

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 25 (1968)
Heft: 3

Artikel: Mangel an Bewegung und Krebs
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-551917>

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: 21.02.2026

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

reif wird und nachher in den Zerfall übergeht. Lässt man es so weit kommen, dann geht der davon betroffene Körper an den sich bildenden Zerfallsprodukten der Krebszelle zugrunde. Diese Zerfallsprodukte stellen nämlich für den übrigen Körper solch starke Gifte dar, dass sie den Lebensmotor, mag dieser auch noch so stark sein, zu erdrosseln vermögen.

Eine lange Liste schädigender Einflüsse gibt uns «Der kleine Doktor» unter der Rubrik: «Bereits bekannte Ursachen» auf Seite 375 bis und mit Seite 377 bekannt. Es ist für uns wirklich von Nutzen, diese Ursachen kennenzulernen, um die vielen Zivilisationsprodukte, die der Entwicklung der Krebszelle einen guten Nährboden bereiten, meiden zu können. Bevor sich die Zellen pathologisch, also krankhaft verändern, verändern sich die lebenswichtigen Säfte Blut und Lymphe. In erster Linie ist dies einem teilweisen Versagen der Leber wie auch der Lymphdrüsen zuzuschreiben.

Wenn wir uns nun fragen, ob es mit der bis heute gesammelten Erkenntnis möglich sei, die Bildung von Krebszellen zu verhindern, dann können wir diese gewichtige Frage mit einem Ja beantworten.

Je eher man damit beginnt, seine Lebensweise auf gesunde Grundlagen zu stellen, um so mehr wird es uns gelingen, den Zellstoffwechsel zu normalisieren. Natürlich gehört dazu auch das strikte Meiden von cancerogenen Stoffen. Wir werden also auch auf das Rauchen verzichten müssen. Es ist nicht ohne weiteres leicht, sich solch schädigende Gewohnheiten wieder abzugewöhnen, aber mit zielbewusstem Willen werden wir es erreichen. Sollte unser Zellstoffwechsel bereits etwas gestört sein, dann werden wir uns doppelt bemühen, um unseren Körperzellen die Möglichkeit zu beschaffen, wieder auf normale Bahn zu gelangen.

Wir sollten immer bedenken, dass sich keine schwere Krankheit von heute auf morgen einstellt, auch nicht der Krebs. Oft kämpft der Körper nicht nur Jahre hindurch, sondern jahrzehntelang gegen ein immer schlimmer werdendes Versagen. Wenn wir diesen Kampf inne werden, sollten wir ihn gründlich unterstützen, dass er nicht erfolglos sein muss. Es braucht die notwendige Erkenntnis dazu nebst einem unbeugsamen Willen. Der Körper weiss es uns zu danken, wenn wir ihm auf solche Weise behilflich sind.

Mangel an Bewegung und Krebs

Vor Jahren klagte mir eine Patientin ihr Leid, denn sie war sehr bekümmert, da sie erst zu spät zur Einsicht gekommen war, dass sie schon früher ihrem Leben eine andere Wendung hätte geben sollen. Jammernd gestand sie mir: «Ich hätte die körperliche Arbeit nie aufgeben sollen. Als Bauerntochter war ich gewohnt, auf dem Feld zu arbeiten, und da ich dabei immer kräftig schwitzen konnte, fühlte ich mich stets wohl und hatte eine gute Verdauung. Bestimmt hätte ich nie Darmkrebs bekommen, wenn ich bei meiner gesunden Tätigkeit geblieben wäre». Ja, wenn sie früher, als sich ihr Leiden noch nicht entwickelt hatte, zu dieser klugen Ansicht gelangt wäre, dann hätte sie sich ja beruflich nochmals umstellen können, um die körperliche Bewegung nicht missen zu müssen und durch sie den notwen-

digen Nutzen ziehen zu können. Mir selbst gab die Anschauung der Kranken zu denken. Sollte sie wirklich recht haben? Aber nach reiflicher Überlegung musste ich mir sagen, dass ihre Schlussfolgerung richtig sei, denn bei der körperlichen Anstrengung konnte sie genügend schwitzen, was ihr half, viele Stoffwechselschlacken herauszuarbeiten. Sie konnte im Freien auch genügend Sauerstoff aufnehmen, und die tüchtige Bewegung verhalf ihr zu gutem Blutkreislauf.

Ungünstige Veränderung

Als sie nun aber ihre Lebensweise änderte, indem sie gegen ihre Gewohnheit in einem Büro zu arbeiten begann, stellte sich bei ihr Verstopfung ein. Bekanntlich belastet diese die Leber unliebsam, und sie hätte unbedingt dafür besorgt sein

sollen, sich auch in ihrem neuen Lebenskreis eine gute Verdauung zu beschaffen. Sie hätte die Freizeit ausgiebig zum Wandern benützen sollen. Auch morgens und abends, womöglich selbst über die Mittagszeit hätte sie wenigstens eine halbe Stunde spazieren gehen oder in einem Garten arbeiten sollen. Da sie aber auf diese Weise nicht für die Entlastung der Leber sorgte, stellten sich oft Depressionen ein. Sonderbar, dass sie als typisches Bewegungsnaturell überhaupt eine Büroarbeit übernehmen konnte, entsprach dies doch keineswegs ihrer Natur und Veranlagung. Natürlich gesellten sich zur Verstopfung auch Kreislaufstörungen, ebenso meldete sich ein Sauerstoffmangel, und Leberstauungen liessen sie nicht mehr froh werden. Jedenfalls gab ihr niemand frühzeitig den Rat, doch umzusatteln, denn jemand, der gewohnt war, im Freien zu arbeiten und dabei körperliche Anstrengungen nicht scheute, vermisst die gesunde Bewegung bei sitzender Betätigung allzusehr, besonders, wenn der Drang nach einem Beruf an freier Luft im Blut liegt, weil schon die Vorfahren wakere Landbebauer waren. Es handelt sich um ein grosses gesundheitliches Risiko, wenn man in solchem Falle zur rein geistigen Tätigkeit übergeht. Aus diesem Grunde sollte eine solche Person darauf bedacht sein, nicht ganz aus der Rolle

früherer Gewohnheiten zu fallen. Wenn man die geistige Laufbahn denn wirklich nicht umgehen kann, sollte man wenigstens nebenberuflich nach körperlichen Anstrengungen Ausschau halten. Es gibt in der Hinsicht ja verschiedene Möglichkeiten, um seinem Naturell gerecht werden zu können.

In diesem Zusammenhang erinnere ich mich lebhaft eines nordischen Staatsmannes, den ich etwas näher habe kennenlernen können. Er ist fast jeden Tag sportlich tätig und benützt immer wieder seine Sauna. Im Winter steht er schon in der Morgenfrühe auf seinen Skiern, um den üblichen Langlauf durchzuführen. Das erhält ihn geistig und körperlich frisch und gesund. Auch wir können daraus vorbeugenden Nutzen ziehen, denn die Natur lässt uns nicht ungestraft, wenn wir entgegen unserer Veranlagung zu leben suchen. Es sind zwar nicht alle Menschen gleich, denn es gibt auch solche, die sich nicht zuviel Anstrengung zumuten dürfen. Aber ob so oder so, für alle gilt die Regel, sich vor einer naturwidrigen Lebensweise zu hüten, da diese oftmals eine Krebserkrankung zur Folge haben kann. Da heute jedoch sehr viel naturwidrig ist, haben wir bestimmt alle mehr oder weniger darauf zu achten, möglichst alles zu meiden, was uns schaden kann.

Unsere Mund- und Zahnpflege

Immer wieder sollten wir Erwachsene und Kinder auf die interessanten Artikel von Zahnärzten aufmerksam machen, zeigen uns diese doch, wie gut und angebracht es ist, unsere Zähne jeden Tag gründlich zu reinigen, damit sich zwischen den einzelnen Zähnen keine Speiseresten zersetzen können, da dies den Bakterien Nahrung bietet, auch kann sich dadurch Zahnstein ansetzen, was alles zusammen zur Zahnkaries führt. Es ist also keineswegs überflüssig, der Mund- und Zahnpflege täglich unsere sorgfältige Aufmerksamkeit zuzuwenden.

Wiewohl auch ich dies für uns alle als notwendig erachte, musste ich mich doch

bei einem besonderen Umstand fragen, ob der gesunde Zustand unserer Zähne wirklich lediglich von ihrer guten Reinigung abhängt? Ich konnte nämlich oftmals die gesunden, starken Zähne von Naturvölkern bewundern. Da diese Menschen noch nie eine Zahnbürste gesehen, geschweige denn gebraucht haben, war meine Frage bestimmt berechtigt. Wie löst uns nun ein Zahnarzt, der gut bewandert ist in seinem Fach, diese Frage? Nun, er würde uns ganz einfach auf die völlig andere Lebensweise dieser Menschen aufmerksam machen, wobei er uns erklären würde, dass ihre Nahrung genügend Mineralstoffe und Vitamine enthalte. Auch