Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 44 (1987)
Heft: 4

Artikel: Zellulose in der Krebsprophylaxe
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-551952

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: 20.02.2026

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

bekannter, lieber Freund schreibt mir folgendes:

«Gestern assen wir mit einer Familie. Die Mutter hat ihre grosse Wertschätzung für den «Kleinen Doktor» zum Ausdruck gebracht, denn sie hatte ein Magengeschwür, das durch Röntgen-Aufnahme klar ersichtlich war.»

Statt nun zu operieren, hat sie unsere Naturmittel und die empfohlene Diät angewendet und schreibt nun, dass schon nach sechs Wochen strenger Einhaltung der Diät und regelmässiger Einnahme der Mittel das Geschwür, wie eine Kontrolldiagnose feststellte, völlig verschwunden sei. Sie hat also regelmässig den rohen Kartoffelsaft getrunken und eine Stunde vor dem Essen Centaurium, das heisst Tausendguldenkraut, eingenommen. Am Abend Birkenholzasche und die Diät genau so, wie im «Kleinen Doktor» vermerkt, durchgeführt.

Gute Essgewohnheiten beibehalten

Es ist sehr erfreulich, wenn man solche Berichte erhält, denn sie bestätigen, wie rasch die Natur regeneriert und heilt, wenn man ihr die richtigen Voraussetzungen schafft, die Mittel bereitstellt und gewisse Reizwirkungen in der Ernährung beseitigt. Gerade bei Magengeschwüren erlebt man immer wieder, wie rasch und zuverlässig sich der Körper selbst heilt. Aber man darf auch hier nicht vergessen: Wenn die Heilung eingetreten ist, dann sollte man die gesunden Lebensgewohnheiten beibehalten. Langsam essen und gut einspeicheln ist die erste Voraussetzung. Mit Ruhe und Dankbarkeit zu Tisch kommen. Man muss sagen, es gibt nichts Leichteres, als ein gewöhnliches Magengeschwür zu heilen, wenn man die notwendigen Voraussetzungen schafft und dem Körper die Gelegenheit gibt, seine innewohnende Regenerationskraft unter Beweis zu stellen.

Zellulose in der Krebsprophylaxe

Vor Jahren habe ich in Liverpool, im Fernsehen, einen Vortrag über die Wichtigkeit der Faserstoffe in unserer Nahrung gehalten und habe meine Beobachtungen bei Naturvölkern, die viele Faserstoffe und Zellulose einnehmen und somit keine Darmprobleme haben, vor allem keine Verstopfung, dargelegt. Bei uns hingegen leiden weit über fünfzig Prozent aller Menschen unter Verstopfung. Ich habe dann eingehend auf die Unterschiede zwischen den Weissmehlprodukten, seien es Teigwaren oder Weissbrot, und den Vollkornerzeugnissen hingewiesen. Es ist ja erfreulich, dass immer mehr Vollkornbrot gegessen wird, auch Vollkornteigwaren und Naturreis statt weisser Reis. Aber auch über die Wichtigkeit der gesundheitlichen Werte der Faserstoffe habe ich anlässlich dieses Vortrages ganz klare Ratschläge gegeben.

Faserstoffreiche Ernährung verhindert Krebs

Sehr erfreut war ich, als dann tags darauf der Direktor des Gesundheitsamtes von Liverpool zu mir ins Hotel kam und mir dankte, dass ich über die Wichtigkeit der Faserstoffe gesprochen habe. Das sei sein spezielles Anliegen, den Menschen zum Bewusstsein zu bringen, wie wichtig für die Gesundheit die Naturnahrung ist, vor allem die faserstoffhaltigen Getreidearten. Er erklärte mir, dass da, wo viel faserstoffhaltige Naturnahrung gegessen wird, sehr selten Dickdarmkrebs vorkommt. Bei Verstopfung leidet der Dickdarm am meisten und kann seiner Funktion, der Entgiftung, nicht mehr nachkommen. Der Gebrauch von Abführmitteln sei keine befriedigende Lösung, um die Schädigungen der Verstopfung zu beheben. Der Professor als Vorsteher der Gesundheitsbehörde war so dankbar, weil ich den Zuschauern seines Wirkungskreises klar vor Augen führte, wie wichtig die Faserstoffe für unsere Gesunderhaltung sind. Er selbst brachte deutlich zum Ausdruck, dass wir viel weniger Krebskranke hätten, wenn die Menschen von Naturnahrung leben würden. Damit meine ich die Nahrung, wie sie

der Schöpfer für uns bereitet hat und zwar im Sinne der Ganzheit, indem alles, was in einem Getreidekorn vorhandene, für unseren Körper von Bedeutung ist, und zwar in dem Verhältnis, wie es von der Natur aus dargeboten wird.

Das Ganzheitsprinzip

Die Stärkestoffe, die äusseren Schichten unter der Kleie, der Keimling mit dem Vitamin E und andere vitamin- und mineralhaltige Stoffe, sie alle im Gesamten gesehen, erfüllen in unserem Körper eine komplexe, sich gegenseitig unterstützende, Aufgabe. Diese Tatsache sollte man wertschätzen und berücksichtigen, je mehr Umweltgifte, je mehr Schädigungen durch chemische Zusätze in unserer Nahrung in Kauf genommen werden müssen, desto natürlicher sollten wir uns ernähren, um dem Körper die notwendigen Nähr- und Vitalstoffe zu geben. Nur so können wir den immer schwerer werdenden Kampf zur Erhaltung unserer Gesundheit mit Erfolg bestehen.

Die unvollkommene Nachahmung

Sind synthetisch oder halbsynthetisch hergestellte Vitamine den natürlichen ebenbürtig? Diese Frage wird uns immer wieder gestellt. Es ist nicht wahr und ein grosser Irrtum, wenn behauptet wird, dass man mit der Chemie die Natur völlig gleichwertig nachahmen kann. Man kann wohl von der Natur viel lernen und ihr manches abschauen, aber man kann die natürlichen Vitamine nie gleichwertig künstlich herstellen. Die Erfahrung hat gezeigt, dass man von künstlichen, also synthetisch hergestellten, Vitaminen viel grössere Mengen braucht, um einen Mangel im Körper zu beheben. Zudem hat es sich gezeigt, dass eine Überdosierung einiger synthetisch hergestellter Vitamin-Präparate sogar nachteilige und gesundheitsschädigende Folgen haben kann. Bei natürlichen Vitaminen, wie sie vor allem in den Früchten vorkommen, ist dies niemals der Fall, weil alle natürlichen Vitamine gewisse Begleitstoffe haben, die für einen ausgewogenen Wirkungseffekt in unserem Organismus Sorge tragen. Die Praxis hat gezeigt, dass man von natürlichen Vitaminen viel kleinere Mengen benötigt, um eine Avitaminose, das heisst einen Vitaminmangel, beheben zu können als dies bei synthetischen oder halbsynthetischen Vitamin-Präparaten der Fall ist. Eine einzige Lutschtablette, zum Beispiel von Vitamin C, das aus Acerola-Kirschen, aus Hagebutten, aus Sanddorn oder anderen vitamin-C-haltigen Früchten gewonnen wird, hat einen besseren Effekt auf unseren Körper als eine vielfache Menge reiner Askorbinsäure, wie sie heute tonnenweise hergestellt wird und in vielen Präparaten Verwendung findet.

Steigender Bedarf im Winter

Gerade in der kalten Jahreszeit ist es nötig, dass wir mit natürlichen Vitaminen etwas nachhelfen, da alle Konserven durch die Art der Konservierung, durch Lagerung, viele Vitamine einbüssen. Am wenigsten verlieren, wie man bis jetzt festgestellt hat, die tiefgefrorenen vitaminhaltigen Früchte und Gemüsearten, wenn man sie im vollreifen Zustand tiefgefriert und nach dem Auftauen rasch verbraucht. Gut ist es, wenn man sich im Winter immer wieder etwas Frischfrüchte kauft. Für Kinder ist es doppelt wichtig, dass man ihnen in der Winterzeit bis zum Frühling viel organisch gebundenen Kalk gibt; kalkhaltige Nahrungsmittel, Brennesselkalk und, was sehr wichtig ist, wenig Süssigkeiten aus weissem Zucker. Den Süssigkeitsbedarf kann man mit getrockneten Feigen, Datteln und Weinbeeren decken. Mit Mandeln und den erwähnten naturreinen Trockenfrüchten kann man die Süssigkeiten selbst herstellen. Bevor uns der Frühling mit den vitaminhaltigen Frühlingssalaten bereichert, kann die Hausfrau in einem Kistchen hinter dem Fenster Kresse und frische Küchenkräuter ziehen. Bringen wir auch Weizen zum Keimen, dessen Keimling reich an Vitamin E ist. Auf diese einfache Weise können wir uns helfen, den notwendigen Vitaminbedarf zu decken.