

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 46 (1989)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Wissen hilft gegen Krabs  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969750>

### **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:** 21.02.2026

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



schnell essen, schlecht kauen und einspeicheln, muss es einem nicht wundern, dass so viele mit Verdauungs- und Stoffwechselstörungen zu tun haben.

### **Heilender Einfluss der Esstechnik**

Ich habe einmal mit einem Magenkranken, bei dem sogar Geschwüre festgestellt worden sind, ein Experiment durchgeführt. Er bekam wohl einige Heilmittel, die nur gewöhnliche Stärkungsmittel waren, also nicht spezifische Mittel für seinen Zustand. Aber ich habe ihm meine Methode mit viel Mühe beigebracht. Auch die Getränke müssen eingespeichelt werden. Nach zirka sechs Wochen spürte der Patient nichts mehr von seinen Magengeschwüren. Er hatte keine Schmerzen mehr, und eine Röntgenkontrolle, die später durchgeführt wurde, zeigte, dass die Magengeschwüre völlig verschwunden waren.

Durch eine richtige Essenstechnik kann der grösste Teil der sogenannten Stoffwechselkrankheiten beseitigt werden.

### **Hilfe für Übergewichtige**

Zudem ist es eigenartig und alle, die dies durchführen, werden bestätigen können, dass man automatisch weniger isst. Das Sättigungsgefühl wird durch das gute Einspeicheln schneller befriedigt. Und interessant ist auch, dass Übergewichtige langsam abnehmen. Sie verdauen besser, assimilieren besser und das ganze Stoffwechselgeschehen wird langsam regeneriert und in Ordnung gebracht.

Wer noch mehr tun will, der soll dafür sorgen, dass beim Essen eine ruhige, angenehme Atmosphäre herrscht. Der psychische Einfluss ist sehr wichtig, da die ganze innere und äussere Sekretion sich sehr stark nach der Psyche, nach dem Seelischen richtet.

## **Wissen hilft gegen Krebs**

Beim Lesen der Zeitung «Nichtraucher» 2/89 – der Schweiz. Arbeitsgemeinschaft Nichtraucher – wurde mir einmal mehr vor Augen geführt, wie gross das Problem «Krebs und Rauchen» immer noch ist. Obwohl die Zusammenhänge von der Wissenschaft erkannt sind und immer wieder veröffentlicht werden, gibt es leider sehr viele Menschen, die vom Rauchen nicht loskommen oder loskommen wollen. Darum möchte ich hier auch wieder einen Beitrag leisten, um vielleicht doch noch einige Raucher positiv zu beeinflussen.

Unter dem Titel «Wissen hilft gegen Krebs – gewissen Krebsarten kann man vorbeugen» – verweist der «Nichtraucher» auf einen gleichnamigen Faltprospekt der Schweizerischen Krebsliga, aus dem wir den ersten Abschnitt wie folgt zitieren: «Rauchen Sie nicht! Raucher sollten diesen Rat so schnell wie möglich befolgen und vor allem das Rauchen in Gegenwart anderer Leute unterlassen.

Bestimmte Krebsarten sind eine Folge von Lebensgewohnheiten, die jeder einzelne

selbst beeinflussen kann. Das bekannteste Beispiel ist der Lungenkrebs als Folge des Rauchens. Wussten Sie übrigens, dass Rauchen auch Kehlkopf- oder Blasenkrebs verursachen kann?

Jedes Jahr erkranken in der Schweiz 5000 Personen an Krebs als Folge ihrer Rauchgewohnheiten. Tabakmissbrauch ist die häufigst bekannte Ursache für Krebserkrankungen.

Auch für Nichtraucher, die mit Rauchern zusammenleben, besteht ein erhöhtes Lungenkrebsrisiko. Zudem vergrössert Rauchen das Risiko für Herz- und Kreislauferkrankungen.»

Die weiteren goldenen Regeln der Schweiz. Krebsliga lauten:

- Halten Sie Mass im Alkoholkonsum.
- Vermeiden Sie starke Sonnenbestrahlung.
- Befolgen Sie am Arbeitsplatz die Sicherheitsvorschriften, vor allem, wenn Sie mit Substanzen zu tun haben, die Krebs verursachen können.
- Essen Sie häufig frisches Obst und saisongerechte Gemüse sowie Getreideprodukte



mit hohem Fasergehalt (zum Beispiel Vollkornbrot).

- Vermeiden Sie Übergewicht und begrenzen Sie die Aufnahme fettreicher Nahrungsmittel.

- Gehen Sie zum Arzt, wenn Sie eine ungewöhnliche Schwellung, eine Veränderung an einem Hautmal oder eine anorme Blutung bemerken.

- Gehen Sie zum Arzt, wenn Sie andauernde Beschwerden (wie chronischen Husten oder Heiserkeit, langandauernde Auffälligkeiten bei der Verdauung) haben oder einen ungeklärten Gewichtsverlust bemerken.

- Gehen Sie regelmässig zur gynäkologischen Vorsorgeuntersuchung.

- Untersuchen Sie regelmässig Ihre Brüste.

Wenn Sie über 50 sind, gehen Sie wenn möglich in regelmässigen Abständen zur Mammographie.

Vielen dieser Ratschläge sind Sie ja ohnehin während Jahren in den «Gesundheits-Nachrichten» immer wieder begegnet, und sicherlich halten Sie auch einige davon – zur Vorsorge – ein, was jedermann sehr zu empfehlen ist.

Falls Sie sich für die ergänzenden Texte im Faltprospekt interessieren, fordern Sie ihn bitte direkt an bei:

Schweizerische Krebsliga

Monbijoustrasse 61, Postfach 2284

3001 Bern

Telefon 031 46 27 67

## Ein Urlaub mit Naturkost

Sicher haben wir alle von Zeit zu Zeit eine Entspannung nötig, einen Urlaub, in welchem man viel wandern kann, damit der Körper wieder einmal richtig mit Sauerstoff durchspült wird.

Es ist aber auch notwendig, dass wir gleichzeitig gesunde Nahrung erhalten. Da ich von einigen Lesern der «Gesundheits-Nachrichten» so begeisterte Berichte erhielt über einen solchen Naturkost-Urlaub auf dem Moierhof, Naturkost-Pension, Eglsee 2, D-8224 Chieming am Chiemsee, Telefon von der Schweiz aus 0049 86 64 / 10 17, bin ich mit meiner Frau für acht Tage dorthin gefahren, um dies einmal am eigenen Körper mitzuerleben. Herr G. Schuhböck, der Inhaber vom Moierhof, hatte mich schon längst einmal eingeladen, einen Naturkost-Urlaub bei ihm durchzuführen.

### Kulturen

Ich war sehr erstaunt und eigentlich überrascht, auf dem Moierhof festzustellen, dass bereits seit 40 Jahren der Bauernhof mit 42 ha und die Gärtnerei mit 8000 m<sup>2</sup> biologisch-dynamisch bewirtschaftet werden (DEMETER-Qualität).

Bei dieser Wirtschaftsweise verzichtet man auf jeglichen Kunstdünger sowie alle chemi-

schen Spritzmittel. Gedüngt wird mit wertvollen Komposten und Steinmehl. Eine alljährlich wechselnde Fruchtfolge verhindert das Auslaugen der Böden. Im Rahmen der Fruchtfolge werden zum Beispiel Kleearten im Herbst in den Boden eingepflügt, die genügend Stickstoff und Mineralien einbringen.

Auf solchem Boden gedeihen wirklich gesunde Pflanzen, die uns wiederum mit allen lebensnotwendigen Stoffen versorgen. Nachdem wir mit Interesse den grossen Garten, in welchem zirka 60 bis 70 verschiedene Salate und Gemüse angebaut werden, besichtigt hatten, liessen wir uns die Verpflegung aus dieser wertvollen, eigenen Produktion besonders gut schmecken.

### Mahlzeiten

Morgens werden sowohl die Frischkornmüesli mit Früchten und Nüssen serviert wie auch selbstgebackenes Holzofenschrotbrot aus eigenem Weizen mit frisch ausgerührter Bauernbutter usw.

Mittags und abends gibt es gartenfrische Salate als Vorspeise. Bei den Hauptgerichten werden zum Beispiel Naturreis wie auch Kartoffelspeisen als Beilagen gereicht, die