Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 42 (1985)
Heft: 11

Artikel: Ballaststoffe und Darmkrebs
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969911

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: 02.07.2025

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

Ballaststoffe und Darmkrebs

Kürzlich ging durch die Presse die unfassbare und zugleich tragische Nachricht, dass die Frau des ehemaligen deutschen Bundespräsidenten, Frau Dr. med. Mildred Scheel, an Darmkrebs gestorben sei. Besonders tragisch deshalb, weil Frau Scheel, selbst Ärztin, sich für die Deutsche Krebshilfe aufopfernd einsetzte, um die Krebsforschung und somit auch die Krebstherapie in ihrer Entwicklung voranzutreiben. Eine Ironie des Schicksals also, als ob der Krebs an ihr seine Unbesiegbarkeit dokumentieren wollte. Viele, die von dieser Krankheit betroffen sind, werden den Mut verloren haben, denn bestimmt standen der Verstorbenen die besten Ärzte und Therapiemöglichkeiten der Schulmedizin zur Verfügung. Bei solchen Überlegungen darf man nicht dem Irrtum verfallen, dass mit Medikamenten alles machbar wäre, um dabei ganz die eigentliche Heilquelle, nämlich die eigenen Abwehrkräfte, von denen allein das Krankheitsgeschehen abhängig ist, zu vergessen.

Eine grundsätzliche Erkenntnis

Es wird in Zukunft kaum möglich sein, ein spezifisches Mittel oder gar eine Impfung gegen Krebs zu finden, denn kein Arzt wird heute die Tatsache leugnen, dass Krebs kein auf die Geschwulst begrenztes Leiden ist, sondern eine chronische, sich langsam entwickelnde Allgemeinerkrankung des ganzen Körpers. Die Geschwulst ist dann praktisch der letzte Ausdruck dieser Erkrankung. Immer mehr Ärzte erkennen deshalb die Notwendigkeit einer ganzheitlichen Behandlung, die darauf abzielt, die Widerstandskräfte des Patienten zu aktivieren.

Schutz vor Darmkrebs

Nun wird auch der Gesunde ängstlich in sich hineinhören, wenn er solche Nachrichten hört. Wie kann ich mich also – so wird sich jeder fragen – gegen Darmkrebs schützen, um diese furchtbare Erkrankung zu verhüten? Es steht fest, dass Naturvölker kaum an Darmkrebs erkranken, solange sie nicht mit der Zivilisation in Berührung kommen. Gemeint sind hier die verfeinerten, gebleichten und sonstwie denaturierten Nahrungsmittel. Entscheidend bei Naturvölkern ist wohl die viel grössere Zufuhr von Pflanzenfasern in ihrer unverfälschten Nahrung, den sogenannten Ballaststoffen, die den Mastdarm unverdaut füllen. Solche Ballaststoffe sind im Gemüse, im Salat, im ungeschälten Obst und in allen Getreideprodukten reichlich vorhanden. Durch eine faserreiche Nahrung wird die Peristaltik, die wellenartige Eigenbewegung des Darmes angeregt, und die verdauten Stoffe können den Darm schneller verlassen. Bei verfeinerter Nahrung wie Weissbrot, feinem Gebäck, Süssigkeiten, fettreichen Speisen und vor allem durch zuviel Fleisch wird der Darm des Betreffenden zu einem wahren Brutschrank. Man kann sich leicht vorstellen, wie bei einer Körpertemperatur von 37° C Fäulnis- und Gärungsgifte entstehen, wenn sich die Nahrung zu lange im Darm befindet. Die Folge davon sind Entzündungen und Stuhlverstopfung. Der ständige Reiz auf die Darmwand über Jahre und Jahrzehnte kann schliesslich eine Krebserkrankung auslösen. Diese Zusammenhänge dürften ziemlich einleuchtend sein.

Unverständliche Diät

In der Zeitschrift «Annabelle/Femina» wird seit anfangs April eine Artikelserie «Die Annabelle-Diät» veröffentlicht. In einer der letzten Nummern fand ich einen Leserbrief, von einem Arzt geschrieben, abgedruckt, in dem es wörtlich heisst: «Meiner Meinung nach laden Sie sich deshalb mit Ihrer Empfehlung einer *ballaststoffarmen* Ernährung eine ganz beträchtliche Verantwortung auf».

Hier kann ich hundertprozentig beipflichten. Seit einem halben Jahrhundert setzte ich mich für eine ballaststoffreiche Ernährung ein, und ich habe mich in meinem Leben selbst immer daran gehalten. Auf meinen Reisen habe ich viele Naturvölker besucht. Sie alle nahmen eine ballaststoff-

reiche Nahrung zu sich, und nirgends habe ich Verstopfung oder sonstige Darmprobleme gefunden. Die Menschen im Fernen Osten, die sehr viel weissen Reis essen, würden niemals mit einer ballaststoffarmen Ernährung durchkommen, weshalb sie zusätzlich viel Gemüse essen und ihre Nahrung mit Meerpflanzen bereichern.

Wenn die Autorin erklärt, dass Säuglinge bei reiner Muttermilch-Ernährung, ohne Ballaststoffe, eine problemlose Darmfunktion haben, dann hat sie natürlich recht. Aber es geht ja in diesen Artikeln nicht um Säuglinge, sondern um erwachsene Menschen. Man kann den Menschen nicht bis er 80 Jahre alt wird mit den Grundsätzen der Säuglingsernährung vergleichen. Was für den Säugling und das Kleinkind eher richtig ist, ist für Erwachsene nicht unbedingt das Gegebene.

Ich habe selbst in meiner 50jährigen Praxis Hunderte und Aberhunderte von Menschen mit einer ballaststoffreichen Vollernährung von Verstopfung und Schwierigkeiten in den Verdauungsorganen befreien können. Schliesslich muss ich auch sagen, dass ich jetzt im 83. Lebensjahr bin und ich könnte mir ohne ballaststoffreiche Kost keine normale Ernährung, mit einer guten Darmfunktion, vorstellen.

Wenn die Verfasser ihre Grundsätze mit 80 Jahren immer noch vertreten, das heisst wenn diese sich bis dahin bewährt haben, dann haben sie auch recht gehabt. Solange man im jugendlichen Alter ist, ist es leicht, über solche Grundsätze so kategorisch zu urteilen. Ich sage mir immer, jede Diät – und wenn sie noch so abwegig ist – kann etwas Gutes bewirken, wenn sie die Menschen davon abhält, die Überfütterung mitzumachen, die auf die Dauer nachteilig wirken kann.

Dabei geht es vor allem um die zu eiweissreiche Nahrung. Wir wissen, dass der Mensch nicht mehr als 0,5 g Eiweiss pro Kilo Körpergewicht täglich braucht. Wenn er mehr isst, und wenn er sich vor allem ganz von eiweissreicher Kost ernährt, dann ist wohl im Moment ein Gewichtsabbau möglich. Gewisse Funktionsstörungen können verschwinden. Aber dann kommt durch diese Eiweiss-Überfütterung die Übersäuerung, und diese Nachteile, die erst mit der Zeit in Erscheinung treten, muss man ebenfalls mit in Betracht ziehen.

Deshalb verstehe ich sehr gut, wenn dieser Arzt warnt und sagt, dass man sich mit einer solchen einseitigen Ernährung eine grosse Verantwortung auflädt. Denn eines geziemt sich nicht für alle!

Der Hang zum Extremen

Neulich erhielten wir eine Anfrage, ob man ohne Schaden eine reine Fleischdiät einschalten könnte. Der Arzt habe dem Betroffenen diese Diät empfohlen und darüber schon ein Buch geschrieben.

Solche extremen Diätformen tauchen immer wieder auf und verunsichern durch allerlei Versprechungen das breite Publikum. Die ältere Generation glaubte noch alles, was die «Halbgötter in Weiss» gesagt und geschrieben haben. Die jungen Leute hingegen sind aufgeklärter und kritischer eingestellt, und dies betrachte ich als einen grossen Fortschritt.

In Wirklichkeit gibt es keine «Superdiät», die allen Erfordernissen gerecht wird. Jede Diät ist nur soviel wert, als sie den Bedürfnissen des Patienten angepasst, zu seiner Genesung beiträgt.

Was tun, wenn Kinder öfters unter Erkältungen leiden?

Kinder leiden immer wieder unter Erkältungen. Der Hauptgrund, warum sich Kinder in der ganzen zivilisierten Welt so oft erkälten, ist ein Mangel an Mineralstoffen, vor allem an Kalk. Allgemein nimmt man viel zuviel weissen Zucker, also Süssigkeiten, zu sich. Der Konsum von Süssigkeiten ist, wie man statistisch festgestellt hat, in den letzten sechzig Jahren um das Fünffache gestiegen. Überall, wo man hinkommt, gibt man den Kindern Schleckereien, sei es Eiscreme, Bonbons,