

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 42 (1985)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Ursachen von Lungenkrebs  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969887>

#### **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:** 09.02.2026

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

Avocado-Früchte brauchen nach dem Pflücken eine gewisse Lagerung, damit sie weich werden.

### Eine bekömmliche Frucht

Wir sind heute sehr glücklich, dass wir diese Früchte bei uns in Europa überall bekommen. Entweder werden sie aus Israel, aus Südafrika oder aber aus einem anderen, subtropischen Land importiert. Als Vegetarier haben wir sie überall als Pflanzenbutter bezeichnet. Sie enthält ein ganz hervorragendes Fett und zwar je nach der Gegend und der Sorte zwanzig bis vierzig Prozent. Interessant ist, dass das Fett oder Öl der Avocado die Leber in keiner Form belastet, wie dies andere Fette, vor allem tierische, tun.

Avocadofett oder -öl enthält viel ungesättigte Fettsäure und belastet vielleicht gerade deshalb in keiner Weise die Leber. Kohlenhydrate in Form von Zucker sind mit drei bis fünf Prozent in der Frucht vorhanden. Sie enthält auch nicht viel Eiweiss. Was aber sehr viel in Avocados vorhanden ist, das ist Kalium, und zwar etwas über 500 Milligramm in 100 Gramm Fruchtfleisch sowie ebenfalls verhältnismässig viel Eisen. Das ist für uns Europäer überaus wichtig, da wir mit unserer Zivilisationsnahrung

immer zu wenig Kalium und Eisen zu uns nehmen. Diesen Mangel können wir mit Avocados ausgleichen.

### Lecithin

Ausserdem finden wir in der reifen Frucht noch Lecithin, das unseren Nerven gut tut. In 100 Gramm Avocado sind immerhin zirka 15 Milligramm Vitamin C enthalten. Spuren von verschiedenen anderen Vitaminen sind ebenfalls gefunden worden, und zwar von den Vitaminen A, B, D und E. Die Avocados werden praktisch immer roh genossen. Sie schmecken sehr gut. Man halbiert die Frucht, nimmt den Stein heraus und beträufelt sie mit Zitronensaft. Das Fruchtfleisch kann man mit dem Löffelchen herausnehmen. Sowohl das innere, gelbe Fruchtfleisch wie auch die äusseren Schichten, die grün sind und viel Chlorophyl enthalten, sind als eine sehr wertvolle und konzentrierte Nahrung anzusehen. Avocados gehören zu den Früchten, bei denen man nicht in Versuchung kommt, sie zu kochen, weil sie dann gar nicht gut schmecken. Sie kann also in verschiedenen Formen, aber nur roh, gegessen werden. Obschon es eine Frucht ist, wie bereits erwähnt, eignet sie sich gut für eine Salatplatte. Es ist eine vorzügliche Bereicherung in bezug auf Geschmack und Gehalt.

## Ursachen von Lungenkrebs

Ich erschrecke immer, wenn sich Bekannte bei mir melden, bei denen man vielleicht vor Jahren einen Schatten auf der Lunge feststellte, sich dieser aber dann zu einem regulären Lungenkrebs entwickelte. Ich habe dies bei Menschen beobachtet, die beim Strassenbau beschäftigt waren und während der ganzen Jahre Teerdämpfe einatmeten. Eine weitere gefährdete Gruppe waren Mineure, bei denen zuerst eine Silikose festgestellt wurde – also eine Staublunge, wie man bei uns sagt – aus der sich später entweder eine Tuberkulose oder ein

Lungenkrebs entwickelte. Bis man die Gefährlichkeit des Asbests entdeckte, habe ich schlimme Folgen bei Arbeitern, die asbesthaltige Platten verarbeiteten, festgestellt.

### Rauchen als Krebsursache erwiesen

Leider haben sich in letzter Zeit die Lungenkarziome bei Menschen, die sonst, wie man so sagt, normal gelebt haben, stark gemehrt, abgesehen davon, dass sie verhältnismässig viel geraucht haben. Ich habe schon oft auf

die schlimmen Folgen des Rauchens aufmerksam gemacht. Es ist nicht nur das Nikotin, das das Herz belastet, die Gefäße verengt und deshalb zu Herzinfarkten beitragen kann, es ist auch das Teer, die Teersubstanz, die bei der Entwicklung von Krebs in den Lungen und dem Kehlkopf als Auslöser mitwirken kann. Natürlich gibt es noch viele andere Giftstoffe, die Lungenkrebs verursachen können. Wenn zum Beispiel jemand mit Metallstaub viel zu tun hat. Aber das Rauchen ist doch die am meisten beobachtete Ursache. Viele Menschen, die man vor der Schädlichkeit des Rauchens warnt, begründen ihre Einstellung mit dem lapidaren Satz: «An etwas muss man letzten Endes doch sterben». Das ist eine allgemeine, man muss schon sagen eine dumme Redensart. Denn es kommt sehr wohl auf das «wie» des Sterbens an. Wenn es dann schlimm um die Gesundheit bestellt ist, dann sind gerade diejenigen, die sich so leichtfertig darüber hinwegsetzen, die, die am meisten jammern und klagen. Sie rennen dann von Pontius zu Pilatus, von einem Arzt zum anderen. Schlussendlich kommen sie auch noch zu uns, und wenn alles nicht mehr anspricht, dann sollte man noch Wunder wirken.

### Tragischer Ausgang des Rauchens

Einem lieben Freund von mir, der mir in Peru eine Zeitlang auf meiner Farm geholfen hatte, habe ich immer wieder gepredigt, er solle doch mit dem Rauchen aufhören. Jedesmal zerdrückte er die Zigarette und sagte, dies sei nun die letzte. Aber viele solcher Raucher bringen einfach nicht die Energie zum Aufhören auf. Anlässlich einer Durchleuchtung zeichnete sich bei meinem Freund ein Schatten auf der Lunge ab. Da habe ich ihn erneut gewarnt, es sei nun höchste Zeit zur Einsicht. Er war sonst ein gesunder, in den Bündner Bergen aufgewachsener Schweizer. Aber er konnte es nicht lassen, bis dann der Lungenkrebs soweit war, dass man ihm keinen Einhalt mehr gebieten konnte. So musste er seine nette Frau und zwei Kinder frühzeitig verlassen.

### Erbanlagen, die Talente der Gesundheit

Da ich kürzlich wieder einige Berichte von netten Leuten bekommen habe, die mit Lungenkrebs in eine schwere Situation gekommen sind, hat es mich gedrängt, wieder einmal ein paar Worte darüber zu schreiben. Denn leider sind wir in der Wissenschaft noch nicht soweit, um bei einem Menschen zu testen, ob er als Raucher praktisch die kritische Grenze einer Krebsgefahr überschritten hat oder nicht. Es gibt so starke Naturen, mit einer so guten Erbanlage, dass sie bis ins hohe Alter rauchen können. Sie erleiden wohl einen gewissen Schaden, aber der Körper ist so widerstandsfähig, dass es nie zur Entstehung einer Krebsgeschwulst kommt. Es gibt aber einen grossen Prozentsatz anderer Leute, die für Krebs disponiert sind, und denen helfen all ihre Ausreden und die schönen Sprüche nichts. Plötzlich ist es soweit. Und dann sind es gerade die, die gestützt werden müssen, weil sie die Kraft nicht besitzen, um mit ihrer Krankheit zu leben und noch das Beste aus der Situation zu machen, was man, je nach Lage, machen kann.

### Schlimme Folgen bei Frauen

Sehr schlimm ist es auch, wenn Frauen im schwangeren Zustand rauchen. Ich habe schon so viele Folgeerscheinungen bei Kindern gesehen, die mit gewissen Schwächen und Schädigungen behaftet, zur Welt gekommen sind. Vermutlich wären diese Schäden nicht in Erscheinung getreten, wenn die Frauen während der Schwangerschaft nicht geraucht hätten. Die Kindersterblichkeit liegt bei Raucherinnen durchschnittlich um 27 Prozent höher als bei Nichtraucherinnen. Fachleute haben errechnet, dass der tägliche Zigarettenkonsum von zwanzig Stück die Zahl der Sterblichkeit bis auf 35 Prozent ansteigen lässt. Dabei wird die Schwangerschaft bei einer starken Raucherin durch weitere Risiken vergrössert, die auch eine erhebliche Gefährdung für die Mutter bedeuten. Ärzte und Mütterberatungsstellen sollten diesbezüglich viel mehr auf die Nachteile des Rauchens für Mutter und Kind hinweisen.