Kann ERNÄHRUNG die Krebsentstehung beeinflussen?

Trotz allen medizinischen Fortschrittes hat die Diagnose Krebs noch immer etwas Unheilvolles. Der heutige Stand der Forschung darüber, ob die Krankheit schicksalsbedingt ist oder der Einzelne vorbeugen kann, scheint überraschend klar: Eine Erkrankung ist in vielen Fällen durch einen gesunden Lebensstil vermeidbar.


Die große Bedeutung des Lebensstils belegen auch Migrationsstudien. Diese verdeutlichen, dass Einwanderer innerhalb weniger Generationen die typischen Krebsarten ihrer neuen Umgebung „annahmen“, was für eine bedeutende Rolle des Essverhaltens und der Umweltinflüsse spricht.

Sekundäre Pflanzenstoffe entscheidend

Besonders in Gemüse, Gewürzen und Obst finden sich eine Vielzahl von Nährstoffen, die in den ersten beiden Stufen der Krebsentstehung schützend...

**10 EMPFEHLUNGEN**

**1. Schlank bleiben, schlank werden**

Blieben Sie so schlank wie möglich, und zwar innerhalb des normalen Körpervorgewichsbereichs! Grundlage ist der so genannte Body Mass Index, also das Verhältnis von Körpervorgewicht und Körpergröße.

**2. Körperliche Aktivität**

Seien Sie mindestens 30 Minuten pro Tag moderat körperlich aktiv (z. B. schnelles Gehen). Bei verbesselter Leistungsfähigkeit setzen Sie sich das Ziel, mindestens 60 Minuten täglich moderat oder mindestens 30 Minuten intensiv körperlich aktiv zu sein. Schränken Sie sitzende Aktivitäten wie Fernsehen ein.

Linusit® Gold Leinsamen: Bei chronischer Verstopfung: bei Erkrankungen, bei denen eine erleichterte Darmentleerung mit weichem Stuhl erwünscht ist, z. B. Hämorrhoiden; als Schleimzubereitung zur Linderung von Magen-Darm-Beschwerden.


Linusit® Flohsamen: Traditionell angewendet als Leinsamenschleimzubereitung zur Vorbeugung gegen Schleimhautreizungen im Bereich von Magen und Darm. Trotz länger andauernder oder unklarer Beschwerden im Darm-Bereich auf, sollte ein Arzt aufgesucht werden.


Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.
3. Wenig energiedichte Lebensmittel

4. Überwiegend Lebensmittel pflanzlichen Ursprungs
Essen Sie täglich mindestens fünf Portionen (ca. 400 g) Gemüse und Obst und relativ unverarbeitetes Getreide(-produkte) und/oder Hülsenfrüchte, insbesondere Soja, zu jeder Mahlzeit. Menschen, die stärkehaltige Knollenfrüchte (z. B. Yams, Cassava, Kartoffeln) als Grundnahrungsmittel verzehren, sollten ausreichend nicht stärkehaltiges Gemüse und Obst zusätzlich konsumieren. Auch bestimmte Gewürze, wie z. B. Curry mit den besonders krebsabwehrenden Bestandteilen Kurkuma und schwarzer Pfeffer, sollten Sie häufig genießen.

5. Weniger rotes Fleisch sowie verarbeitete Fleischwaren
Nicht mehr als 500 g pro Woche essen; davon sollte sehr wenig, wenn überhaupt, zu Wurst etc. verarbeitet sein.

6. Maßig Alkohol
7. Haltbarmachung, Verarbeitung, Zubereitung
Begrenzen Sie den Salzkonsum. Vermeiden Sie gepökelte, gesalzene oder salzige Lebensmittel.
Schließen Sie den Verzehr von verschimmelten Getreide(-produkten) oder Halsenfrüchten aus und achten Sie auf eine gute Qualität bei Nüssen und Trockenfrüchten.

8. Vitalstoffbedarf über natürliche Lebensmittel decken
Bemühren Sie sich, den Nährstoffbedarf möglichst über die Ernährung zu decken! Nahrungs ergänzung sollte zielgerichtet und nach persönlicher Beratung betrieben werden.

9. Mütter sollten stillen; Säuglinge gestillt werden
Stillen Sie Säuglinge möglichst bis zu sechs Monaten ausschließlich und führen Sie anschließend Beikost ein.

10. Für Personen, die an Krebs erkrankt sind bzw. waren
Es empfiehlt sich, sich von ausgebildeten Ernährungsfachkräften beraten zu lassen. Wenn möglich (und wenn keine anderen Ratschläge erforderlich sind), die allgemeinen Empfehlungen für die Ernährung, inkl. die Krebsfrüherkennung, ein gesundes Körpergewicht und körperliche Aktivität berücksichtigen. [1]

Bernd Küllenberg

Mehr zum Thema im Interview auf der nächsten Seite.

DARKREBSMONAT MÄRZ
In diesen Wochen bieten die Reformhäuser individuelle Beratung zu allen Fragen rund um die gesunde Verdauung an. Dort gibt es auch die Ratgeberbroschüren Gesunder Darm sowie Krebserkrankungen, jeweils gegen Schutzgeübte erläutert. Weitere Infos zur bundesweiten Aktion Deutschland gegen Darmkrebs und zum Vorsorge-Monat der Felix Burda Stiftung auch unter:
www.darmspezialisten.de und www.darkrebsmonat.de

ZUM WEITERLESEN:
Belveno, R., Ginges, D.:
Krebszeiten mögen keine
Himbeeren: Kösel Verlag
Servan-Schreiber, D.:
Das Antikrebsbuch:
Büchergilde Gutenberg

BERATUNG:
Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V., Völckstr. 3, 69115 Heidelberg,
Tel: 06221/138020
Beratungszeiten:
Mo–Do, 9.00–16.00
Fr, 9.00–15.00
www.biokrebs.de


SONNEN: GENUSS
Tartex Cremisso – vollmundig und köstlich cremig – jetzt tischfein im Glas.

Einfach unvergleichlich cremig; Tartex Cremisso – der rein pflanzliche Bio-Brotaufstrich aus wertvollen Sonnenblumenkernen, mit aromatischem Gemüse und frischen Kräutern verfeinert.
Ein Hochgenuss in fünf sonnenigen Geschmacksnoten – jetzt neu im wieder verschließbaren Glas!

Lust aufs Brot.

www.tartex.de
Gesundheit & Wohlbefinden

Vorsorge

„Das Wesentliche ist jedoch die INDIVIDUELLE BERATUNG“

Wie bewerten Sie populärwissenschaftliche Bestseller wie „Krebserreger mögen keine Himbeeren“ oder das „Anti-Krebs-Buch“ von David Servan-Schreiber?

Die Autoren zeigen eindrucksvoll das Potential auf, das vor allem in den sekundären Pflanzenstoffen steckt. Würde hier ähnlich intensiv geforscht wie bei anderen Wirkstoffen, wäre man schon viel weiter in der Erkundung der biologischen Krebsabwehr.

Welche naturheilkundlichen Verfahren haben für Sie die höchste Priorität – zum einen in der Prävention, zum anderen in der Therapie?

Große Bedeutung haben die Ernährung, die Bewegung und die Phytotherapie, besonders die Mistle ist hier zu nennen, aber auch die Homöopathie kann viel leisten. Moderne Verfahren wie die verschiedenen Formen der Hyperthermie (Überwärmungsmethoden) werden in der Therapie in Zukunft weiter an Bedeutung gewinnen. Das Wesentliche ist jedoch die individuelle Beratung. Die unterschiedlichen Konstitutionen der Menschen müssen beachtet werden, um zu einer maßgeschneiderten Prävention bzw. Therapie zu kommen.

Besteht nicht die Gefahr, dass durch eine Bevorzugung von Naturheilmitteln und den Meilen so genannter schlummedizinischer Mittel die Sterblichkeit erhöht wird?


Das Feld der biologischen Krebsabwehr ist groß. Welche Verfahren rechnen Sie dazu und von welchen Methoden würden Sie eher warnen?

Dies ist schwierig zu beantworten. Immer dann, wenn von bestimmten Methoden ein Alleinvertretungsanspruch erhoben wird, wenn Heilversprechungen abgegeben oder sehr teure Therapien angeboten werden, ist Skepsis angebracht.

Worauf sollten Krebspatienten achten, wenn sie sich in die Hände eines stärker naturheilkundlich orientierten Therapeuten begeben? Gibt es eine Art Gütesiegel?


Vielen Dank für das Gespräch!