



Ernährung und Krebs



Biologische Krebsabwehr e.V.

*Freude am Essen
hält Leib und Seele
zusammen!*

Das Entscheidende bei allem Essen und Trinken, gerade auch bei Krebs, ist die Freude und der Genuss. Erhalten Sie sich diese (Lebens-) Freude oder gewinnen Sie sie neu!



Impressum

Diese Schrift ist für medizinische Laien konzipiert und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, da das medizinische Wissen einem ständigen Wandel unterworfen ist.

Herausgeber:

Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V. (GfBK e. V.), Heidelberg
Verantwortlich für den Inhalt: Dr. med. György Irmey, Ärztlicher Direktor der GfBK, Dr. med. Nicole Weis (Ärztlicher Beratungsdienst der GfBK)

Diese Druckschrift ist nicht zum gewerblichen Vertrieb bestimmt. Nachdruck, Wiedergabe, Vervielfältigung und Verbreitung (gleich welcher Art) auch von Teilen oder Abbildungen, bedürfen der schriftlichen Genehmigung des Herausgebers.

Im Sinne der Geschlechtergerechtigkeit wechseln wir männliche und weibliche Formen ab und wünschen uns, dass sich Menschen aller Geschlechtsidentitäten angesprochen fühlen.

März 2024

Gestaltung: kastnerdesign.de

Für die Broschüre wird um eine Spende ab € 3,- gebeten.

Einleitung:

Die individuell passende Ernährung schützt und hilft heilen	4
Warum ist vollwertige Ernährung so wichtig?	6
Sekundäre Pflanzenstoffe - Bioaktive Substanzen	7
Bioaktive Substanzen im Überblick	9
Antioxidantien unterstützen das Immunsystem	10
Diäten gegen Krebs?	13
Die gesunde Ernährungspyramide	14
Ernährungsumstellung Schritt für Schritt	18
Tipps für Küche und Einkauf	19
Lebensmittelauswahltabelle	20
Leichtbekömmliche Nahrungsmittel und Gerichte	22
Individuelles Ernährungskonzept bei Problemen und belastenden Therapien	23
Ernährungsempfehlungen bei Brustkrebs und Prostatakrebs	26
Herstellung des Kurkuma-Tomaten-Cocktails	28
Heiltees	29
Ideen zu Tagesspeiseplänen – Tipps für schonende Zubereitung	30
Rezepte	31
Buchempfehlungen	33
GfBK-Benefizartikel	36
Benefizartikel-Anforderung	39
Beratungs- und Informationsangebot der GfBK	41
Beitrittserklärung	43
Info-Anforderung	45
Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V.	47

Hinweis: Zahlreiche weiterführende GfBK-Infos und Broschüren, die in der Broschüre erwähnt werden, können als PDF heruntergeladen oder telefonisch bestellt werden.

Unser Info-Telefon: 06221 138020 · Internet: www.biokrebs.de

Einleitung

Die individuelle passende Ernährung schützt und hilft heilen

Die Bedeutung von Ernährung bei Krebserkrankungen ist heute unbestritten. Gesunde und individuell auf jeden Einzelnen abgestimmte Ernährung vermindert das persönliche Krebsrisiko und kann nach überstandener Erkrankung einem Rückfall vorbeugen. Sie liefert wichtige Schutzstoffe, die den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen und stärkt die körpereigenen Abwehrkräfte.

Wir wollen mit dieser Broschüre informieren, über vermeintliche *Krebsdiäten* aufklären und Anregungen geben für gesundes und genussvolles Essen. Wir stellen Ihnen Ernährungsempfehlungen vor, deren Wirksamkeit nach dem heutigen Stand der Wissenschaft bewiesen ist.

Eine gesunde Kost, die für jeden Menschen gleich geeignet ist, gibt es nicht. Die klassische Vollwertkost kann für den einen genau das richtige, für den anderen zu belastend sein. Eine Mischung aus mediterraner und asiatischer Küche, in der weder Rohkost noch Vollkornprodukte dominieren, wird von vielen Menschen gut vertragen.

Wir wollen Ihnen Hilfen geben, damit Sie die Ernährungsform finden, die zu Ihnen passt, Ihnen schmeckt, Ihnen gut bekommt und in Ihrer persönlichen Lebenssituation umsetzbar ist.

Die Ernährungstherapie mit einer vollwertigen ausgewogenen Ernährung ist wesentlicher Bestandteil einer ganzheitlichen Krebsbehandlung.

Eine gesunde Ernährung ist für die Vorbeugung von Krebserkrankungen von enormer Bedeutung. Es gibt keine *allheilmachende* Krebsdiät. Aber es ist eindeutig nachgewiesen, dass mit einer sinnvollen Ernährung, die den persönlichen Lebensbedürfnissen des Einzelnen angepasst ist, die Selbstheilungskräfte im Organismus entscheidend gefördert werden können.



© Symbolbild/stock.adobe.com

Jeder braucht eine auf seine individuellen Bedürfnisse ausgerichtete Ernährung

Nehmen Sie Ihre Gesundheit in die eigene Hand!

Folgende Gruppen lassen sich unterscheiden:

- **Gesunde und Krebsgefährdete**, die durch die richtige Ernährung und Lebensweise eine Krebskrankheit möglichst vermeiden wollen.
- **Geheilte Krebspatienten**, die nach erfolgreichen Behandlungen tumorfrei sind und eine Zweiterkrankung (Rezidiv) oder Tochtergeschwülste der Erkrankung verhindern wollen.
- **Krebskranke** mit sichtbarem, messbarem, fassbarem Tumor, die für ihren Therapie- und Heilungsweg die Möglichkeiten einer optimalen Ernährung nutzen wollen.
- **Krebskranke**, die bestimmte Symptome ihrer Erkrankung durch Umstellung der Ernährung günstig beeinflussen möchten.
- **Krebskranke**, die durch ihre Krankheit so eingeschränkt sind, dass die Ernährung an sich schon zum Problem wird.

Jeder braucht eine auf seine individuellen Bedürfnisse ausgerichtete Ernährung.

Gesunde Ernährung ist nur dann wirklich gesund, wenn sie mit Freude und Genuss gegessen werden kann und wenn sie gut bekommt:

- Sie erreichen die Stärkung Ihrer Abwehrkräfte, Ihr Immunsystem wird stabilisiert.
- Sie verhüten oder vermindern die Nebenwirkungen der Chemo- oder Strahlentherapie.
- Sie können einer Mangelernährung vorbeugen.
- Sie verbessern Ihre Lebensqualität.

Gesunde Ernährung ist nicht nur für den Krebskranken wichtig

Werden Sie selbst aktiv!

„Es ist nicht genug zu wissen, man muss es auch anwenden, es ist nicht genug zu wollen, man muss es auch tun.“

(Goethe)

Warum ist vollwertige Ernährung so wichtig?

Minimieren Sie Ihr Risiko!

Die Ernährung ist der am einfachsten beeinflussbare Umweltfaktor

Gut kauen, besser verdauen.

Schutzfaktoren, die Ihre Ernährung verbessern:

- *pflanzliche Lebensmittel mit bioaktiven Substanzen*
- *Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente*
- *Ballaststoffe*
- *milchsauer vergorene Lebensmittel*
- *sekundäre Pflanzenstoffe*
- *die richtigen Omega-3-reichen Öle (Leinöl, Hanföl etc.)*

Risikofaktoren

Die Entstehung der Krebserkrankung ist sehr vielschichtig. Viele verschiedene Faktoren müssen zusammenwirken, damit ein Tumor entstehen kann. Auf krebsauslösende Risikofaktoren wie Umweltverschmutzung, genetische Disposition und Infektionen mit Viren können Sie wenig Einfluss nehmen, auf andere wiederum schon:

- Genussmittel, Rauchen, Alkohol
- Überernährung, Übergewicht
- Zu viel Fett, Weißmehlprodukte und Zucker, tierische Fette, Salz und hochverarbeitete Fertigprodukte mit vielen Zusatzstoffen
- zu wenig pflanzliche Nahrungsbestandteile und Ballaststoffe
- Schadstoffe und Zusatzstoffe wie z. B. Nitrosamine; Benzpyren beim Räuchern und Grillen, Umweltgifte
- Ungünstige Ernährungsgewohnheiten wie z. B. zu viel oder schnelles Essen. Auch der Zeitpunkt des Essens kann wichtig sein.

Unsere Ernährung hat in vielfacher Weise Einfluss auf die Krebsentstehung:

- Durch Genussgifte kann die Krebsrate erhöht werden; zum Beispiel Lungenkrebs bei Rauchern.
- Durch Aufnahme krebs erzeugender Substanzen mit der Nahrung wird Magen- oder Darmkrebs begünstigt.
- Durch fehlerhafte Ernährung können Körperfunktionen so gestört werden, dass Krebs entstehen kann (beispielsweise Darmkrebs und hormonabhängiger Brustkrebs bei zu wenig Ballaststoffen.
- Durch unausgewogene Ernährung kann das Immunsystem so geschwächt werden, dass die Entstehung einer Krebserkrankung begünstigt werden kann.

Die Ernährung ist reich an möglichen Schutzfaktoren. Wenn Sie sich gesund und karzinogenarm ernähren und für die ausreichende Zufuhr von krebs schützenden Vitaminen, Mineralien, Ballaststoffen und sonstigen bioaktiven Substanzen sorgen, können Sie Ihr persönliches Krebsrisiko deutlich senken.

Sekundäre Pflanzenstoffe – bioaktive Substanzen

Heute können wir davon ausgehen, dass nicht nur eine Krebserkrankung fördernde Stoffe, sogenannte Kanzerogene, sich auf die Krebsentstehung auswirken, sondern auch das Fehlen von schützenden Stoffen in der Nahrung das Krebsrisiko erhöht. Es ist erklärbar, warum bestimmte Lebensmittel therapeutische Wirkungen besitzen und weshalb der Verzehr von Obst und Gemüse zu einer geringen Häufigkeit bestimmter Krebsarten führen kann.



Lebensmittel mit bioaktiven Substanzen waren schon in der Volksmedizin der Antike Heilmittel. Was genau diese Lebensmittel so gesund macht, wurde erst in den vergangenen Jahren erforscht und machte klar, dass nicht nur die Grundnährstoffe wie Eiweiß, Fette, Kohlenhydrate und die Wirkstoffe Vitamine und Mineralstoffe entscheidend sind, sondern darüber hinaus die Vielzahl an Ballaststoffen, Substanzen in fermentierten Lebensmitteln wie Sauerkraut oder Joghurt und die große Gruppe der sekundären Pflanzenstoffe, die eine primäre Bedeutung für unsere Gesundheit haben.



Sekundäre Pflanzenstoffe gewinnen immer mehr an Bedeutung

Unternehmen der Biotechnologie arbeiten an der Entwicklung spezifischer Krebsmedikamente. Aber jeder Mensch kann durch seine alltägliche Ernährung die Entwicklung oder das Unterdrücken von Tumoren beeinflussen. Hierbei spielen die sogenannten sekundären Pflanzenstoffe (SPS) eine Schlüsselrolle. Sie sind eine Gruppe von chemisch ganz unterschiedlichen Substanzen, die ausschließlich in Pflanzen zu finden sind und erfüllen für die Pflanzen eine breite Palette von Funktionen von der Wachstumsregulation bis zur Abwehr von Krankheiten. Viele der Stoffe geben Obst und Gemüse ihre leuchtenden Farben.

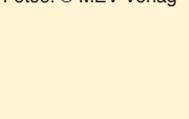
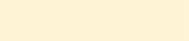
Man schätzt die Anzahl der Einzelsubstanzen auf etwa 60.000 bis 100.000. Mit einer ausgewogenen Ernährung nimmt der Mensch täglich zirka 1,5 Gramm sekundäre Pflanzenstoffe zu sich. Bei bestimmten SPS konnte sogar gezeigt werden, dass sie den Zellabbau noch stärker fördern können als ein Krebsmedikament.

So wie die Genforschung alle Gene identifizieren konnte, aber noch weit davon entfernt ist, die genauen Funktionen und das fein abgestimmte Zusammenspiel der einzelnen Gene zu erklären, so ähnlich ergeht es uns mit den sekundären Pflanzenstoffen.

Zu den wichtigsten und gut untersuchten zählen die Substanzen, die in der Tabelle auf der folgenden Seite im Überblick dargestellt werden.

Findige Hersteller bieten diese Stoffe als isoliertes Nahrungsergänzungsmittel an. Natürlich können Sie beispielsweise Anthocyane oder den sekundären Pflanzenstoff aus der roten Traube, das Resveratrol, als Kapseln einnehmen. Alternativ können Sie sich aber auch stattdessen – wenn keine medizinischen Gründe dagegen sprechen – ab und zu ein Glas guten Rotwein gönnen! Vorsicht ist geboten bei der isolierten Gabe einiger sekundärer Pflanzenstoffe, wo unerwünschte Wirkungen auftreten können. Bei der Nahrungsergänzung mit sekundären Pflanzenstoffen ist deshalb auf eine naturnahe Kombination von Substanzen zu achten. Fachkundiger Rat ist, abhängig vom individuellen Beschwerdebild, unbedingt angezeigt.

Bioaktive Substanzen im Überblick

Verbindung	Vorkommen	Wirkung
Carotinoide	 Farbstoffe in gelb-orangem und grünblättrigem Gemüse und Obst wie Möhren, Kürbis, Tomaten, Grünkohl, Blattsalat, Brokkoli, Spinat und Aprikosen	schützen vor schädlichen Oxidationen und Herzinfarkt, stärken das Abwehrsystem, hemmen die Krebsentstehung
Glucosinolate	 Geschmacksstoffe in Rettich, Kresse, Senf und allen Kohlartern	beugen Infektionen vor, hemmen die Krebsentstehung
Phytoöstrogene	 in Sojabohnen, Getreide, Kohlgemüse und Leinsamen	beugen hormonabhängigen Krebsarten wie Brust-, Gebärmutter- und Prostatakrebs, aber auch Dickdarmkrebs vor
Phytosterine	 in Samen wie Sonnenblumenkernen, Nüssen, Sesam und in kaltgepressten Pflanzenölen	verringern das Dickdarmkrebsrisiko, senken den Cholesterinspiegel
Polyphenole: Flavonoide	 in der Schale von rotem, violett und gelbem Obst und Gemüse wie Kirschen, Beeren, Äpfeln, Rotkohl, Kartoffeln und Zwiebeln	schützen vor Infektionen, hemmen die Krebsentstehung, beeinflussen die Blutgerinnung
Polyphenole: Phenolsäuren	 in den Randschichten von Getreide und Nüssen, aber auch in Tee und Kaffee	hemmen das Wachstum von Bakterien und Viren, beugen Herzinfarkt vor
Proteaseinhibitoren	 in eiweißreichen Pflanzen wie Hülsenfrüchten, Kartoffeln, Getreide	beugen Krebs vor
Saponine	 in Hülsenfrüchten wie Sojabohnen und Kichererbsen	senken den Cholesterinspiegel, stärken die Abwehrkräfte, verringern das Dickdarmkrebsrisiko
Sulfide	 schwefelhaltige Substanzen in Knoblauch, Zwiebeln und Lauch	beugen Infektionen vor, senken den Cholesterinspiegel, beeinflussen die Blutgerinnung, beugen Herzinfarkt vor, hemmen das Krebswachstum
Terpene	 Aromastoffe in Pfefferminze, Zitronen, Kümmel, Sellerie	senken das Krebsrisiko
Ballaststoffe	 in allen Obst- und Gemüsearten, Getreide, Hülsenfrüchten und Samen	senken den Cholesterinspiegel, beugen Darmkrebs und Brustkrebs vor, regulieren den Blutzuckerspiegel
Milchsäurebakterien	Fotos: © MEV Verlag in Joghurt, Dickmilch, fermentiertem (milchsauer vergorenem) Sauerkraut und milchsauer vergorenem Getränken (z. B. Kanne-Brottrunk®)	verringern das Dickdarmkrebsrisiko, stärken das Immunsystem, beugen Durchfallerkrankungen vor

Antioxidantien unterstützen das Immunsystem

Der Bedarf an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen sollte durch eine ausgewogene Ernährung gedeckt werden. Je abwechslungsreicher, frischer und hochwertiger unsere Nahrung ist, desto mehr dieser Wirkstoffe sind darin enthalten.

Herausragend in ihrer antioxidativen Wirkung, beim Aufbau der Zelle - und als Zellschutzstoff sind die Radikalfänger Betacarotin, Vitamin A,C,E, die Spurenelemente Kupfer, Zink und ganz besonders Selen. Sie helfen außerdem, Giftstoffe abzubauen, hemmen die Nitrosaminbildung im Magen-Darm-Trakt und schützen Leber, Schleimhäute und Haut.

Tumorpatienten brauchen einen besonderen Schutz durch sogenannte Mikronährstoffe wie Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe. Vollwertkost ist die beste Möglichkeit, diese ausreichend und in einem ausgewogenem biologischen Verhältnis zueinander aufzunehmen.

In der Genesungszeit und während aggressiver Therapien kann der Bedarf so hoch sein, dass er nicht allein durch die Ernährung zu decken ist. Dann kann es von Vorteil sein, wenn Vitamine zusätzlich als Nahrungsergänzung genommen werden. Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass vier Vitamine beim Krebsgeschehen eine besondere Rolle spielen.

Vitamin A schützt alle Epithelien, die Deckschichten der Haut und Schleimhäute vor Schäden und Entartung. 80 % aller Tumorerkrankungen (Karzinome) entstehen aus Epithelzellen. Vitamin A fördert die Zelldifferenzierung (bei Krebs findet eine Entdifferenzierung statt) und die Rege-neration von Zellen. Bei längerer *hoher* Zufuhr kann Vita-min A jedoch erhebliche Nebenwirkungen haben. Daher wird oft anstelle von Vitamin A die Gabe von Betacarotin empfohlen. Aus Betacarotin, einer Vorstufe von Vitamin A, baut sich der Körper soviel Vitamin A auf, wie er benötigt. Darüber hinaus hat es eine eigene Wirksamkeit beim Zellschutz und als Radikalfänger.



© adobe.stock.com

Vitamin A

Betacarotin

Vitamin C aktiviert Abwehrzellen und stärkt das Immunsystem. Es macht Schadstoffe (z. B. Nitrosamine) und freie Radikale unschädlich. Vitamin C sollte nicht zusammen mit anorganischem Selen eingenommen werden. Die gleichzeitige Einnahme von Selenhefepreparaten und Vitamin C verringern dagegen die Wirksamkeit von Selen nicht.

Aktuelle Studien weisen darauf hin, dass insbesondere Vitamin D eine entscheidende Rolle bei der Vorbeugung von Krebserkrankungen und deren Rückfällen spielt.

Wichtig sind die Bestimmung der Blutspiegel und deren regelmäßigen Kontrollen.

Siehe auch GfBK-Info: *Vitamin D*

Vitamin E stabilisiert die Zellwände, ist ein wirksamer Radikalfänger und kann in hohen Dosen (800 mg oder 1.000 IE/ Internationale Einheiten) Entzündungen stoppen. Nebenwirkungen sind nur bei höheren Dosierungen bekannt. Besser pflanzliches Vitamin E bevorzugen.

Für die körpereigene Abwehr sind vor allem die Elemente Zink und Selen wichtig. Bei Vollwertkost ist die ausreichende Versorgung meistens gesichert. Eine zusätzliche Einnahme von Selen als anorganisches Selen ist insbesondere bei Chemo- und Strahlentherapie empfehlenswert.

Siehe auch GfBK-Info: *Selen*

Frische naturbelassene Nahrungsmittel, schonend zubereitet - bilden die Basis und für einen gesunden Menschen ausreichend an Vitalstoffen, Nährstoffen - und bio-aktiven Substanzen an, was der Organismus lebensnotwendig braucht.

Bei einer Krebserkrankung, in Zeiten der Rekonvaleszenz und während aggressiver Therapien sind bestimmte Naturprodukte oder Präparate zur Nahrungsergänzung zu empfehlen.

Sie sollten vor allem beinhalten:

• Vitamin C
• Vitamin E
• Zink
• Selen
• Vitamin D

• Bei jedem Krebspatienten ist die Blutspiegelbestimmung von Selen und Vitamin D zu empfehlen.

- Je nach Ernährungszustand und auftretenden Nebenwirkungen: B-Vitamine, Eiweiße (vor allem essentielle Aminosäuren), L-Carnitin

Vitamin C

Vitamin D

Vitamin E

Selen und Zink

Natürliche Nahrungsergänzung

Vitamine und Spurenelemente sind in ihrem natürlichen Umfeld am wirksamsten



© adobe.stock.com

Salat statt Pille

Dieser Salat deckt den Tagesbedarf an Vitaminen:

50 g Feldsalat
1 rote Paprika (150 g)
100 g Möhren
50 g Fenchel
50 g Getreidekeime
20 g Sonnenblumenkerne
1 EL Weizenkeimöl
Sauce Vinaigrette

Enthalten sind:

17 mg Carotin,
280 mg Vitamin C,
48 mg Vitamin E

Nach Möglichkeit kommen – wenn nicht ärztlicherseits eine höhere Dosierung verordnet wird – weitgehend naturbelassene Nahrungsergänzungsmittel in Betracht:

- **Weizenkeime** – Radikalfänger
2 EL = 20 g = 1/3 Vitamin B1, 2/3 Vitamin E des Tagesbedarfs
- **Gekeimtes Getreide** – Sprossen enthalten ein Vielfaches der Wertstoffe und Vitamine von Getreide. Sie sind reich an Enzymen und enthalten leicht bekömmliche Ballaststoffe. Gut zu Müsli, Salaten, Suppen.
- **Kräuter** – Da auch Kräuter viele Vitamine und Mineralstoffe enthalten, seien Sie großzügig im Verwenden von Kräutern. Ein paar frische Kräuter bitte immer auf die Küchenbank stellen und verbrauchen.
- **Hefeprodukte** – Paste, Würzmittel, Brotaufstrich, Vollhefe, Bierhefe enthalten den gesamten Vitamin-B-Komplex und leicht verdauliches Eiweiß.
2 EL decken den Tagesbedarf an Vitamin B1, B2, B6, B12 und Folsäure und beinhalten außerdem Selen, Zink und Magnesium.
- **Soja-, Ziegen-, Hafer- oder Dinkelmilch** sind empfehlenswert bei Kuhmilch-Unverträglichkeit.
- **Obstsäfte**, Obstsafkonzentrate aus dem Bioladen oder Reformhaus (zum Beispiel Acerola, Sanddorn, Hagebutte, Heidelbeere, Preiselbeere), am besten nur stark verdünnt, da sie Frucht- und Traubenzucker enthalten
- **Heilkräutersäfte**, Möhrensaft und Gemüsesäfte
- **Kurmolke**
- **Milchsauer vergorene Getränke**, zum Beispiel Gemüsesäfte, Kanne Brottrunk®, Rechtsregulat® und andere

Diäten gegen Krebs ?

Es macht für den Krebskranken keinen Sinn, nach ausgefallenen sogenannten Krebsdiäten zu suchen. Es muss gewarnt werden vor jeder einseitigen Diät. Entscheidend ist es, eine individuell passende, vollwertige, abwechslungsreiche Ernährung zusammenzustellen, die Ihnen gut bekommt. Diese sollte bei höchstmöglicher biologischer Qualität – so naturbelassen wie möglich – gerade Ihren persönlichen Energiebedarf decken.

Bestimmte Diätformen, wie die Gerson-Diät, die Breuss-Diät, die Coy-Diät und die ketogene Diät können vor allem deshalb problematisch sein, weil sie zum Teil sehr einseitig sind und dem Körper zu wenig wichtige Nährstoffe und Energie zuführen. Dies gilt vor allem für Patienten mit starkem Gewichtsverlust.

Es gib aber auch empfehlenswerte Diäten bzw. Ernährungsformen, die dem Gedanken der lakto-vegetabilen Ernährung verbunden sind, das Immunsystem positiv beeinflussen und den ganzen Organismus unter bestmögliche Ernährungsbedingungen stellen:

- Ernährung in Anlehnung an Bruker, Bircher-Benner, Schnitzer und Kollath, Ernährung nach Konstitutionstypen (TCM, Ayurveda, F. X. Mayr) Öl-Eiweiß-Kost nach Budwig Basische Ernährung
- Anthroposophische Kost

Sie brauchen keine spezielle Diät.

Essen Sie abwechslungsreich, ausgewogen und pflanzenhaltig in der Form, die Ihnen am besten bekömmlich ist und schmeckt. Damit wird der Energiebedarf gedeckt, es entsteht kein Übergewicht, Verdauung und Stoffwechsel können harmonischer arbeiten.

Jede Diät, die Ihre Lebensfreude verringert, ist schädlich

Lernen Sie wieder selbst zu spüren, welche Lebensmittel Ihnen gut tun und welche nicht

Die gesunde Ernährungspyramide

*Von vielem wenig
essen, ist besser als
von wenigem viel*

Die Ernährungspyramide zeigt Ihnen anschaulich, wie Sie sich vollwertig ernähren können. Nehmen Sie möglichst viele pflanzliche und weniger tierische Lebensmittelprodukte zu sich.

Essen Sie wenn möglich täglich etwas aus jeder der Lebensmittelgruppen. Getreideprodukte und Kartoffeln bilden den Grundbaustein unserer Ernährung, in Verbindung mit reichlich Gemüse, Salat und Obst. Je weiter die Pyramide zur Spitze führt, umso sparsamer gehen Sie mit der Auswahl um. Genießen Sie tierische Fette, Milch- und Milchprodukte und Süßes sparsam.

Unterschiedliche Krankheitsstadien erfordern unterschiedliche Bekömmlichkeit. Ob Sie Rohkost oder Frischkorn wählen oder besser gegart essen, entscheidet Ihre persönliche Verdauungsleistung (siehe auch Bekömmlichkeit der Speisen, Seite 22). Bei schlechter Verträglichkeit von Rohkost sind „grüne Smoothies“ (siehe auch Buchempfehlungen, Seite 33) hilfreich.

Stufe IV:

Zum Verfeinern

Fette, Öl, Süßigkeiten, Zucker

Stufe III: Zum Genießen

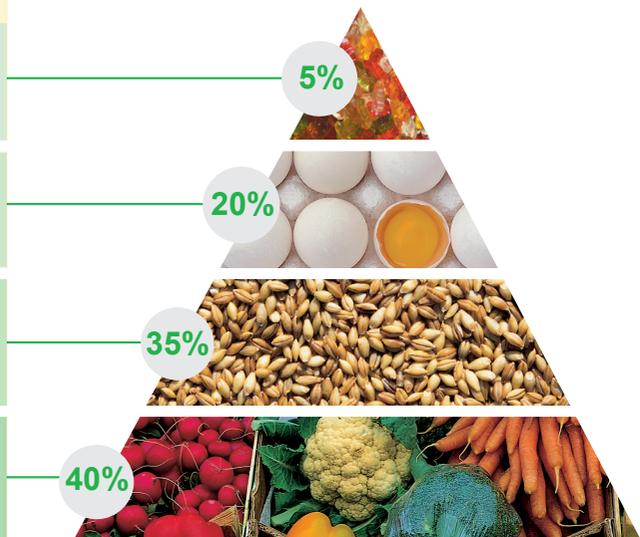
Fisch, Fleisch, Eier, Milch
und Milchprodukte

Stufe II: Zum Sattessen

Brot, Reis, Kartoffeln, Getreide
und Getreideprodukte

Stufe I: Zum Sattessen

Obst, Gemüse, Salat,
Hülsenfrüchte



© kastnerdesign

Stufe I

Essen Sie täglich insgesamt circa 500 g Gemüse, Salat und Obst. Frisches Obst und Gemüse enthalten die meisten sekundären Pflanzenstoffe und Vitamine. Essen Sie dabei mehr Gemüse als Obst und für eine bessere Bekömmlichkeit Obst ggf. eher am Vormittag.

Ideal sind alle gelben, orangefarbenen, roten und dunkelgrünen Salate, Gemüse- und Obstsorten mit ihrem hohen Gehalt an antioxidativen Vitaminen.

Versuchen Sie täglich etwas Rohkost als Vorspeise und als Zwischenmahlzeit saisonales Obst oder Gemüse zu essen.

Bereichern Sie Ihren Speiseplan mit Kohlarten, wie z. B. Brokkoli, mit Zwiebeln und Knoblauch. Essen Sie Pellkartoffeln.

Würzen Sie mit frischen Kräutern, nutzen Sie zusätzlich diese heilenden Pflanzenstoffe, die auch besonders intensiv schmecken.

Manche Carotinoide aus grünem Gemüse werden durch Erhitzen zerstört, andere aus Karotten und Tomaten zum Beispiel werden durch Erhitzen besser aufgeschlossen.

Der Einfluss aller bioaktiven Substanzen aus Getreide, Gemüse und Obst senkt das Risiko für Darmkrebs und einige andere Tumore

Essen Sie alles, was bunt ist.



© stock.adobe.com

- vegetarische Lebensmittel bevorzugen
- mehrmals täglich Obst und Gemüse (Gemüse deutlich mehr als Obst)
- fettreiche Nahrungsmittel durch Gemüsegerichte ersetzen
- Ballaststoffe und vollwertige Getreideprodukte integrieren

Stufe II

Getreideprodukte, bevorzugt aus Vollkorn, sind neben Obst und Gemüse Ihr wichtigster Ballaststofflieferant. Diese liegen, wie alle anderen bioaktiven Substanzen, Mineralien und Vitamine zumeist in den Randschichten. Im Getreidekeim vor allem in Weizenkeimen steckt das wertvolle Antioxidans Vitamin E. Vor allem Gerichte aus Naturreis oder Hirse sind sehr bekömmlich.

Frühstücken Sie – wenn es Ihnen bekommt – Gerichte aus frisch geschroteten oder gekeimten Körnern, wenn nicht, wählen Sie Getreideflocken (zum Beispiel Haferflocken), Leinsaat oder ungesüßtes Fertigmüsli, feinkrummiges Vollkornbrot oder Vollkornknäckebrötchen. Auch Kokosflocken ins Müsli eingerührt, schmecken lecker, und versorgen den Körper mit dem Spurenelement Selen.

Stufe III



© stock.adobe.com

- fettreiche Nahrungsmittel meiden bzw. nur kleine Portionen (s. a. S. 17)
- Fleischkonsum reduzieren, weißes Fleisch bevorzugen
- fettarme Milchprodukte, Quark, Joghurt, Kefir
- pflanzliches Eiweiß (aus Hülsenfrüchten (Linsen) und Nüssen) bevorzugen

Lebensmittel dieser Gruppe sollten Sie nur in mäßigem Umfang zu sich nehmen. Eiweiß besteht aus Aminosäuren, den Grundbausteinen des Lebens. Täglich werden in unserem Körper Millionen von Zellen abgebaut, die nur durch Zufuhr von Eiweiß neu gebildet werden können. Deswegen ist Eiweiß durch nichts zu ersetzen.

Tierisches Eiweiß hat eine andere Zusammensetzung als pflanzliches Eiweiß und wird unterschiedlich vom Körper verarbeitet. Durch die Kombination verschiedener Eiweißträger wird die Versorgung mit allen wichtigen Aminosäuren sichergestellt. Optimal geschieht das durch laktovegetabile Ernährung:

Kombinieren Sie tierische Eiweiße zum Beispiel aus Milch, fettarmen Milchprodukten und Fisch mit pflanzlichen Eiweißen aus Getreide, Nüssen, Samen, Hülsenfrüchten, Soja. Zuviel Kuhmilch (-produkte) auf Dauer eher ersetzen durch Dinkelmilch-, Hafermilchprodukte beziehungsweise Ziegen- oder Schafsmilch. Essen Sie nur gelegentlich und am besten Bio-Fleisch, meiden Sie geräucherte, gepökelte Wurstwaren. Krebskranke haben meist einen etwas höheren Eiweißbedarf. Sollte bei Gewichtsverlust die Versorgung mit Eiweiß nicht ausreichend sein, kann die Leistungsfähigkeit reduzieren und zum Abbau von Muskelmasse führen. Neben der Zufuhr von Eiweiß kann dann auch ein individuell abgestimmtes Krafttraining wichtig sein.

Pro Tag benötigen Sie ca. 0,8 bis 1 g Eiweiß pro Kilo Körpergewicht

Es enthalten:	Eiweiß in Gramm:
200 g Kartoffeln	3
1 Scheibe Brot	3-4
1 EL Quark	5
1 Becher Joghurt	6
1 Glas Milch	6
1 Ei	7
1 Scheibe Käse	7-8
50 g Nüsse	8
200 g Nudeln	8
60 g getrocknete Erbsen, Bohnen, Linsen	13
60 g getrocknete Sojabohnen	21
150 g Fisch	25
125 g Fleisch	25

Stufe IV

Fette, Öle

Fett ist unentbehrlich für viele Stoffwechselforgänge. Fettlösliche Vitamine wie Carotin, Vitamin A, D, E, K, essentielle Fettsäuren, Phytosterine, Lecithin, Tocopherole kann der Körper nur mit Hilfe von Fett aus dem Darm aufnehmen. Zu viel Fett könnte allerdings die Ursache sein, dass vermehrt Gallensäuren in den Darm abgegeben werden, die dann durch bakterielle Umwandlung Krebs begünstigen. Eine ausgewogene, das Krebsrisiko senkende Formel für die Verwendung von Fett lautet: Verwenden Sie verschiedene Fettarten, *die gesättigte, einfach ungesättigte und mehrfach ungesättigte* Fettsäuren enthalten. Wählen Sie sparsam Butter, Sahne, Margarine (ungehärtet) und Streichfett (20 g). Zur Zubereitung der Speisen 30 g = 3 EL Öl verwenden. Bevorzugen Sie Öle mit hohem Omega-3-Fettsäuregehalt: Leinöl, Walnußöl, Hanföl. Zum langsamen Erhitzen der Speisen verwenden Sie Olivenöl, zum scharfen Anbraten Kokosfett, Butterschmalz und Ghee oder spezielle Bratöle.

Zucker, Süßigkeiten

Zucker, den der Organismus benötigt, ist ausreichend in Obst, Gemüse, Vollgetreideprodukten und allen kohlenhydratreichen Lebensmitteln enthalten. Je sparsamer Sie damit umgehen, desto geringer ist das Verlangen nach Süßem.



Bevorzugen Sie naturbelassene, kaltgepresste und nicht raffinierte Öle.

Betrachten Sie Zucker als Gewürz und Genussmittel. Bewahren Sie Ihren Appetit für Wertvolleres.

Zuckergehalt einiger zuckerreicher Kleinigkeiten

	Kohlenhydrate pro Gramm	Würfelszucker à 3 g / Stück
0,2 l Orangennektar	24	8
0,2 l Fruchtsaftgetränk	24	8
0,2 l Traubensaft	30	12
0,2 l Cola/Limonade	24	8
1 Glas Nuss-Nougat-Creme, 400 g	236	79
1 Tafel Milkschokolade, 100 g	56	19
1 Milchschnitte, 28 g	7,5	3
1 Rolle Pfefferminz, 30 g	29	10
8 Bonbons, 50 g	49	16
1 Tüte Gummibärchen, 75 g	57	19

Ernährungsumstellung Schritt für Schritt

Ernährung allmählich umstellen

Haben Sie Geduld mit sich! Gehen Sie in kleinen Schritten vor.



Nicht jeder verträgt alles, die individuelle Bekömmlichkeit ist maßgebend.

Essen Sie in Ruhe, kauen Sie gut.

- Versuchen Sie nicht, all Ihre lang gepflegten Ernährungsgewohnheiten von heute auf morgen ändern zu wollen! *Das gute Gefühl im Bauch* wird es Ihnen danken.
- Die Ausstattung mit Verdauungsenzymen ist bei Menschen sehr unterschiedlich. Was dem einen gut bekommt, ist für den anderen unverträglich. Quälen Sie sich nicht mit Lebensmitteln, nur weil Sie Ihnen als unverzichtbar empfohlen wurden.
- Trinken Sie morgens nach dem Aufstehen ein bis zwei Gläser warmes Wasser, das regt den Kreislauf und den Stoffwechsel an, Entgiftungsprozesse einzuleiten.
- Essen Sie morgens ein Schälchen Obstsalat oder Müsli mit feinen Getreideflocken, Weizenkeimen oder Leinsaat. Wenn Müsli nicht vertragen wird, ist ein warmer Getreidebrei (Hafer, Vollreis oder Hirse) als Alternative zu empfehlen.
- Essen Sie Rohkost eher mittags, nicht abends. Wenn Sie mit Rohkost beginnen, darf sie auch kurz gegart werden und ist dann leichter bekömmlich. Blattsalat, Kresse, Ruckola und verschiedene Kräuter sind immer eine gute Ergänzung. Probieren Sie auch einmal einen grünen Smoothie aus dem Mixer.
- Reduzieren Sie Fleisch und vor allem Wurst, essen Sie öfter Tiefseefisch und achten Sie beim Fleisch auf Bio-Qualität.
- Essen Sie abends weniger Brot, dafür mehr gekochtes Gemüse, Gemüsesuppe oder Kartoffeln mit Kräuterquark nach Budwig.
- Beilagen können auch Naturreis, Hirse, Vollkornnudeln oder Quinoa sein. Vollkornbrot sollte zunächst nur helles und Feingemahlene sein.
- Reduzieren Sie Ihren Salz- und Zuckerverbrauch langsam. Das Geschmacksempfinden wird viel intensiver.
- Anstelle von Süßem können Sie ungeschwefelte Trockenfrüchte, Mandeln, Nüsse oder Kokosflocken knabbern.

Ein individuelles Ernährungskonzept ist bei Problemen, wie zum Beispiel Durchfällen, Blähungen, Flüssigkeitsverlust, Mundtrockenheit, Verstopfung, Übelkeit, Appetitmangel und Gewichtsverlust nötig (siehe Seite 23 und folgende)

Tipps für Küche und Einkauf

Werden wir krank durch falsches Essen, so haben wir die Chance gesund zu werden, indem wir *das Richtige* essen.

- Wählen Sie grundsätzlich Lebensmittel von hohem Gesundheitswert. Achten Sie bei der Auswahl auf weitgehend naturbelassene Lebensmittel.
- Wählen Sie Frisches vor Konserven.
- Meiden Sie Lebensmittelzusatzstoffe wie künstliche Konservierungsmittel, Farbstoffe, Nitritpökelsalz, Phosphate.
- Achten Sie beim Einkauf auf die Kennzeichnung beispielsweise bei Pflanzenölen *kaltgepresst* und *nicht raffiniert* (Ausnahme: Bratöle!), bei Sauermilchprodukten auf einen hohen Anteil an rechtsdrehender L(+)-Milchsäure.
- Bevorzugen Sie Lebensmittel, deren Rohstoffe aus biologischem Anbau stammen und die auf Rückstände kontrolliert sind.

Bei Bioprodukten können Sie relativ sicher sein, dass diese keine bestrahlten oder mit Hilfe gentechnologischer Verfahren veränderte Rohstoffe enthalten.

- Essen soll Ihnen ein gutes Gefühl im Bauch schenken.
- Lernen Sie wieder, Essen als Lebensfreude zu verstehen.
- Gönnen Sie sich den Luxus, diese Lebensfreude selbst zu gestalten und aus den einfachsten Zutaten täglich ein kleines Festmahl am hübsch gedeckten Tisch in Ruhe und Muße zu genießen.

Nach der sorgfältigen Auswahl der Produkte ist eine schonende, werterhaltende Zubereitung wichtig. Die Tabelle auf den folgenden zwei Seiten will Ihnen eine Orientierungshilfe zur Auswahl der für Ihre Ernährung geeigneten Lebensmittel bieten. Wählen Sie vor allem Lebensmittel aus der Spalte *günstig*. Individuelle gesundheitliche Probleme (zum Beispiel Nahrungsmittelallergien oder -Unverträglichkeiten) sind bei der Auswahl natürlich zu berücksichtigen. Darüber hinaus schließen Sie aus, was Sie von Ihren besonderen Gegebenheiten her nicht vertragen.

Qualität vor Quantität!

Essen mit Genuss, aber richtig.



Gönnen Sie sich mehr Zeit für das Essen und seine Zubereitung.

Lebensmittelauswahltablelle

Lebensmittelgruppe	günstig	eingeschränkt günstig	eher ungünstig
Obst, Gemüse Hülsenfrüchte 	frisches Obst und Gemüse, frische Säfte, ungezuckertes Tiefkühl-Obst, Tiefkühlgemüse, Frischkost, Sauerkraut und milchsaure Gemüse, Vollfruchterzeugnisse (z. B. Mango, Sanddorn), ungeschwefelte Trockenfrüchte, verträgliche Hülsenfrüchte und Kohl	Kohlgemüse, Hülsenfrüchte (wenn nicht verträglich)	Fruchtnektare, unverdünnte Fruchtsäfte, Obst- und Gemüsekonserven (gesüßt)
Nüsse, Saaten 	Nussmus als Nussmilch zubereitet, Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Weizenkeime, Walnüsse		
Kartoffeln 	Pellkartoffeln, Backkartoffeln, gedünstete Kartoffeln, Kartoffelpüree und -klöße aus Pellkartoffeln	Kartoffelsalat, Bratkartoffeln	Kartoffelfertigprodukte (Püree, Klöße, Chips, Pommes frites, Kroketten)
Brot, Backwaren Getreide, Nudeln 	verträgliche Gerichte aus Vollkornprodukten (Vollkornbrot, Vollkornnudeln), Hirse, Naturreis, Parboiled Reis, Knäckebrot, Vollkornnudeln, ungezuckerte Fertigmüslis, Quinoa, Amaranth	Vollkorngebäck	fettreiche und süße Kuchen und Torten, gezuckerte Fertigmüslis, Backwaren aus Weißmehl, Weißbrot, Pudding, geschälter und polierter Reis
Fleisch, Fleischwaren Fisch und Fischwaren 	Fettreicher Fisch (reich an Omega-3-Fettsäuren; möglichst MSC-zertifiziert), mageres Fleisch aus artgerechter Tierhaltung	Wurstersatzerzeugnisse	Innereien, Wurst, Geräuchertes, Gegrilltes, Fisch- und Fleischkonserven, Gepökeltes
Soja, Tofu	Sojamehl, Sojaflocken, ungesüßt, Tofu, Tofuaufstriche ungsüßt und -aufschnitte,	Sojabratlinge und Sojamilch (da oft Gentechnik im Spiel und starke Weiterverarbeitung)	gesüßte Sojaprodukte

Fotos diese Seite:
© MEV Verlag

Lebensmittelgruppe	günstig	eingeschränkt günstig	eher ungünstig
<p>Milch, Milchprodukte, Eier</p>  <p>© MEV Verlag</p>	<p>Hafermilch, Dinkelmilch, Reismilch, Ziegenmilch, Schafsmilch, Joghurt, Sauermilchprodukte mit rechtsdrehender L(+)-Milchsäure, Buttermilch, Molke, Quark</p>	<p>Eier (aus artgerechter Tierhaltung), fettarme Käsesorten, Kuhmilch- und Kuhmilchprodukte</p>	<p>Schmelzkäse mit Phosphatsalzen, fettreiche Käsesorten, gezuckerte Milchprodukte, Kondensmilch</p>
<p>Öle und Fette</p>  <p>© adobe.stock.com</p>	<p>naturbelassene, kaltgepresste, nicht raffinierte Pflanzenöle wie z. B. Olivenöl, Leinöl, Walnussöl, Hanföl (alles außer Olivenöl nicht zum Erhitzen geeignet), Butter, Sahne</p>	<p>ungehärtetes Kokosfett und Margarine mit hohem Anteil an kaltgepressten Pflanzenölen (siehe Deklaration), Schweinefett, Rindertalg, Gänsefett, Butterschmalz in Bio-Qualität, Ghee</p>	<p>Margarine, gehärtete Fette (siehe Deklaration), frittierte Speisen</p>
<p>Brotaufstriche</p>  <p>© adicbe,stock.com</p>	<p>vegetabile Brotaufstriche, Brotaufstriche aus Bio-Milch oder Bio-Rahm, Fruchtaufstriche mit Birnendicksaft, Apfel- und Birnenkraut, Pflaumen- und Hagebuttenmus</p>		<p>normale Konfitüren (mit Raffinade-Zucker)</p>
<p>Getränke</p>  <p>© adobe.stock.com</p>	<p>Kräutertee, Mineralwasser, Molke, Fruchtsäfte, Gemüsesäfte/-moste (verdünnt), Grüntee, Rooibosch-Tee (nicht aromatisiert!)</p>	<p>Kaffee, Schwarztee, Fruchtee, Getreidekaffee</p>	<p>Frucht- und Colage-tränke, alkoholische Getränke</p>
<p>Süßungsmittel und Süßigkeiten</p>	<p>ungeschwefeltes Trockenobst, Honig</p>	<p>Agavensirup, Ahornsirup, Vollzucker, Ursüße, flüssiger Obstzucker, Birnen- und Apfeldicksaft, Stevia, Reissirup, Frucht- und Nusschnitten</p>	<p>Raffinadezucker (Küchenzucker, Trauben- und Fruchtzucker), Süßigkeiten mit Raffinadezucker</p>
<p>Gewürze</p>  <p>© adobe.stock.com</p>	<p>Kräuter und Gewürze, Zitronensaft, frischer Knoblauch, Zwiebeln, Meerrettich, Balsamicoessig, Gemüsebrühe-extrakt ohne Hefe, Meersalz, Steinsalz</p>	<p>Kochsalz, Meersalz, Fleur de Sel (da Mikroplastik nachgewiesen), kochsalzhaltige Würzmittel, Hefeflocken, Hefeextrakt</p>	



© adobe.stock.com

*Trinken Sie am besten
zwischen den Mahlzeiten*

*Gewürze regen
Abwehrzellen an*

Gewürze

*Salzen Sie sparsam.
Würzen Sie besser mit
hefefreier Gemüsebrühe,
frischen Kräutern, sehr fein
zerkleinerten Gewürzen.
Essen Sie eher wenig süß.*

Leichtbekömmliche Nahrungsmittel und Gerichte

Getränke, Tee, Säfte

- stille, kohlenensäurearme Mineralwässer, Molke/Kurmolke
- Gemüsesäfte oder Gemüsemost milchsauer vergoren
- Fruchtsäfte: Apfel-, Mango-, Sanddorn-, Heidelbeer-
vollfrucht, nach Geschmack verdünnt
- alle dünn zubereiteten Schleimsuppen, Gemüsebrühen
- Kräutertee (siehe auch bei *Heiltees*)
- Leinsamentee, bei Bedarf gemischt mit Schleim von
Dinkel, Weizen oder Hafer. Je nach Bekömmlichkeit
und Bedarf 1-2 TL Sahne dazugeben.

Rohkost, Frischkost

Bei Unverträglichkeit ist Rohkost zeitweise zu meiden
oder nur als Saft (eventuell verdünnt) zu sich zu nehmen.

In einer späteren Phase der Behandlung: Fein zerkleinerte
Karotten mit Äpfeln, zarte Blattsalate.

Obst

Ungezuckertes oder wenig gesüßtes Kompott, später
feingeriebener Apfel, Heidelbeeren, Preiselbeeren gekocht.
Rohes, reifes Obst: Himbeeren, Aprikosen, Melonen.

Gekochtes Gemüse

Tomaten geschält, Fenchel, Gelbe Rüben

Bei verbesserter Speiseverträglichkeit: Rote Beete,
Sellerie, Spinat, Gurken, Zucchini, Brokkoli, Schwarzwur-
zeln, bei Bedarf auch als Püree.

Gekochte Kartoffelgerichte

Leicht bekömmliche Vollkornspeisen von Hirse, Din-
kel, Naturreis (Flocken, Grieß, Mehl), Suppen oder Brei,
Vollkornnudeln, zartes Knäckebrot, feiner Dinkelzwieback.

Quark, helles Fleisch (Geflügel in Bioqualität), Fisch
nach Wunsch und Verträglichkeit, ebenso Soja und Tofu.

Nuss- oder Mandelmus als Getränk verdünnt oder in
Quarkspeisen.

Fette, sehr sparsam einsetzen und nicht zu stark erhit-
zen. Achten Sie bei Appetitlosigkeit darauf: Der Fettver-
brauch soll nicht unter 30 g sinken!

Individuelles Ernährungskonzept bei Problemen und belastenden Therapien

Ernährung bei Chemo-/Strahlentherapie

In Zeiten nach einer Operation bei geschwächter Verdauungsleistung oder während Chemo- bzw. Strahlentherapie werden häufig nicht alle Speisen vertragen. Es empfiehlt sich dann in dieser Zeitphase die Ernährung entlastend und nicht zusätzlich belastend zu gestalten.

Erste Studien zeigen eine bessere Verträglichkeit der Chemotherapie durch ein Kurzzeitfasten vor und nach der Chemo. Siehe GfBK-Kurzinfo *Fasten*

Weniger empfehlenswert:

Rohkost, Säfte pur (insbesondere Südfrüchte), grobes Vollkorn (Vollkornprodukte), Kartoffeln als Bratkartoffel, Pommes frites beziehungsweise Krokette, Hülsenfrüchte, Kohl, Geräuchertes, Gepökeltes, Hartkäse, Masttierprodukte, Fast-Food, Fertigprodukte mit künstlichen Zusatzstoffen, Weißmehlprodukte, Industriezucker, Bohnenkaffee, *saure Teesorten* wie Früchte-, Malve- und Hagebuttentee, Kohlensäure starke Mineralwässer.

Empfehlenswert:

Obst und Gemüse wertschonend gegart beziehungsweise gedünstet, fein vermahlene Vollkornprodukte (Dinkel, Hafer), Säfte möglichst milchsauer vergoren und verdünnt (zum Beispiel Kanne-Brottrunk®), Bio-Soja-Produkte, Bio-Geflügel, Tiefseefisch, Bio-Öle (Lein-, Olivenöl), Kartoffeln als Pell- oder Salzkartoffel, *bittere* Kräutertees (alle außer oben genannten), kohlenstoffarme Mineralwässer, als Süßungsmittel in geringer Menge, beispielsweise Honig, Ahornsirup, Birnen- oder Agavendicksaft.

Zusätzlich zu beachten:

Die folgenden Symptome, die als Folge einer Chemo- oder Strahlentherapie auftreten, können nicht selten durch eine *versteckte* Allergie auf Kuhmilch (-produkte) beziehungsweise Weizen verstärkt werden. Symptome sind zum Beispiel Blähungen, Hautjucken, Pulsbeschleunigung, Stimmungslabilität, Müdigkeit.

Um den Stoffwechsel zu entlasten und um bei Gewichtsverlust mehr Nährstoffe und Kalorien aufzunehmen, bieten sich 2-3 Zwischenmahlzeiten zu den drei Hauptmahlzeiten an. Bei Appetitlosigkeit, Ekel vor Speisen, Übelkeit und Brechreiz kann der konsequente Einsatz so genannter *Bitterstoffe* helfen wie beispielsweise *Amara-Tropfen* (Weleda) beziehungsweise *Enzian-Magentonikum* (Wala), jeweils 15 Minuten vor dem Essen einzunehmen.



© MEY Verlag

Zur sinnvollen Ernährung bei Problemen durch Chemotherapie und Bestrahlung

Siehe auch GfBK-Broschüre:
Nebenwirkungen aggressiver Therapien – Ein Ratgeber bei Chemo- und Strahlentherapie



© Fotolia

Übelkeit, Erbrechen, Appetitlosigkeit

Kau- und Schluckbeschwerden

Durchfälle

Verstopfung

- Gegen Übelkeit hilft viel trinken in kleinen Schlucken über den Tag verteilt; vorbereitet eventuell in der Thermoskanne, reichlich Flüssigkeit (2,5-3 l) beispielsweise Pfefferminz-, Kamillen- oder Fencheltee eventuell mit etwas Salz, stille Mineralwässer ohne Kohlensäure.
- Essen Sie möglichst nach der Uhr stündlich oder alle zwei Stunden kleine Portionen Wunschkost, attraktiv angerichtete kleine Mahlzeiten, wenn möglich in Gesellschaft, persönliche Unverträglichkeiten berücksichtigen!
- Schalten Sie unangenehme Essenserüche aus.
- Nach Möglichkeit immer frisch zubereiten, damit bei wenig Nahrung möglichst hoher Energie- und Nährstoffgehalt gesichert werden kann.
- Appetitanregung auch durch Artischockencocktail, Aperitif oder gut gewürzte Suppen
- Essen Sie breiige Kost wie Cremesuppe, Kartoffelbrei, Mixgetränke mit Sahne.
- Essen Sie leichte, blähungsfreie, fettarme, ballaststoffarme Gerichte, viele kleine Mahlzeiten, zum Beispiel Karotten- oder Kartoffelpüree.
- Trinken Sie Kamillen-, Fenchel- oder Leinsamentee (siehe Rezept Seite 29), eventuell mit etwas Salz. Achten Sie auf einen Ausgleich des Flüssigkeitsverlustes.
- Hafer-, Reis-, Leinsamenschleim, Suppen.
- Feinst geriebenes Apfel- oder Bananenmus, sonstiges frisches Obst unbedingt meiden.
- Nehmen Sie Milchprodukte äußerst vorsichtig zu sich, bei Unverträglichkeit Sojamilch-Produkte.
- Versuchen Sie eventuell Laugengebäck oder Salzstangen.
- Entscheidend sind ballaststoffreiche Nahrungsmittel, die bekömmlich sind und nicht blähen.
- Trinken Sie viel über den Tag verteilt; morgens nach dem Aufstehen 1-2 Gläser Mineralwasser, dem Sie Milchzucker oder 1-2 TL Obstessig oder Mineralstoffkonzentrat mit Milchzucker beifügen können.
- Essen Sie ballaststoffreiche Vollgetreideflocken, Schrot, Körner, auch gekeimt, von Dinkel, Weizen, Hafer, Gerste, Hirse, Roggen; Vollkornbrot, Hülsenfrüchte, Gemüse und Obst, roh und gekocht.

- Hilfen können außerdem sein: Leinsamen, Senfsamen, Trockenobst wie Feigen oder Pflaumen.
Achtung: Leinsamen – sie stopfen, wenn nicht ausreichend getrunken wird!

Ist die Verstopfung bedingt durch **Krämpfe, nervöse Ursachen** oder entzündliche Reizzustände in Dünn- oder Dickdarm, können Ballaststoffe nicht die gewünschte Besserung bringen. Hier empfehlen sich besser die Schleimstoffe von Leinsamen, Leinsamen- oder feiner Haferkleim in Verbindung mit Gemüsemost oder Kurmolke. Langfristig sollte eine Verstopfung nie ohne ärztlichen Rat behandelt werden!

- Um eine Gewichtsabnahme zu verhindern oder eine Gewichtszunahme zu erreichen, müssen Sie nicht mehr Nahrungsmengen essen.
- Reichern Sie mit Kalorien an – diese befinden sich im Fett.
- Gehen Sie üppiger um mit Sahne, Butter, hochwertigen Ölen; wählen Sie fettreichen Käse statt Magerkäse.
- Gönnen Sie sich öfter gemixte Säfte, Milchmix- oder Quarkgetränke, die mit Mandelmus oder Sanddorn angereichert sein können oder mit Honig gesüßt werden.
- Essen Sie häufig kleine Mahlzeiten oder Häppchen.
- Häufig kleine Mengen Pfefferminztee, Zitronenwasser auch während des Essens
- Sauermilch, Kefir, Cremespeisen, Sahne
- Nicht zu heiße, salzige, stark gewürzte Speisen
- Kein zu saures Obst, Gemüse, Salat
- Cremesuppen
- Brei
- Kartoffel-, Karottenpüree
- Hafer, Reis- oder Leinsamenschleimsuppe
- Apfelmus
- Kamillen- oder Leinsamentee

Immer mehr Menschen leiden unter Unverträglichkeiten von Laktose (Milchzucker), Fruktose (Fruchtzucker), Gluten (Klebereiweiß), Histamin und Zusatzstoffen (Azofarbstoffe, Geschmacksverstärker). Entsprechende Nahrungsmittel sind im ersten Schritt zu meiden.



Gewichtsverlust

**Trockener Mund,
verminderter Speichelfluss**

**Entzündung der
Mundschleimhaut
oder Speiseröhre**

**Nahrungsmittelallergien
und Nahrungsunverträglichkeiten**

Ernährung bei Brustkrebs



Vielfältige Ernährung bei Brustkrebs

- Hülsenfrüchte: Soja, Bohnen, Linsen
- Vollwertprodukte: Vollkorngetreideprodukte, Pellkartoffeln, Leinsamen (1-2 EL, wichtig: frisch geschrotet)
- Granatapfel als Frucht, Saft oder Elixiere
- Omega-3-Fettsäuren: Fischöl, Leinöl, Leinsamen, Hanföl, Walnussöl, Walnüsse
- Gelbwurz (Kurkuma) zum Würzen (etwas Pfeffer dazu geben, da verbesserte Aufnahme)
- Gemüse aus der Familie der Kreuzblütler wie Kohlgemüse (Brokkoli, Rosenkohl, Blumenkohl, Weißkohl, Wirsing-kohl), Kresse, Radieschen, Rettich, Meerrettich, Senf, Rucola
- Grüntee, Knoblauch, Zwiebeln, Äpfel, Beeren, Sprossen, Blattgemüse, Aprikosen (vor allem getrocknete), Champignons, frische Kräuter, Sesam

Was Sie meiden beziehungsweise nur in geringen Mengen zu sich nehmen sollten:

- Alkohol, tierische Fette (auch Milch, Käse), Zucker, Weißmehlprodukte, Fertigprodukte, Süßgetränke, Omega-6-Fettsäuren (vor allem in Margarine, Mayonnaise)

Empfehlenswerte Öle:

- Olivenöl, Leinöl, Walnussöl, Hanföl (alles außer Olivenöl nicht zum Erhitzen!); zum Erhitzen geeignet: Bratöl, Kokosfett, Butterschmalz in Bio-Qualität oder Ghee
Siehe auch GfBK-Broschüre: Brustkrebs ganzheitlich und individuell behandeln

Ernährung bei Prostatakrebs

Empfehlenswert

- alle Kohlsorten: Rosenkohl, Brokkoli (besonders auch der Strunk, frisch zermahlene Brokkolisamen), Blumenkohl, Weißkohl, Wirsingkohl, Kresse, Radieschen, Rettich, Meerrettich, Senf, Rucola
- Hülsenfrüchte: Soja, Bohnen, Linsen
- Vollwertprodukte: Vollkorn-Getreideprodukte, Pellkartoffeln; täglich 2 Esslöffel frisch vermahlene Leinsamen oder 1 Handvoll Walnüsse
- Grüntee, Knoblauch, Bärlauch, Äpfel, Beeren, Chilli, blaue Trauben, Sprossen, Blattgemüse, Aprikosen (vor allem getrocknete)
- Tomaten, besser erhitzt und mit etwas Öl
- Gelbwurz, (Kurkuma) zum Würzen
- Granatapfel als Frucht, Saft oder Elixier

Was Sie meiden beziehungsweise nur in geringen Mengen zu sich nehmen sollten:

Alkohol (maximal für Männer 1/4 Wein, für Frauen 1/8 Wein und nicht täglich, Bio-Rotwein bevorzugen), rotes Fleisch, tierische Fette (auch Milch, Milchprodukte, Käse), Zucker, Weißmehlprodukte, Fertigprodukte, Süßgetränke, Omega-6-Fettsäuren (Margarine, Mayonnaise, aber auch Maiskeim-, Soja-, Erdnuss- und Traubenkernöl)

Empfehlenswerte Öle: Olivenöl, Leinöl, Walnussöl, Hanföl, Granatapfelsamenöl

Gelbwurz (Kurkuma)-Tomaten-Cocktail bei Prostatakrebs

Das Prostatakarzinom steht inzwischen unter den Tumorerkrankungen des Mannes in Deutschland zahlenmäßig an erster Stelle. Diese Tumorbildung ist hormonabhängig, das heißt sie wird durch die Produktion der männlichen Hormone (*Androgene*) im Wachstum angeregt. Daher zählt die Hormonblockade (*Anti-Hormon-Therapie*) neben der operativen Totalentfernung der Prostata und/oder der Bestrahlung zu den Standard-Therapieverfahren in der konventionellen Medizin. Mit fortgesetzter Therapiedauer jedoch wandelt sich der hormonabhängige zu einem hormonunabhängigen Prostatakrebs. Die Gefahr der Bildung von Metastasen, insbesondere in benachbarten Lymphknoten, in Knochen und Lunge, steigt damit deutlich an. Das *Ansprechen* von Tumorzellen auf die Hormonblockade (1-, 2- oder 3-fach) zu erhalten bzw. zumindest nennenswert hinauszuzögern, kann möglicherweise durch die Einnahme von Gelbwurz (Kurkuma) unterstützt werden.

Kurkuma (Gelbwurz) mit der Heimat Südasien gehört als Pflanze zu der Familie der Ingwergewächse. Neben seiner Verwendung als Gewürz und Färbemittel wird Kurkuma in Asien traditionell als Heilmittel bei Magen-, Darm- und Hautleiden verwendet. Kurkumapulver ist zum Beispiel schadstoffgeprüft preisgünstig in Reform- bzw. Naturkostläden erhältlich (Packungsgröße circa 15-40 g). Es sollte luftdicht verpackt gekauft werden, da nur so die wertvollen Inhaltsstoffe im Pulver lange Zeit erhalten bleiben.

Kurkuma-Tomaten-Cocktail

Herstellung:

500 ml Tomatensaft (möglichst Bio-Qualität) werden mit circa 5 g Kurkumapulver (entspricht etwa 4 TL) und 3 EL bestem Olivenöl (naturbelassen, erste Pressung) vermischt, gegebenenfalls eine Prise schwarzen Pfeffer hinzugefügt, schließlich mit einem Mixstab sämig verrührt. Der Cocktail kann täglich auf einmal oder portioniert über den Tag verteilt über einen Zeitraum von zunächst vier Wochen getrunken werden.

Bei der Anwendungsdauer spielen individuelle Faktoren, wie zum Beispiel nachgewiesenes beziehungsweise operiertes Prostata-Ca., eine Rolle. Auch bei der Einnahme beziehungsweise Anwendungsdauer des Cocktails als mögliche präventive Maßnahme sind individuelle Faktoren, wie beispielsweise familiäre Prostata-Karzinom-Vorbelastung, Miktionsstörungen (Harnblasenentleerungsstörungen) oder Größe der Prostata, zu berücksichtigen. Insgesamt ist der Kurkuma-Tomaten-Cocktail als zusätzliche Maßnahme zu verstehen und sollte gegebenenfalls in ein biologisches Gesamtkonzept integriert werden.

(Literatur: "Curcumin inhibits prostate cancer metastasis in vivo by targeting the inflammatory cytokines CXCL1 and -2. Carcinogenesis", Kilian PH et. al, 2012)



Bei Fragen hierzu wenden Sie sich gerne an den Ärztlichen Beratungsdienst der GfBK in Berlin, Hamburg, Heidelberg (Zentrale), München und Wiesbaden.

(Kontaktinformationen siehe Rückseite der Broschüre).

Rezepte

Heiltees

Kamillenblütentee: bei Magen- und Darmbeschwerden, (keine Daueranwendung), zum Gurgeln und Spülen bei Entzündungen

Fencheltee: entbläht und entgiftet, wirkt appetitanregend

Kümmeltee: regt die Verdauungssäfte an, löst Blähungen

Pfefferminztee: bei Übelkeit, krampflösend im Magen-Darbereich, desinfizierend bei Erkältung

Salbeitee: zum Gurgeln und Spülen bei Entzündungen im Mund

Bitter-aromatische Tees

Schafgarben-, Kalmus-, Wermuttee: wirkt appetitanregend, regen Magen und Darm zur erhöhten Produktion von Verdauungssäften an.

Melissentee: wirkt entspannend bei nervösen Magen- und Herzbeschwerden, stärkt Nerven und Frauenorgane

Weißdorntee: bei Herzbeschwerden, Herzschwäche

Grüner Hafertee: bei Nervosität und Erschöpfung

Löwenzahntee: reinigt das Blut, regt den Leberstoffwechsel an

Brennesseltee: wirkt blutreinigend, ausschwemmend

Lindenblüten-, Holunder-, Fliedertee: stärkt die körpereigenen Abwehrkräfte, ideal bei Infektionen

Lavendelblütentee: ein zarter Schlaftee

*Heiltees aus anderen Medizinkulturen beziehungsweise Ländern können langfristig (über Monate) eingesetzt werden. Dazu zählen zum Beispiel *Lapacho-Tee*, *Rooibush-Tee*, *Grüntee*, *FlorEssence*, beziehungsweise *Essiac-Tee*. Dabei sind unbedingt Erzeugnisse aus kontrolliert biologischem Anbau zu erwerben. Im konventionellen Tee-Anbau werden eine Fülle gesundheitlich bedenklicher Stoffe wie Fungizide, Herbizide, Pestizide und Ähnliches verwendet.*

Siehe auch [GfBK-Kurz-Info](#): Heiltees

Unser Tipp zum Thema Kaffee und Tee

Bei Magenproblemen nur Bohnenkaffee, der durch Entzug der Reiz- und Bitterstoffe besonders magenschonend hergestellt ist, trinken. Als Kaffeeersatz lieber grünen Tee trinken, der neben stimulierenden Inhaltsstoffen auch reich an antioxidativen Wirkstoffen ist. Beim Kaffee- und Teekauf auf Produkte aus biologischem Anbau achten, da diese deutlich weniger mit Pestiziden belastet sind.



© stock.adobe.com

Hinweis: Kräutertees sind Arzneimittel und sollten nie ständig, sondern öfter im Wechsel getrunken werden!

Rezept Leinsamentee

Aus Leinsamen Gold eventuell im Beutel.

1-2 TL Leinsamen Gold mit kochendem Wasser übergießen, unter gelegentlichem Umrühren 10 Minuten ziehen lassen. Die sich entwickelnden Schleimstoffe heilen gereizten Magen und Darm.

Der Tee läßt sich besonders wirkungsvoll mit Kamille mischen. Wirkt heilend von Mund über Speiseröhre, Magen bis zum Darm.

Rezepte

Ideen zu Tagesspeiseplänen

(Rezeptbeispiele für einen Tag siehe folgende Seiten)

Tipps für schonende Zubereitung

- Lebensmittel unzerkleinert waschen, nicht wässern.
- Beim Putzen und Schälen so wenig wie möglich weg-schneiden, unter der Schale befinden sich die besten Nährstoffe.
- Bei Kohl und Salat die äußeren Blätter entfernen.
- Geschnittenes Gemüse für Salate nach dem Zerkleinern mit Zitronensaft beträufeln, das schützt die Vitamine.
- Nährstoffschonend garen, dünsten und dämpfen ist besser als kochen, wenn die Garflüssigkeit mitverzehrt wird (Suppen, Eintopf).
- Den Kochtopf zudecken.
- Zubereitete Speisen nicht lange warmhalten, sondern im Kühlschrank aufbewahren und bei Bedarf erhitzen.
- Kühlkost erst kurz vor dem Verzehr erhitzen.
- Erst die warme Mahlzeit vorbereiten, dann die Frischkost.
- Nicht die ganze Gemüsemenge kochen oder garen, sondern einen Teil roh lassen und zerkleinert, geraffelt untermischen.

Frühstück

Müsli mit frisch geschrotetem Leinsamen
Haferbrei/Porridge
Weizenkeim-Müsli

Zwischenmahlzeit vormittags

Obst nach Wahl, Vollkorn-Dinkel-Zwieback
Früchte der Jahreszeit
Joghurt mit Weizenkeimen und Mangovollfrucht

Mittagessen

Rohkost von Sellerie mit Walnüssen auf Feldsalat
Sauerkrautfrischkost mit Ananas an Kresse
Tomatensuppe
Hirserisotto mit Frühlingszwiebeln und gedünsteten Egerlingen
Quarkklöße mit pikantem Fenchelgemüse
Vegetarisches Frikassee mit Karöttchen

Nachtisch

Heidelbeerquarkcreme

Zwischenmahlzeit nachmittags

Gemüsesaft mit Kurkuma und Pfeffer
Hafermilch mit Orangensaft

Abendessen

Geraspelter Sellerie-Karotten-Salat mit Zitronenmarinade
Bircher-Kartoffeln mit grüner Kräuter-Quarksauce
Gedünsteter Lachs auf Gemüsebeet
Orangenfilets an Mandelmus
Kartoffelsuppe mit Kresse
Zucchini in geröstetem Dinkel

Buchempfehlungen (Kochbücher und allgemeine Literatur zur Ernährung) finden Sie auf Seite 33.



Frühstück

Weizenkeim-Müsli

Zubereitung:

Bio-Joghurt mit Sanddorn und Leinsamen gut mischen, Apfel hineinreiben. Zum Schluss die Weizenkeime darüberstreuen.

E* 8; F* 3; KH* 26

178 kcal; 747 kJ

Mittagessen

Rohkost von Sellerie mit Walnüssen auf Feldsalat

Zubereitung:

Sellerie gut putzen, auf der Gemüseraspel fein reiben, mit Zitrone und Bio-Joghurt vermischen, Feldsalat gewaschen und gut getrocknet mit Zitrone, Salz und Öl anmachen, auf Sellerie anrichten, obenauf Walnüsse streuen.

E* 4; F* 12; KH* 23

172 kcal; 353 kJ

Hirserisotto

Zubereitung:

Die Hirse heiß abwaschen. Öl im Topf zerlaufen lassen, Zwiebeln kurz andünsten, Hirse dazugeben, mit Hefebrühe und 100 ml Wasser aufgießen, 20 Minuten ausquellen lassen. Unter das fertige Hirserisotto feingeschnittenen Salbei mischen, anrichten, Parmesan oder Hüttenkäse darübergeben.

E* 10; F* 15; KH* 38

345 kcal; 1449 kJ

Frühlingszwiebeln und Egerlinge, gedünstet

Zubereitung:

Die Egerlinge und die Zwiebeln in Öl andünsten mit Salz, Zitrone und Petersilie abschmecken.

E* 3; F* 5; KH* 5

84 kcal; 353 kJ



© stock.adobe.com

jeweils für eine Person

Zutaten:

100 g Bio-Joghurt oder 100 ml
Buttermilch · 1 TL Leinsamen
1 EL Weizenkeime · 1 EL Sand-
dorn, ungesüßt 100 g Apfel oder
Obst der Jahreszeit



© stock.adobe.com

100 g Sellerie · 50 g Bio-Joghurt,
Zitronensaft, wenig Meersalz
1 Walnuss, gehackt
1 Handvoll Feldsalat
1 TL Oliven- oder Walnussöl

50 g Hirse, geschält
1 TL Öl · 5 frische oder
1 TL getrocknete Salbeiblätter
1 kleine Zwiebel, feingehackt
2 EL Parmesan- oder Hüttenkäse
Hefegemüsebrühe
Garzeit: 25 Minuten

2 Frühlingszwiebeln ·
50 g Egerlinge · 1 TL Öl
etwas Salz · Zitrone und
Petersilie · Garzeit: 5 Minuten

*E= Eiweißgehalt *F= Fettgehalt *KH= Kohlenhydratgehalt

Rezepte



© stock.adobe.com

Zutaten:

100 g Magerquark
50 g Bio-Joghurt oder Buttermilch · 2 EL Heidelbeervollfrucht oder Tiefkühlbeeren
wenig Zitronensaft · 1 TL Ur-Süße® · 1 TL Weizenkeime

1 Orange · 1 TL Ur-Süße®
1 EL Mandelmus, Zitronensaft · etwas frisch geriebenen Ingwer oder Kürbiskerne

Nachtisch

Heidelbeerquarkcreme

Zubereitung:

Den Quark mit Bio-Joghurt oder Buttermilch, Zitronensaft und Ur-Süße sämig rühren, Heidelbeeren unterziehen. Die Weizenkeime darüberstreuen.

E* 20; F* 0; KH* 15

146 kcal; 613 kJ

Orangenfilets an Mandelmus

Zubereitung:

Orange schälen, in dünne Scheiben schneiden, auf Teller anrichten, Ingwer oder Kürbiskerne darüberstreuen. Mandelmus mit Zitronensaft glattrühren, an die Orangenseite geben.

E* 2; F* 6; KH* 20

168 kcal; 705 kJ



© stock.adobe.com

200 g Zucchini
2 EL Dinkel geschrotet
1 EL Olivenöl
1 EL feingehackte Zwiebel
Meersalz oder Sesam,
Thymian, Weißwein,
Zitronensaft, Petersilie
1 EL Parmesankäse
Garzeit: 15-20 Minuten

Abendessen

Zucchini in geröstetem Dinkel

Zubereitung:

Dinkel geschrotet in trockener Pfanne schwach goldgelb anrösten, Olivenöl und Meersalz untermengen, 1 cm dicke Zucchinischeiben obenauf legen, etwas Weißwein angießen, Thymian auf die Zucchini streuen, 5-10 Minuten garen, mit wenig Zitronensaft und Petersilie abschmecken, mit Parmesan zu Tisch geben.

Gleiches Rezept mit Tomaten möglich.

E* 10; F* 12; KH* 12

230 kcal; 960 kJ

Buchempfehlungen

Ernährung und Krebs

Jacob, L. M.

Bihlmaier, Susanne

Béliveau, R., Gringras, D.

Keshtgar, M. R.

Ernährung (allgemein), Vollwertkost

Hartmann, Sandra

Michalsen, A..

Rauch, E.

Gutjahr, I.

Katz, Rebecca

Bücher für die Küche

Nöcker, R.-M.

Béliveau, R. und Gringras, D. Budwig, Johanna

Hiksch, B., Guth, Ch.

Vitamine und Mineralstoffe, Säure-Basen-Haushalt

Burgerstein, L., Schurgast, H., Zimmermann, M. B.

Wacker, Sabine

Krebserkrankung allgemein

Irmey, György

Prostatakrebs-Kompass

Prävention und komplementäre Therapie mit der richtigen Ernährungs- und Lebensweise *nutriMEDia*, 2014

Tomatenrot + Drachengrün: 3 x täglich Das Beste aus Ost und West - entzündungshemmend, antikrebs-aktiv und abwehrstark, *Hädecke Verlag*, 1. überarbeitete Neuauflage, 2023

Krebszellen mögen keine Himbeeren. Nahrungsmittel gegen Krebs. Das Immunsystem stärken und gezielt vorbeugen, *Goldmann Verlag*, 2018

Das Brustkrebs-Kochbuch 100 Rezepte zur Prävention, Therapie und Nachsorge, *Knaur MensSana Verlag*, 2018

Ayurveda Alchemist Die große Ayurveda Kochschule, *novum pro Verlag*, 2017

Mit Ernährung heilen *Insel Verlag*, 7. Auflage, 2011

Die F. X. Mayr-Kur und danach gesünder leben *Trias Verlag*, 6. Auflage, 2022

Die vitalstoffreiche Vollwertkost nach Dr. M. O. Bruker, *Goldmann Verlag*, 2016

Das Kochbuch gegen Krebs Die besten Rezepte, um Tumore zu bekämpfen und die Heilung zu unterstützen, *riva Verlag*, 2017

Das große Buch der Sprossen und Keime *Heyne Verlag*, 8. Auflage, 1992

Krebszellen mögen keine Himbeeren

Das Kochbuch: Schmackhafte Rezepte für das Immunsystem. *Goldmann Verlag*, 2019

Grüne Smoothies *Gräfe und Unzer Verlag*, 4. Auflage, 2015

Handbuch der Nährstoffe Mikronährstoffe richtig einsetzen: Alles über Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Fettsäure. *Trias Verlag*, 4. Auflage, 2023

Basisch essen

160 köstliche Rezepte für Ihre Säure-Basen-Balance, *Trias Verlag*, 3. Auflage, 2018

110 wirksame Behandlungsmöglichkeiten bei Krebs *Trias Verlag*, 3. überarb. Auflage, 2011, E-Book oder antiquarisch



Bewusste Gesundheit
Immerwährendes Kalendarium inklusive CD
von Dr. Ebo Rau und Dr. György Irmey

Mit Heilübungen, täglichen Anregungen und Affirmationen. Das Kalendarium möchte Ihnen Anregungen geben, sich mit Ihren persönlichen Glaubenssätzen auseinanderzusetzen. Für jeden Tag hat die GfBK eine heilsame Affirmation ausgesucht. Auf der dazugehörigen CD hören Sie von den Autoren kurze und einfach auszuübende Atem-, Körper- und Meditationsübungen, damit Sie sich täglich ein paar Minuten bewusst Ihrer Gesundheit widmen können.

Spende 12,- € (inkl. CD)



Chakrade – Heilbotschaften
inklusive CD
Heilkraft in Dir
von Dr. Ebo Rau und Heike Schäferling und Silke Kugler

Lassen Sie sich von den vielen positiven Heilbotschaften in Text und Bild aus der Natur berühren. Das Kalendarium macht eine Reise durch die sieben Energiezentren unseres Körpers, inspiriert uns mit vielen liebenswerten Details von Pflanzen und Tieren, nennt heilsame Affirmationen gegen Störfaktoren und vermittelt ein wahres Feuerwerk heilsamer Anregungen. Die beiliegende CD beinhaltet leicht auszuführende Heilmeditationen.

Spende 12,- €



Carpe Vitam
Liebe das Leben –
Lebe dein Leben
Dr. Ebo Rau /
Vorwort: Dr. György Irmey

Ein Kalendarium mit täglichen Anregungen zur Aktivierung der Lebens- und Selbstheilungskraft; mit frohen, lebensbejahenden, besinnlichen und auch lustigen Texten und Bildern. Der Autor gibt Impulse für Zuversicht, Lebensmut und Liebe, die besonders in schwierigen Lebenssituationen hilfreich sein können.

Spende 9,- €



Impulse von Mensch zu Mensch
von Dr. Ebo Rau und Dr. György Irmey

Immerwährender Taschenbuchkalender mit täglichen Anregungen zur Krankheits-, Konflikt- und Lebensbewältigung.

Mit diesem Kalendarium möchten wir Ihnen bewusst positive Anregungen vermitteln, denn in schwierigen Lebenssituationen brauchen wir ganz dringend gute „Impulse von Mensch zu Mensch“.

Spende 9,- €

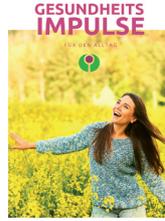


Alles zu seiner Zeit von Dr. Ebo Rau

Dr. Ebo Rau zeigt in dem ersten seiner immerwährenden Kalendarien auf, wie man sich auch gerade in Grenzsituationen neue Lebensräume eröffnet und weist damit Wege zu einem vertieften Leben.

Es geht um die Kunst, Lebensfreude zu suchen und zu finden, den Mut, Neues und Ungewohntes zu wagen und um die Kraft, die aus einer Zuversicht, Vertrauen und Hoffnung getragenen Lebenseinstellung erwächst.

Spende 9,- €



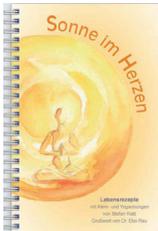
Gesundheitsimpulse für den Alltag Broschüre von Dr. György Irmej et al.

Ein ständiger Begleiter mit einfachen und hilfreichen Alltagstipps für Körper, Geist und Seele.

Jeden Monat begleiten wir Sie mit praktischen Tipps, Übungen und saisonalen Rezepten.

Integrieren Sie diese Impulse in Ihren Alltag und stärken Sie damit das innere Gleichgewicht, Gesundheit und Ihre Lebensenergie.

Spende 9,- €



Kalendarien: Atem-, Yoga- und Lebensrezepte von Stefan Klatt

Stefan Klatt ist Atem- und Yogalehrer. Mit seinen drei Kalendarien führt er die Leserschaft heran an zahlreiche einfach und alltäglich praktizierbare Atem- und Yogaübungen zusammen mit täglichen Affirmationen, ansprechenden und einprägsamen Fotos und Illustrationen.

„Meine Kalendarien widme ich all denen, die ihr körperliches, seelisches und geistiges Wohlbefinden verbessern wollen und auf diesem Weg Yogastellungen, Atemübungen und gedankliche Inspiration einbeziehen möchten.“

Spende je 9,- €



**Hörbuch
Mit dem Herzen heilen**
Zwei CDs mit den besten
Gedichten und Geschichten
aus unseren immerwähren-
den Kalendarien, gelesen
von Dr. Ebo Rau und
Dr. György Irmey.

Mit dem Hörbuch haben Sie stets einen treuen Wegbegleiter an Ihrer Seite. Sie können jederzeit auf diese Heilungshilfe zurückgreifen. Es geht dabei um die Kunst, Lebensfreude auch in schwierigen Lebenssituationen zu suchen und zu finden.

Heilen Sie selbst mit dem Herzen!

Spende 9,- €



Info

- Der Erlös kommt zu 100 % der GfBK zugute.
- Alle Benefizartikel erhalten Sie gegen eine Spende zuzüglich Versandkosten. Sie können die Benefizartikel mit dem Anforderungsformular (siehe Rückseite) oder direkt über unsere Zentrale Beratungsstelle anfordern.
- Die vorgegebenen Preise können Sie selbstverständlich nach oben aufrunden. Versandkosten: für 1-4 Benefizartikel: 2,- €, ab 5 Benefizartikeln berechnen wir 5,- €
- Karitative Einrichtungen erhalten die Benefizartikel zum Selbstkostenpreis von 5,- € (Mindestbestellung 20 Stück).
- Weitere aktuelle Benefizartikel finden Sie auch auf unserer Internetseite: <https://www.biokrebs.de/helfen-spenden/benefizartikel>



**CD Dankbarkeit von
Herzen – meditative
Heilimpulse**
von Dr. Ebo Rau und
Dr. György Irmey

Für so Vieles dürfen wir in unserem Leben dankbar sein. Viele kleine Dinge sind so selbstverständlich geworden, dass wir diese gar nicht mehr achten wollen. Mit jedem liebevollen Gedanken der Dankbarkeit setzen Sie Impulse für Heilungsprozesse.

Auf dieser CD hören Sie viele, die Seele berührende Gedanken - verstärkt durch die wunderbare Musik von Günther Baumgärtner.

Spende 12,- €



**Meine Gedanken -
Meine Notizen**
Notizbuch von
Dr. György Irmey

Häufig gehen Besinnung und Hoffnung in der Hektik des Alltags unter. In diesem Notizbuch finden Sie unterstützende, zum Nachdenken anregende Sätze zusammen mit stimmungsvollen Bildern. Die vielen freien Seiten bieten Ihnen ausreichend Platz für Ihre eigenen Gedanken und Notizen.

Spende 5,- €

Benefizartikel-Anforderung



Bitte senden Sie mir folgende Benefizartikel:

Stück	Bewusste Gesundheit mit Heilübungen auf CD	12,00 €
Stück	Carpe Vitam Liebe das Leben – Lebe dein Leben	9,00 €
Stück	Chakrade-Heilbotschaften mit Meditationsübungen auf CD	12,00 €
Stück	Impulse von Mensch zu Mensch Immerwährendes Kalendarium	9,00 €
Stück	Alles zu seiner Zeit Aktivierung der Selbstheilungskräfte	9,00 €
Stück	Gesundheitsimpulse für den Alltag	9,00 €
Stück	Aufatmen + frei sein! Lebensrezepte mit Atem- und Yogaübungen	9,00 €
Stück	Sonne im Herzen Lebensrezepte mit Atem- und Yogaübungen	9,00 €
Stück	Stille in Dir Atem- Yoga und Lebensrezepte	9,00 €
Stück	Hörbuch Mit dem Herzen heilen Doppel CD	9,00 €
Stück	CD Dankbarkeit von Herzen Meditative Heilimpulse	9,00 €
Stück	Meine Gedanken - Meine Notizen Notizbuch	5,00 €



Benefizartikel-Anforderung



Absender* (Blockschrift oder Stempel erbeten)

Name: _____

Vorname: _____

Straße, Hausnummer: _____

PLZ, Ort: _____

E-Mail: _____

Telefon: _____

Ort, Datum, Unterschrift

Bitte senden Sie Ihre Benefizartikel-Anforderung an:

Post:

Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V.
Postfach 10 25 49
69015 Heidelberg

oder **Fax** 06221 1380220

oder **E-Mail:** information@biokrebs.de

Bitte beachten Sie unsere Hinweise zum Datenschutz auf Seite 46.



Beratungs- und Informationsangebot der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V.

Diagnose Krebs – kaum eine Erkrankung löst mehr Unsicherheiten und Ängste aus. In dieser schwierigen Situation steht die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V. (GfBK) seit 1982 allen Betroffenen und ihren Angehörigen zur Seite.

Erfahrene Mitarbeiterinnen und der ärztliche Beratungsdienst informieren und begleiten Patienten auf ihrem Heilungsweg – menschlich, ganzheitlich und unabhängig.

Meist erfolgt zunächst der Versand entsprechender Informationsmaterialien, um dem Anrufer die Möglichkeit zu geben, seine Kenntnisse zu vertiefen.

Bei spezifischen Fragen bieten wir Ihnen einen Gesprächstermin (telefonisch oder persönlich) mit unserem ärztlichen Beratungsdienst und unseren Beraterinnen aus den Bereichen Psychoonkologie und Ernährungsberatung an.

Info-Telefon: 06221 138020

Wenn Sie unser Info-Telefon anrufen, sind Sie mit einer Mitarbeiterin der Zentralen Beratungsstelle in Heidelberg verbunden. Hier werden Sie zur Auswahl von Informationsmaterial beraten, erhalten umfassend Auskunft zu organisatorischen Fragen und werden an andere Institutionen und Beratungsstellen weitergeleitet. Gespräche mit unseren ärztlichen Beratungsdienst vereinbaren Sie bitte ebenfalls unter dieser Telefonnummer.

Ärztliche Beratung

Die ärztlichen Berater:innen geben individuelle Orientierungs- und Entscheidungshilfen. Sie helfen Ihnen, unterschiedliche Ansätze bei der Krebsbehandlung zu bewerten. Für die Beratung ist es hilfreich, wenn Ihnen unser Informationsmaterial bekannt ist und Ihr aktueller Arztbericht vorliegt. Sinnvoll ist es ebenfalls, wenn Sie sich im Vorfeld Ihre wichtigsten Fragen notieren.

Bitte haben Sie Verständnis, dass sich unsere Beratungen an Krebspatienten und deren engste Angehörigen (Ehe-/Lebenspartner/Kinder) wendet. Medizinische Fragen zu Patienten, die nicht in diesem engen verwandtschaftlichen Verhältnis stehen, können wir nicht beantworten.

Die Möglichkeiten der Beratung und Information im Detail finden Sie auf der folgenden Seite. 

GfBK-Beratung

Terminvereinbarung (telefonisches/persönliches Gespräch)

Wir führen die Ärztliche Beratung sowohl persönlich vor Ort in unseren Beratungsstellen Berlin, Hamburg, Heidelberg (Zentrale), München und Wiesbaden als auch telefonisch durch. Bitte wenden Sie sich an die jeweilige Beratungsstelle, um einen Termin zu vereinbaren. Kontaktdaten siehe Rückseite der Broschüre.

Schriftliche ärztliche Beratung:

Gerne beantworten wir auch Ihre schriftlichen Anfragen. Sofern Ihnen Befunde vorliegen, haben Sie die Möglichkeit, uns diese als Anlage beizufügen. Bitte verwenden Sie für Ihre Anfrage unser Beratungsformular auf der Website:

<https://www.biokrebs.de/beratung/individuelle-beratung/e-mail-anfrage-aerztliche-beratung>

Ihre Anfrage wird, je nach Beratungsaufkommen, etwa innerhalb einer Woche beantwortet. Alternativ können Sie uns Ihre Befunde **nach vorheriger Terminvereinbarung** mit der Briefpost oder per Fax zusenden:

Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V.
Ärztliche Beratung
Postfach 10 25 49
69015 Heidelberg
Fax: 06221 1380220

Informationsschriften

Unsere Broschüren und Informationsblätter bieten Patienten, Angehörigen und Interessierten ausführliche Hinweise und Anregungen. Die Themenvielfalt ist groß und wird laufend erweitert. Dennoch kann es sein, dass Sie das gewünschte Thema nicht finden.

In solchen Fällen wenden Sie sich bitte an unsere Zentrale Beratungsstelle in Heidelberg. Unser Informationsmaterial versenden wir kostenfrei. Ihrer Bestellung legen wir einen Überweisungsträger bei und bitten um eine freiwillige Spende ab 5,00 €.

Auf den Seiten 45-46 finden Sie eine Übersicht, der Informationen die Sie bei uns anfordern können. Der Versand per Post erfolgt innerhalb der nächsten drei Werktage.

Helfen Sie Betroffenen und ihren Angehörigen mit Ihrer Spende/Mitgliedschaft

Diagnose Krebs - kaum eine Erkrankung löst mehr Unsicherheit und Ängste aus.

Die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V. steht seit 1982 an Krebs Erkrankten und ihren Familien mit unabhängigem, ganzheitlich - medizinischem Rat zur Seite.

Ausschließlich über Spenden und Mitgliedschaften werden kostenlose ärztliche Beratungen, kostenlose ärztliche Beratungen, Infomaterial, Veranstaltungen und Beratungsstellen an 5 Standorten in Deutschland finanziert - in Berlin, Hamburg, Heidelberg, München und Wiesbadent.

Helfen Sie mit Ihrer Spende oder Mitgliedschaft die Qualität dieser Arbeit aufrechtzuerhalten. Auch kleine Beträge bewegen viel!

Davon profitieren Ratsuchende und Betroffene



 **Biologische Krebsabwehr e.V.**
menschlich · ganzheitlich · unabhängig



Liebe Freundinnen und Freunde der GfBK!

Krebs ist keine lokale Erkrankung. Die Entstehung von Krebs ist vielmehr ein komplexer Prozess, der viele Ursachen hat.

Eine Behandlung des ganzen Menschen als körperliche, seelische und geistige Einheit unterstützt daher langfristig den Heilungsprozess.

Die GfBK setzt sich unabhängig und ohne öffentliche Förderung für eine ganzheitliche Medizin ein, in der sich unterschiedliche Behandlungswege sinnvoll ergänzen.

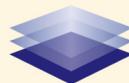
Unterstützen Sie uns bei dieser Arbeit, mit Ihrer Spende oder Ihrer Mitgliedschaft?

Das wäre wunderbar!

Herzlich Ihr

Dr. med. György Irmei

Ärztlicher Direktor der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr



Initiative
Transparente
Zivilgesellschaft

Die GfBK ist als gemeinnützig anerkannt. Unsere Informations- und Beratungsangebote stehen kostenfrei zur Verfügung

Spendenkonto

Volksbank Kurpfalz eG

IBAN DE17 6709 2300 0033 2384 01

BIC GENODE61WNNM

Werden Sie Mitglied bei der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V.!

Mitgliedschaft

- Ich möchte die Arbeit der GfBK unterstützen und Mitglied der GfBK e. V. werden.
- Mein Jahresbeitrag soll _____ Euro betragen (**ab 90,- Euro** für Privatpersonen, ab 120,- Euro für Therapeuten). Mitglieder erhalten vierteljährlich die **Mitgliederzeitschrift momentum - gesund leben bei Krebs**.

Freundes-/Förderkreis

Ich möchte die Arbeit der GfBK mit einer

- halbjährlichen Spende von _____ Euro unterstützen.
- jährlichen Spende von _____ Euro unterstützen.

Bei einer jährlichen Spende **ab 50,- €** nehmen wir Sie in unseren **Freundes-/Förderkreis** auf und Sie erhalten zweimal jährlich unser Mitteilungsblatt: **momentum - aktuell**.

Gewünschte Versandart

- Digital per E-Mail Druckversion per Post

Name

Vorname

Straße, Nr.

Postleitzahl, Ort

E-Mail

Telefon

Gewünschte Zahlweise bitte ankreuzen

- per Bankeinzug SEPA-Lastschriftmandat Überweisung nach Beitragsmitteilung

Um die Verwaltungskosten so gering wie möglich zu halten, bitten wir Sie, am Lastschriftverfahren teilzunehmen. Ich ermächtige die GfBK e. V. Heidelberg, Zahlungen von meinem Konto mittels SEPA-Lastschriftmandat einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der GfBK e. V. Heidelberg auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Zahlungsempfänger: GfBK e. V., Gläubiger-Identifikationsnummer: DE91ZZZ00000574608.

IBAN

BIC

Kreditinstitut

Ort, Datum, Unterschrift

Sie können uns Ihre Mitgliedschaftsanmeldung per Post schicken oder faxen: 06221-13 80 220

Sie haben auch die Möglichkeit der Online-Anmeldung auf unserer Webseite:

Für Mitglieder: <https://www.biokrebs.de/gfbk/mitglied-werden>

Für Freunde/Förderer: <https://www.biokrebs.de/gfbk/foerderer-werden>

Bitte beachten Sie unsere Hinweise zum Datenschutz auf Seite 46.

Unsere Informationen

Wir begleiten Patienten auf der Suche nach ihrem persönlichen, ganzheitlichen Heilungsweg. Unsere Informationsschriften werden von erfahrenen naturheilkundlich tätigen Ärzten erstellt und informieren unabhängig von wirtschaftlichen Interessen und können mit diesem Formular grundsätzlich kostenfrei bestellt werden.

Mit Ihrer Spende ab 5,- € ermöglichen Sie uns, die zahlreichen Broschüren und Informationsblätter für alle kostenfrei bereit zu stellen. Ihrer Bestellung legen wir einen Überweisungsträger für Ihre freiwillige Spende bei.

GfBK-Infofaltblatt

■ Ganzheitliche Beratung bei Krebs

GfBK Broschüren

■ Wege zur Gesundheit	■ Wege zum seelischen Gleichgewicht
■ Ernährung und Krebs	■ Brustkrebs ganzheitlich & individuell behandeln
■ Nebenwirkungen aggressiver Therapien	■ Stärke Deinen Beckenboden

GfBK Informationsblätter

Antihormonelle Therapie bei Brustkrebs
Ausleitung und Entgiftung
Bachblüten bei Krebserkrankungen
Bauchspeicheldrüsenkrebs
Bewegung und Sport
Blasenkrebs
Chemotherapie - Eine Entscheidungshilfe
Darmkrebs
Darmregulation
Der mündige Krebspatient
Diagnose Krebs
Eierstockkrebs
Enzyme
Erdstrahlen
Fatigue
Ganzheitliche Zahnmedizin
Gebärmutterkrebs
Geistiges Heilen
Glutathion
Hautkrebs
Heilpilze
Hirntumore/Weihrauch
Homöopathie
Hyperthermie
Hyperthermie Kostenerstattung
Immunstärkung
Klinikliste
Knochenstärkung

Kostenerstattung
Kosten biologischer Therapien
Krebs bei Kindern
Leberkrebs
Leukämien /Myelome/Lymphome
Lungenkrebs
Lymphödeme
Magenkrebs
Misteltherapie
Patientenaufklärung in der Praxis
Prostatakrebs
Säure-Basen-Haushalt
Sauerstoff-Ozontherapie
Schmerzfrei bei Krebs
Selbstbestimmung und Therapiefreizeit
Selen
Selen Kostenerstattung
Spontanheilung
Stressreduktion
Thymusextrakte-und Peptide
Tumorimpfung
Tumormarker
Visualisierungen
Vitamin D - ein wichtiger Schutzfaktor
Vitamine
Wirksamkeitstest für Chemotherapie
Zehn Schritte nach der Diagnose Krebs
Richtig vererben-worauf achten ?

Info-Anforderung



Unsere Informationen
finden Sie auch auf unserer
Homepage zum Download
www.biokrebs.de

Zeitschriften

Probeexemplar **momentum - gesund leben bei Krebs** (Mitgliederzeitschrift)

Probeexemplar **momentum - aktuell** (Mitteilungen für Freunde und Förderer)

Fachinformationen für Therapeuten

Broschüre: Komplementäre Krebsmedizin

Faltblatt *Ganzheitliche Beratung bei Krebs* zur Auslage

Absender* (Druckschrift oder Stempel erbeten)

Name:

Vorname:

Straße, Hausnummer:

PLZ, Ort:

E-Mail:

Telefon:

Bitte senden Sie Ihre Info-Anforderung an:

Post:

Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V.
Postfach 10 25 49
69015 Heidelberg

oder Fax 06221 1380220

oder **E-Mail:** information@biokrebs.de

* Datenschutzhinweis: Der Schutz Ihrer personenbezogenen Daten ist uns wichtig. Personenbezogene Daten werden nur erfasst und gespeichert, sofern dies im gesetzlichen Rahmen erlaubt ist oder Sie diese Angaben freiwillig machen. Ihre Daten werden ausschließlich von uns und beauftragten Versand-Dienstleistern genutzt. Sie haben das Recht, jederzeit Auskunft über Ihre bei uns gespeicherten Daten zu erhalten, Ihre Daten zu korrigieren oder der Speicherung Ihrer Daten zu widersprechen.

Weitere Informationen entnehmen Sie bitte unseren Datenschutzhinweisen auf unserer Homepage: www.biokrebs.de/datenschutz



Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V.

Die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V. (GfBK) ist ein unabhängiger, gemeinnütziger Verein, der Krebspatient:innen, Angehörige und Therapeut:innen unterstützt. Die GfBK wurde 1982 gegründet. Sie ist die zentrale Anlaufstelle für Patient:innen, Angehörige und Ärzt:innen, um sich unabhängig und gründlich über die Möglichkeiten und Grenzen von Schul- und Komplementärmedizin zu informieren. Mit über 15.000 Mitgliedern, Förderer:innen und Spender:innen ist sie die größte Beratungsorganisation für ganzheitliche Medizin gegen Krebs im deutschsprachigen Raum.

Unterstützen auch Sie die Biologische Krebsabwehr!

Die Arbeit der GfBK wird ausschließlich durch Mitgliedsbeiträge und Spenden finanziert. Die GfBK erhält keine staatlichen Fördergelder und lehnt eine Unterstützung durch die pharmazeutische Industrie ab.

Mitglieder unterstützen unsere Arbeit mit einem jährlichen Betrag von 90,- €, Ärzte und Therapeuten 120,- € für Einzelpersonen.

Vereinsfördernde unterstützen unser Anliegen mit einer jährlichen Spende. Ab einer Spende von 50,- € pro Jahr erhalten Sie mehrmals im Jahr unsere Mitteilungen **momentum-aktuell**.

Das unterstützen Sie durch Ihre Mitgliedschaft oder Spende:

- Ganzheitliche fachärztliche Beratung
- Unabhängig, kostenfrei, individuell für Betroffene und ihre Familien
- Umfassende Infos zu schulmedizinischen und begleitenden Therapiemöglichkeiten
- 5 regionale Beratungsstellen in Deutschland
- Mehr als 40 Jahre Erfahrung

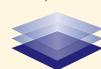
Spendenkonto:

Volksbank Kurpfalz eG · IBAN: DE17 6709 2300 0033 2384 01 · BIC: GENODE61WNM



Zuwendungen an „Die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V.“ sind gemäß § 10 b Abs. 1 EStG oder nach § 9 Nr. 3 a KStG steuerlich abzugsfähig. Bei Zuwendungen unter 300,- € ist der Bankbeleg als Zuwendungsbescheinigung ausreichend. Für Zuwendungen über 200,- € wird eine gesonderte Zuwendungsbescheinigung ausgestellt.

Ihre Spende kommt an. Mit der Selbstverpflichtungserklärung leistet die GfBK einen Beitrag zur Stärkung der Transparenz im gemeinnützigen Sektor.



Initiative
Transparente
Zivilgesellschaft

Wo Sie uns erreichen können

Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr (GfBK) e. V.

Beratungsstelle Berlin

Fritz-Reuter-Str. 7 · 10827 Berlin
Tel. 030 3425041 · Fax 030 86421919
E-Mail: gfbk-berlin@biokrebs.de

Beratungsstelle Hamburg

Waitzstr. 31 (VHS-West, Gebäude 2)
22067 Hamburg · 22607 Hamburg
Tel. 040 6404627
E-Mail: gfbk-hamburg@biokrebs.de

Beratungsstelle Heidelberg (Zentrale)

Voßstr. 3 · 69115 Heidelberg
Postfach 10 25 49 · 69015 Heidelberg
Tel. **06221 13802-0** · Fax 06221 13802-20
E-Mail: information@biokrebs.de

Beratungsstelle München

Schmied-Kochel-Str. 21 · 81371 München
(U3/U6 Implerstraße)
Tel. 089 262690
E-Mail: gfbk-muenchen@biokrebs.de

Beratungsstelle Wiesbaden

Bahnhofstr. 39 · 65185 Wiesbaden
Tel. 0611 376198 · Fax 0611 3086392
E-Mail: gfbk-wiesbaden@biokrebs.de

Die Beratungsstellen sind nicht täglich besetzt.
Die Beratungszeiten finden Sie auf unserer Internetseite unter
Beratung/Unsere Beratungsstellen.

Sie erreichen uns im Internet unter: www.biokrebs.de

