

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 43 (1986)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Die Macht des Vorbildes  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551257>

### **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:** 02.05.2026

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

### **Ein einfaches Beispiel**

Ähnliche Erscheinungen können wir in der Natur beobachten, zum Beispiel den Vorgang der Milchsäuregärung, sei es nun in einem Milchprodukt oder im Sauerkraut. Solange die Milchsäure aktiv ist, können sich keine Fäulnisbakterien und gar keine Mikroorganismen festsetzen, weil die Milchsäure stark genug ist, um jeden anderen Abbau zu verhindern. Ein gesunder Körper mit gesunden Zellen hat also mit seinen regenerierenden Funktionen eine ähnliche Möglichkeit, alles Negative und Degenerierende rechtzeitig zu bekämpfen. Sobald aber das gesunde Gleichgewicht gestört ist, haben andere Mikroorganismen die Möglichkeit, in die Zelle einzudringen und ihr zerstörendes Werk zu beginnen.

### **Das biologische Gleichgewicht schaffen**

Bei guter Beobachtung scheint es doch den Tatsachen zu entsprechen, dass Krebs eine Degeneration im Zellstaat darstellt, die durch verschiedene, bereits erwähnte Ursachen eintreten kann und dass die Viren nur sekundär, als weitere Störfeinde im ganzen Krebsgeschehen, in Erscheinung treten. Somit ist es sicher weise und angebracht, wenn wir im Kampf gegen den Krebs, sowohl im vorbeugenden wie auch im therapeutischen Sinne das Ziel verfolgen, das gestörte biologische Gleichgewicht im Zellstaat in Ordnung zu bringen. Wir müssen dem Körper die notwendigen anti-

cancerogenen, pflanzlichen Heil- und Vitalstoffe zuführen, ihn mit genügend Sauerstoff versorgen und mit allem, was zur Regeneration noch beitragen kann. Somit schaffen wir die Voraussetzungen, dass er selbst regenerierende und heilende Kräfte entwickelt. Der Mensch kann beim Krebsgeschehen auch nur helfen und unterstützen. Heilen im eigentlichen Sinne kann nur die Natur selbst. Aber wir müssen die notwendigen Voraussetzungen dazu schaffen.

### **Krebs ist nicht übertragbar**

Sollte die eigentliche Ursache bei Krebs ein Virus sein, dann bestünde ja die Möglichkeit, dass Krebs übertragbar wäre. Wir wissen aber aus Erfahrung und reichen Beobachtungen, dass bei Krebs wohl eine Veranlagung, eine Disposition, niemals aber eine direkte Übertragung möglich ist. Deshalb ist es, aufgrund vielseitiger Erfahrungen, unmöglich, dass die Grundursache bei Krebs ein Mikroorganismus sein könnte. Diese können höchstens als Begleiterscheinungen im kranken Gewebe gefunden werden.

Die Angst vor Ansteckung ist völlig unbegründet und gehört zu den grössten Irrtümern, die den an Krebs Erkrankten in die Isolation treiben. Gerade deshalb sollten wir dem Krebspatienten Verständnis entgegenbringen und ihm in seiner seelischen Not helfen, die Furcht vor dem Krebs zu überwinden. Das seelische Befinden kann die Heilaussichten wesentlich beeinflussen.

## **Die Macht des Vorbildes**

Ich war immer sehr beeindruckt, wenn unter meinen jugendlichen Patienten einer bekannte, dass sein Vater ein Trinker war, und wie Mutter und Kinder darunter gelitten hätten. Ein Jugendlicher aus solchen Familienverhältnissen nahm sich immer fest vor, niemals ein Trinker zu werden. Gerade das schlimme Vorbild des Vaters gab Anlass genug, den Alkohol überhaupt nicht zu berühren. In einigen Fällen habe ich Jugendliche getroffen, die mir bekannten, dass ihre Väter sehr starke Raucher

waren. Dies sei nicht weiter aufgefallen, bis sich dann ein Kehlkopf- und später noch Lungenkrebs entwickelten. Die Familien mussten dann zusehen, wie die Väter – die sonst eine gesunde Natur besaßen – langsam unter enormen Leiden, man kann nur sagen, zugrunde gingen. Das hat die Jugendlichen derart beeindruckt, dass sie das Rauchen aufgaben und keine Zigarette mehr anrührten. Ein solches Risiko wollten diese jungen Menschen wirklich nicht eingehen.

### **Das Raucherproblem**

Solche Fälle begegnen einem hie und da, und es freut mich immer, wenn sich Menschen aufgrund so bitterer Erfahrungen vernünftig verhalten, die richtigen Schlussfolgerungen ziehen und dann konsequent in der Durchhaltung ihrer durch Leid erworbenen Grundsätze bleiben. Es gibt aber auch viele andere Fälle, in denen die Kinder eben zu rauchen begonnen haben, die Mädchen, weil die Mutter raucht, die Jungen, weil sie im Vater ein schlechtes Vorbild sehen. Nur allzu oft kommt die Einsicht über die zum Teil tragischen Folgen zu spät. Dass es aber auch Fälle gibt, bei denen indirekt Rauchende mit Krebs zu tun bekommen, besonders wenn eine starke Krebsveranlagung bei den Eltern vorliegt, das ist dann eine sehr bedauerliche Entwicklung. Besonders Serviertöchter, aber auch Bürokräfte, die sich jahrelang in rauchgeschwängerten Räumen aufhalten, können unverschuldet in diese lebensgefährliche Lage kommen, ohne dass sie selbst je rauchten. Der indirekt Rauchende nimmt sowohl Nikotin wie Teer ein, vielleicht in einer etwas weniger starken Menge als der Raucher. Aber oft kann auch diese genügen, um eine Krebsgeschwulst auszulösen. Es gibt glücklicherweise immer mehr Wissenschaftler, die nachweisen, dass die allgemeine Luftverschmutzung weniger an der Entstehung des Krebses beteiligt ist – besonders wenn es sich um Krebsgeschwulst in den Atmungsorganen handelt – als das aktive und passive Rauchen. Über vierzig Prozent der Krebs-Todesfälle, vor allem wegen Geschwülsten der Atmungsorgane, sollen auf das Rauchen zurückzuführen sein. Wenn sich sogar prominente Wissenschaftler in dieser Frage ganz klar äussern, dann sollten Eltern aus Liebe zu ihren Kindern alles tun, um mit dem eigenen guten Beispiel voranzugehen.

### **Erziehung, Aufklärung und Einsicht**

Die Praxis hat gezeigt, dass bei Eltern, die das Rauchen strikt ablehnen und es auch in der Wohnung nicht dulden, ihre Kinder selten dieser Leidenschaft verfallen, wäh-

rend Kinder aus Raucherfamilien selbst zu Rauchern werden. Man sollte in dieser Hinsicht wirklich den Mitteilungen einsichtiger Forscher mehr Beachtung schenken. Auch der bekannte Professor Remmer, im Institut für Toxikologie der Universität Tübingen, hat in der Zeitschrift «Medizinische Klinik» ganz eindeutig Stellung bezogen und bekannt gegeben, dass etwa dreissig Prozent aller Krebskranken an den Folgen des Rauchens sterben. Glücklicherweise gibt sich da die «Schweizerische Arbeitsgemeinschaft Nichtraucher», die SAN, sehr grosse Mühe, um mit interessanten Publikationen auf die Schädigungen des Rauchens aufmerksam zu machen. Sowohl in Basel wie auch in Luzern habe ich schon die Beobachtung gemacht, dass es Taxis gibt, die mit einem Nichtraucher-Kleber gekennzeichnet sind. Es ist doch angenehm, wenn man in ein solches Auto steigt und es stinkt nicht nach kaltem Zigarettenrauch. Es gibt aber auch Taxifahrer, die den Mund verziehen, wenn man sie bittet, während der Fahrt nicht zu rauchen.

### **Das Recht auf reine Luft**

Bestimmt hat jeder Mensch seine persönliche Freiheit und das Recht zu rauchen, wie im Bulletin von Herrn Wenk, dem Präsidenten der SAN, Basel, so nett erklärt wurde. Er schreibt, das Recht zu rauchen besteht, da Rauchen nicht verboten ist. Ein Recht hört aber auf ein Recht zu sein, wenn das Recht eines anderen verletzt wird. Nichtraucher haben das Recht, reine Luft zu atmen, frei von schädlichem Tabakrauch, und dieses Recht geht vor. Sie haben das Recht, Einspruch zu erheben, wenn Raucher, ohne um Erlaubnis zu fragen, sich einfach eine Zigarette anzünden. Sicherlich würde man seinen Mitmenschen gegenüber gerne tolerant sein, wenn das Rauchen nur nicht so gefährlich wäre. Wir sollten unsere Mitmenschen in taktvoller und höflicher Weise immer wieder darauf aufmerksam machen. Vor allem Eltern sollten ein gutes Beispiel geben, um ihre Kinder vor dieser gefährlichen Unsitte und Leidenschaft zu bewahren.