Bedenken wir dies alles, dann liegt es an uns, die notwendigen Änderungen zu schaffen und uns eine gute, unverkünstelte Naturkost zu gönnen.

3. Regel

Nie sollten wir die Körpersäfte und Zel-

len mit Chemikalien vergiften. Um dies zu erreichen, müssen wir uns klar darüber sein, dass wir alle jene Medikamente der Chemotherapie, die geeignet sind, den normalen Zellstoffwechsel zu stören, grundsätzlich meiden. Vor allem werden wir dabei unser Augenmerk auf jene Mittel lenken, deren Grundstoff aus Teer bereitet ist. Die Tabletten- und Narkotiksucht stört bekanntlich das biologische Gleichgewicht, und zwar sowohl physisch wie auch psychisch. Mögen sich noch so viele Raucher und Raucherinnen einbilden, dass das Nikotin nicht wesentlich schade und deshalb am Krebsgeschehen nicht mitbeteiligt sei, ist es doch erfahrungsgemäss erwiesen, dass das Phenol, also der Teer, cancerogen wirkt. Sollen wir uns also weiterhin täuschen lassen, um schliesslich die schlimmen Folgen tragen zu müssen?

4. Regel

Ein Leben ohne Möglichkeit, die Beine zu benützen, kann sich nur der Lahme vorstellen. Wenn wir ihn betrachten, kommt uns zum Bewusstsein, wie wichtig unsere Beine sind. Aber gleichwohl begehen wir immer mehr und mehr den Fehler der Bequemlichkeit und ziehen das Fahren dem Laufen vor. Viele benützen ihre Füsse bald nur noch, um den Gashebel zu bedienen, und das ist völlig verkehrt, denn wir entziehen unserer Gesundheit dadurch eine notwendige Kraftquelle. Laufen und Wandern verhelfen uns zu gründlichem Atmen. Wir nehmen dadurch regelmässig genügend Sauerstoff in uns auf, und diesen benötigt die Zelle dringlich, um gesund und elastisch bleiben zu können. Die Krebszelle ist eine sauerstoffarme Zelle. Da Sauerstoffmangel eine der Hauptursachen ist, die zur krebsigen Entartung der Zellen führen, sollten wir das gewissenhafte, regelmässige Tanken von Sauerstoff nicht missachtend vernachlässigen, sondern fleissig beachten, indem wir wieder zu laufen und zu wandern beginnen.

5. Regel

Man sollte stets darauf achten, die Zellen nicht mit physikalischen Reizen unnötig zu belasten. Auch der Leber sollte man grösste Beobachtung schenken und sie sorgfältiger pflegen als alle anderen Organe unseres Körpers. Wenn die Leber die ihr zugewiesenen Funktionen störungsfrei ausübt, so dass sie kein Versagen zu verzeichnen hat, dann wird sich auch kein Krebs entwickeln können. Die Leber ist die wichtigste Barriere im Kampf gegen den Krebs. Solange dieses Wunderlaboratorium gut arbeitet, kann eine krebsige Zellentartung nicht stattfinden. Da die Leber somit eine Schlüsselstellung im Kampf gegen den Krebs einnimmt, sollten wir sie uns als leistungsfähige Barrikade zu erhalten suchen, weil, wie bereits schon gesagt, der Krebs dadurch keine Entwicklungsmöglichkeit erhalten wird.

6. Regel

Heute wissen wir, wie schädigend gewisse Strahlen auf uns einzuwirken vermögen, weshalb wir unsere Körperzellen davor schützen sollten. Nicht nur Radium- und Röntgenstrahlen sind ein zweischneidiges Schwert für die Körperzellen, auch die Radioaktivität, die immer mehr zunimmt, spielt bei der Entartung der Zellen eine bedeutende Rolle. Vulkanische Gegenden mit starker Radioaktivität können je nach der Veranlagung und Sensibilität des Menschen, Krebs auslösen. Ich beobachtete schon, wie innert einiger Tage Lymphogranulome entstanden, nachdem vor allem Frauen in vulkanisch heissen Quellen Bäder und Schlamm packungen genommen hatten. Auch kosmische Strahlen, die mit den sogenannten Erdstrahlen Spannungen bewirken können, wenn ihnen der Mensch lange und regelmässig ausgesetzt ist, vermögen den Krebs auszulösen. Wir sollten daher alle diese Möglichkeiten sorgfältig beachten und zu umgehen suchen.

7. Regel

Die endokrinen Drüsen spielen in unse-

rem Körper eine beachtenswerte Rolle, weshalb wir ihnen ihre normalen Funktionen ermöglichen sollten. Der richtige Ausgleich verhindert unnötige Schwierigkeiten. Es gibt zwar selbst in unserer unausgeglichenen Zeit Menschen mit solch günstiger Veranlagung, dass die Funktion ihrer Drüsen, vor allem der Keimdrüsen, zu keinem Problem für sie wird. Aber nicht jeder ist in der Hinsicht im Gleichgewicht. Gibt es doch Menschen, die unnötig überfordern, wie auch solche, die unter jahrelanger Zurückhaltung leiden. In beiden Fällen entstehen naturwidrige Reizzustände, die die Zellen schädigen. Übermässige Reize und Spannungen aber fördern, wenn sie immer wieder in Erscheinung treten, die krebsartige Entartung der Zellen. Die Pflege eines harmonischen Ehelebens ist in solchen Fällen ein notwendiges Erfordernis für unsere Gesunderhaltung.

Weitere Ratschläge

Wer sich sehr bemüht, die sieben erwähnten Gesundheitsregeln zu beachten, indem er sie sorgfältig befolgt, kann sich der Furcht entledigen, in die Fangarme des Krebses zu geraten. Selbst wenn er ungünstige Erbanlagen besitzen sollte, wird die Befolgung der gegebenen Ratschläge dem allgemeinen Gesundheitszustand überwiegend zugute kommen. Es ist zwar in der heutigen Zeit nicht immer leicht, sein Leben nach solchen Grundsätzen auszurichten. Wenn man jedoch bedenkt, wieviel Leid man sich und seiner Umgebung dadurch ersparen kann, dann lohnt sich die aufgebrachte Mühe bestimmt.

Auch jene, deren Körpersäfte bereits Krebsgifte aufweisen, ja sogar jene, die eine Geschwulst besitzen, sollten die Hoffnung nicht aufgeben, denn durch eine gründliche Umstellung kann man die Heilung zielbewusst unterstützen und fördern. Zusätzlich kann man noch mit einem guten Naturmittel nachhelfen. Peta-sitespräparate, beispielsweise Petaforce, haben schon des öfters die Heiltendenz verstärkt.

Anders verhält es sich, wenn die Leber bereits befallen ist, denn dann ist in der Regel nicht nur eine Schlacht, sondern auch der Krieg verloren, und es lohnt sich nicht, den Patienten weiterhin mit bestimmter Diät und anderen Anwendungen zu plagen. Zwar konnten auch schon einzelne Fälle bei bereits befallener Leber wieder stabilisiert werden, wenn alle anderen Voraussetzungen gut waren, aber dabei handelte es sich jeweils nur um eine seltene Ausnahme.

Verhüten ist leichter und besser als Heilen

Wenn Vater oder Mutter schon krebsteidend waren, dann besitzen Kinder in der Regel eine gewisse Disposition in der Erbanlage. Es ist in solchem Falle doppelt angebracht, sich mindestens jedes Vierteljahr die sieben Gesundheitsregeln erneut einzuprägen, damit man dadurch befähigt ist, an seinem Lebensschifflein jede schwache Stelle auszuflicken, solange

es noch im ruhigen Hafen verweilt, was besagen will, solange es noch an der Zeit ist. Reuetränen nützen später wenig, wenn die schwachen Stellen auf hoher See den Sturzwellen nicht gewachsen sind. Sorgen wir also frühzeitig vor, damit wir nicht, wie das sinkende Schiff seinem Leck, einem unheilbaren Zustand erliegen müssen.

Zwar lassen sich meist nur wenig Menschen schon in ihrer Jugendzeit vorbeugend warnen. Aber um dieser wenigen willen, die dankbar für die richtigen Anweisungen sind, ist es wertvoll genug, rechtzeitig Ratschläge zu erteilen. Wer sie befolgt, wird erfahren, dass sich solches Vorbeugen und Vorsorgen reichlich lohnt, ist es doch besser, billiger und schmerzloser als ein nachträgliches Siechtum mit teuern, oftmals aussichtslosen Heilmethoden bekämpfen zu wollen. Wenn dieser Grundsatz bei einer Krankheit voll zutreffend ist, dann vor allem beim Krebs.

Altern und gesund bleiben

Obschon das durchschnittliche Alter in Europa gestiegen ist, darf man daraus nicht die Schlussfolgerung ziehen, dass heute mehr Menschen alt würden als früher. Was stark geändert hat, ist die Kindersterblichkeit, so dass durch bessere Behandlung, Pflege und Hygiene der Säuglinge viel mehr Kleinkinder am Leben erhalten werden können als früher. Mit dem Altwerden alleine ist ja auch noch nichts Erstrebenswertes erreicht, denn es ist weder angenehm, noch wünschenswert, wenn man die alten Tage mit schweren Leiden und Schmerzen verbringen muss. Niemand von uns begehrt ein hohes Alter zu erreichen, nur um, während man mit chronischen Krankheiten behaftet ist und wegen völliger Gehunfähigkeit womöglich monatelang bettlägerig sein muss, sehnlichs auf den Tod zu warten! —

Erstrebenswert ist es indes, alt zu werden und dabei gesund zu bleiben! Dieses Ziel lohnt sich, doch tritt es nicht von

selbst in Erscheinung. Mit der Gesundheit ist es nämlich wie mit dem Gelde, denn wenn man in jungen Jahren nicht einteilt und spart, hat man im Alter auch nicht viel, oft nicht einmal genug davon übrig. Leider ist es jedoch gerade bei jungen Menschen schwierig, das richtige Interesse für die Gesundheit zu wecken und einen Wertmesser für sie zu schaffen, der bis ins hohe Alter von bleibendem Nutzen ist.

Unachtsamkeit zahlt leidvollen Tribut

In jungen Jahren fühlt man sich oft so mutwillig stark, dass man es nicht glauben und wahrhaben will, wenn jemand unsere Aufmerksamkeit auf das fortschreitende Abnehmen unserer Kräfte und unserer Gesundheit lenkt und uns ermahnt, beide mit mehr Vorsicht zu gebrauchen. Wir denken auch nicht daran, dass die Elastizität der Zellen abnehmen könnte, dass wir uns einmal nicht mehr so leicht bewegen könnten wie früher, ja,