

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 40 (1983)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Krebs, eine Erbkrankheit?  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970185>

#### 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:** 08.02.2026

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

wenn jemand noch natürliche Geschmacksnerven besitzt, die nicht durch Nikotin, Alkohol und zu scharfes Essen unempfindlich geworden sind. Darum Hausfrauen, denkt daran, ihr sollt in dieser Hinsicht Künstlerinnen werden!

Es ist immer gut, wenn man morgens und abends ein Müesli mit Fruchtnahrung zu sich nimmt, dann Vollkornbrot mit Butter oder einer guten Margarine. Als Getränk Bambu-Kaffee mit Milch oder Sahne. Das Mittagessen sollte stets die Hauptmahlzeit sein. Das Abendessen kann ähnlich beschaffen sein oder man macht belegte Brötchen. Zu Mittag benötigen wir kräftige Nahrung, mit Gemüse und Eiweiss. Damit man genügend Vitamine bekommt, könnte man ein Glas Gemüsesaft trinken oder ein Glas Molke mit Mineralwasser. Auf diese Art bekommt man eine gesunde Essenszusammenstellung.

#### **Nie Früchte und Gemüse zur gleichen Mahlzeit**

Man sollte nie Früchte und Gemüse zur gleichen Mahlzeit einnehmen, denn diese

ungünstige Kombination ist die Ursache von Gärungen. In der Schweiz haben wir ein paar sehr gute vegetarische Restaurants, zum Beispiel in Basel, Zürich (auch in deutschen Städten wie Stuttgart, Bremen und Hamburg).

Mit Dr. Bircher habe ich oft darüber diskutiert. Er hat mir manchmal gesagt, er sehe eigentlich keinen richtigen wissenschaftlichen Grund, aber wenn Hunderte von Menschen klagen, von Gemüse zusammen mit Früchten Gärungen zu bekommen, dann ist dies ein Hinweis zu getrenntem Genuss. Wer keine Störungen bekommt, kann das Risiko ja wagen. Man muss nur auf den Körper hören und achten, wie er darauf reagiert.

Diesbezüglich wäre also noch vieles nachzuholen und zu verbessern, nicht nur vom gesundheitlichen, sondern auch vom kulinarischen Standpunkt aus. Schliesslich muss das, was gesund ist, auch gut munden. Dafür haben wir vom Schöpfer die Geschmacksnerven bekommen.

## **Krebs, eine Erbkrankheit?**

Es ist eigenartig, dass Ärzte, Forscher, Millionen von Kranken mit Krebs, Arthritis, Gicht oder sonst einer Zivilisationskrankheit, überall nach Erklärungen suchen, nur nicht da, wo man selbst etwas tun sollte und sich, ehrlich gesagt, selbst beschuldigen muss. Es gibt viele, auch wissenschaftlich geschulte und gebildete Leute, die charakterlich nicht dem entsprechen, was der Beruf von ihnen verlangt, um echte Forschung zu betreiben und ehrliche Resultate zu verkünden. Ich habe auf einem Ärztekongress einmal erlebt – und habe dies schon in früheren Schriften zur Sprache gebracht – dass auf einem Kongress ein anschaulicher Vortrag mit Lichtbildern gehalten und mit sogenannter wissenschaftli-

cher Exaktheit nachgewiesen wurde, dass der Teer vom Rauchen die Hauptursache für den Raucherkrebs ist, sei er nun in der Lunge, am Kehlkopf oder der Zunge. Ich war sehr beeindruckt von diesem Vortrag. Als dann dieser Redner aus dem Saal ging, umringten ihn seine Kollegen, die ihm schmeichelten und die seine wunderbaren Bilder, den Aufbau des Vortrags lobten. Ich habe gesehen, wie er all diese Komplimente genossen hat. Tödlich erschrocken war ich aber, als dieser Mann, mitten im Kreis seiner Anbeter, eine Zigarette herausnahm, diese genüsslich rauchte und Ringe in die Luft blies. Eine solche Heuchelei hat mich erschüttert und erschreckt. Ich habe dies schon einmal

erlebt, als ein berühmter japanischer Makrobiotiker in Holland so handelte. Es scheint nicht nur für den gewöhnlichen Menschen, sondern auch für den Wissenschaftler oft sehr schwer, ehrlich zu sein. Das bedeutet, seinen eigenen Ruhm und Lorbeeren beiseite zu schieben, die eigenen Fehler einzugestehen, ehrlich zu den Tatsachen zu stehen, die für das Allgemeinwohl notwendig und von Bedeutung sind.

### Krebs eine Allgemeinerkrankung

Ich war seinerzeit sehr beglückt, als ich in Houston auf einem Krebsforscher-Kongress – mit etwa 7000 Teilnehmern – einen Bericht las, dass man endlich zugegeben hatte, Krebs sei nicht eine örtliche, sondern eine Allgemeinerkrankung. Das war ein grosser Schritt vorwärts. Interessant ist die Tatsache, dass anlässlich des internationalen Krebskongresses in Buenos Aires erklärt wurde, dass die Hälfte aller Krebskrankheiten auf übermässigen Alkohol- und Nikotingenuss zurückgingen. Also heisst es auf Alkohol verzichten, das Rauhen aufzustecken. Das wäre einmal ein kleiner Fortschritt. Aber das ist nicht alles. Es wird meist nur ein Teil der Ursachen erwähnt. In Amerika habe ich wieder gehört, auch von einem nationalen Krebsforschungsinstitut, dass die Hälfte der Krebskrankungen auf eine falsche Ernährung und Lebensweise zurückzuführen sei. Die Engländer behaupten wieder, dass sogar in 70% die Ernährung schuld an der Entstehung des Krebses sei.

### Zurück zur Naturkost

Also heisst es aufzuhören mit der falschen Ernährung und zurück zur Naturkost zu finden, mehr Sauerstoff und mehr Bewegung. So kommt man den eigentlichen Ursachen immer näher. Aber was nützen all diese Erkenntnisse, wenn die grosse breite Masse wohl davon Notiz nimmt, aber im grossen und ganzen alles beim alten bleiben lässt? Nur der Kranke will sich umstellen, oft wenn es zu spät ist. Im vorbeugenden Sinne als Präventivmedizin, wie es jeweils

so schön heisst, wird bestimmt manches geredet, aber praktisch wenig verwirklicht.

### Die stete Vergiftung

Andere Forscher zeigen wieder, dass wir zuviele Gifte einnehmen. Die stete Vergiftung, die die Leber und der Darm auf die Dauer nicht mehr durchhält, zerstört immer mehr die Zellen und legt die Regeneration – Abwehrkräfte des Körpers – lahm. So entsteht aus der gesunden eine pathologische, also kranke Zelle, die Krebszelle. Andere Forscher behaupten wieder, der Krebs sei schon in der Erbanlage und man könne dagegen nichts tun, man sei ab einem gewissen Alter der Erbanlage schicksalhaft und damit dem Krebs ausgesetzt. Deprimierend ist es, wenn das deutsche Krebsforschungszentrum einfach erklärt, wirksame Antikrebsdiäten gebe es nicht, weil eine wissenschaftliche Basis für diese Behauptung fehle. Es ist traurig, wenn man dieses ganze Inventar betrachtet, das heute präsentiert wird. Mit Verantwortung hat es nichts zu tun. Sicherlich entspricht es der Wahrheit, dass die Erbanlage eine grosse Rolle spielt. Andererseits ist die Anlage auch einmal erworben worden. Man könnte sagen, Adam und Eva hatten sicher keine krebsartige Erbanlage, denn sie waren vollkommen. Wenn man also vom biblischen Standpunkte aus argumentieren will, so entstehen Erbanlagen langsam, über Generationen.

### Erbanlagen wieder zurückbilden

Genauso wie sich eine Erbanlage in Generationen bilden kann, genauso kann man, wenn spätere Generationen einen anderen Kurs einschlagen, die Erbanlagen wieder zurückbilden. Man kann also degenerieren, aber auch wieder regenerieren. Es ist depri-mierend, wenn jemand sagen muss, mein Grossvater und der Vater sind an Magenkrebs gestorben, ich werde auch an Magenkrebs sterben. Er versäumt aber zu beobachten, dass Vater und Grossvater zu schnell, zu heiss und zu scharf gegessen und diese Erbanlage provoziert haben.

Wenn der Sohn seine Essgewohnheiten ändert und vernünftig lebt, so kann er unter Umständen der Krebskrankheit ausweichen, wenn er ganz vorsichtig Gegenstrom einschaltet. So ist es beim Raucher der gefährliche Teer. Denn nicht das Nikotin wirkt krebsfördernd, sondern die Teerstoffe. Nikotin wirkt auf die Gefäße nachteilig, es verengt sie. Sicherlich hat der, der eine gute Erbanlage hat, mehr Möglichkeiten, den Körper stark zu belasten, er wird nicht so leicht in diese Krankheit hineinrutschen, es sei denn, er belastet seinen Körper übermäßig mit cancerogenen Stoffen.

### **Das Beispiel der Naturvölker**

Um in dieser Frage einigermaßen Klarheit zu bekommen, habe ich fremde Völker bereist, um zu sehen, in welcher Gegend und unter welchen Umständen man Krebskrankungen vorfindet. Dabei habe ich erfahren, dass Völker, die Naturnahrung zu sich nehmen, nicht über 30 bis 40 Gramm Eiweiss pro Tag essen, also nur etwa 0,5 Gramm pro Kilo Körpergewicht. Es ist auch von grosser Wichtigkeit, das Fettproblem zur Schonung der Leber zu lösen. Man nimmt nur wenig Fett und in Fett gebackene Sachen. Nur so ist es der Leber möglich, ihrer Arbeit als Entgiftungsorgan nachzukommen. Diesbezüglich habe ich in meinem Buch «Die Leber als Regulator der Gesundheit» genaue Richtlinien aufgezeichnet.

Die Naturvölker kennen keine raffinierten Produkte, sondern geniessen die Nahrung, so wie Gott sie geschaffen hat. Den Krebs kennen sie gar nicht, oder nur ganz selten tritt er bei ihnen auf, wenn sie mit der Zivilisation in Berührung kommen. Das gab

mir die Gewissheit, dass Lebensweise und Ernährung eine wesentliche, sogar eine Hauptrolle spielen. Der Körper, auch die so wunderbar geschaffene Zelle, kommen nicht aus dem Gleichgewicht, wenn die Zelle nicht durch ungünstige Umstände gezwungen wird, von ihrem natürlichen Kurs abzuweichen. Es hat also einen Sinn, über diese Dinge nachzudenken, seine Lebensweise zu revidieren und sich ehrlich einzustehen: Krebs, Arthritis und alle Zivilisationskrankheiten sind einfach nicht nur Schicksal, das man eben ertragen muss, sondern es ist teils Selbstverschulden und teils auch Verschulden unserer Vorfahren. Diese Tatsachen und Wahrheiten müssen wir uns einfach einmal ehrlich zugestehen und überdenken.

Krebs ist ein sehr komplexes Problem, es müssen viele Punkte in Betracht gezogen werden. Einseitige Forschungen mit entsprechenden Schlussfolgerungen müssen vorsichtig zur Kenntnis genommen werden. Solche Berichte dienen oft mehr dem Forscher, seinem Namen, als der Menschheit, bzw. dem Kranken. Darüber können uns alle noch so schönen, wohlformulierten Worte, wissenschaftlichen Argumentationen und Theorien nicht hinweghelfen. Der Schöpfer, dieser grosse Künstler, hat uns wunderbare Voraussetzungen geschaffen. Wenn es in der heutigen Welt auf dem gesundheitlichen, politischen, ökologischen, religiösen Gebiet nicht mehr funktioniert, dann ist nicht der Schöpfer schuld, sondern der Mensch, der von den natürlichen und gottgegebenen Grundsätzen abgekommen ist. Darum muss der Mensch viele schwerwiegende Folgen tragen und sie in sein Leben einbeziehen.

### **Fluch und Segen im Maschinenzeitalter**

#### **Beispiele**

In Florida, in den sogenannten Everglades, dem wunderbaren Naturreservoir, habe

ich gesehen, wie ein Neger mit einer unheimlich grossen Mammutfahrt durch dieses Sumpfgebiet eine Strasse zog. Man hat mich auf den Einmannbetrieb auf-