

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 47 (1990)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Melanom : der schwarze Krebs  
**Autor:** W.G.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554600>

### **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:** 13.01.2026

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



kaum auf. Wenn über ihrem Bau meterhoher Schnee liegt, schlafen sie. Dabei sinkt ihre Temperatur ganz tief und ihr Atem ist ganz langsam, so dass sie zum Leben wenig Betriebsstoff brauchen. Auf diese Weise reicht das angesammelte Fett über den Winter aus. Wenn die Frühlingssonne kommt, erwachen sie erneut und setzen während der warmen Jahreszeit ihr einfaches Leben im Freien fort. Wir kennen den warnenden Pfiff vor Gefahren und wissen,

dass die Murmeltiere gute Wächter zu ihrem Schutze geschult haben.

Neben dem interessanten Tierleben bietet uns auch die Pflanzenwelt der Alpen reichhaltige Freuden. Es ist für Wanderer äusserst erholsam, einmal die Paradieshütte zu besuchen, um im kommenden Sommer oder Herbst von dort aus den Wundern der Bergwelt nachzuspüren und Gesundheit und seelische Entspannung für die anstrengende Winterzeit einzuholen. AV

## Melanom – der schwarze Krebs

Da es sich beim Melanom um einen sichtbaren Tumor handelt, können wir eine gewisse Vorsorge selbst treffen, wenn wir uns angewöhnen, regelmässig unseren Körper auf verdächtige Hautveränderungen zu inspizieren. Wir müssen uns dabei Zeit lassen und die Selbstbetrachtung bei guter Beleuchtung durchführen. Wir beginnen bei der Kopfhaut, wenn die Haare nach der Wäsche getrocknet sind und die Haut der Inspektion leichter zugänglich ist. Danach folgen wir dem gesamten Körper systematisch hinunter bis zu den Fusssohlen. Auch die Nägel und die Finger einschliesslich der Zehenzwischenräume dürfen wir nicht auslassen. Wichtig ist auch die Betrachtung des Rückens entweder mittels eines Handspiegels vor einem grossen Badezimmer-Spiegel oder durch den Partner.

Sollten sich bei dieser Hautinspektion auffallende Veränderungen an vorhandenen Muttermalen und Pigmentflecken zeigen, oder ein neues dunkles Mal entstehen, dann zögern Sie nicht, den dafür kompetenten Hautarzt aufzusuchen. Aufgrund seiner Erfahrungen kann er am besten beurteilen, ob es sich um ein harmloses Mal handelt oder schon um ein beginnendes Melanom.

Es wäre verkehrt, das Problem des schwarzen Hautkrebses zu verharmlosen, denn die Erkrankungsrate ist im Steigen begriffen. Heute schon nimmt man an, dass sich in Zukunft die Anzahl der Fälle alle zehn Jahre verdoppeln wird. Das beste Beispiel hierfür bietet Australien, wo das Melanom

bereits epidemisch aufgetreten ist. In den 70er Jahren begann man die Bevölkerung in einer grosszügigen Kampagne aufzuklären. Seitdem ist zwar die absolute Anzahl der Erkrankungen nicht gesunken, aber die Betroffenen begaben sich aufgrund der ersten Anzeichen in ärztliche Behandlung. Die Früherkennung des schwarzen Hautkrebses führte zu einer deutlich höheren Heilungsrate.

### Heilungschancen bei Früherkennung

Bei rechtzeitiger Entdeckung und Behandlung des Melanoms liegen die Heilungsaussichten bei über 90 Prozent, einer Quote, die auf beachtlichen Erfolg hinweist und damit berechtigte Hoffnung auf vollständige Heilung zulässt.

Die Früherkennung ist deshalb wichtig, weil das Melanom schon bei geringer Grösse sehr früh Metastasen bildet, das heisst, die Ansiedlung von Tochtergeschwülsten in anderen Organen. Wenn dieser Fall als Folge verzögerter Behandlung eintritt, dann sinken auch dementsprechend sehr schnell die Chancen auf einen guten Ausgang der Erkrankung.

Obwohl sich eine Veränderung der Haut, zum Beispiel bei einem Muttermal, buchstäblich dem Blickfeld aufdrängt und eine verdächtige Entwicklung signalisiert, sucht jeder zweite der Betroffenen erst nach einem halben Jahr den Arzt auf, andere zögern noch länger und lassen so kostbare Zeit verstreichen. Als Folge der vermeidbaren Zeitvergeudung kann sich nun die Situation



viel dramatischer und komplizierter entwickeln.

Ein besonderes Kennzeichen der Bösartigkeit ist die Tumortiefe. Ein dicker schwarzer Hautfleck ist viel schwieriger zu behandeln als ein flaches Melanom.

Noch bessere Heilungschancen könnten wohl erreicht werden, wenn es gelänge, das Melanom in seinem frühesten Stadium zu erkennen, das heisst, wenn noch keine sichtbaren Hautveränderungen aufgetreten sind. Blutuntersuchungen könnten darüber Aufschluss geben. Aber so weit ist man noch nicht. Noch immer wird weltweit in verschiedenen Krebsforschungszentren intensiv nach einer sicheren Erkennungsmethode gesucht.

### **Verdächtige Anzeichen**

Die nachstehenden Merkmale, die auf ein Melanom hinweisen, erheben keinen Anspruch auf eine sichere und umfassende Selbstdiagnose. Verdächtige Anzeichen des schwarzen Krebses sind unter anderen:

- Ein Muttermal oder dunkler Hautfleck beginnt plötzlich zu wachsen, wobei sich der bisher flache Fleck nach oben wölben kann.
- Die bisher unauffällige Begrenzung weist Unregelmässigkeiten auf, die Ränder werden unscharf und sehen wie ausgefranst aus.
- Das Mal wird druckempfindlich, es kann aber auch schmerzen oder jucken. Die umgebende Haut neigt zur Schwellung und Entzündung.
- Die Farbe des Mals beginnt sich zu verändern. Der braune Fleck wechselt seinen Farbton und wird dunkler. Zugleich zeigen sich rote, blaue oder weisse Farbbeimischungen - er nimmt eine schillernde Farbe an.
- Die Hautoberfläche des Fleckens neigt zu Rauheit und Schuppenbildung.
- Manchmal beginnt der Fleck zu nässen und zu bluten.

Diese voll ausgeprägten Merkmale des Melanoms gelten bereits als höchste Alarmstufe und sollten den Betroffenen veranlassen, unverzüglich zu handeln.

### **Unnötige Risiken vermeiden**

Eine Neigung zur Entstehung eines Melanoms kann durchaus bestehen, wenn jemand aus der nächsten Verwandtschaft an einem Hautkrebs erkrankt war. Grosse, von Geburt aus bestehende Muttermale müssen sorgfältig beobachtet und kontrolliert werden. An diesen Stellen kann es nämlich am ehesten zur Ausbildung eines Hautkrebses kommen. Zu den Risiken zählt auch ein plötzliches Auftauchen eines grösseren Muttermals.

Die unheilvollste Gefahr geht aber ohne Zweifel von der Sonnenbestrahlung aus. Gefährdet sind vor allem Menschen des blonden oder gar rothaarigen Typus mit blauen Augen. Statt nach einem Sonnenbad braun zu werden bekommen sie eher einen Sonnenbrand. Ihre Haut sieht dann immer rosig aus. Gefährdet sind auch Stadtmenschen, die die Sonne nicht gewöhnt sind und sich dennoch in den Ferien am Strand schmoren lassen oder sich im Hochgebirge den intensiven Sonnenstrahlen aussetzen.

Die Haut vergisst solche gravierende Fehler nicht. Wer schon als Jugendlicher öfters einen Sonnenbrand hatte, sollte mit der Bräunung im Alter sehr vorsichtig sein.

Die Zerstörung der Ozonschicht, die bislang die schädigenden UV-Strahlen zum grössten Teil ausfilterte, wird mit Sicherheit zum Anstieg der Krebshäufigkeit beitragen.

Ein möglicher Gefahrenmoment geht auch vom Bräunen im Sonnenstudio aus. Bevor Sie sich auf die Sonnenbank legen, erkundigen Sie sich, ob die Geräte mit reinen, langwelligen UV-Strahlen, den UVA-Strahlen arbeiten. Dieses Problem haben wir bereits in dem Artikel «Das Geschäft mit der Sonne» in den «Gesundheits-Nachrichten» in der Ausgabe vom März 1990 behandelt.

### **Die ärztliche Behandlung**

Die erste Sorge eines Betroffenen gilt wohl zunächst der Frage einer unter Umständen nötig werdenden Operation.

In seinem Buch «Krebs - Schicksal oder



Zivilisationskrankheit?» schreibt Dr. h. c. A. Vogel über Hauttumore im allgemeinen Folgendes:

«Allgemein wird von den Ärzten der Hautkrebs als der harmloseste Krebs angesehen, denn es kann ein Hautkrebs entstehen, ohne dass die Person an und für sich krebskrank ist.

Es ist auch grundfalsch, wenn Therapeuten und Ärzte, die nicht genügend Erfahrung besitzen, eine Behandlung einleiten, die pathologische, das heisst krankhafte Zellen von der Haut in den Körper wandern lassen.

Auf jeden Fall ist es falsch, wenn man eine Hautkrebspartie direkt mit Injektionen behandelt. Man kann schon durch einen Nadelstich Krebszellen in die Blutbahn bringen, die in den Körper gelangen und Metastasen bilden können, wie es auch oft bei unvorsichtig durchgeführten Gewebsentnahmen vorkommen kann.

Der Hautkrebs lässt sich nicht sehr leicht von anderen Hautkrankheiten unterscheiden. Ein typisches Merkmal ist allerdings sein zäher Widerstand gegenüber jenen Heilmitteln, die sich sonst für solche Fälle gut bewährt haben. Oft greift man auch zur chirurgischen Behandlung, wenn schon diese nicht ungefährlich ist, da dadurch Krebszellen ins Blut übergehen können, was bei einer allgemeinen Krebsdisposition im Körper Krebsgeschwülste auszulösen vermag.»

Wir haben bereits erfahren, dass der schwarze Krebs, das Melanom, die bösartigste Krebsart der Haut ist und sehr rasch Metastasen bildet. Wie der Autor des Krebsbuches auch richtig bemerkt, kann eine Operation Krebszellen unter Umständen in die Blutbahn verschleppen, die sich bei einem schwachen Immunstatus in anderen Körperpartien ansiedeln können. Das Melanom bietet wieder ein typisches Beispiel, wo die klinische Medizin mit der Naturheilkunde Hand in Hand zum Wohle des Patienten arbeiten sollte. Wir sind der Ansicht, dass man zunächst wegen der Gefahr der Metastasierung das Melanom so schnell wie möglich grossflächig heraus-

schneiden sollte. Im Anschluss daran oder besser noch vor dem operativen Eingriff sollte unbedingt eine biologische Krebsbehandlung mit bewährten Mitteln und eine Umstellung in der Ernährung erfolgen. So wird man Mistelpräparate als Injektionen sowie Thymus, Enzyme und vermehrt die Vitamine A, C und E und auch das Selen einsetzen. Schliesslich kann man bei dem Patienten auch die bewährte Mehrschritt-Sauerstoff-Therapie nach Professor von Ardenne anwenden.

Die erwähnten Mittel sind nur als Beispiele gedacht, denn die Behandlung wird sich nach dem Krankheitsbild und den vorhandenen Abwehrkräften des Patienten richten.

Die Nachsorge eines jeden Krebspatienten liegt auch dem Autor des Krebsbuches am Herzen und ist ein Problem, das heute viel zu wenig beachtet wird. In dem Absatz «Dem Krebs begegnen» gibt Dr. h. c. A. Vogel an:

«Wie es sich nach Operationen oft allgemein verhält, so ist es auch beim Krebs, denn über das Verhalten nach der Krebsoperation erhält der Patient in der Regel keine ausreichenden Anweisungen.

Auf diese Weise lässt man den Kranken im falschen Glauben, er sei geheilt und könne unbesorgt wie zuvor nach alter Gewohnheit mit seiner Gesundheit nach eigenem Gutdünken umgehen, denn es sei ja alles kranke Gewebe entfernt worden. Diese sorglose Ansicht vieler Ärzte lässt sie versäumen, dem Patienten nach der Operation die notwendigen Unterweisungen und Verhaltensregeln zu erteilen, und dies, wiewohl in letzter Zeit an vielen Krebssymposien offen zugegeben wurde, dass der Krebs eine Erkrankung des ganzen Körpers sei. Es handelt sich dabei also nicht bloss um ein örtliches Geschehen. Die Beseitigung einer Krebsgeschwulst kann demnach also nicht gleichzeitig als Heilung der Krebskrankheit angesehen werden. Da die Krankheit im Körperzustand verwurzelt ist, muss unbedingt eine wesentliche Änderung im Lebensmodus, vor allem auf dem Gebiet der Ernährung erfolgen.

Auch bei Pflanzen kann eine Krebserkran-



20  
kung auftreten. Obstbauern, die neuzeitlich und biologisch geschult sind, begnügen sich nicht damit, einfach krebsbefallene Äste herauszuschneiden. Sie wissen, es erfordert mehr, um den Baum wieder gesunden zu lassen.»

Das Melanom ist kein unabwendbares

Schicksal. Der vorsichtige Umgang mit der Sonnenbestrahlung und die regelmässige Inspektion der Haut können weitgehend die Entstehung des schwarzen Krebses verhüten und uns vor dem Schlimmsten bewahren.

W.G.

### **Süssspeisen: Nicht nur das Wie, auch das Wann ist entscheidend**

In unseren Breitengraden nimmt die Zahl der Menschen ständig zu, die es verstehen, «gesund» zu leben. Sie setzen sich mit diesen für ihr Leben wichtig gewordenen Fragen intensiv auseinander und achten insbesondere auf eine gute Ernährung. Zu Hause – und auch wenn man einmal auswärts essen geht – wählt man eher etwas, was der Gesundheit dienlich ist. Vor allem den Stadtbewohnern bietet sich die Möglichkeit vegetarischer Restaurants. Doch sollten es eigentlich noch viel mehr Gaststätten sein, wo man frische Gemüse- und Obstsaft trinken und herrliche Salate sowie vielerlei Gemüsesorten in bunten Variationen geniessen kann, ohne dass sie buchstäblich zu Tode gekocht oder als armseliges geschmackloses Häufchen neben einem fetten Stück Fleisch serviert werden.

Wir können uns tatsächlich glücklich schätzen, dass es heute bereits gute Möglichkeiten gibt, sich gesund und vitalstoffreich ernähren zu können. Nutzen wir aber diese Gelegenheit auch wirklich aus? Sind denn die Menschen, die öfters in vegetarischen Restaurants essen, wirklich gesünder als Leute, die sich weniger ernährungsbewusst verhalten? – Nein! Leider ist dies nicht immer der Fall. Wenn wir uns nämlich das Publikum in diesen Gaststätten etwas genauer ansehen, dann kommt einem unwillkürlich der alte Spruch in den Sinn: «Er muss Diät essen, weil er krank ist, und er bleibt krank, weil er Diät isst . . .»

Mit Ausnahme einiger eher jüngerer Leute sehen die meisten Besucher dieser Restaurants nicht gerade so aus, als seien sie kerngesund. Wer sich zum Beispiel ein wenig

mit der Semiotik (der Lehre von den Krankheitszeichen) befasst, sieht sofort an Farbe und Beschaffenheit der Gesichtshaut dieser Menschen, dass es sich hier oftmals um Leberpatienten oder um Patienten handelt, welche unter Verdauungsstörungen leiden. Sogar der aufmerksame Laie bemerkt die vielen unschönen «Blähbäuche» der angeblich so gesundheitsbewussten Stammgäste.

#### **Kleine Fehler – grosse Folgen**

Wie ist dies denn möglich? Wer immer derart gesund isst, sollte doch auch kerngesund sein und dies ebenso ausstrahlen! Haben nicht berühmte Männer, wie etwa Dr. Bircher-Benner, diese Tatsache in ihren Kliniken tausendfach bewiesen? – Es ist sehr einfach, eine Erklärung für diesen traurigen Zustand zu finden. So wie in vielen anderen Bereichen spielt es auch bei der Ernährung eine wichtige Rolle, nicht nur über die Kenntnisse einer Materie informiert zu sein, sondern vor allem zu wissen, wie man diese Kenntnisse in die Praxis umsetzen kann. Schauen wir uns doch einmal genau an, was ein Durchschnittskunde in einem Gesundheitsrestaurant verzehrt: Zuerst bestellt er vielleicht einen frischgepressten Rüebli-saft. Ausgezeichnet! Und wenn er diesen Saft langsam trinkt und geniess, ist dieser sehr gut für seine Leber und für seine Gesundheit im allgemeinen. Dann bestellt er vielleicht einen kleinen Salat und eine Gemüseplatte. Alles prima! Er isst langsam und speichelt die Nahrung gut ein. Wenn dieser Gast schliesslich nicht zuviel isst, hat er für seine Gesundheit wahrlich nur Gutes getan. Ver-