



# 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.

**E**rnährung, körperliche Aktivität und Krebsprävention: eine globale Perspektive\* - so lautet der Titel eines Reports, der von 21 international renommierten Wissenschaftlern aus aller Welt erstellt wurde. Um die Rolle der Ernährung bei der Krebsentstehung wissenschaftlich fundiert zu erfassen, sichteten neun Institutionen in fünf Forschungsjahren systematisch die Literatur über dieses Thema. Von 497.350 Veröffentlichungen wurden 22.100 als seriös ausgewählt und ausgewertet. Die Ergebnisse dieses Reports sind ermutigend, denn es zeigt sich, dass Krebs in vielen Fällen zu verhindern ist.

Die große Bedeutung des Lebensstils belegen auch Migrationsstudien. Diese verdeutlichen, dass Einwanderer innerhalb weniger Generationen die

typischen Krebsarten ihrer neuen Umgebung „annehmen“, was für eine bedeutende Rolle des Essverhaltens und der Umwelteinflüsse spricht.

## Sekundäre Pflanzenstoffe entscheidend

Krebs äußert sich prinzipiell in einer unregulierten Zellteilung, die zu einem ungebremsten Zellwachstum führt. In einem dreistufigen Prozess geht in der Initiationsphase die Fähigkeit zur Regulierung des Zellwachstums verloren, in der Promotionsphase bildet sich ein krebsartiger Herd. In der anschließenden Progressionsphase kommt es unter anderem zur Bildung von Tochtergeschwulsten (Metastasen).

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

\*Herausgeber ist das globale Netzwerk des World Cancer Research Fund International (WCRF), [www.wcrf.org](http://www.wcrf.org)



eingreifen. Neben den in allen Lebensmitteln vorkommenden Vitaminen und Mineralstoffen sind es vor allem die sekundären Pflanzenstoffe (SPS), auf die es ankommt. Sie sind die potentesten Abwehrstoffe gegen Krebs. Ihre Wirkmechanismen werden beispielsweise in dem Bestseller „Krebszellen mögen keine Himbeeren“ genau beschrieben.

## ▼ 10 EMPFEHLUNGEN

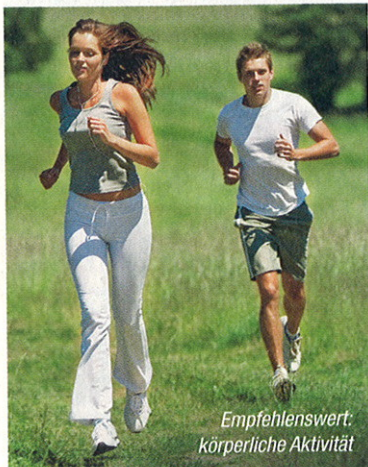
Der Report des WCRF gibt konkrete Empfehlungen, die aus der Vielzahl der Forschungsarbeiten extrahiert wurden. Acht allgemeine und zwei spezielle Empfehlungen bilden das Kernstück. Darüber hinaus betont der WCRF-Bericht die gesundheitliche Bedeutung des Nichtrauchens und des Meidens von Tabakrauch.

### 1. Schlank bleiben, schlank werden

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

### 2. Körperliche Aktivität

Seien Sie mindestens 30 Minuten pro Tag moderat körperlich aktiv (z. B. schnelles Gehen). Bei verbesserter 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. ■■■►



*Empfehlenswert:  
körperliche Aktivität*





*Kurkuma macht  
Curry wertvoll*

### 3. Wenig energiedichte Lebensmittel

Verzehren Sie energiedichte Lebensmittel nur selten. Energiearm und für die Krebsprävention sehr empfehlenswert sind z. B. Beerenfrüchte, Spinat, Tomaten, Knoblauch und Zwiebeln. Meiden Sie zuckerhaltige Getränke! Bedienen Sie sich bei Fast Food nur ausnahmsweise, wenn überhaupt.

### 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 be-

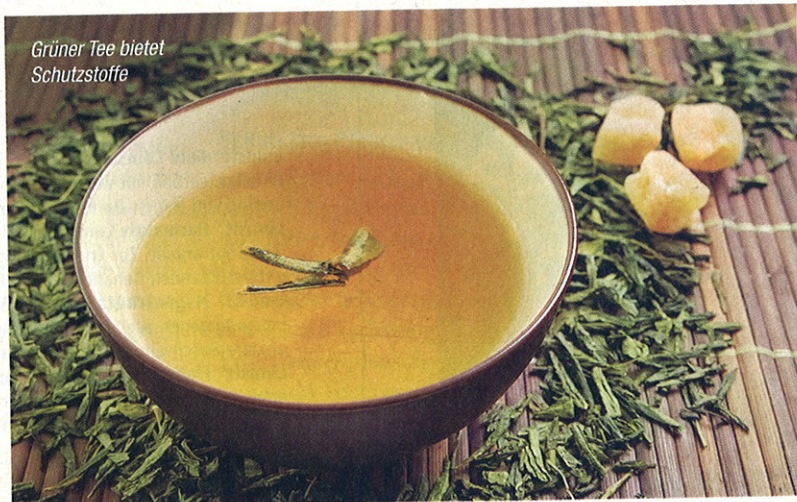
stimmte Gewürze, wie z. B. Curry mit den besonders krebsabwehrenden Bestandteilen Kurkuma und schwarzer Pfeffer, sollten Sie häufig genießen.

### 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. Mäßig Alkohol

Nehmen Sie wenig oder keine alkoholischen Getränke (Kinder und Schwangere grundsätzlich) zu sich. Männer sollten nicht mehr als zwei Gläser Bier oder ein Glas Wein pro Tag konsumieren, Frauen eher noch weniger. Andere Genussmittel sind dagegen in der Krebsabwehr durchaus zu empfehlen, z. B. grüner Tee sowie Schokolade mit einem hohen Kakaanteil.



*Grüner Tee bietet  
Schutzstoffe*



## 7. Haltbarmachung, Verarbeitung, Zubereitung

Begrenzen Sie den Salzkonsum. Vermeiden Sie gepökelte, gesalzene oder salzige Lebensmittel. Schließen Sie den Verzehr von verschimmelten Getreide(-produkten) oder Hülsenfrüchten aus und achten Sie auf eine gute Qualität bei Nüssen und Trockenfrüchten.

## 8. Vitalstoffbedarf über natürliche Lebensmittel decken

Bemühen Sie sich, den Nährstoffbedarf möglichst über die Ernährung zu decken! Nahrungsergänzung 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 zur Krebsprävention, ein gesundes Körpergewicht und körperliche Aktivität berücksichtigen. ■

*Bernd Küllenberg*

Mehr zum Thema im Interview auf der nächsten Seite.



## DARMKREBSMONAT 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 Schutzgebühr erhältlich. Weitere Infos zur bundesweiten Aktion Deutschland gegen Darmkrebs und zum Vorsorge-Monat der Felix Burda Stiftung auch unter:

[www.darmspezialisten.de](http://www.darmspezialisten.de) und [www.darmkrebsmonat.de](http://www.darmkrebsmonat.de)

### ZUM WEITERLESEN:

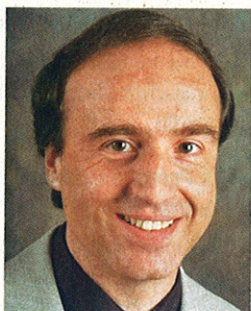
Beliveau, R., Gingras, D.: **Krebszellen mögen keine Himbeeren**; Kösel Verlag  
Servan-Schreiber, D.: **Das Anti Krebsbuch**; Büchergilde Gutenberg

### BERATUNG:

Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V., Voßstr. 3, 69115 Heidelberg, Tel.: 06221/138020  
Beratungszeiten: Mo.-Do. 9.00-16.00 Fr. 9.00-15.00  
[www.biokrebs.de](http://www.biokrebs.de)

Außerdem gibt es regionale Beratungsstellen in Dresden, Berlin, Hamburg, Bremen, Wiesbaden, Stuttgart und München. Eine Broschüre zu „Ernährung und Krebs“ kann kostenlos angefordert werden bzw. steht im Internet zur Verfügung.





Dr. med. György Irmey,  
Ärztlicher Direktor  
der Gesellschaft für Bio-  
logische Krebsabwehr  
e. V. (GfBK)

## „Das Wesentliche ist jedoch die **INDIVIDUELLE BERATUNG**“

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

Die Autoren zeigen eindrucksvoll das Potenzial 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 Mistel 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 das Meiden so genannter schulmedizinischer Mittel die Sterblichkeit erhöht wird?

Nach unserer Erfahrung führen Naturheilmittel sehr häufig zu einem besseren Verlauf. Wichtig ist hier nicht in ein Lagerdenken zu verfallen, also hier die „böse Schulmedizin“ und da die „gute Naturheilkunde“. Beide Ansätze können sehr gut

miteinander verbunden werden. Immer dann, wenn akute Lebensgefahr besteht, z. B. wenn bei Darmkrebs ein Darmverschluss droht oder bei einer akuten Leukämie, müssen entsprechende Maßnahmen der konventionellen Medizin schnell eingeleitet werden. Bei Krebsformen, die eher langsam wachsen, etwa ein Prostatakarzinom bei älteren Männern, sind vielleicht eher Naturheilmittel angezeigt. Letztlich kommt es darauf an, dass der Patient gut informiert ist, die verschiedenen Therapieansätze und auch deren Risiken kennt.

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

Dies ist schwierig zu beantworten. Immer dann, wenn von bestimmten Methoden ein Alleinvertretungsanspruch erhoben wird, wenn Heilversprechen 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?

Ein Gütesiegel gibt es nicht, es ist für Ärzte jedoch möglich, bei der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr Mitglied zu werden. Die therapeutisch tätigen Mitglieder müssen dann genaue Auskünfte über die Art ihrer Tätigkeit geben. Interessenten können bei der GfBK Therapeuten in ihrer Nähe erfragen.

**Vielen Dank für das Gespräch!**