

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 21 (1964)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Krebsanfälligkeit trotz gesunder Lebensweise  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553495>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 15.01.2025

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

## Krebsanfälligkeit trotz gesunder Lebensweise

In vegetarischen Kreisen wird oft behauptet, dass ein ganz natürlich lebender Mensch niemals Krebs bekommen könne. Es ist daher begreiflich, dass es als tragisch empfunden wird, wenn jemand mit gesunder Lebensweise und streng vegetarischer Kost gleichwohl an Krebs erkrankt. Wie ist es nun aber erklärlich, wenn auch unter Vegetariern, Naturheilanhängern, ja sogar unter führenden Leuten Krebsfälle vorkommen? Es ist dies leider eine oft erwiesene Tatsache, auch wenn man sie noch so geheim zu halten sucht. Wohl haben die Erfahrungen bewiesen, dass eine zu eiweissreiche Nahrung, und zwar besonders, wenn sie aus tierischem Eiweiss besteht, bei der Entstehung von Krebs mitbeteiligt sein kann, während eine gesunde, pflanzliche Ernährung weniger Veranlassung dazu gibt.

### Zusätzliche Notwendigkeiten

Nun muss aber vor allem in Betracht gezogen werden, dass auch der Vegetarier, vielleicht ganz ohne sein Wissen, ebenfalls viel cancerogene Stoffe einnehmen kann. Dies geschieht vor allem durch Spritzmittel, Farben, Aromas und allerlei chemische Zusätze in der Nahrung. Eine naturreine Ernährung ist nur bei einem Selbstversorger möglich, wenn er biologisch arbeitet. Des weitern muss beachtet werden, dass die Entstehung von Krebs nicht allein von der Ernährung abhängig ist. Für unsere Gesundheit ist es wohl ein Plus, wenn wir uns richtig ernähren, weil wir dadurch möglichst meiden, was den Krebs fördern kann.

Wir können dieses Plus jedoch stark schmälern, wenn wir uns auf anderen Gebieten nicht das zukommen lassen, was eben auch zur naturgemässen Lebensweise gehört. Halten wir uns ständig in Arbeits- oder Wohnräumen auf, dann kann sich ein empfindlicher Sauerstoffmangel einstellen, und diesen müssen wir durch genügend Bewegung unbedingt beheben. Ebenso ist es verkehrt, wenn wir uns vor

lauer Pflichterfüllung und Gewissenhaftigkeit zu wenig Ruhe gönnen, denn dadurch kommen wir in die peinliche Lage, in steter Spannung zu leben, was zu Verkrampfungen führen kann, die ihrerseits wieder seelische Schwankungen auszulösen vermögen. Wenn infolge körperlicher Verkrampfung das seelische Gleichgewicht gestört ist, kann dies zu Zellreizungen führen, die, wenn sie jahrelang andauern, bei Krebs ebenfalls als auslösendes Moment wirksam sein können. Stille Herzensfreude und frohe Zuversicht sind daher ja auch wunderbare Mittel, um andere Voraussetzungen zu schaffen, und schon oft konnte man dadurch hilfreich eingreifen, während sich Kummer und Sorgen, verbunden mit Übermüdung bei der Förderung von Krebs noch gefährlicher auszuwirken vermögen als Fehler in der Ernährung.

Diese Feststellung mag der Grund sein, warum auch jene, die sich streng an vernünftige Ernährungsgrundsätze halten, gleichwohl mit dem Krebs Bekanntschaft machen können. Die Pflege des seelischen Zustandes geht daher mit der Befolgung richtiger Ernährungsforderungen Hand in Hand. Jemand, der sich im seelischen Gleichgewicht zu halten versteht, kann auch viel leichter entspannen und immer wieder innere Ruhe einschalten, wenn es um ihn herum auch stürmen mag. Das erspart Kraft und hilft Verkrampfungen eher vermeiden. Ist man in seinem Pflichtenkreis sehr angespannt, dann sollte man sich wenigstens vor dem Schlafengehen einen ruhigen Spaziergang an frischer Luft mit gründlicher Sauerstoffaufnahme gewähren, und, was noch wichtiger ist, man sollte unbedingt ganz frühzeitig zu Bette gehen. Mit abgemüdetem Geist leistet man abends oder nachts ohnedies nicht mehr so viel wie man möchte, auch muss man sich bedeutend mehr anstrengen als am Morgen, wenn man ausgeruht ist. Die sämtlichen Probleme, die man zu bewältigen hat, scheinen nach erholungsreichem Schlaf zudem lange nicht mehr so unlösbar zu sein, wie am Abend, wenn

die Spannkraft schon nachgelassen hat. So haben wir denn in unserer schwierigen, aufreibenden Zeit noch manches zu beachten, um uns gesundheitlich zu schützen, und glücklicherweise können wir

auch mit kluger Einsicht und geschickter Handlungsweise das, was an uns liegt, durchführen, wenn es auch nicht ohne Opfer gewisser Liebhabereien und Gewohnheiten gehen wird.

## Die Sonne belebt und tötet

Wenn wir zur heissen Sommerszeit eine Treibhaus- oder Zimmerpflanze in die Sonne stellen, ist es möglich, dass sie uns eingeht. Wollen wir solche Enttäuschungen nicht erleben, dann müssen wir unbedingt zur Kenntnis nehmen, dass die Sonne über eine überaus starke Strahlung verfügt. Diese besteht aus einem Gemisch von verschiedenartigen Strahlen. Es handelt sich somit um ein Strahlenbündel. Dies mag uns an ein Kabel erinnern, das aus verschiedenen Drähten besteht, wobei jeder einzelne Draht eine andere Frequenz besitzt. Wir müssen uns nun eingehend merken, dass der Strahlenkomplex der Sonne grosse Anforderungen an die Pflanzen, wie auch an Tiere und Menschen stellt. Man könnte dies mit der Spannung in Volt illustrieren. Wenn wir einen Apparat auf 380 Volt eingestellt haben und schliessen diesem nunmehr einen anderen Apparat an, der nur auf 220 Volt eingestellt ist, dann entsteht eine Überspannung, die bei längerer Dauer Hitze erzeugt, was zu Verbrennungen führen kann. Ein solch zerstörender Einfluss kann sich auch bei kranken Pflanzen ergeben, da bildlich gesprochen die Spannung durch den kranken Zustand sinkt. Statt dass die Sonnenenergie der Pflanze behilflich ist, indem sie sie auflädt, zerstört sie sie. Pflanzen, die beschädigt, wurmstichig oder von Insekten stark befallen sind, leben länger, wenn sie keiner starken Sonnenbestrahlung ausgesetzt werden, ja, es ist für sie sogar besser, wenn sie mit der Sonne überhaupt nicht direkt in Berührung kommen.

### Ähnliche Auswirkungen beim Menschen

Die Tiere scheinen die Sonnenwirkung instinktiv zu kennen, denn nie sieht man kranke Tiere in der Sonne liegen. Sie mei-

den ihre Bestrahlung vorsichtig und ruhen im Schatten aus. Auch der Mensch sollte wissen, dass er in krankem Zustand die Sonnenbestrahlung nicht nach Belieben auf sich einwirken lassen darf, kann er sich dadurch doch unter Umständen den Tod holen. Treten bei unseren Bekannten unerwartet plötzliche Todesfälle ein, dann veranlasst uns dies immer wieder, der eigentlichen Ursache nachzuforschen. Erst kürzlich starb eine uns bekannte Frau, die an hohem Blutdruck litt, an einem Hirnschlag, weil sie ohne jegliche Kopfbedeckung eifrig im prallen Sonnenschein arbeitete und sich dabei stark erhitze. Jährlich wiederholen sich Hunderte von solchen Fällen.

Auch Patienten mit einer aktiven oder alten Tuberkulose sollten sich vor starken Sonnenbädern hüten. Im Winter mögen diese durch die Schneereflexe noch stärker wirken als im Sommer. Durch den Einfluss starker Sonnenbestrahlung kann eine Herdreaktion entstehen, ja die starke Durchblutung oder Hyperaemie vermag sogar eine Blutung auszulösen. Dies kann sich für den Patienten sehr schwerwiegend auswirken, unter Umständen sogar zu seinem Tode führen. Entzündete Körperpartien, Fokalherde, schlummernde Herde in den Lymphen sollte man nie einer starken Sonnenbestrahlung aussetzen, da sie dadurch akut werden können, was schwere, ja sogar lebensgefährliche Reaktionen zur Folge haben kann.

### Beachtenswerte Vorsicht

Auch der gesunde Mensch sollte die Sonnenbestrahlung nicht wahllos auf sich wirken lassen, wenn er sich nicht schaden will. Er muss sich allmählich daran gewöhnen und sollte das direkte Sonnenbad möglichst kurz durchführen. Dabei