

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 27 (1970)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Krebsfördernde Teerstoffe  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969596>

### **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:** 02.10.2025

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

und Geduld sogar auszuheilen. So haben beispielsweise Ginsavena und Neuroforce manchem schon ohne jegliche ungünstige Nebenwirkungen über die bestehenden Klippen hinweggeholfen.

Es ist wirklich eine Tatsache, dass die nervliche und seelische Belastung heute grösser ist als früher. Sie wird in den kommenden Jahren auch eher zu- als abnehmen. Um so mehr muss man sich daher wappnen und Gegenmassnahmen ergreifen. Statt sich vom Strom unangenehmer Erlebnisse und Gefühle aus dem Gleichgewicht werfen zu lassen, sollte man durch weise Beherrschung den Überblick nicht zu verlieren suchen. Bleiben wir in jeder Lebenslage gelassen, indem wir unsere innere Ruhe bewahren, dann meistern wir Schwierigkeiten weit besser, als wenn wir aufgereggt aus der Fassung geraten. Verlieren wir unsere harmonische Einstellung zur Natur und im weiteren Sinne zum Schöpfer der Natur, dann ist es für uns doppelt schwer, die auf uns einstürmenden Unstimmigkeiten zu überbrücken. Wir gewinnen durch gesteigerte Aufregungen jedoch nichts Gutes, sondern büssen nur unsere Kraft, die wir zur Selbstbeherrschung so sehr benötigen, nutzlos ein. In solchem Zustand ist die Versuchung gross, zu irgend einer Hilfe zu greifen, nur um wenigstens für den Augenblick ein gewisses Wohlbefinden er-

langen zu können, weil dies, wenn auch nur kurze Zeit, über die missliche Lage hinwegzutäuschen vermag. Aber dadurch schwächt man sich nur noch mehr, und die Probleme sind keineswegs gelöst, sondern stehen vielleicht noch viel düsterer als zuvor vor uns.

Oft neigt der Arzt auch schneller dazu, ein stimulierendes Nervenmittel zu verordnen, weil er dadurch bei seiner überlasteten Praxis einigen Patienten über einen bestimmten Tiefstand hinwegzuhelfen vermag. – Aber, im Grunde genommen ist dies in einem gewissen Sinne ebenso verkehrt, wie das Unterdrücken eines Schmerzes durch ein starkes Mittel, statt die Ursache zu ergründen, um in der Lage zu sein, ursächlich zu behandeln. Täuschen wir uns also in Zukunft nicht über die wahre Lage, in der wir uns befinden, hinweg, indem wir uns jener Mittel bedienen, die uns nur noch mehr schwächen und uns mit der Zeit unfähig machen, unsere Probleme befriedigend zu lösen.

Warum sollen wir andere aus unserer Notlage finanziellen Nutzen ziehen lassen, während wir uns selbst dadurch nur immer mehr schädigen? Rafften wir uns lieber auf, denn die Natur bietet uns auch für unsere geschwächten Nerven ihre aufbauenden, risikolosen Mittel und Anwendungen an.

### Krebsfördernde Teerstoffe

Es ist heute allgemein bekannt, dass Teerstoffe zu jenen Substanzen gehören, die unsere Gesundheit gefährden, weil sie krebsfördernd sind, also cancerogen. Seit Jahren weiss man, dass Teerarbeiter als Berufskrankheit mit gewissen Arten von Krebs Bekanntschaft machen können. Ferner ist auch bekannt, dass der Raucherkrebs keine Folge des Nikotins, sondern der Teerstoffe ist. Zigaretten mit einem Filter, wie auch Tabakpfeifen, sind daher etwas weniger gefährlich, obwohl das Einatmen von Zigaretten- und Tabakrauch ebenfalls zum Raucherkrebs beitragen kann. Dies vermag leider auch den Nicht-

raucher zu schädigen, wenn er sich in Rauchlokalen aufhalten muss. Zum Glück haben unsere Bahnen für Nichtraucherabteile gesorgt. Ein empfindlicher Mangel aber ist es, dass weder Flugzeuge noch Gaststätten auf die gleiche Sorgfalt bedacht sind. Besonders schlimm wirken sich die scharfen amerikanischen Zigaretten aus. Wehe daher, wenn ein Nichtraucher im Flugzeug stundenlang neben einem Kettenraucher sitzen muss. Dieser Umstand kann ihn gesundheitlich so sehr benachteiligen, dass er in Zukunft so viel als möglich andere Verkehrsmittel, die den Nichtraucher zuvorkommend berück-

sichtigen, dem Fliegen vorziehen wird. Auch im Restaurant ist der Nichtraucher stets der Benachteiligte. Tatsächlich wirkt sich wohl keine andere Vergnügungssucht so nachteilig auf den Unbeteiligten aus, wie das Rauchen. Obwohl frische Luft ein unbezahlbares Geschenk ist, glaubt sie doch jeder nach Belieben verpesten zu dürfen, weil süchtige Menschen in der Regel den Sinn für gesunde Natürlichkeit verloren haben.

### **Grill, Holzkohlen- und Lagerfeuer**

Bekannt ist, dass man bei einer Leberdiät gewisse Vorschriften beachten muss, denn der Kranke hat möglichst fettarm zu leben und sollte vor allem keine erhitzten Fette geniessen. Nun erhebt sich die umstrittene Frage, was günstiger sei, das Fleisch auf dem Grill oder über dem Holzkohlenfeuer zuzubereiten? In beiden Fällen braucht man kein Fett, zudem schmelzen und verbrennen restliche Fettstücke, die man nicht völlig weggeschnitten hat. Beide Herstellungsarten könnten somit vom Standpunkt des Fettes aus als gut bezeichnet werden. Anders hingegen verhält es sich mit den verbrannten und verkohlten Teilen, die streng genommen cancerogen sind. Soll man daher deshalb die beiden Zubereitungsmethoden ablehnen? Über diese Frage unterhalten sich in letzter Zeit oft Ärzte und Diätfachleute. Um die beiden Methoden auch für eine fettarme Leberdiät ohne Bedenken anwenden zu können, sollte man jedes Anbrennen, Dunkel- oder Schwarzwerden, also jede Kohlen- oder Teerbildung sorgfältig vermeiden. Beim Grillieren muss man die Hitze etwas vermindern, und dafür eben länger grillieren. Um beim sogenannten Spiessli-Verfahren richtig vorzugehen, muss man das Fleisch in kleine schmale Stücke schneiden und den Spiess weniger nahe zum Holzkohlenfeuer führen, so dass kein Verbrennen der Zellsubstanz und daher auch keine Teerbildung vorkommen kann. Ungeeignet ist für diesen Zweck ein offenes Feuer, da es rauch- und teerbildend ist. Mit Vorliebe wird dieses ja von Touristen an Lager-

plätzen benützt, um sich gemütlich ein schmackhaftes Essen zuzubereiten. In solchem Falle ist besondere Sorgfalt geboten. Man muss geduldig abwarten, um nur noch mit der Glut zu arbeiten, denn erst über dieser darf man das Fleisch zubereiten. Dabei ist allerdings darauf zu achten, dass man das herabtropfende Fett nicht etwa auffängt, um es immer wieder über das Fleisch zu giessen. Das war in alten Zeiten der Brauch, und auch heute geschieht dies noch bei einigen Naturvölkern, die gewohnt sind, ganze Tiere über dem Feuer zu braten. Vegetarier haben es tatsächlich einfacher und leichter, Diätvorschriften zu beachten.

### **Der verfängliche Rauchgeschmack**

Fragen wir nur einmal einen Liebhaber von geräuchertem Fleisch, ob er aus Gesundheitsgründen auf seinen Genuss verzichten möchte. Er wird es in der Regel verneinen, mag es diesbezüglich um geräucherte Fleischwaren auch schlimm bestellt sein. Da sich die Teersubstanzen im Rauche entwickeln, sind sie mit dem Rauchgeschmack zusammengekuppelt, weshalb alles, was diesen Rauchgeschmack besitzt, als cancerogen zu bezeichnen ist. Das gleiche Urteil gilt auch für die Rauchgeschmackssalze, die in Amerika hergestellt werden. Leider hat man bereits auch die sogenannte vegetarische Wurst sowie Sojanahrungsmittel mit diesem Rauchgeschmack hergestellt. Selbst in Reformhäusern kann man gelegentlich solche vorfinden, was bestimmt auf Unkenntnis der Sachlage zurückzuführen ist.

### **Backen in der Holzkohlenglut**

Wie verhält es sich nun aber mit der Verwendung von Holzkohlenglut zum Backen von Nahrungsmitteln? Die ländliche Jugend früherer Zeiten verschaffte sich beim Viehhüten gerne das Vergnügen, sich vom Felde Kartoffeln zu holen und sie mit den Schalen in die Kohlenglut zu stecken. Dabei wickelten die Buben die Kartoffeln manchmal in Papier ein, doch liess sich das Backen auch ohne dieses durchführen. Wie gespannt waren sie je-

weils, die durchgebackenen Knollen aus der Glut herauszuholen. Die schwarze Schale war rasch entfernt, wenn man sich dabei auch vor Ungeduld oft die Finger ein wenig verbrannte. Herrlich schmeckten hierauf die schön weissen, mehligten und fein duftenden Kartoffeln! Wer es miterlebt hat, kann das bescheidene Vergnügen nicht mehr vergessen.

In gleicher Weise bereiten die Eingeborenen auf der Südsee ihre nahrhafte Brotfrucht zu. Sie ist tatsächlich ein wunderbarer Kartoffelersatz, denn sie ist gerade so schmackhaft wie diese. Auch dieses schlichte Vergnügen vergisst man nicht so rasch, denn es bleibt ein Bestand froher Reiseerlebnisse. – Was aber die Zuberei-

tungsart dieser beiden Naturprodukte anbetrifft kann man sie ruhig empfehlen, werden doch bei dieser Methode weder Wasser noch Fett gebraucht, während man die schwarze Schale, die Kohlen- oder Teerstoffe enthalten könnte, ja ohnedies entfernt. Was sehr wichtig ist bei der Zubereitung von Nahrung, ganz besonders, wenn sie zu Diätzwecken dienen soll, das ist gutes Beobachten und entsprechende Sorgfalt, denn man sollte alles meiden, was gesundheitsschädigende Stoffe bilden kann. Dass man daher an erster Stelle alles, was krebsfördernd oder cancerogen zu wirken vermag, umgehen sollte, ist bestimmt für jeden Einsichtigen ein vernünftiges Gebot.

### Der Arzt und die Natur

Vor kurzem besuchte ich einen mir befreundeten Doktor med. dent., um ihm einige Erfahrungen meiner letzten Weltreise zu erzählen. Ich kam ihm, wie er mir versicherte, wie gewünscht, da er sich mit seinen Kollegen Ärzten nicht mehr zurechtfinde. Weil er sich seit langem nicht mehr recht wohl gefühlt hatte, war er bei einem befreundeten Arzt zur Untersuchung gewesen. Das Ergebnis der Laborteste zeigte, dass der Fettstoffwechsel bei ihm nicht mehr in Ordnung war, denn es fanden sich viel zu viel Fett, also Lipide im Blut vor, und der Blutdruck schnellte je nach der seelischen Belastung immer wieder stark in die Höhe. Dass bei dieser Sachlage sowohl die Leber als auch die Bauchspeicheldrüse mitbeteiligt sind, war auch dem beratenden Arzt klar. Er empfahl ihm deshalb neben einigen rein chemischen Präparaten ein Pankreasmittel. Ferner forderte er das Abstoppen des Alkoholgenusses, fand aber im übrigen betreffs Ernährung keine Veranlassung, irgendwelche Diät zu verordnen, da dies seiner Meinung nach überhaupt keinen Einfluss habe. Dem leidenden Arztkollegen leuchtete diese Ansicht jedoch nicht ein, da er selbst davon überzeugt war, dass die Angelegenheit vorwiegend eine Folge von unbeachteten Diätfehlern

sein müsse. Ärztlicherseits hatte er jedoch die Erlaubnis zu essen, was irgend er wolle, da, wie bereits erwähnt, die Diät in dem vorliegenden Falle gar keine Rolle spiele. Als wir uns über diese sonderbare Einstellung unterhielten, äusserte sich auch mein Kollege erstaunt darüber, denn schliesslich hatte ja auch er Medizin studiert, aber es kam ihm nicht im geringsten in den Sinn, den menschlichen Körper als technische oder mechanische Angelegenheit zu betrachten, so, als ob sich bei ihm Störungen einfach nur mit spezifischen, rein mechanischen Eingriffen beheben liessen.

### Mangel an biologischem Denken

Unwillkürlich erinnerte ich mich bei dieser Gelegenheit eines alten Freundes, der in Graubünden eine Arztpraxis betreut, denn während einer längeren Unterredung gestand er mir offen: «Wir Ärzte können nicht mehr biologisch denken.» – Es ist zwar eine bekannte Tatsache, dass sich heute namhafte Wissenschaftler, Professoren von Rang, für die Diät einsetzen, weil sie die der Nahrung zustehende Bedeutung richtig bewerten. Dass es nun nebenbei noch Ärzte geben kann, die behaupten können, die Ernährung spiele bei gewissen Erkrankungen keine Rolle,