

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 38 (1981)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Die Rolle, die das Eiweiss in der Krebsfrage spielt  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970175>

#### 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:** 28.01.2026

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

licher Gesetzmässigkeit, die der Geschäftssinn unserer Tage durch neuzeitliche Erungenschaften ersetzt haben möchte. Verlässt nun aber jemand den richtigen Weg, so muss er einfach wieder auf diesen zurückgelangen, um das erwünschte Ziel erreichen zu können. Ebenso verhält es sich auf dem gesundheitlichen Gebiet. Mögen Ärzte auch über eine solch unerwartete Wendung erstaunt sein, so handelt es sich dabei doch nur um eine normale, natürliche Reaktion des Körpers, der sich wieder nach seiner eigenen Gesetzmässigkeit verhalten kann, so dass er erneut zu gesunden vermag. Die eigene Regenerationskraft kann sich dadurch ungestört wieder zum Guten auswirken.

#### Zweckmässiger Ausgleich

Zusammen mit zweckmässigen physikalischen Anwendungen und entsprechenden günstigen Pflanzenpräparaten nebst den richtigen Diätkuren verfolgen gute Therapeuten nur den einen Zweck, das naturgemäße Geschehen zu unterstützen und die körperlichen Vorzüglichkeiten in Bewegung zu versetzen, statt lähmend auf sie

einzuwirken. Diese schützende Überwachung genügt, damit der Körper in seiner Tätigkeit nicht gestört wird, um die in ihm liegenden Hilfs- und Heilmöglichkeiten voll ausschöpfen zu können. Solch bedachtes Vorgehen ermöglicht eine wirkliche Heilung, selbst wenn es sich dabei um schwerwiegende Krankheiten handeln mag. Der Mensch kann dadurch helfen, dass er Mangelzustände aufhebt und den natürlichen Verlauf seiner körperlichen Fähigkeiten nicht stört oder gar erdrosselt. Das übrige besorgt der natürliche Verlauf der Dinge. Schon im Altertum sahen weise Männer ein, wie wunderbar unser Körper geschaffen wurde mit gesunderhaltenden Fähigkeiten, die wir allerdings heute viel zu wenig beachten, pflegen und nützen, sondern viel eher missachten und schädigen. Aber die mannigfaltigen Misserfolge in unseren Tagen, die durch verkehrte Schlussfolgerungen in Erscheinung treten konnten, haben sogar in Ärztekreisen eine gewisse Änderung vorgefasster Meinungen bewirkt, besonders, wenn es sich dabei um gewisse hoffnungslose Fälle in der eigenen Familie handeln mag.

### Die Rolle, die das Eiweiss in der Krebsfrage spielt

Da Eiweiss ein Zellbaustein ist, mag es nahelegend sein zu schlussfolgern, ein Übermass von Eiweiss könne dem Körper die Möglichkeit verschaffen, eine Menge Zellen aufzubauen. Dies wäre daher auch dann der Fall, wenn es sich dabei um unerwünschte, demnach also um krankhafte, pathologische Zellen handeln würde, denn als solche sind die Krebszellen zu bezeichnen. Man nennt sie auch Riesenzellen, und wenn sich solche im Körper bilden, ist der Beweis erbracht, dass dieser aus dem biologischen Gleichgewicht geraten ist. Wie können wir nun die Entwicklung solcher Krebszellen verringern oder wenn irgend möglich gar beheben? Es ist einleuchtend, dass uns dies womöglich am ehesten gelingen wird, wenn wir in erster Linie das Zellbaumaterial wesentlich einschränken. Das bedeutet somit logischerweise, den Körper knapp an Eiweiss zu halten. Wenn wir

demnach eine eiweissarme Diät einschalten, handelt es sich dabei um eine vorbeugende Heildiät, die bei Krebs von grosser Bedeutung ist. Zur Bestärkung dieser Schlussfolgerung und zu deren Bestätigung dienen Statistiken über den Eiweisskonsum verschiedener Völker der Erde. Je höher der Eiweisskonsum eines Volkes, um so grösser seine Krebssterblichkeit, was sich auf die prozentuale Erkrankung an Krebs bezieht. Diese Tatsache sollte uns veranlassen, unseren Eiweisskonsum zu überprüfen und umgehend in Ordnung zu bringen, falls er zu hoch sein sollte. Das kann, wie erwähnt, in vorbeugendem Sinne geschehen, falls aber bereits ein Krebsleiden ausgebrochen sein sollte, auch durch gewissenhaften Einsatz einer Heildiät. Damit will nun aber nicht etwa gesagt sein, dass die Eiweissüberfütterung alleine zur Krebskrankheit führen würde. Sie ist

jedoch mit einer der wichtigsten Grundursachen.

### Vorbeugende Massnahmen

Bekanntlich ist der Krebs als eine Entartung der Körperzellen zu bezeichnen. Es handelt sich dabei um eine Erscheinung, die vom gewohnten, natürlichen Geschehen abweicht und den fremden Begriff Degeneration in sich birgt. Bei diesem Wechsel von der Normalzelle zur Krebszelle spielen verschiedene Grundursachen eine Rolle. Es ist daher nötig, diese alle klar zu erkennen, um die Möglichkeit einer erfolgreichen Therapie in Betracht ziehen zu können. Dadurch ist es uns am ehesten möglich, Schritte zu unternehmen, um die Krankheit zu verhüten. Das wäre das vorteilhafteste Vorgehen, da Vorbeugen immer noch leichter ist als nachheriges beschwerliches Heilen, besonders, wenn es sich um eine solch gefürchtete Krankheit wie den Krebs handelt.

Wie immer wieder betont, wird in den zivilisierten Ländern bekanntlich zweimal bis dreimal soviel Eiweiss eingenommen, als notwendig wäre. Wir sollten demnach dem Rat Folge leisten und in vorbeugendem Sinne die tägliche Eiweissmenge auf mindestens die Hälfte vermindern. Das bedeutet für die Hausfrau nur noch die Hälfte von Fleisch, Eiern, Käse und anderen Milchprodukten auf den Tisch zu bringen, als sie es zuvor gewohnt war. Wenn dadurch die verminderte Nahrungsmenge nicht genügen sollte, wird das Verlangen nach einem Zusatz am besten durch Gemüse, vormerklich durch Salate oder je nachdem auch durch Früchte gestillt. Dadurch können wir dem Körper zudem mehr Vitalstoffe zuführen, was für ihn als Vorteil gilt. Wir sollten stets bedenken, dass das von der Weltgesundheitsorganisation festgelegte notwendige Eiweissoptimum 0,5 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht zur Deckung des normalen Bedarfes genügt. Das wäre für einen 70-Kilo-Durchschnittsmenschen 35 Gramm Eiweiss pro Tag.

Diese Norm sollte besonders der bereits Krebskranke innehalten. Ja, es wäre für

diesen sogar ratsam, unter das festgesetzte Optimum zu gehen, denn eine solche Therapiemassnahme hat sich bereits als wirksam erwiesen. Darum lassen sich auch Gemüsesaftkuren als heilwirkende Diät empfehlen. Dem ist vormerklich so, weil der Körper dadurch gezwungen wird, durch die Einschränkung des zugeführten Eiweisses vom körpereigenen mehr und mehr einzuschmelzen. In dem Falle ist es nicht ausgeschlossen, damit auch Krebszellen abzubauen. Tatsächlich hat die Praxis auf diese Weise schon Heilerfolge zustande gebracht, wie sie mit keiner anderen Methode so schnell erreicht werden könnte. Bei einem Gemüsesaftfasten muss der Patient allerdings noch über gewisse Kraftreserven verfügen, damit er nicht etwa umgekehrt einem Kräftezerfall erliegt und auf diese Weise an einer Kachexie zugrunde gehen müsste. Fastenkuren müssen wohlüberlegt sein und sollten stets unter fachmännischer Kontrolle stehen, weil sie sonst ein Risiko darstellen könnten, worauf man immer wieder hinweisen muss.

### Einfache Forderungen

Moderne Wissenschaftler bewiesen, dass infolge des Wohlstandes in zivilisierten Ländern der Eiweisskonsum mindestens um die Hälfte vermindert werden sollte, denn nach ihrer Berechnung ist er um so viel zu hoch. Es geht also in diesem Falle auch den gesunden Menschen an, da die Forderung für alle lautet, nur noch die Hälfte der gewohnten Eiweissmenge einzunehmen, wenn man gesund bleiben will. Für den Kranken ist es jedoch auf alle Fälle angebracht, ganz besonders, wenn es sich dabei um einen Krebskranken handelt, sich nur noch die Hälfte der früheren, gewohnten Eiweissmenge zukommen zu lassen. Wenn er diese Forderung nicht berücksichtigen will, muss er nicht erstaunt sein, dass dann erfahrungsgemäß seine Aussicht auf eine Heilung dahinschwindet. In unserer Region sind die hauptsächlichsten Eiweissnahrungsmittel bekanntlich Fleisch, Fisch, Eier sowie die verschiedenen Milchprodukte. Es ist jedoch nicht damit getan, das Eiweissoptimum von 0,5

Gramm pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag einzuhalten, da auch das Eiweiss auf seine Qualität hin berücksichtigt werden muss. Es spielt dies vor allem beim Kranken eine ausserordentlich wichtige Rolle, ist es doch bedenklich, welche Unmöglichkeiten heute geboten werden können. Man ist nie sicher, ob das Fleisch von gemästeten Tieren womöglich noch durch Hormone und Antibiotika beeinflusst worden ist. Dies kann sogar auf den Gesunden eine schädigende Wirkung ausüben, wieviel mehr denn auf einen Kranken.

Fettes Fleisch ist ohnedies ungesund, weil es die Leber belastet, worauf man vor allem beim Schaffleisch achten sollte. Nach neuesten Erforschungsergebnissen wird Schweinefleisch heute als das ungesündeste Fleisch bewertet. Nicht umsonst war dieses im mosaischen Gesetz den Israeliten streng verboten, was einer gesundheitlichen Massnahme entsprach. Geschmacklich ist es zwar bei vielen noch heute sehr beliebt, aber es wäre dennoch angebracht, sich nach der gesundheitlichen Bewertung zu richten.

Was der Genuss von Eiern anbetrifft, sind jene zu wählen, die von freilebenden Hühnern stammen. Eiern aus moderner Batteriehaltung sollte man nach Möglichkeit nie den Vorzug einräumen. Hartgesottene Eier belasten die Leber. Überhaupt sollten Eier bei einer gesunden Nahrungszusammensetzung höchst selten verwendet werden.

Milchprodukte, die durch Milchsäure vergoren sind, sollte man den andern vorziehen. Daher sind Sauermilch, Buttermilch, Joghurt und Kefir am empfehlenswertesten. Auch Quark ist günstiger als Hartkäse. Weisskäse dient zur Abwechslung, sollte aber stets jung zur Verwendung gelangen, also nicht im sogenannt reifen Zustand.

Als beste Eiweissnahrung gilt heute Soja in seinen verschiedenen Darbietungen. Wer unter einer Zivilisationskrankheit leidet, besonders, wenn es sich dabei um Krebs handelt, sollte sein Eiweiss am besten aus einer Sojanahrung ziehen. In vielen Gegen-

den des Fernen Ostens, vormerklich in China, zählt Soja zu den hauptsächlichsten Eiweissnahrungsmitteln. Dies mag dazu beitragen, dass die Krebssterblichkeit dort viel geringer ist als bei uns.

### Zusätzlicher Nachteil

Es entsteht noch ein weiterer Nachteil für den Körper, dem man übermässigen Eiweissgenuss zumutet, denn er verbrennt dieses überschüssige Eiweiss an Stelle der Kohlenhydrate, da er mit dem Überschuss etwas vornehmen muss. Durch diesen Ausweg nun entstehen ganz andere Stoffwechselenschlacken, die nicht so leicht ausgeschieden werden können, wie das bei den Kohlenhydraten der Fall ist. Man hat dadurch also mit einer vermehrten Schwierigkeit zu rechnen. So ist es auch beim Verbrennen von Holz oder Kohle, denn je nachdem ergeben sich ganz andere Rückstände. Bei körperlich schwer arbeitenden Menschen spielt das allerdings weniger eine Rolle, aber Kranke sind eben in der Regel keine Schwerarbeiter. Wer Eiweiss allgemein schwer verdaut, kann sich nach jeder Eiweissnahrung mit einem Papayapräparat behelfen, denn das darin enthaltene Papain fördert den günstigen Abbau von Eiweiss.

### Vernünftige Rücksichtnahme

Nach dieser eingehenden Abhandlung versteht sicher jeder Leser besser als zuvor, wie wichtig das Eiweissproblem für den Krebskranken ist. Aber auch bei jenem, der noch nicht erkrankt ist, spielen die gegebenen Ratschläge eine wichtige Rolle, denn wer weiss, wie ihm die ungünstigen Verhältnisse von Umweltverschmutzung und vielerlei Giften im Laufe der Zeit zusetzen werden, so dass die empfangene Aufklärung auch für ihn günstig ist, damit er bei jeglicher Heilbehandlung Bescheid weiss und von Anfang an den vorbeugenden Weg einschlagen kann. Lassen wir also nicht erst Krebssymptome zutage treten, sondern seien wir vorher besorgt, sie überhaupt nicht aufkommen zu lassen. Wir

sollten daher nie gedankenlos in den Tag hineinleben, sondern unsere Ernährungs- und Lebensweise frühzeitig im vorbeugen-

den Sinne ändern. Es ist dies ein dringendes Gebot der Stunde, das vernünftiger Lebensweisheit entspringt.

## Kleinkinder und Psychopharmaka

Kürzlich gab die Presse eine Mitteilung kund, dass Kinderärzte, wenn sie mit ihren herkömmlichen Methoden bei Kleinkindern keinen oder nur unbefriedigenden Erfolg zu verzeichnen haben, sich nicht scheuen, sogar zu Psychopharmaka zu greifen. Wenn es schon bei Erwachsenen nicht ratsam ist, sich an diese Mittel zu gewöhnen, indem man bei ihnen einen beruhigenden Ausweg sucht, sollten doch vor allem Kleinkinder nicht auf diese Weise behandelt werden. Sicher mag es für den Augenblick eine praktische Lösung sein, dem übermäßig nervösen Kleinkind auf diese Weise zu helfen, dass es seinen Schlaf, den es vergebens zu finden sucht, erlangen kann. Wenn weder liebes Zureden der Mutter, noch ihr unwilliges Schelten etwas nützen, um das Kind beruhigen zu können, dann überschätzt eine solche Mutter die ärztliche Hilfsmöglichkeit durch Mittel, die das Problem noch erschweren werden. Sie ist sich wohl kaum dessen bewusst, was sie anstellt, wenn sie sich der ärztlichen Hilfe durch Librium und dergleichen mehr anvertraut. Der Arzt kennt zwar die Folgen solcher Mittel, aber er fühlt sich doch verpflichtet, etwas Wirksames zur Beruhigung der aufgeregten Mutter zu unternehmen. Wenn das untröstliche Kind nur erst beruhigt ist, dann wird es auch die Mutter sein, Täuschung hin oder her!

### Arme Hilflosigkeit

Wie hilflos arm sind doch die heutigen Menschen geworden, wenn sie nicht mehr aus und ein wissen, weil sie das natürliche Empfinden zur richtigen Pflege eines Kleinkindes verloren haben und deshalb zulassen müssen, dass es Beruhigungsmit tel erhält, die nicht zur heilsamen Lösung dienen können, sondern viel eher das unheilvolle Problem bedeutend erschweren. Was fehlt denn einer solchen Mutter, dass

sie ihrem eigenen Kind gegenüber so hilflos ist? Nun bestimmt selbst eine innere Ruhe und Gelassenheit. Heute im Zeitalter des Lärms muss immer etwas Unruhiges vor sich gehen. Die Stille wird zur Last. Man muss sie unbedingt übertönen. Radio und Television helfen wacker mit, die eigene Gedankenwelt empfindlich zu stören. Aber wen trifft diese Störung noch weit viel mehr als die Mutter, wenn nicht das Kleinkind, das man früher in Stille sich selbst überliess. Durch seine kleinen Händchen, seine niedlichen Fingerchen verfügte es vor dem Einschlafen über ein wunderbares Spielzeug. Durch kreisende Bewegungen konnte es sie immer wieder von allen Seiten betrachten und sich ihrer erfreuen, bis es schliesslich, von Müdigkeit übermannt, einschlief. Unterdessen konnte die Mutter ruhig ihrem Tagewerk nachgehen. Nichts brachte sie aus der Fassung. Mutter und Kind brauchten sich gegenseitig nicht zu stören, weil sie nicht nervös und aufgeregt waren, denn die mütterliche Unruhe geht bekanntlich rasch auf das geschwächte Kind über. Damals gab es noch keine Psychopharmaka, und wenn diese schon erhältlich gewesen wären, hätte man sich doch bestimmt davor gehütet, sie anzuwenden. Melissentee mit etwas Honig und einigen Tropfen Avena sativa verdrängte jede unruhige Stimmung und liess das Kleinkind ruhig einschlafen. Man sollte auch stets bedenken, dass Kinder heute ebenso ungünstigen und ungesunden Verhältnissen ausgesetzt sind wie wir Erwachsene. Wenn diese schon uns unnötig belasten, wieviel mehr dann die Kinder. Auch gehen vom Fernsehgerät Strahlen aus, die dem Nervensystem des Kindes Kraft rauen. Warum verschont man es daher nicht soviel als möglich davor? Verschaffen wir also den Kleinen eine ruhige Atmosphäre tagsüber, dann stellt sich auch der Schlaf durch natürliche Ermüdung auf natürliche