



Ratgeber *Krebserkrankungen*

Weitere Ratgeber zu ernährungsbedingten Krankheiten und Themen rund um die gesunde Ernährung sowie individuelle Beratung zu Gesundheitsfragen erhalten Sie im Reformhaus.



4230



RATGEBER KREBSERKRANKUNGEN

Die verschiedenen Krebsformen können durch den Lebensstil und die Ernährung beeinflusst werden. Gesundes, genussvolles Essen und Trinken, Bewegung und Entspannung aktivieren die Selbstheilungskräfte des Körpers. Sie verbessern die Lebensqualität und machen Mut, der Krankheit zu begegnen. In diesem Ratgeber erfahren Sie Wissenswertes über die Erkrankung und ihre Ursachen. Sie finden viele praktische Tipps und Ideen rund um die Ernährung, zu sinnvollen Nahrungsergänzungen und hilfreichen Naturheilmitteln.

Impressum

Text: Dr. Heidi Braunewell ● Medizinische Beratung: Dr. Martin Adler
Rezepte: Sigrid Siebert, Marlis Weber ● Redaktion: Doris Eschenauer, Katrin Faßnacht
Grafik: Gutfleisch & Frey GmbH ● © Deutscher Reform-Verlag GmbH, Waldstraße 6, 61440 Oberursel
1. Auflage 2004

Inhalt

Wissenswertes	04
• Krebs allgemein	
• Krebsarten und Ursachen	
Krebs und Ernährung	07
• Krebsfördernde Faktoren	
• Gesunde Ernährung zur Vorbeugung und Genesung	
• Die Schutzfunktion sekundärer Pflanzenstoffe	
• Pro- und Prebiotische Lebensmittel	
• Wenn kein Appetit da ist oder Krebs die Verdauungsorgane beeinträchtigt	
Sinnvolle Nahrungsergänzung	19
Geeignete Naturheilverfahren	21
Tipps – Wenn die Verdauungsorgane betroffen sind	24
Leichte, nährstoffreiche Gerichte und Drinks	26
Weitere Informationen	30

Krebs allgemein

Während der letzten 20 Jahre und ganz besonders im vergangenen Jahrzehnt sind enorme Erkenntnisse zur Entstehung und Entwicklung von Krebs gewonnen worden. Gegen viele Krebsarten gibt es bessere und erfolgreichere Therapien. Leukämie bei Kindern beispielsweise hat sehr gute Heilungschancen. Neue Erkenntnisse vor allem auf dem Gebiet der Schmerztherapie verbessern die Lebensqualität erheblich. Obwohl die Wissenschaft ein Puzzleteil ans andere fügt, ist das Gesamtbild jedoch noch nicht so vollständig, dass sich die Krankheit verhindern oder in jedem Fall völlig heilen ließe.

Entstehung

Krebs entwickelt sich meist im Lauf mehrerer Jahre, oft über Jahrzehnte. Damit aus einer Zelle ein Tumor wird, müssen viele Kontrollmechanismen und körpereigene Regulationssysteme umgangen oder außer Gefecht gesetzt werden und sich in ungünstiger Weise für eine Zelle oder deren Nachkommen anhäufen. Das Krebsgeschehen stellt sich die Wissenschaft in den Grundzügen folgendermaßen vor:

1. Während jeder Zellteilung können sich Untereinheiten des Erbmaterials, aus DNA aufgebaute Gene, verändern. Es entstehen Mutationen. Reparaturenzyme fahnen die DNA beständig ab und korrigieren diese Fehler, die beim „Abschreiben“ entstanden sind. Sind sie dazu nicht in der Lage, greift ein weiterer Kontrollmechanismus ein, der programmierte Zelltod.
2. Überlebt eine Zelle trotz veränderter Gene den programmierten Zelltod, unterliegt sie, so wie alle anderen Körperzellen auch, der Kontrolle durch die Nachbarzellen. Nur wenn diese der Teilung einer Nachbarzelle „zustimmen“ oder die Teilung anregen, geschieht dies tatsächlich. Die Verständigung erfolgt über biochemische Signalsubstanzen. Erst wenn eine veränderte Zelle in der Lage ist, diese Signale zu „überhören“ und sich gleichzeitig durch selbst produzierte Impulse die Erlaubnis zum Wachstum erteilt, kann sie sich unkontrolliert vermehren. Die veränderten Gene, die diese Wachstumsfaktoren bilden oder wachstumsfördernde Gene aktivieren, werden als Onkogene bezeichnet.
3. Normalerweise bleibt eine sich unkontrolliert teilende Zelle in dem Gewebe, in dem sie entstanden ist. Kontaktmoleküle auf der Außenseite der Nachbarzellen und weitere Botenstoffe verhindern, dass eine Zellwucherung in benachbarte Gewebe, z. B. in Organe, vordringt. Durch weitere Mutationen „lernen“ die Krebszellen, Gewebegrenzen zu überwinden und in andere Gewebe einzuwandern. Oft können einzelne Zellen diese auch wieder verlassen, in der Blutbahn zu anderen Organen gelangen und dort Metastasen, Tochtergeschwülste, bilden. Das gelingt allerdings nur etwa einer von 10.000 Krebszellen. Da sich die relativ großen Krebszellen im ersten dichten Gefäßnetz auf ihrem Weg verfangen, bilden sich Metastasen meist in den Lungenkapillaren aus. Vom Magen-Darm-Trakt gelangen sie als erstes ins Kapillargeflecht der Leber.
4. Jede Körperzelle kann sich etwa 50-mal teilen. Danach erleidet sie den vorprogrammierten Zelltod. Diese natürliche Kontrolle gegen ungehemmtes Zellwachstum umgehen Krebszellen. Das Zählwerk wird bei jeder Zellteilung verkürzt. Krebszellen dagegen können ihre Lebensuhr also unendlich verlängern.
5. Das Immunsystem ist ständig unterwegs, um körperfremde Zellen, Krankheitserreger genauso wie Krebszellen, aufzuspüren und zu vernichten. Dazu hält es ein ganzes Arsenal an spezialisierten Zellen und Kampfstoffen bereit. Voraussetzung für deren Einsatz allerdings ist, dass die Krebszellen als solche erkannt werden. Da sie jedoch eine ausgefeilte Tarnung entwickeln können, tritt das Immunsystem oft gar nicht in Aktion.
6. Eine Zellwucherung, die bisher alle Hürden überwunden hat, muss sich auch ernähren können, um zu überleben. Nur, wenn es einem Tumor gelingt, die Neubildung von Blutgefäßen anzuregen, kann er sich nahezu unbegrenzt ausdehnen. Gelingt es ihm nicht, entsteht in der Zellmasse akuter Sauerstoff- und Nährstoffmangel, der Zellhaufen stirbt ab.

KREBS UND ERNÄHRUNG

Krebsarten und Ursachen

Jährlich erkranken in der Bundesrepublik etwa 300.000 Menschen neu an Krebs. Am häufigsten sind Brustkrebs, Lungen- und Prostatakrebs sowie Krebs des End- und des übrigen Dickdarms.

Vielfältig wie die Krebsarten sind auch deren Ursachen. Nach heutigem Kenntnisstand lassen sie sich in zwei Gruppen einteilen: Zum einen sind es Substanzen, die Kontrollgene für die Vermehrung und die Wanderung von Zellen schädigen. Zum anderen sind es Substanzen oder Viren, die das Wachstum von Krebszellen oder ihren Vorläufern beschleunigen.

Stoffe, die auf verschiedenen Ebenen das Krebsgeschehen fördern können, sind freie Radikale. Diese aggressiven Moleküle entstehen im Körper selbst, beispielsweise durch Stress oder aufgrund normaler Alterungsprozesse. Sie werden aber auch von außen zugeführt, in unvorstellbar großen Mengen vor allem im Zigarettenrauch. Eindeutige und statistisch sehr gut gesicherte Zusammenhänge bestehen zwischen Zigarettenrauchen und Lungen- bzw. Kehlkopfkrebs, Krebs der oberen Atemwege sowie Blasen- und Bauchspeicheldrüsenkrebs. Vermutlich werden auch Krebs

der Leber, des Magens und der Nieren durch Rauchen zumindest mit verursacht.

Nach heutigem Kenntnisstand sind folgende Ursachen am Krebsgeschehen beteiligt:

• Rauchen	> 50%
• Ernährung	> 30%
• Chemikalien (berufl.)	ca. 5%
• Viren u. ä.	ca. 5%
• Strahlung	ca. 2%
• durch Umwelt mitbedingt	ca. 2%
• Medikamente, medikamentöse Verfahren	ca. 1%
• Angeborene genetische Veränderungen	< 5%

Inwieweit Mobilfunkanlagen und Handys Krebs auslösen oder begünstigen können, ist noch nicht abschließend geklärt.

Wohnort und/oder tägliche Wege im Straßenverkehr können das Risiko für Lungenkrebs erhöhen, wenn man vermehrt Dieselabgasen ausgesetzt ist.

Beruflich erhöhte Krebsrisiken haben bestimmte Berufsgruppen wie Landwirte, Maler und Lackierer oder Metallarbeiter.

Krebsfördernde Faktoren

Gesicherte Zusammenhänge bestehen zwischen Dickdarmkrebs und Art und Menge der verzehrten **Fette**. Eine unrühmliche Rolle spielen hier die tierischen Fette mit ihrem hohen Anteil gesättigter Fettsäuren. Besonders negativ scheint sich **rotes (dunkles) Fleisch**, also in erster Linie Rind- und Schweinefleisch, auszuwirken. Auch die Wahrscheinlichkeit für Prostatakrebs hängt eng mit einem hohem Verzehr tierischer Fette zusammen. Zwei Mechanismen werden dazu hauptsächlich diskutiert. Zum einen ist in rotem Fleisch die Menge an Häm-Eisen höher, das als freies Radikal vor allem Dickdarmzellen schädigen kann. Zum anderen scheint nach neuesten Untersuchungen eine Eiweiß-Zucker-Verbindung im Fleisch, Sialinsäure genannt, eine Rolle für das Krebsgeschehen zu spielen. Nach einer dritten Hypothese könnten die Abbauprodukte aus ungünstigen Fetten und Eiweiß Zellveränderungen und Krebswachstum direkt im Darm, in der äußeren Schicht der Darmwandzellen, begünstigen.

Vermutet werden Zusammenhänge zwischen Dickdarmkrebs und **Trans-Fettsäuren**. Sie entstehen bei der industriellen Härtung von Fetten, die für die Herstellung konventioneller Back- und

Süßwaren, von Fertiggerichten und anderen Convenience-Produkten verwendet werden. Auch bei der Desodorierung, einem Teilschritt der Heißpressung von Pflanzenölen, sowie beim sehr hohen Erhitzen von Fetten und Ölen im Haushalt entstehen Trans-Fettsäuren. Für Lebensmittel aus dem Reformhaus sind nur ungehärtete Fette zugelassen.

Aflatoxine sind starke Kanzerogene. Sie werden von Schimmelpilzen gebildet. Besonders gefährdet sind Getreide, Erdnüsse, Pistazien, Feigen, Mandeln und Marzipan. Sorgfältige Kontrollen und aufwendige Transportverfahren minimieren mögliche Aflatoxinbelastungen bei Reformhausprodukten.

Das Risiko durch **Acrylamid**, das beim trockenen Erhitzen stärkehaltiger Lebensmittel entsteht, kann zurzeit noch nicht endgültig beurteilt werden. Die Erkenntnisse stammen aus Untersuchungen an Tieren mit isolierten Substanzen. Es empfiehlt sich, besonders belastete Lebensmittelgruppen nur selten zu verzehren und auf eine acrylamidarme Zubereitung der Speisen im Haushalt zu achten. Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) hat ermittelt, dass die Aufnahme schon um das Fünf- bis Sechsfache verringert werden kann, wenn Knabberartikel wie Kartoffel-

felchips, Pommes frites und Kracker nur einmal pro Woche gegessen werden. Die Lebensmittelindustrie hat inzwischen auf die neuen Erkenntnisse reagiert und die Acrylamidmengen durch Verfahrensänderungen zum Teil erheblich gesenkt.

Alkohol hat wohl keine direkt krebsauslösende Wirkung, wohl aber eins seiner Abbauprodukte, das Acetaldehyd. Übermäßiger Alkoholkonsum begünstigt das Eindringen von Kanzerogenen oder deren Vorstufen in die Zellen und schädigt möglicherweise krebsabwehrende weiße Blutkörperchen, die Leukozyten. Alkohol aktiviert Leberenzyme, die gleichzeitig Karzinogene aktivieren. Aktuell wird diskutiert, dass Alkohol schützende Carotinoide vermindert und Folsäure, weitere B-Vitamine und Zink im Blut herabsetzt. Nachgewiesene Zusammenhänge bestehen zwischen Alkoholmissbrauch und Speiseröhren-, Leber- und Brustkrebs.

Innereien, Muscheln, Wild und Wildpilze enthalten das krebseregende Schwermetall **Cadmium**. Die beiden letzteren können ebenso wie Wildkräuter und Waldbeeren nach dem Reaktorunfall von Tschernobyl 1986 noch immer **radioaktiv** belastet sein.

An Magenkrebs sind wahrscheinlich sehr **stark gesalzene Speisen**, an Speiseröhrenkrebs sehr heiß genossene Getränke mit beteiligt.

Epidemiologische Studien zu Brustkrebs stützen entgegen den Erwartungen nicht die These, dass er durch **hohen Fettverzehr** im Erwachsenenalter begünstigt werde. Allerdings erhöht Übergewicht das Risiko, an dieser Krebsform zu erkranken. Lebensmittel mit Phytoöstrogenen scheinen einen gewissen Schutzeffekt auszuüben (s. S.14).

Fazit: Ungefähr die Hälfte der Krebsfälle ist dadurch vermeidbar, dass man nicht raucht. Ein weiteres Drittel durch Veränderung von Art und Menge der täglich verzehrten Lebensmittel. Günstig sind bestimmte Schutzfaktoren in Lebensmitteln, vor allem aus Obst und Gemüse. Etwa drei Prozent tödlicher Krebserkrankungen könnten durch geringeren Alkoholkonsum vermieden werden.

Da beim Krebsgeschehen viele verschiedene Faktoren zusammenspielen, bietet eine gesunde Lebensweise mit einer bewussten Ernährung, Vermeidung von Übergewicht und regelmäßiger Bewegung sowie Rauchverzicht die beste Prävention.

Gesunde Ernährung zur Vorbeugung und Genesung

Richtiges Essen und Trinken stärkt die Abwehrkräfte, kann das Gewicht normalisieren und unterstützt den Körper bei der Bekämpfung von Krebs in allen Stadien.

Nebenwirkungen der Krankheit selbst und die von Strahlen- und Chemotherapie oder Operation können durch die Ernährung verringert werden. Nicht zuletzt unterstützt ein gesundes Ess- und Trinkverhalten den Therapieerfolg.

Erwiesen ist, dass Essen und Trinken die Entstehung von Krebs beeinflussen. Bisher ist aber noch keine Ernährungsweise bekannt, die Krebs heilt oder das Auftreten von Metastasen zuverlässig verhindern würde. Auf keinen Fall sollte man „Wunderdiäten“ mit Heilungversprechen nachgehen oder Ernährungsweisen befolgen, die bestimmte Lebensmittel streng verbieten. Eine ausreichende Versorgung mit allen wichtigen Nähr- und Hilfsstoffen ist dann oft nicht mehr gewährleistet und kann eher schaden als nützen.

Die Grundlagen der modernen Ernährungstherapie bei Krebs schufen die Mediziner Dr. Werner Zabel und Dr. Josef Issels vor über 50 Jahren. Ihr Prinzip war es, durch die Erkrankung individuell veränderte Stoffwechselwerte wieder zu normalisieren. Das betrifft häufig die Cholesterin- und Blutfettwerte, den Blutzuckerspiegel, den Harnsäurewert sowie das Säure-Basen-Gleichgewicht im Körper. „Wer Tag für Tag Gelegenheit hatte zu beobachten, wie die Krebserkrankung verläuft, einmal bei üblicher Krankenhauskost und zum anderen bei bewusst zusammengestellter Ernährung, weiß, dass hierbei erkennbare Unterschiede nicht durch Zufall zu erklären sind.“ (Zabel)

Darauf kommt es beim Essen besonders an:

Das „täglich Brot“...

... sollte gut verträgliches Vollkornbrot sein. Graham- und Dinkelbrote sind feinkrummig und gut bekömmlich. Wer Müsli mag, verwendet feine Hafer- oder Hirseflocken, mit warmer oder kalter Milch sowie mit Obst oder Vollfruchterzeugnissen (Aprikose, Mango, Heidelbeere) zubereitet.

Statt Milch ist auch Joghurt mit einem hohen Anteil rechtsdrehender L(+)-Milchsäure empfehlenswert. Müslis eignen sich hervorragend, um aufbauende Nahrungsergänzungsmittel wie Weizenkeime oder Hefeflocken unterzumischen.

„Ampelkost“ mit Gemüse und Obst

Jeden Tag etwa 250 g gekochtes Gemüse, 100 g Rohkost und eine Portion Salat sowie 200-300 g Obst, so lautet die Empfehlung der Ernährungswissenschaftler. Das entspricht drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst. Ist das nicht immer möglich, trinkt man alternativ je 200 ml Obst- und Gemüsesaft.

Bio-Anbau und Frische sind beim Kauf und der Zubereitung von Gemüse und Obst wesentlich. Frisches Gemüse sollte schonend zubereitet und bald gegessen werden. Das Waschen erfolgt vor dem Zerkleinern, Gemüse nicht unnötig wässern, Kartoffeln in der Schale kochen. Die in Gemüse und Obst enthaltenen Vitamine und Mineralstoffe stärken zum einen die Abwehrkräfte und stabilisieren zum anderen das natürliche Säure-Basen-Milieu, was sich wiederum günstig gegen Krebswachstum auswirken kann.

So genannte sekundäre Pflanzenstoffe können teilweise direkt ins Krebsgeschehen eingreifen (s. S. 14). Langes Warmhalten schadet im Allgemeinen. Einige Schutzstoffe jedoch, wie das Lycopin aus der Tomate, werden erst nach dem Erhitzen besser aufgenommen.

Ballaststoffe aus Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten und Getreide sind Nahrung für die Darmflora, ohne die das körpereigene Abwehrsystem nicht funktioniert. Außerdem binden sie Gallensäuren und andere Schadstoffe, die Dickdarmkrebs begünstigen. Die stark quellenden Ballaststoffe erhöhen das Stuhlvolumen, sorgen so für eine schnellere Transitzeit des Stuhls und einen kürzeren Kontakt von krebserregenden Stoffen mit der Darmflora.

Aus Ballaststoffen und anderen Kohlenhydraten stellt die Darmflora überaus nützliche kurzkettige Fettsäuren her, wie z. B. Buttersäure und Propionsäure. Diese werden von den äußeren Zellen des Dickdarms als Energiequelle genutzt. Es gibt deutliche Hinweise, dass die kurzkettigen Fettsäuren besonders auf den Darm Krebschutzwirkung haben. Besonders effektiv wird so genannte resistente Stärke aus zweimal erhitzten kohlenhydratreichen Lebensmitteln, wie aufgewärmter Reis, Nudeln, Kartoffeln, zu kurzkettigen Fettsäuren umgewandelt.

Gute Fette – schlechte Fette

Zum Kochen, Braten, Backen und als Aufstrichfett sind kaltgepresste Pflanzenöle und Margarinen aus nicht gehärteten Fetten richtig. Sie sind fast frei von Trans-Fettsäuren. Auch für die Herstellung von Fertig- und Halbfertiggerichten, Back- und Süßwaren verwenden die neuform-Vertragswarenhersteller ungehärtete Fette. Auf der Zutatenliste ist dann „Fette, ungehärtet“ zu lesen.

Trans-Fettsäuren können im Haushalt immer dann entstehen, wenn Fett hoch erhitzt wird, beispielsweise beim scharfen Anbraten oder Frittieren. Entwickelt Fett in der Pfanne Rauch (das geschieht bei hohen Temperaturen), sollte es nicht mehr verwendet werden.

Den programmierten Zelltod von Krebszellen scheinen Omega-3-Fettsäuren und die Fettsäure cis-Linolsäure zu beschleunigen. Omega-3-Fettsäuren stammen aus Fisch (Hering, Lachs, Makrele, Forelle), Lein-, Raps- und Walnussöl und speziellen Omega-3-Lebensmitteln (z. B. Margarinen).

Linolsäuren wie die cis-Linolsäure (konjugierte Linolsäure) kommen in allen Milch- und Milchprodukten wie Butter, Käse und Joghurt vor. Ihr Anteil am Ge-

samt-Fettgehalt ist in Milch artgerecht gehaltener Tiere besonders hoch. (Sauerrahm-)Butter und Sahne können in Maßen gegessen werden. Die tägliche Menge sichtbaren Fetts als Aufstrich- und Zubereitungsfett sollte bei 40-60 Gramm (4-6 Esslöffel), die gesamte Fettmenge bei max. 80 Gramm pro Tag liegen, je nach Körpergröße und Gewicht. Besonders wertvoll sind kaltgepresste Pflanzenöle. Neben den wertvollen Fettsäuren enthalten sie Vitamin E und sekundäre Pflanzenstoffe. Diese sind wirkungsvolle Radikalfänger.

Beim Grillen entstehen durch das Verbrennen von Fett, das in die Glut tropft, krebserregende Benzpyrene. Besser ist es, das Abtropfen des Fettes in die Kohle oder an die Heizspiralen zu meiden.

Gute Eiweißqualität

Bei Krebs kann der Eiweißbedarf erhöht sein. Empfehlenswert ist es, den Bedarf mit hochwertigen Milchprodukten, Vollkorn und Gemüse, vor allem Hülsenfrüchten, zu decken.

Hier kommt Produkten aus der Sojabohne eine besondere Rolle in Zusammenhang mit hormonabhängigen Tu-

moren (Brustkrebs, Gebärmutterkrebs, Prostatakrebs) zu. Die enthaltenen Isoflavone wirken als Phytoöstrogene und besetzen die „Schaltstellen“, die Krebs begünstigen. So kann der Tumor durch körpereigene Östrogene nicht weiter gefördert werden. Mehr dazu siehe Abschnitt „sekundäre Pflanzenschutzstoffe“.

Milchsauer vergorene Milchprodukte wie Joghurt, Kefir, Dickmilch, Buttermilch etc. sollten überwiegend (90 %) rechtsdrehende L(+)-Milchsäure enthalten. Für die Darmflora bereitet sie ein optimales Milieu, so dass diese ihre Abwehraufgaben gut erfüllen kann. Im Blut angelangt, wird sie schnell abgebaut, wirkt also einer Übersäuerung entgegen.

Wer nur wenig essen kann, sollte die biologische Kombinationswirkung verschiedener Eiweißträger, z. B. Haferflocken mit Milch/Joghurt, Kartoffeln und Ei oder spezielle Eiweiß-Aufbaupräparate nutzen, wie sie beispielsweise aus Soja und Molke angeboten werden.

Außerdem wissenswert

Fleisch und Wurst, vor allem Gepökeltes, Geräuchertes und Gegrilltes, sollten möglichst wenig auf dem Speiseplan stehen. Krebseregende Nitrosamine

entstehen im Körper, wenn man Gepökeltes gemeinsam mit Eiweiß aus Käse erhitzt und verzehrt, beispielsweise als „Strammer Max“, Salami-Pizza oder Hawaii-Toast. Die Umwandlung der Nitrate zu Nitrit im Magen und weiter zu Nitrosaminen wird durch größere Mengen Vitamin C gebremst, etwa durch ein großes Glas hochwertigen Orangensaft zum Essen.

Zum Süßen kann man beispielsweise Honig, Vollzucker, Ahornsirup, Obst oder Obstdicksäfte einsetzen. Sie enthalten neben Zucker geringe Mengen an Mineralstoffen, sekundären Pflanzenstoffen und Vitaminen, die weißem Zucker gänzlich fehlen. Süßigkeiten sollten nach dem gleichen Prinzip ausgesucht werden: Alles, was schmeckt und außerdem noch wertvolle Substanzen mit sich bringt, ist, in Maßen genossen, völlig in Ordnung. Das können z. B. Nüsse, Trockenfrüchte, Vollkornkekse oder Fruchtschnitten sein.

Beim Würzen lässt sich ebenfalls die Menge sekundärer Pflanzenschutzstoffe im Essen erhöhen. Besonders reich daran sind frische Kräuter, Knoblauch, Bärlauch, Zwiebel, Meerrettich, Hefeflocken und Hefeextrakt.

Um die Körperfunktionen, vor allem des Immunsystems, und die Entgiftungsfunktionen der Leber und der Nieren optimal zu unterstützen, ist eine Flüssigkeitsmenge von zwei Litern hilfreich. Empfehlenswerte Getränke sind Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetees (möglichst nicht oder wenig gesüßt), Obst- und Gemüsesäfte oder milchsauer vergorene Gemüsemoste und -cocktails. Molke und Molke-Kwass liefern neben Flüssigkeit wertvolles Eiweiß, rechtsdrehende Milchsäure und viele Mineralstoffe.

Die Kalorienmenge sollte den Bedarf möglichst nicht überschreiten. Der Bedarf richtet sich nach Gewicht und Gesundheitszustand. Genesende brauchen unter Umständen etwas mehr. Für Gesunde gilt: Zur Vorbeugung von Krebskrankheiten ist ein BMI 20-25 empfehlenswert. Wie hoch der normale Kalorienbedarf im Durchschnitt ist, kann man Tabellen entnehmen.

***BMI = Körpergewicht in
Kilogramm durch
(Körpergröße in Metern)²***

Qualitätsaspekt

Zu einer gesunden Ernährungsweise gehört es auch, Wert auf gute Qualität bei der Lebensmittelauswahl zu legen. Frische Lebensmittel bzw. eine schonende und möglichst werterhaltende Verarbeitung liefern ein Optimum an lebenswichtigen Nähr- und Wirkstoffen. Produkte mit Lebensmittelzusatzstoffen wie zum Beispiel künstliche Farbstoffe, chemisch-synthetische Konservierungsmittel oder Nitritpökelsalz sind überflüssig und nicht empfehlenswert.

Wichtig ist es, beim Einkauf auf die Kennzeichnung zu achten, etwa bei Pflanzenölen auf kaltgepresste und nicht raffinierte Qualität und bei Honig auf Kaltschleuderung. Soweit verfügbar, sollten pflanzliche Lebensmittel aus ökologischem Anbau und Milchprodukte aus artgerechter Tierhaltung ausgewählt werden. Für sämtliche Reformhaus-Produkte mit dem neuform- Zeichen sind weder gentechnisch veränderte Rohstoffe noch eine radioaktive Bestrahlung zugelassen.

Die Schutzfunktion sekundärer Pflanzenstoffe (SPS) aus Lebensmitteln

SPS sind Pflanzenstoffe, die ähnlich wie Vitamine und Mineralstoffe in kleineren Mengen in Lebensmitteln vorkommen und verschiedenste Funktionen übernehmen können. Eine wichtige Untergruppe der SPS sind Antioxidantien. Sie sind in der Lage, aggressive freie Radikale abzufangen. (Über die Rolle der freien Radikale bei der Krebsentstehung siehe Seite 6). Man bezeichnet Antioxidantien auch als „Radikalfänger“. Andere SPS können vermutlich Signale blockieren, die Zellen zur unkontrollierten Teilung anregen oder sie wirken selbst als Hemmstoffe.

Für jede Ebene der Krebsentstehung gibt es neben den körpereigenen Regulationsmechanismen auch pflanzliche Substanzen, die zum Vorteil des Körpers kontrollierend in das Krebsgeschehen eingreifen. Beispiele dafür sind:

- Phenolsäuren, Sulfide, Glucosinolate und Monoterpene aus Obst, Gemüse, grünem Tee und Vollgetreide, Knoblauch, Zwiebeln, Bärlauch, Senf, Meerrettich und allen Kohlsorten, Zitrusfrüchten, ätherischem Zitrusöl,

Kräutern und Gewürzen. Sie beeinflussen die Umwandlung von Vorstufen in das eigentliche Karzinogen und können die Tumorauslösung verhindern.

- Carotinoide, Flavonoide, Polyphenole und wiederum Glucosinolate sowie Monoterpene wirken in verschiedenen Körperbereichen als Radikalfänger und haben im Tierversuch deutliche Hemmwirkung auf die Entwicklung von Tumoren gezeigt. Gute Carotin-Quellen sind gelb-rotes und grünblättriges Gemüse sowie hochwertige Gemüsesäfte, kräftig gefärbtes Obst, Mais, Eidotter und Milchprodukte. Flavonoide wie auch Phenolsäure stehen aus Obst, Gemüse, grünem Tee und Vollgetreide zur Verfügung.
- Phytoöstrogene haben eine ähnliche Struktur wie die körpereigenen Östrogene. So besetzen sie die entsprechenden Krebspromotoren im Körper, ohne sie allerdings wirkungsvoll zu aktivieren (1/1000 der Wirkung natürlicher Östrogene). Für die körpereigenen Östrogene sind diese Promotoren dann blockiert, Brust-, Prostata- und Gebärmutterkrebs können nicht gefördert werden. In größeren Mengen kommen sie in Soja und anderen Hülsenfrüchten,

Brokkoli, Karotten, Kürbiskernen, Spargel, Beeren, Bananen, Ananas, Vollkornprodukten und Leinsamen vor.

Studien aus Asien geben deutliche Hinweise darauf, dass das Brustkrebsrisiko bei Frauen, die vor der Pubertät bereits Sojaprodukte gegessen haben, geringer ist. In asiatischen Ländern werden etwa 50 bis 100 Milligramm Isoflavone täglich mit Sojaprodukten verzehrt. Das entspricht einer Menge von einem Liter Soja-Drink, 250 g Tofu, 150 g Sojabohnen oder 50 g Soja-Knabberkernen. Für Nahrungsergänzungen mit isolierten Isoflavonen nach Brustkrebs werden aufgrund fehlender Studien noch keine endgültigen Empfehlungen gegeben.

- Noch nicht geklärt ist der Wirkmechanismus des Betacyan-Farbstoffs in der Roten Bete. Einer älteren Untersuchung und zahlreichen Erfahrungen zufolge machen Rote-Bete-Most, -Saft und Rote-Bete-Pulver die Chemotherapie verträglicher.

Pro- und Prebiotische Lebensmittel

Es gilt als sehr wahrscheinlich, dass eine Ernährung reich an milchgesäuerten Produkten einen Schutz vor Dickdarmkrebs darstellt. Vor allem *Lactobacillus acidophilus*, *L. casei* und Bifidusbakterien, die mit Joghurt oder probiotischen Produkten gegessen werden, vermindern krebsfördernde Enzyme im Dickdarm auf ein Drittel bis zur Hälfte. Dickdarmgeschwüre lassen sich durch mehrwöchigen Verzehr von Probiotika normalisieren. Krebsauslösende Stoffe können von Lactobacillen abgebaut und Fresszellen sowie Antikörper aktiviert werden.

Die Wirkung hält nach längerem Verzehr nur etwa 10 bis 30 Tage an. Besser ist, probiotische Lebensmittel täglich zu essen, wobei der Zucker- und Zusatzstoffgehalt in der Nahrung maßvoll sein sollte. Unterstützen kann man die Wirkung der Probiotika durch gleichzeitige Gabe von Inulin oder Oligofruktose (Prebiotika). 15 Gramm Inulin täglich erhöhen die Menge körpereigener Laktobacillen und Bifidusbakterien. Um Blähungen zu vermeiden, empfiehlt es sich, mit einem Teelöffel Inulin/Tag zu beginnen und die Menge allmählich auf drei bis vier Teelöffel zu steigern.

Wenn kein Appetit da ist oder Krebs die Verdauungsorgane beeinträchtigt

Die Auswahl der richtigen Lebensmittel bei Krebserkrankungen des Magen- und Darmbereichs ist oft schwierig. Vieles ist bei Krebsgeschwulsten in Magen, Darm, Leber oder Bauchspeicheldrüse weniger gut bekömmlich. Auch nach Bestrahlung im Bauch-Beckenraum, bei Chemotherapie und bei künstlichem Darmausgang (Stoma) ist es sinnvoll, individuell bekömmliche, vollwertige Lebensmittel auszuwählen und spezielle Zubereitungsmöglichkeiten zu wählen.

Gut verträglich sind in der Regel kleine Portionen appetitlich angerichteter, liebevoll garnierter Speisen. Dazu eignen sich vor allem gedünstete **Gemüse** wie Möhren, Pastinaken, Kohlrabi, Brokkoli, Rote Bete, Fenchel, Zucchini, Auberginen, Artischocke, Tomaten ohne Haut, Spinat, Sellerie und Spargel. Fein geraspelt schmecken Möhren, Kohlrabi, Brokkoli und Pastinaken als Rohkost. Kurzes Blanchieren erhöht die Bekömmlichkeit. Neben Brokkoli enthalten auch zarte Blattsalate größere Mengen der wichtigen Folsäure. Sie ist Bestandteil vieler Enzyme und eines der effektivsten Radikalfänger-Moleküle.

Kartoffeln sollten am besten als Pellkartoffeln oder Kartoffelbrei zubereitet werden.

Sparsam eingesetztes **Fett**, z. B. Butter, Sahne, Raps- oder Sonnenblumenöl, können individuell die Bekömmlichkeit verbessern. Sie erhöhen den Eigengeschmack der Speisen und liefern zusätzliche Nährstoffe. Vor allem wenn Bauchspeicheldrüse, Leber oder Dünndarm betroffen sind, sollte man das Fett sorgfältig wählen. Kleine Mengen Butter oder Sahne werden meist gut vertragen. Sie liefern allerdings nicht die lebensnotwendigen mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Die bestverträgliche Form sie aufzunehmen, sind die so genannten mct-Fette aus dem Reformhaus. Sie liefern bekömmliche mittelkettige Fettsäuren plus lebensnotwendige langkettige Fettsäuren und sind als Margarine, Öl und Brotaufstrich erhältlich. Wer mct-Fette zum ersten Mal verwendet, sollte zunächst mit 20 Gramm beginnen und die Menge allmählich erhöhen. Auch Oliven- und Leinöl sind gut verträglich. Als **Beilagen** eignen sich außer Kartoffeln auch Hirse, Vollkornnudeln, Quinoa, Amaranth und Naturreis.

Breie und Suppen können aus Mehl, Grieß, Flocken oder Schrot aller Getreidearten zubereitet werden. Am bekömmlichsten sind erfahrungsgemäß Hafer, Hirse und Dinkel. Bei manchen Therapieformen verursacht allein der Kochgeruch Übelkeit und schmälert den Appetit. In diesem Fall lässt sich eine schnelle und geruchsarme Mahlzeit mit einer Suppengrundlage aus Getreide und Gemüsebrühe zubereiten, in die man einen Gemüsesaft nach Wahl und etwas mct-Öl hineingibt.

Bekömmliches **Obst** ist säurearm, wie z. B. Aprikose, Birne, Banane, Mango, Melone, einige Apfelsorten wie Bio-Elstar oder Golden Delicious und Papaya. Letztere enthält verdauungsfördernde Enzyme, die die Eiweißverdauung unterstützen. Unter den Beerenfrüchten sind Himbeere und Erdbeere gut verträglich. Säuerliche Früchte oder Säfte werden besser mit etwas Sahne, Hafermehl oder in Quarkspeisen gegessen. Wie Gemüse ist auch Obst um so bekömmlicher, je feiner es geschnitten, geraspelt, gerieben oder püriert ist.

Als **Brot** eignen sich feinkrumige Vollkornbrote vom Vortag oder älter. Dinkel- und Grahambrot sowie Vollkorntoast und Knäckebrot sind besonders

bekömmlich. Müslis können aus Hirseflocken oder feinen Haferflocken mit warmer Milch oder hochwertigem Joghurt bestehen. In Müslis lassen sich gehaltvolle Ergänzungen einrühren wie Weizenkeime, Hefeflocken, Nussmuse, Vollfrucht aus Mango, Heidelbeere oder Aprikose oder andere Stärkungsmittel. Aus Nussmuse und Aufbaumitteln lassen sich gut verdauliche „Powerdrinks“ oder Quarkspeisen herstellen. Auch mit Eiweißpräparaten kann man dem Gewichtsverlust etwas entgegensetzen.

Den **Ballaststoffen** im täglichen Essen sollte ausreichend Aufmerksamkeit geschenkt werden. Da gerade sie oft Probleme verursachen, sollten verträgliche Lebensmittel mit Ballaststoffen gewählt werden. Das sind die oben genannten Gemüse- und Obstsorten sowie die Getreideprodukte. Außerdem lassen sich Getränke mit Mehl aus Hafervollkorn, Pektin oder Inulin anreichern. Es kann nötig sein, eine Weile auszuprobieren, welche Lebensmittel und Zubereitungsformen am besten geeignet sind. Es lohnt sich durchzuhalten! Zusätzlich sollte man die Darmflora durch milchsauer vergorene Milchprodukte und Gemüse oder Milchsäurekonzentrate unterstützen.

SINNVOLLE NAHRUNGSERGÄNZUNG

Da meist nur **kleine Portionen** gut vertragen werden, sind fünf bis acht Mahlzeiten am Tag günstiger. Hilfreich ist es auch, kleine Snacks bereitzustellen, die man „im Vorbeigehen“ essen oder trinken kann, wie z. B. Obststücke, Nüsse, Trockenfrüchte oder Vollkornkekse, Obstsaft, Gemüsesaft oder Mandelmilch. „*Gut gekaut ist halb verdaut*“. Diese Redensart gilt vor allem für Menschen, die an Tumoren des Verdauungstrakts leiden. Gründlich zerkleinertes und eingespeicheltes Essen ist einfacher zu verdauen und wird im Dünndarm besser resorbiert.

Das **Trinken** ist bei Magen-Darm-Tumoren besonders wichtig. Um den Appetit aufs Essen zu erhalten, sind Getränke nicht zum Essen, sondern zwischen den Mahlzeiten empfehlenswert. Wer einen künstlichen Darmausgang (Stoma) hat, sollte zwei bis drei Liter pro Tag trinken, so dass mindestens ein Liter Harn anfällt. Einige Lebensmittel, die im Verdauungstrakt nicht vollständig zerlegt werden können, sollten nur in zerkleinerter Form, am besten püriert, gegessen werden. So verhindert man eine Stomablockade. Zu diesen Lebensmitteln gehören Bohnen, Mais, Nüsse, Pilze, Ananas und Orangen.

Bei **Schluckbeschwerden** sollte das Essen nicht zu fest oder bröselig, aber auch nicht zu flüssig sein. Am besten eignen sich pürierte Lebensmittel, cremige Suppen aus püriertem Gemüse, Kartoffeln oder Getreideflocken und sämige Soßen, weiche Knödel, Soufflés, Quarkspeisen und Cremes. Getränke können mit Nussmusen, pürierter Banane, Hafermehl oder Aufbaunahrung angedickt werden. Auch ein Trinkhalm kann hilfreich sein.

Weitere Tipps und leichte, nährstoffreiche Rezepte finden Sie ab Seite 24.

Die nötigen Vitamine, Mineralstoffe und sekundären Pflanzenstoffe (SPS) sollten am besten natürlich mit Lebensmitteln gegessen werden. In manchen Situationen ist das nicht möglich oder die aus den Lebensmitteln verfügbare Menge reicht nicht aus, um den erhöhten Bedarf zu decken. In diesen Fällen unterstützen Nahrungsergänzungsmittel in Form von Tonika, Kapseln o. ä. die Versorgung.

Selen

Selen regt Abwehrmechanismen auf genetischer und molekularer Ebene an. Es fördert die immunologische Abwehr und den programmierten Zelltod. Außerdem ist es Bestandteil mehrerer wirksamer körpereigener Radikalfänger. Natürliche Quellen sind Fisch (Hering, Thunfisch), Nüsse, Zwiebeln, Kohlrabi, Knoblauch. Da unsere Lebensmittel allgemein nur wenig Selen enthalten, ist eine Zufuhr über Nahrungsergänzung sinnvoll. Empfohlen werden 100 µg pro Tag. Besonders bei Darmkrebs wurden verbesserte Heilungschancen mit Selenergänzungen beobachtet.

Antioxidantien

Diese Substanzen wirken als Radikalfänger. Neben den SPS sind das vor allem die Vitamine C und E, Beta-Carotin sowie Folsäure und weitere B-Vitamine.

Die Dosierungen:

Vitamin C: bis 500 mg

Vitamin E: 200 I.E.

(auf natürliches Vitamin E achten!)

Beta-Carotin: 15 mg

Folsäure: 400 µg

Aufgrund neuerer wissenschaftlicher Erkenntnisse werden heute Antioxidantien erst nach der Chemotherapie eingesetzt.

Zink

Das Spurenelement ist an über 200 Enzymen im Körper beteiligt. Es wirkt als Antioxidans und ist an der Produktion verschiedener Abwehrzellen beteiligt. Natürliche Zinklieferanten sind Seefisch, Milchprodukte und Hülsenfrüchte. Der Bedarf liegt bei 15-30 mg/Tag.

GEEIGNETE NATURHEILVERFAHREN

Calcium

Der Mineralstoff kann die Bildung von Darmpolyphenen verhindern, die als Vorläufer von Dickdarmkrebs gelten. Eine Zufuhr von 1000 bis 1500 mg/Tag gilt als sinnvoll.

Basische Mineralstoffe

Basenmischungen unterstützen das Säure-Basen-Gleichgewicht im Körper. Krebszellen und Tumoren verschieben nach Beobachtungen von Experten das Gleichgewicht ins saure Milieu. Umgekehrt, so die Folgerung, können sie sich im Basischen weniger gut entwickeln.

Hefe-Präparate

Aktive Enzym-Hefezellen stimulieren das Immunsystem durch spezielle Zellbaustoffe und Selen. Die Entgiftung und Zellreparatur werden durch eine Vielzahl funktionsfähiger Entgiftungs- und Radikalfängerenzyme unterstützt. Hefezellen enthalten hohe Mengen an B-Vitaminen, einschließlich der Folsäure, sowie Spurenelemente. Dadurch verbessern sie Stoffwechselleistung und Energiegewinnung. Mit Hilfe von Enzymen sind die Nebenwirkungen von Chemo- und Strahlentherapie zu vermindern. Schließlich bieten Hefezellen Nahrung für die natürliche Darmflora, die die Grundlage für ein intaktes Immunsystem bildet.

Bei Krebserkrankungen ist eine ganzheitliche Behandlungsweise sehr vorteilhaft. Sie stärkt die Immunabwehr, den Kreislauf und normalisiert den Stoffwechsel. Neben Bewegung und Entspannung sind Kneippen und Sauna (Hydrotherapie) sowie die Heilpflanzenkunde (Phytotherapie) zu berücksichtigen.

Bewegung und Entspannung

Bewegung ist ein wichtiger Faktor sowohl zur Vermeidung als auch in der Therapie von Krebserkrankungen. Man weiß inzwischen, dass Bewegung viele Funktionen des Immunsystems stimuliert und auf vielfache Art die Selbstheilungskräfte des Körpers unterstützt. Außerdem verbessert Bewegung die Durchblutung und die Sauerstoffversorgung aller Gewebe und Organe. Damit ist die beste Grundlage für ihr optimales Funktionieren bis in den zellulären Bereich gegeben. Zwei- bis dreimal in der Woche eine halbe Stunde Ausdauersport reicht dafür schon aus. Geeignete Bewegungsarten sind Wandern, Walking oder Nordic-Walking, Joggen, Radfahren, Schwimmen und Skilanglauf.

Die vier lebenswichtigen „Vitamine“ mit L sind: Lachen, Lieben, Lust und Loslassen. Dazu kann man Kurse oder

Seminare besuchen oder es einfach so mit lieben, vertrauten Menschen in die Tat umsetzen.

Kreativ sein: etwas schaffen, das Innerem Ausdruck gibt, entlastet und entspannt. Das kann Schöpferisch-Materielles sein wie Malen, Töpfern oder Basteln. Auch Tanzen, Musizieren, Lesen oder mit anderen etwas unternehmen ist kreativ. Gartenarbeit, einer Sammelleidenschaft nachgehen oder Theater- und Konzertbesuche fördern das seelische Gleichgewicht.

Die emotionale Balance aufrechterhalten oder wiederherstellen, entspannen: Vor allem in stressreichen Zeiten zur Gesunderhaltung sowie im Heilungsprozess ist das seelische Gleichgewicht von großer Bedeutung. Stress, der nicht in vernünftigem Zeitrahmen abgebaut werden kann, entwickelt sich zu schlechtem Stress („Disstress“). Der Körper kann die produzierten freien Radikale nicht mehr beseitigen, Immunfunktionen werden geschwächt. Alle Entspannungstechniken eignen sich, um Stress zu verringern. Ob Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Tai Chi, Yoga, Beten oder Meditation – sie regen die Immunabwehr an und harmonisieren Stoffwechselabläufe.

Kneipen und Saunen

Kneipp'sche Anwendungen und Sauna sprechen das vegetative Nervensystem an, das alle inneren Funktionen steuert, die durch den Willen nicht beeinflussbar sind. So wird der Kreislauf normalisiert, das Herz arbeitet „ökonomischer“ und das Immunsystem wird in seiner Abwehrkraft gestärkt.

Heilpflanzen

Arzneipflanzen alleine können Krebs nicht heilen. Eine Reihe pflanzlicher Naturheil- und Arzneimittel unterstützt jedoch die Selbstheilungskräfte des Körpers.

Ginseng, Sibirischer Ginseng und Echinacea

Gute Erfahrungen gibt es mit Ginseng und Eleutherokokkus (Sibirischer Ginseng, Taigawurzel). Beide modulieren das Immunsystem, d. h. sie stärken die Funktionen, die für das Erkennen und Vernichten von körperfremden Zellen zuständig sind. Eleutherokokkus wirkt noch stärker als Ginseng Belastungen durch Stress entgegen. Echinacea (Roter Sonnenhut) mobilisiert die Fresszellen des Immunsystems, die Zellreste aus dem Körper abzutransportieren.

Aloe-vera- und Noni-Saft

Aloe vera L. (Synonym: Aloe barbadensis Miller) wird immer wieder als Wundermittel gepriesen, ebenso wie Noni-Saft. Auch hierzu gibt es einige positive Erfahrungsberichte und wissenschaftliche Hinweise. Mit Sicherheit sind diese Lebensmittel gesundheitlich wertvoll. Mit ihren Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen unterstützen sie auf jeden Fall die Genesung. Heilung von ihnen zu erwarten, wäre allerdings zu viel verlangt.

Blütenpollen

Mikrofein aufgeschlossene Blütenpollen werden von alters her als Stärkungsmittel eingesetzt. Die Vielzahl an Mineralstoffen und Spurenelementen sowie wertvollen sekundären Inhaltsstoffen stärken nicht nur die Abwehrkräfte, sondern regen den Appetit an und wirken allgemein kräftigend.

Alternative Behandlungsmethoden – ein Einblick

Zu den biologischen Therapien gehört die Misteltherapie – nach Austestung, welche Mistelart zum Patienten passt. Häufig wird sie von einem Aufbau des Immunsystems begleitet, denn mehr als zwei Drittel aller Krebspatienten haben nach der Operation und der Bestrahlung- bzw. Chemotherapie ein Immundefizit. Dieses lässt sich in spezifischen Blutuntersuchungen feststellen und gilt als wesentliche Voraussetzung für eine biologische Tumortherapie.

Arbeitet das Immunsystem mangelhaft, kann der Therapeut es mit einer Hochdosierung von Natriumselenit und mit spezifischen Eiweißpeptiden (Thymus, Milz etc.) unterstützen. Nur wenn das Immundefizit beseitigt ist, kann eine nachfolgende Misteltherapie helfen.

Weiter macht es Sinn, das Lymphsystem zu berücksichtigen. Nach der Operation werden in der Regel viele Lymphgefäße zerstört und müssen wieder neu aufgebaut werden.

Hierzu hat der Arzt verschiedene Möglichkeiten, die zu einer Entlastung des Operationsgebietes führen. Bei der Chemotherapie können ebenfalls verschiedene Lymphmittel hilfreich sein.

Über geeignete Naturheilverfahren beraten die entsprechend ausgebildeten Ärzte, Adresse siehe Seite 31.

TIPPS – WENN DIE VERDAUUNGS-ORGANE BETROFFEN SIND

- **Verstopfung:** Ist der Darm trotz ausreichender Ballaststoff- **und** Trinkmenge träge, kann man Milchzucker, Floh- oder Leinsamen (dazu je Esslöffel ein Glas Flüssigkeit trinken!), Trockenpflaumen oder Saft daraus und Feigen einsetzen.
- **Durchfall** kann gelindert oder behoben werden mit geriebenem Apfel oder reinem Pektin, in ein Glas Wasser eingerührt, Heidelbeersaft (kein Nektar, da zuckerhaltig) oder Vollfrucht. Die Säure kann mit etwas Pektin oder Hafermehl gebunden werden. Auch Knisterbrot, Knäckebrot, Weißbrot, Kartoffeln, Banane, Schokolade und Kokosflocken wirken stopfend. Auf alle Fälle muss viel getrunken und der Mineralstoffhaushalt mit einer Basenmischung wieder aufgefüllt werden.
- **Blähungen**, die trotz gut verdaulicher Speisen und geeigneter Fette auftreten, lassen sich mit Tee aus Anis, Fenchel und Kümmel mildern. Baucheinreibungen mit einigen Tropfen Kümmelöl, in ein Massageöl eingearbeitet, sind sehr wirkungsvoll. Die Massagerichtung sollte dem Verlauf des Dickdarms folgen, also von unten rechts nach oben links. Verdauungsfördernde Tonika, Tropfen oder Tabletten enthalten z. B. Artischocke, Engelwurz oder Enzyme aus Papaya, Ananas und Kiwi.
- **Appetitlosigkeit:** Neben appetitlich angerichteten, nach Kräutern und Gewürzen duftendem Essen kann der Appetit auch durch Tees mit Bitterstoffen angeregt werden. Gut geeignete Arzneipflanzen sind Schafgarbe, Löwenzahn, Tausendgüldenkräuter, Enzian und Wermut. Tausendgüldenkräuter hat überdies Inhaltsstoffe, die sich im Tierversuch als krebschützend erwiesen. Wie Enzian und Wermut sollte es mit ca. einer Messerspitze pro Tasse eher sparsam dosiert werden.
- **Mundtrockenheit:** Pfefferminztee fördert den Speichel- und Gallenfluss. Außerdem wirkt er auch Übelkeit entgegen. Zitrone oder etwas Säure am Essen durch Crème fraîche oder Joghurt haben einen ähnlichen Effekt. Wird Zitronensaft nicht vertragen, liefert auch die abgeriebene Schale oder wenig ätherisches Öl das anregende Aroma. Zwischendurch kann man Pfefferminz- oder saure Bonbons lutschen oder Kaugummi kauen.
- **Entzündungen der Mundschleimhaut und der Speiseröhre:** Schon bei ersten Anzeichen wie Rötung oder Schwellung der Mundschleimhaut sollte man sie pflegen, um die Beschwerden möglichst gering und Bakterien und Pilze fern zu halten. Dazu eignet sich folgende Teemischung, die lauwarm oder gekühlt für Mundspülungen verwendet wird: Je 10 g Rosmarin, Thymian, Majoran, Bohnenkraut und Salbei mischen. 5 Teelöffel der Arzneipflanzenmischung mit einer Zimtstange und drei Gewürznelken mit 1 Liter kochendem Wasser übergießen und zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen. Nach dem Abseihen lauwarm oder gekühlt verwenden. Bei Schmerzen lutscht man am besten Tee-Eiswürfel. Dazu oben stehendes Rezept oder einen starken Salbei-Tee verwenden: 2 Esslöffel Arznei-Salbei mit einem halben Liter kochendem Wasser übergießen, zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen. Nach dem Abkühlen füllt man den Tee am besten in Gefrierbeutel, wie sie für die Herstellung von Eiskugeln verwendet werden. Bei Bedarf sind sie leicht zu entnehmen.
- Die **Leber** sollte vor allem während und nach der Therapie unterstützt und regeneriert werden. Dazu eignet sich kaum etwas besser als die Mariendistel und Artischocken-Frischpflanzensaft.

LEICHTE, NÄHRSTOFFREICHE GERICHTE UND DRINKS



Mango-Hirse-Zimtbrei

4 Portionen

Zutaten:

- 150 g Hirseflocken
- 500 ml Milch
- Naturvanille
- abgeriebene Zitronenschale
- 1 EL Ahornsirup
- 2 EL Zitronensaft
- etwas Cassia-Zimt
- 150 ml Schlagsahne
- 6 EL Mango-Vollfrucht
- 2 EL Weizenkeime

Zubereitung:

Hirseflocken mit Vanille und Zitronenschale in die kochende Milch geben und unter Rühren eine Minute kochen, von der Herdplatte nehmen und abkühlen lassen.

Mit Ahornsirup, Zitronensaft und Zimt abschmecken. Sahne steif schlagen und unterheben. Mango-Vollfrucht darüber gießen und mit Weizenkeimen bestreuen.

Hirseflockenmüsli

2 Portionen

Zutaten:

- 300 g Sauermilch
- 1 Banane
- 1 Apfel
- 1 TL Honig oder Ahornsirup
- 4 EL Hirseflocken

Zubereitung:

Sauermilch glatt rühren. Banane und Apfel klein schneiden und zugeben. Mit Honig oder Ahornsirup und den Hirseflocken verrühren.

Möhren-Kartoffelsuppe mit Ingwer

4 Portionen

Zutaten:

- 500 g Möhren
- 200 g Kartoffeln
- 1 EL Butter
- 3 EL Hefeflocken
- 1 EL Hefepaste
- Vitamin R
- 1/2 Liter Wasser
- 1 TL Honig
- 1 TL gehackter frischer Ingwer
- 150 g Crème fraîche
- einige Korianderblättchen

Zubereitung:

Möhren und Kartoffeln schälen, waschen, klein schneiden. Butter in einem Topf erhitzen und Gemüse darin glasig andünsten. Mit Brühe aufgießen und alles etwa 20 Minuten garen. Klein geschnittenen Ingwer dazu geben, die Suppe pürieren und mit Hefepaste, Hefeflocken und Honig abschmecken. Suppe auf Teller verteilen, einen Klecks Crème fraîche dazugeben sowie nach Wunsch mit den Korianderblättchen garnieren.

Gemüse mit Tofuwürfeln

2 Portionen

Zutaten:

- 400 g bekömmliches Gemüse
- 125 g Tofu
- 20 g Reformhausmargarine
- frische Kräuter nach Belieben
- Meersalz

Zubereitung:

Vorbereitetes Gemüse und Tofu in kleine Würfel schneiden und in Margarine ca. 10 Minuten dünsten. Mit fein gewiegten Kräutern und Salz abschmecken.

Kartoffelschnee

2 Portionen

Zutaten:

- 400 g Kartoffeln
- Meersalz
- Muskat
- 2 TL Butter

Zubereitung:

Kartoffeln mit Schale kochen, pellen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Mit Salz und Muskat würzen, Butter unterrühren.

Tomaten-, Nuss- oder Meerrettichquark

Zutaten:

- 100 g Magerquark
- 3 EL Milch
- wenig Meersalz
- schwarzer Pfeffer
- 2 EL gehackte Kräuter
- 1 EL Meerrettich, Tomatenmark oder Nussmus

Zubereitung:

Quark mit Flüssigkeit cremig rühren und mit Kräutern, Pfeffer, Salz würzen und eine der restlichen Zutaten zufügen.

Tofu-Dip

Zutaten:

- 60 g Tofu
- 3 EL fettarme Milch
- 1 Frühlingszwiebel
- Schabzigerklee
- Meersalz

Zubereitung:

Tofu durch ein Sieb drücken und mit den übrigen Zutaten vermischen. Jeweils zu Pellkartoffeln servieren.

Risotto mit Möhrenstreifen

2 Portionen

Zutaten:

- 100-120 g Naturreis
- 20 g Reformhausmargarine
- 1 mittelgroße Zwiebel
- ca. 300 ml Gemüsebrühe aus Extrakt
- schwarzer Pfeffer
- 1 mittelgroße Möhre

Zubereitung:

Gewürfelte Zwiebel und Reis in heißer Margarine kurz andünsten. Mit heißer Gemüsebrühe angießen. Bei geschlossenem Deckel und geringer Energiezufuhr ca. 45 Minuten kochen. Kurz vor Ende der Garzeit die in sehr feine Streifen geschnittene Möhre zugeben. Mit schwarzem Pfeffer abschmecken.

Tipp:

So lässt sich auch Hirse zubereiten. Die Garzeit verkürzt sich auf 30 Minuten.

Avocado-Drink

2 Gläser

Zutaten:

- 1/2 Avocado
- 1 EL Molat
- 300 ml Buttermilch
- 3 EL Hefeflocken
- Saft einer halben Zitrone
- Salz

Zubereitung:

Fruchtfleisch aus der Avocado lösen und mit Zitronensaft beträufeln. Mit Molat, Buttermilch, Hefeflocken im Mixer oder mit dem Pürierstab gut verquirlen. Mit Salz abschmecken.

Sanddorn-Eiweiß-Drink

2 Gläser

Zutaten:

- 5 EL Orangen-Sanddornnektar
- 2 EL Molat
- 25 g Bio-Molkenpulver
- 300 ml Wasser

Zubereitung:

Molkenpulver mit Nektar, Molat und Wasser verquirlen.

Kraft-Kugeln

15 bis 20 Stück

Zutaten:

- 200 g getrocknete Aprikosen
- 2 EL Haselnussmus
- 1/2 TL Cassia-Zimt
- 100 g Kokosraspel
- etwas Ahornsirup
- ca. 2 EL Fruchtsaft
- gemahlene Haselnüsse

Zubereitung:

Die Aprikosen und etwas Fruchtsaft mit dem Pürierstab zerkleinern. Haselnussmus sowie Kokosraspel und Zimt dazugeben. Eventuell mit etwas Flüssigkeit oder Ahornsirup ausgleichen, so dass sich kleine runde Kugeln formen lassen. Die Kugeln in gemahlene Haselnüssen oder Kokosraspeln wälzen und in kleine Papierförmchen setzen.

Getrocknet bei kühler Lagerung ein bis zwei Wochen haltbar.

WEITERE INFORMATIONEN

Literaturhinweise

- **Wege zum seelischen Gleichgewicht bei Krebs**
Broschüre,
Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V.,
Adresse siehe Seite 31
- **Gesund und bewusst essen bei Krebs**
Hans Konrad Biesalski, Trias
- **Das Anti-Krebs-Kochbuch**
Andrea Flemmer,
Neumann-Neudamm
- **Krebs, Hilfe durch richtige Ernährung und Stärkung des Immunsystems**
Heinz Beier,
Luise und Hans-Dieter Hirnet,
Christina Kleiner-Röhr,
Hädecke
- **So steigern Sie Ihre Abwehrkräfte gegen Krebs**
Klaus Mohr,
Bircher-Benner-Verlag

- **Krebsprävention durch Ernährung**
Broschüre des Deutschen Instituts für Ernährungsforschung; kann im Internet unter „Publikationen“ heruntergeladen werden:
www.dife.de

Adressen

- **Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V.**
Hauptstraße 44
69117 Heidelberg
Tel.: 0 62 21/13 80 20
www.biokrebs.de
- **Krebsinformationsdienst KID Deutsches Krebsforschungszentrum**
Im Neuenheimer Feld 280
69120 Heidelberg
Tel.: 0 62 21/41 01 21
www.krebsinformation.de
- **Deutsche Krebsgesellschaft e. V.**
Steinlestraße 6
60596 Frankfurt
Tel.: 0 69-6 30 09 60
www.krebsgesellschaft.de
- **Deutsche Krebshilfe e. V.**
Thomas-Mann-Straße 40
53111 Bonn
Tel.: 02 28/72 99 00
www.krebshilfe.de
- **Zentralverband der Ärzte für Naturheilverfahren e.V.**
Am Promenadenplatz 1
72250 Freudenstadt
Tel.: 0 74 41/9 18 58-16
www.zaen.de
- **Akademie für gesundes Leben**
Gotische Straße 15
61440 Oberursel
Tel.: 0 61 72/30 09-822
Fax: 0 61 72/30 09-819
www.akademie-gesundes-leben.de

