

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

Artikel: Zellgifte und Zelldegeneration
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-969599>

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: 23.02.2026

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

Ernährungsfehler meiden

Um weise mit dem Fett umzugehen, müssen wir uns die Regel merken, die uns vor Schaden schützt, und diese Regel besteht darin, möglichst alle fettgebackenen Speisen zu meiden. Unsere Nahrung wird ebenfalls schmackhaft, wenn wir die Speisen im Ofen backen. Selbst wenn wir beim Kochen kaltgepresste Öle verwenden, gehen wir deren Vorteil verlustig, sobald wir sie beim Backen starker Hitze aussetzen. Kaltgeschlagene Öle bereichern unsere Salate, aber auch in diesem Falle

werden wir sparsam umgehen mit ihnen. Wir mögen unsere Nahrung noch so vorzüglich zusammenstellen, der gewünschte Nutzen fällt dahin, wenn wir im Verbrauch von Fett wie auch Eiweiss überborden. Wir sollten in unserem Haushalt einmal diese Ernährungsfragen gründlich überprüfen, denn im wesentlichen sind an der Entstehung von Krankheiten meist auch grundlegende Ernährungsfehler mitbeteiligt. Diese Fehler müssen wir ausmerzen, da wir sie mit keiner Medizin befriedigend, also restlos, ausgleichen können.

Zellgifte und Zelldegeneration

Wenn alle Giftstoffe, die wir durch unsere tägliche Nahrung einnehmen können, zu akuten Vergiftungerscheinungen wie Brechdurchfall führen würden, dann wären vielleicht 80 bis 90 Prozent aller Bewohner Europas davon betroffen und die ganze Wirtschaftsstruktur würde aus der Ordnung geraten und über den Haufen geworfen. Betrachten wir nun einmal die Untersuchungsergebnisse staatlicher Kontrollstellen, die über Milch, Kondensmilch, Butter und Käse näheren Aufschluss geben, dann werden wir gewahr, dass in 60 bis 100 Prozent aller geprüften Muster Rückstände von giftigen Insektiziden in den erwähnten Nahrungsmitteln enthalten sind. Aber trotz dieser anstössigen Feststellung scheinen die zuständigen Amtsstellen nicht mit der notwendigen, unerbittlichen Strenge einzutreten und zum Schutze der Volksgesundheit so vorzugehen, dass dadurch wirkliche vollständige Abhilfe geschafft werden könnte. Man wartet, bis Abnehmerstaaten die Erzeugnisse der europäischen Milchwirtschaft entschieden zurückweisen, wie wir dies ja mit den USA erlebt haben. Aber weder der beanstandete Käse noch die Kondensmilch sind beschlagnahmt und weggeworfen worden. Sehr wahrscheinlich dürfen die Europäer und vor allem die braven Eidgenossen nun den Käse, den die Amerikaner als gesundheitsschädigend bezeichneten, bedenkenlos und ei-

gentlich völlig nichtsahnend essen. Vielleicht bezeichnet man ihn als Aktionskäse. Um keinen Verdacht zu erwecken, wird es jedoch besser sein, gar nichts davon zu erwähnen.

Ungünstige Wirksamkeit

Wie wirken nun diese Giftstoffe, vor allem diese chlorierten Kohlenwasserstoffe wie DDT und andere mehr? Sie lagern sich vorläufig ohne äussere Symptome im Körperfett und teilweise auch im Eiweiss ab. Bei jeder täglichen Neuaufnahme vermehrt sich ihr Gehalt, indem er aufgestapelt wird. Dies geschieht sowohl beim Menschen, wie auch beim Tier. Im letzten Fall sind ja die beanstandeten Milcherzeugnisse genügend Beweis. Essen wir nun das Fett und Fleisch dieser Tiere, dann erhöht sich die Menge der beanstandeten Gifte in unserem Körper. Wie lange es geht, bis dieserhalb die menschliche Zelle degeneriert, sich also als Krebszelle darstellt, hat sich bis jetzt noch durch kein Experiment feststellen lassen. Ärzte und Biologen zittern innerlich bei dieser erschreckenden Vorstellung, denn sie sind sich der gefährlichen Sachlage bewusst. Aber gleichwohl wird zur Abhilfe nichts oder nicht viel getan. Mit einem gewissen Fatalismus wartet man ab, wie damals die Schiffsbesatzung der «Titanic», die selbst nach dem Aufprall mit dem Eisberg noch nicht begreifen wollte,

dass ihr stolzer Ozeanriese sinken könnte. So ist es in unserem Falle, denn immer mehr mehren sich Gefäss-, Nerven- und Geschwulstkrankheiten zum grossen Schrecken pflichtbewusster Hygieniker, Ärzte und Naturärzte, die wohl wissen, wie sehr die heutigen Umstände unseren Gesundheitszustand benachteiligen und gefährden. Tatsächlich sind die chemischen Giftstoffe, die wir täglich einzunehmen gezwungen sind, stark an der

Entwicklung der erwähnten Krankheiten mitbeteiligt. Bestimmt lässt sich nicht abstreiten, dass gerade diese Krankheiten unsägliches Leid verursachen. Mit Recht kann man sie heute zu den Hauptursachen zählen, die bei Millionen von Menschen das Leben frühzeitig zerstören. Wer daher die notwendige Abhilfe nicht ernst nimmt, entgeht der Verantwortung keineswegs, sondern lädt im Gegenteil eine grosse Schuld auf sich.

Nützliches Beobachten seiner selbst

Es ist bereits in gesunden Tagen günstig, sich selbst zu beobachten, aber noch nützlicher ist es, in Krankheitsfällen seinem Zustand vermehrte Aufmerksamkeit zu schenken. Dass der Arzt den Patienten gut beobachtet, wenn er an dessen Krankenbett steht, ist normal. Er wird aufmerksam darauf achten, ob dessen Gesicht gerötet oder bleich ist, ob sich vielleicht im Weiss der Augen oder bereits in der Haut eine gelbliche Färbung zeigt. Dies alles sind Symptome, die er in seine Diagnose einbaut. Wenn er die Haut hochzieht, wird er darauf achten, ob sie schlaff ist oder noch mit Spannung zurückgeht. Auch weiss er Bescheid, wenn beim Drücken geschwollener Stellen eine Vertiefung bleibt oder nicht. Aber nicht nur der Arzt zieht für den Kranken Nutzen aus seinen Beobachtungen, auch der Patient selbst kann sich sehr dienlich sein, wenn er seinen Zustand prüfend verfolgt, denn die Natur gibt einem jeden, der auf sie achtet, Richtlinien, die er nicht übersehen, sondern berücksichtigen sollte. Wenn dies schon im gesunden Zustand vorteilhaft ist, wieviel mehr noch im Krankheitsfalle. Das hilft auf alle Fälle rascher gesunden, was nun aber nicht sagen will, dass dies mit einer Angstpsychose möglich wäre, denn die Angst ist keine gesunde, nüchterne Regung, sondern viel eher ein Zustand, der die Lage verschlimmert. Während des Krankseins sollte man es mit Schmerzen und Unbehagen aufnehmen, denn Betäubungsmittel sind nur eine Täuschung, die weder zur

Besserung noch zur Heilung führt. Statt daher ängstlichen Gefühlen nachzugeben, sollte man sie lieber verdrängen, indem man in seinem Gedankengut nach erbaulichem Stoff sucht, oder indem man sich, wenn es der Zustand zulässt, durch wertvolle Lektüre bereichert. Diese Ablenkung ist geschickt, denn inzwischen kann sich der Körper Zeit lassen, die für gut befundene Kur richtig auszuwerten und endlich einmal auszuruhen. Voraussetzung ist natürlich, dass sich der Kranke nicht sterbensmüde herumschleppt und so die letzten Reserven verbraucht, sondern eben vernünftigerweise nachgibt, indem er sich die nötige Bettruhe verschafft. Man muss sich in solchem Falle auch für das Kranksein Zeit nehmen und sich vor allem die notwendige Entspannung gönnen.

Vernünftiges oder schädigendes Vorgehen?

Wenn es an Appetit vollständig fehlt, ist es wohl das Klügste, einfach zu fasten, denn welchen Wert hat es, Nahrung aufzunehmen, die dem Körper zuwider ist? Sollen wir uns in solchem Falle von den Angehörigen nötigen lassen, nur weil diese ihre falsche Besorgnis loswerden möchten? Wäre es nicht klüger, sich je nach den Umständen zu einem Saftfasten zu entschliessen, denn dieses hat nichts mit unvernünftigem Hungern zu tun. – Ebenso sollten wir einen gefestigten Standpunkt einnehmen können, wenn unser Körper Fieber erzeugt. Viele lassen sich statt dessen von unbegründeter Angst