

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 48 (1991)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Tierisches Fett und Fleisch fördern Darmkrebs  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969791>

### **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:** 15.04.2026

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

mit siebzig oder achtzig heruntergekommen ist. Auch wenn sich das eine oder andere leichte Gebrechen meldet, ist die weitestmögliche Belastung immer besser als die übertriebene Schonung. Etwa bei den Gelenkstrukturen, die naturgemäss schlechter werden beim Altern. Wer sich beim ersten kleinen Indiz eines Schmerzes zu schonen beginnt, der richtet gleich auch seine Muskulatur zugrunde, womit seine Gelenke erst recht weiter geschädigt werden. Ebensolches gilt für andere Organe oder auch das Funktionieren des Immunsystems.

Auch der ältere Mensch darf sich ruhig widrigen Einflüssen wie Wetter, Klima, Luft und Wasser aussetzen und damit seinen Körper immer wieder etwas herausfordern. Mal durch Kühle, mal durch Wärme, mal durch Wasser, mal durch Trockenheit, mal Bewegung, mal Anspannung, mal Erholung. Dieses regelmässige «Wechselbad» gehört zu einem Lebensrhythmus, der sich auch in mehr Zufriedenheit und Ausgeglichenheit und einer allgemein guten Grundstimmung äussert. Auf dem Boden dieser Grundstimmung geht bis ins hohe Alter alles viel besser. (BN)

## Tierisches Fett und Fleisch fördern Darmkrebs

**Immer mehr erhärten sich Behauptungen, wonach die moderne Ernährung bei der Entstehung von Dickdarmkrebs eine entscheidende Rolle spielt. Schon zu Beginn der achtziger Jahre hat man beobachtet, wie in den USA, Westeuropa und Australien bis zu zehnmal mehr Dickdarmkrebskrankungen als in Ländern des Fernen Ostens und der Dritten Welt vorgekommen sind. Daraus schloss man, dass nicht Erbanlagen, sondern Ernährungseinflüsse für diesen grossen Unterschied verantwortlich sein mussten – was sich nun in einer grossen amerikanischen Studie bestätigte. Es ist der Konsum von Fett tierischer Herkunft, welcher das Risiko von Darmkrebskrankungen erhöht, während eine an pflanzlichen Fasern reiche Ernährung gegenteilig wirkt.**

Eine übermässig fettreiche Ernährung stimuliert die Ausschüttung von Gallensäuren. Ihre Veränderung durch Bakterien des Dickdarms führt zu tumorfördernden Produkten. Demgegenüber führt eine faserreiche Kost, wie sie beispielsweise diejenige eines Vegetariers darstellt, zu einer viel rascheren Darmassage der Nahrung. Ballaststoffarme Ernährung – vor allem die raffinierten Kohlenhydrate wie weisser Reis, Teigwaren, Zucker, Weissbrot – wie sie in der westlichen Welt leider noch immer bei der Mehrzahl der Menschen üblich ist, hat eine längere Verweildauer im Verdauungstrakt und erhöht deshalb auch die Kontaktzeit von schädlichen Spaltprodukten mit der Darmwand.

In dieser neuen, an der Harvard-Universität von Boston über mehrere Jahre hinweg erarbeiteten Studie wird nun nachgewiesen,

dass das Auftreten von Darmkrebs eindeutig mit dem Konsum von tierischem Fett und Fleisch (vor allem Schweine- und Rindfleisch) und von gesättigten und einfach ungesättigten Fettsäuren zusammenhängt. Andererseits zeigten tierische Fette aus Milchprodukten keinen Zusammenhang mit dem Erkrankungsrisiko. Einen günstigen Einfluss hatte demgegenüber die Einnahme von Nahrungsfasern, besonders in Form von Früchten. Ein zusätzlich höheres Risiko einer Erkrankung zeigte sich bei Frauen, die gleichzeitig viel tierisches Fett und besonders wenig Nahrungsfasern assen.

Diese aufwendigen Studien sind offenbar notwendig, um den Menschen in seinem Essverhalten wieder zur Natur zurückzubringen. Würde er es seinen Vorfahren oder den Naturvölkern nachmachen, die aus

Intuition oder aus Mangel anderer Möglichkeiten gewissermassen «automatisch» das Richtige – und erst noch in weitgehend

naturbelassener Form und nicht im Übermass – assen, bliebe ihm viel Leid erspart.  
(BN)

## Ein Herz auf jedem Samen – Herzsamen

Während man sich in diesen Frühlings- und Frühsommerwochen der erwachenden Natur mitsamt ihrer schillernden Blütenpracht erfreuen kann, hat eine Anzahl Menschen das gewiss nicht leichte Schicksal der Pollenallergie. In unserer diesjährigen Januar-Ausgabe durften wir von einer erfolgreich abgeschlossenen Studie über das von Dr. h. c. Vogel entwickelte Heuschnupfenmittel berichten. Zu der gegen die Pollenallergie so hilfreichen Wirkstoffkombination gehört eine äusserst faszinierende, in unseren Breitengraden kaum bekannte Heilpflanze: Der Herzsamen, mit lateinischem Namen: *Cardiospermum halicacabum*. Gerne stellen wir Ihnen im folgenden diese Pflanze etwas näher vor.

Der Herzsamen wird in Roggwil zusammen mit sechs anderen Heilpflanzen für die Herstellung des Heuschnupfenmittels verwendet, und zwar in homöopathischer Verdünnung (D2), wie es auch im klassischen Homöopathischen Arzneibuch verzeichnet ist. Die Pflanze stammt aus dem tropischen Nordamerika. Vor einigen Jahren stiess der Gartenbauleiter von Roggwil in einem ausländischen Samenkatalog darauf, bestellte Samen und staunte, als er sie zum erstenmal zu Gesicht bekam; sie waren fast schwarz, etwa erbsengross und hatten alle einen weissen, herzförmigen Flecken. Daher also der Name Herzsamen!



*Die Zeichnung auf den Samen gab der Heilpflanze den Namen.*

Ein erster Anbauversuch zeigte in der Folge, dass diese Heilpflanze auch in unserem Klima erstaunlich gut gedeiht, und zwar nicht nur im Treibhaus, sondern auch im Freien, zum Beispiel entlang einer Hausfassade.

*Cardiospermum* gehört zu einer der Rosskastanienfamilie nahestehenden, tropischen Pflanzenfamilie. Der Keimling ist sehr gross (bis zu 10 cm). *Cardiospermum* wird nur einjährig, hat dünne, nicht verholzende, verzweigte Stengel mit geteilten Blättern. Die Pflanze klettert gern und wird über zwei Meter hoch. Als eine der wenigen Pflanzen klettert sie mit direkt hinter den Blüten hervortretenden Ranken.

Die Blüten des Herzsamen sind weiss und etwa zwei Millimeter klein. Nach der Befruchtung bildet sich eine ballonförmig aufgeblasene, bis zu drei cm grosse Samenkapsel. In jedem der drei Fächer befindet sich ein Samen. Der Ballon ist der Judenkirsche ähnlich, verfärbt sich jedoch mit der Reife braun statt rot.

Als Heilmittel verwendet werden die oberirdischen Teile, wenn sich schon Blüten und grüne Samenkapseln gebildet haben. Reife Samenkapseln sind nicht erwünscht. Seit 1989 wird in Roggwil der gesamte Bedarf aus eigenem Anbau gedeckt. (BN)