

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 25 (1968)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Was bedeutet 3,4-Benzpyren?  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551403>

### **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:** 05.02.2025

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

handelt sich dabei um eine Methode, die zwar einfach ist, aber gleichwohl Erfolg verspricht.

*Erstens:* Wir beachten eine grundlegende Forderung betreffs unserer Ernährung und schränken den Genuss von Stärke ein, nämlich Weissbrot, Teigwaren und Kartoffeln.

*Zweitens:* Jeden Morgen trinken wir vor dem Frühstück 1 Glas warmes Wasser, dem wir einige Tropfen frischen Zitronensaft oder einen halben Teelöffel Molkosan beigefügt haben.

*Drittens:* Wir vergessen nie, dem Darm morgens und abends die notwendigen pflanzlichen Schleimstoffe zuzuführen, was am einfachsten durch die Einnahme eines Teelöffels voll Linosan geschieht, denn Linosan ist ein bewährtes Leinsamenpräparat. Es enthält zusätzlich noch aktivierende Pflanzenextrakte. Seine Wirkung ist verlässlich, obwohl es nicht reizt, auch gewöhnt sich der Darm nicht an dieses Mittel, weil es keine einseitig spezifische Wirkung hat. Es versagt daher in seiner Hilfsbereitschaft nicht, wie manches andere Mittel. Darum dient es als vorzügliches Darmpflegemittel für jedermann, der über mangelhafte Darmtätigkeit zu klagen hat. Da es im Geschmack angenehm ist, findet es auch überall seine Liebhaber.

*Viertens:* Wenn als Ursache der Ver-

stopfung mehr die Galle schuld ist, weil sie mangelhaft fliesst, können wir auch Rasayana Nr. 2 anwenden. Es handelt sich hierbei um eine Kräuterpille, hergestellt aus der wertvollen, indischen Curcumawurzel und anderen pflanzlichen Stoffen. Wenn die Verstopfung nicht chronisch ist, genügt eine kleine Einnahmemenge, um die Darmtätigkeit wieder in Ordnung zu bringen. Die einzunehmende Dosis richtet sich somit ganz nach dem persönlichen Zustand des Patienten. Handelt es sich nur um eine vorübergehende Störung, dann wird diese durch das Mittel rasch behoben sein. Man darf nur nicht zuviel einnehmen, da dies Durchfall verursachen könnte. Bei hartnäckiger Verstopfung kann die Einnahme einmal täglich erfolgen, am besten nach dem Mittagessen 2 bis 4 Tabletten.

*Fünftens:* Bei Neigung zu Verstopfung ist es auch vorteilhaft, mindestens einmal im Jahr eine gesamte Rasayana-Kur durchzuführen. Durch diese wird das Blut gründlich gereinigt, da Darm, Galle, Leber und Niere zu vermehrter Tätigkeit angeregt werden. An Stelle anderer Blutreinigungskuren wird diese Kur die besten Dienste leisten, da sie allgemein entschlackt und entgiftet und die Organe heilsam beeinflusst. Bei gleichzeitig vernünftiger Lebensweise und gesunder Naturkost kann die Verstopfung dadurch meist gänzlich behoben werden.

### Was bedeutet 3,4-Benzpyren?

Wenige nur werden Bescheid wissen über obige Frage. Es handelt sich dabei um einen schönen, gelben Kristall, dem die Chemiker den sonderbaren Namen 3,4-Benzpyren gaben. Sogar noch bis zur millionenfachen Verdünnung, also in D 6, kann dieser Stoff Krebs erzeugen, weshalb es nicht unwichtig ist, wenn wir über ihn einiges erfahren können. Heute herrscht ohnedies eine grosse Furcht vor Krebs, wenn schon die Mehrzahl jener, die krebserzeugende Stoffe infolge einer unüberwindlichen Leidenschaft nicht zu fürchten scheint, einfach fatalistisch glaubt, das Unheil werde gerade sie nicht treffen.

Als es 1914 japanischen Forschern gelang, durch Bepinselung mit Teer an Ratten und Mäusen Hautkrebs zu erzeugen, nahm man noch wenig Notiz von dieser aufsehenerregenden Tatsache, denn die Kriegereignisse nahmen damals selbst Wissenschaftler derart in Anspruch, dass man glaubte, seine Zeit für wichtigere Aufgaben verwenden zu müssen, als sich mit der Auswertung solcher Forschungsergebnisse befassen zu können. Es kam auch noch nicht zur Auswertung dieser Erfahrung, als einer der japanischen Professoren an seinem eigenen Arm einen Teerbestreichungsversuch vornahm, und

zwar mit dem Erfolg, dass er dadurch bei sich selbst eine Krebsgeschwulst auslösen konnte. Man war wohl erstaunt darüber und bewunderte das Opfer, das dieser Mann zur Förderung seiner Forschungsarbeiten gebracht hatte, doch weiter geschah nicht viel, um entsprechende Massnahmen zu ergreifen.

### **Teer, ein sehr gefährlicher Stoff**

Kurz nach Beendigung des ersten Weltkrieges gelang es englischen Forschern, aus Steinkohlenteer den krebsauslösenden chemischen Stoff rein herzustellen. Als man gleichzeitig seine überaus starke, cancerogene, also krebsauslösende Wirkung nachwies, begann man in Fachkreisen aufzuhorchen. Es handelte sich dabei um den bereits erwähnten, schönen gelben Kristall mit Namen 3,4-Benzpyren. Erst nach und nach erkannte man, dass dieser Stoff die Schuld trägt, wenn Hunderttausende von Menschen an Zungen-, Kehlkopf- und vor allem an Lungenkrebs erkranken. Die sechste homöopathische Potenz von 3,4-Benzpyren, also der millionste Teil eines Grammes, genügt schon, um bei Ratten und Mäusen Krebs zu erzeugen. Das hat auch die Forscher überrascht. Teer ist also ein sehr gefährlicher Stoff. Erfährt man erst noch die mannigfachen Verwendungsmöglichkeiten von Teer, dann hat man allen Grund, darob zu erschrecken. Teer dient nämlich bei der Herstellung von vielen allopathischen Medikamenten. Auch viele Lebensmittelfarben, die früher als harmlos galten, sind aus Teer hergestellt, wie auch die gelbe Farbe, mit der man früher die Butter färbte, ebenso vieles andere in der Lebensmittelindustrie, ja selbst im pharmazeutischen Lager bediente man sich dieses Stoffes. Da diese Feststellung noch nicht restlos der Vergangenheit angehört, denn noch heute ist die teilweise Verwendung noch nicht völlig ausgeschaltet, versteht man die begründete Befürchtung, dass alle diese Tatsachen stark mitschuldig sind bei der erschreckenden Zunahme der Krebskrankheit. All diese Gifte schädigen auch die Leber und nehmen ihr mit der Zeit die Möglichkeit, das Blut genügend

zu entgiften. Viele von uns mögen über solche Berichte sehr besorgt sein. Manche mögen sich auch empören, weil sie der Ansicht sind, dass viel zu wenig gegen diese erschreckenden Gefahren unternommen wird, denn sollte man nicht wirklich alle Möglichkeiten ausnützen, um diesem erschütternden Übel abzuwehren? Bestimmt, das sollte man, aber man sollte auch bedenken, dass dieses schlimme Gift, 3,4-Benzpyren, in jeder Zigarette reichlich genug enthalten ist, um früher oder später einen Lippen-, Kehlkopf- oder Lungenkrebs auszulösen. Prof. Schinz, der bekannte Zürcher Radiologe, nahm eine interessante Berechnung vor. Er stellte nämlich fest, dass der Durchschnittsraucher bei einem täglichen Verbrauch von nur 5 Zigaretten im Laufe von 20 bis 30 Jahren, selbst wenn er von jeder nur 20 Züge nimmt, seine Atemwege über eine Million mal teert.

### **Berechtigte Warnung**

Prof. Otto Gsell berichtet, dass in seiner Klinik bei Lungenkrebspatienten 85% starke Raucher seien, während die Nichtraucher nur 1,3% ausmachen. Dies sollte jedem Menschen mit Verantwortungsgefühl seinem Leben und seiner Gesundheit gegenüber genügen, sich ernstlich zu bemühen, das Rauchen aufzugeben. Bedenkt man die heutigen Zivilisationsschäden mit der verschlechterten Luft und der verkehrten Ernährung, dann ist es bestimmt nicht zu weit gegriffen, wenn man behauptet, dass 3,4-Benzpyren bei jedem Raucher, der lange genug lebt, Krebs auszulösen vermag.

Cancerogene Stoffe, wie 3,4-Benzpyren, wirken auch in kleinen, homöopathischen Mengen krebsauslösend, da sie sich mit den Jahren summieren. Die Gesamtsumme der stets ausgelösten chemischen Reizung genügt schliesslich zur Bildung der Krebsgeschwulste. Man sollte sich daher veranlasst fühlen, vor allem die jungen Menschen frühzeitig, bevor sie mit dem Rauchen begonnen haben, vor diesem Übel zu warnen. Irrtümlicherweise glauben viele Jugendliche nämlich oft, ihre beginnende Männlichkeit mit Rauchen be-

weisen zu müssen, und den Mädchen geht es heute leider nicht besser, wollen sie doch den Männern selbst bei deren Untugenden nicht nachstehen. Da es jedoch leichter ist, auf das Rauchen zu verzichten, bevor man damit begonnen hat, als wenn es bereits zur Leidenschaft geworden ist, sollte man die günstige Beeinflussung schon im Kindesalter vornehmen.

Rauchende Frauen sollten stets bedenken, dass die Veranlagung zu Krebs über das Blut mit der Muttermilch auch auf die Kinder übertragen wird. Dies ist wissenschaftlich einwandfrei festgestellt. Wenn Frauen denn unbedingt rauchen zu müssen, sollten sie wenigstens erst damit beginnen, wenn sie ihre Kinder geboren haben. Sie schädigen und zerstören dann zumindest nur ihr eigenes Leben und nicht noch dasjenige ihrer Kinder.

Die Unsitte des Rauchens ist in Europa erst ungefähr 100 Jahre alt, denn 1862 wurde in Dresden die erste Zigarettenfirma gegründet, beginnend mit 7 Arbeitern, während heute Zehntausende in der Zigarettenindustrie beschäftigt sind, was auch Prof. Gsell in einem seiner Artikel bestätigt. In der Schweiz werden im Laufe eines Jahres ungefähr 1 Milliarde Zigaretten geraucht, wohingegen es in den USA jährlich 500 Milliarden sein mögen, also

etwa dreissigmal mehr als vor 40 Jahren. Da wir in der Luft, im Wasser und in der Nahrung sowieso schon viel cancerogene Stoffe besitzen, sollten wir wenigstens jene Quellen, die wir allein zu bestimmen haben, ausschalten, und das ist das Rauchen. — Unbegreiflich ist es daher, wenn Mütter mit ihren Säuglingen und Kleinkindern im Raucherabteil der Eisenbahn Platz nehmen. Oft halten sie sich auch ohne Bedenken in der Rauchluft einer Gaststube auf. Sie scheinen die Gefahr nicht zu kennen, denn die Teergifte können auch durch den Rauch, den man einatmet, in den Körper gelangen.

Alle Raucher sollten einmal Patienten, die an Kehlkopf- oder Lungenkrebs erkrankt sind, im Spital besuchen und ihre Röntgenbilder betrachten können. Auch die Anwesenheit während einer Krebsoperation der Atmungsorgane würde jedem genügen, um Kraft und Willen aufzubringen, von da an entschieden vom Rauchen abzustehen. Vorbeugen ist selbst dann leichter, wenn es mit einem schweren Kampf des Verzichts verbunden ist, als die Leiden ertragen zu müssen, denen solche Patienten ausgesetzt sind. Unsere Warnung geschieht aus Besorgtheit zum Mitmenschen aufgrund dessen, was wir alles gesehen und erfahren haben.

### **Ratschläge für Automobilisten**

Als ich vor kurzem von Aarau über Biel nach Lausanne fuhr, las ich einen Artikel von Prof. Karl Heinrich Bauer, dem weltbekannten Chirurgen und Krebsspezialisten aus Heidelberg. Er äusserte sich über das Thema: «Verkehr fordert Tote und Verletzte». Nachdem ich von seinen Berichten Kenntnis genommen hatte, betrachtete ich mir alle Leute in einem der Eisenbahnwagen und stellte mir dabei vor, dass in Deutschland jeden Tag ungefähr so viele Menschen als Verkehrstote zu Grabe getragen werden müssen, wie im ganzen Eisenbahnwagen Platz finden konnten. Aber das ist noch nicht alles, denn mehr als doppelt so viele landen täglich als mehr oder weniger schwer

Verletzte in irgendeiner Klinik. Prof. Bauer schilderte die Gründe der vielen Verkehrsunfälle und zeigt, dass der grösste Teil der Verkehrstoten und der durch den Verkehr Verletzten junge Leute zwischen 18 und 22 Jahren sind. Übersetzte Geschwindigkeit, unverantwortliches Vorfahren, charakterliche Mängel und vieles andere wird mit Recht als Grund der übergrossen Zahl von Unfällen angegeben.

#### **Verschiedene Verhaltensregeln**

Eines vergass Prof. Bauer jedoch anzugeben, nämlich, wie sich der Automobilist dem Essen und Trinken gegenüber verhalten soll. Selten denkt jemand daran,