

**DR. ANDREA FLEMMER**

# **Krebs** **natürlich behandeln**

**Alle wichtigen ergänzenden Behandlungen**  
**Vorbeugen mit natürlichen Mitteln**



schlütersche

## 6 VORWORT

### 11 KREBS – WICHTIG ZU WISSEN

- 12 **Wie entsteht Krebs?**
- 16 **Faktoren, die Krebs auslösen können**
- 17 **Krebs und Ernährung**
- 21 **Früherkennung tut not**

### 23 ANTIKREBSSTOFFE IN LEBENSMITTELN

- 24 **Sekundäre Pflanzenstoffe – klein, aber oho**
- 44 **Bioaktive Wirkstoffe in milchsauen Lebensmitteln**
- 46 **Ballaststoffe – kein nutzloser Ballast**
- 52 **Vitamine und Mineralstoffe – eine schlagkräftige Schutztruppe**

### 71 NATÜRLICHE WAFFEN GEGEN DEN KREBS

- 72 **Heilkräuter aus dem Regenwald**
- 72 **Brasilianischer Ginseng**
- 74 **Chancapiedra**
- 74 **Chuchuhuasa**
- 76 **Copaiba-Baum**
- 78 **Guanábana**
- 79 **Javanische Gelbwurzel**
- 81 **Katzenkrallen-Dorn**
- 84 **Madagaskar-Immergrün**
- 84 **Sangre de Drago**
- 85 **Agaricus blazei Murill**
- 86 **Lapachotee**
- 88 **Gegen welchen Krebs ist im Regenwald ein Kraut gewachsen?**



**90 Heilsame Pilze – Shiitake und Co.**

- 90 Wie helfen Heilpilze gegen Krebs?
- 91 Shiitake
- 92 Weitere Heilpilze
- 93 Wie werden Heilpilze gegen Krebs eingesetzt?

**94 Ergänzende natürliche Heilverfahren**

- 94 Misteltherapie stärkt die Abwehr
- 96 Sauerstofftherapie für die Zellen
- 97 Weihrauchextrakt statt Kortison
- 98 Ukrain – Hoffnungsschimmer bei Bauchspeicheldrüsenkrebs
- 100 Melatonin – Schlafhormon mit Zellschutz
- 101 Enzymtherapie lindert Nebenwirkungen
- 102 Hyperthermie – wenn es dem Tumor zu heiß wird
- 105 Organotherapie für das Immunsystem
- 108 Mit Tumorimpfung gegen Metastasen
- 109 Darmregulation – für eine gesunde Darmflora

**110 Natürliche Hilfen gegen Nebenwirkungen**

- 110 Wechseljahresbeschwerden
- 111 Thrombose
- 112 Hand-Fuß-Syndrom
- 112 Missempfindungen und Sensibilitätsstörungen
- 113 Schleimhautentzündung
- 114 Trockene Schleimhäute
- 114 Übelkeit und Erbrechen
- 116 Verbrennungen der Haut und Schleimhaut
- 117 Belastungen der Leber
- 117 Augenprobleme
- 117 Einschlafstörungen
- 118 Schmerzen in Narben, Nerven und in der Schulter
- 118 Lymphödeme
- 118 Leichte Depressionen und Ängste

- 119 **Natürliche Hilfen gegen die Müdigkeit**  
119 Durch richtiges Essen Mangelerscheinungen beheben  
121 Ginseng stärkt und macht fit
- 122 **Was Ihnen sonst noch hilft**  
122 Die Psyche stabilisieren  
122 Yoga und Akupunktur  
124 Immer gut: Bewegung
- 127 **DAS HILFT NUR DEM ANBIETER UND HERSTELLER**
- 128 **Vorsicht bei diesen Versprechen!**  
129 **Sonderfall Nahrungsergänzungsmittel**  
133 **Nicht empfehlenswerte Verfahren und Produkte**
- 141 **REZEPTE: KAMPF DEM KREBS MIT LECKEREN GERICHTEN**
- 154 **ANHANG**  
154 **Lexikon**  
156 **Hilfreiche Adressen**  
158 **Internet**  
159 **Register**

*„Dieses Buch zeigt Ihnen natürliche Therapien, die Sie ergänzend anwenden können und die Ihre Selbstheilungskräfte mobilisieren.“*



# VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

Krebs ist nach Herz-Kreislauf-Versagen die Haupttodesursache in der Bundesrepublik – und auf dem besten Weg, den ersten Platz einzunehmen. Jede Minute erfährt bei uns ein Mensch, dass ein Tumor in seinem Körper wächst. Rein statistisch ist in den Industrieländern jeder Dritte von Krebs betroffen. Bei uns sind das jedes Jahr etwa 430.000 Neuerkrankte. Den größten Anteil macht Prostatakrebs bei Männern und Brustkrebs bei Frauen aus.

Etwa 300 verschiedene Tumorarten kennen wir heute. Jede einzelne muss anders behandelt werden. Zu den häufigsten Krebsarten der westlichen Industrieländer gehören Lungen-, Dickdarm-, Brust- und Prostatakrebs sowie Krebserkrankungen der Eierstöcke, Gebärmutter Schleimhaut und Bauchspeicheldrüse. Dabei haben Tumore des Darmtrakts, der Lunge, der weiblichen Brust und der Haut zugenommen. Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass dies zum Großteil an den Veränderungen unserer Ernährungs- und Lebensgewohnheiten und nicht an genetischen Ursachen liegt. Auch Faktoren wie Umwelteinflüsse und das Rauchen, das ein Drittel aller Krebsfälle zu verantworten hat, spielen eine Rolle.

Immerhin ist es erfreulich, dass die gefährliche Krankheit viel von ihrem Schrecken verloren hat. Dank besserer Behandlungsmöglichkeiten und Früherkennungsuntersuchungen kann heute viel gegen die moderne Geisel getan werden.

Manche Tumorarten, so auch die kindliche Leukämie, haben große Heilungschancen. „Im Vergleich zu den Überlebensraten aus den 1980er-Jahren im Saarland (50 Prozent bis 53 Prozent für Frauen und 38 Prozent bis 40 Prozent für Männer) haben sich die

Überlebensraten von Krebspatientinnen und -patienten in Deutschland insgesamt erheblich verbessert. Aktuell wurden für Patienten, die 2007 und 2008 erkrankten, relative 5-Jahres-Überlebensraten von 59 Prozent für Männer und 64 Prozent für Frauen geschätzt“, so das Zentrum für Krebsregisterdaten.

Immer mehr Ärzte und Patienten sehen, dass Fortschritte nur zu erreichen sind, wenn konventionelle und natürliche Therapien zu einer integrativen Krebsbehandlung kombiniert werden. Psychoonkologe Professor Joachim Weis von der Klinik für Tumorbilogie Freiburg verweist auf Studien, die belegen, dass Patienten, die unkonventionelle Behandlungsmethoden in Anspruch nehmen, eine höhere Lebensqualität haben.

Sollten Sie einen Krebs haben, der mittels Operation entfernt werden kann: Wunderbar! Gerade die Chirurgie ist gut entwickelt und wird immer besser.

Dieses Buch zeigt Ihnen natürliche Therapien, die Sie ergänzend anwenden können, um Ihre Selbstheilungskräfte zu mobilisieren und Ihr Immunsystem gegen die bösartigen Krebszellen zu stärken. Die aufgezeigten Möglichkeiten sollen Sie motivieren, an der Heilung mitzuwirken und die Wirksamkeit der Behandlungen zu verstärken. Es ist wichtig, dass Sie einen Arzt finden, der Sie in

*„Die Überlebensraten von Krebspatientinnen und -patienten in Deutschland haben sich erheblich verbessert.“*

Ihrem Bemühen, selbst etwas zu tun, unterstützt. Es ist auch wichtig, dass Sie Ihren Arzt über alles informieren, was Sie selbst tun oder planen.

Die meisten Krebspatienten, die sich erfolgreich gegen die Krankheit zur Wehr gesetzt haben, stellten als erste Maßnahme ihre Ernährung um. Ihr ist deshalb ein großer Teil dieses Buches gewidmet. Eine Kost mit reichlich Gemüse, Obst und Vollkornprodukten, wenig Fleisch und tierischem Fett stärkt das Immunsystem am wirkungsvollsten. Naturbelassene Lebensmittel liefern zahlreiche bioaktive Substanzen, insbesondere sekundäre Pflanzenstoffe, die an verschiedenen Stellen die Krebsentwicklung stören können.

Mit diesem Buch möchte ich Sie auffordern, Ihre Krebstherapie mit natürlichen Methoden zu unterstützen!

Alles, alles Gute und viel Erfolg wünscht Ihnen

Ihre

*Dr. Andrea Flemmer*



*Hinweis:* Im Anhang finden Sie ein kleines Lexikon, in dem wichtige Fachbegriffe, die in diesem Buch häufig auftauchen, kurz erklärt werden.





# KREBS – WICHTIG ZU WISSEN

Auf einmal ist sie da und fordert Ihre ganze Aufmerksamkeit: die Diagnose Krebs. Ob Sie selbst betroffen sind oder jemand, der Ihnen nahesteht – Sie werden sich mit dem Feind auseinandersetzen müssen, um ihm Paroli zu bieten. Am besten gelingt Ihnen das, wenn Sie ihn besser kennenlernen, seine Strategien, aber auch seine Schwachstellen. In diesem Kapitel erfahren Sie, wie Krebs entsteht, was ihn begünstigt – und mit welchen Waffen sich das Risiko minimieren lässt.



## Wie entsteht Krebs?

Krebs ist keine einheitliche Krankheit, sondern ein Oberbegriff für mehr als 300 verschiedene Formen bösartiger Erkrankungen. Nahezu jedes Gewebe unseres Körpers kann gefährliche Entartungen hervorbringen, manchmal sogar mehrere unterschiedliche Typen. Trotz dieser Verschiedenartigkeit entstehen alle Tumoren durch ähnliche grundlegende Prozesse.

Die Zellen eines gesunden menschlichen Körpers leben in einer komplexen Gemeinschaft. Ob sich eine Zelle vermehrt oder nicht, unterliegt dem Einfluss anderer Zellen: Normalerweise teilt sie sich nur, wenn sie von benachbarten Zellen dazu eine Aufforderung erhält.

Ganz anders Krebszellen: Sie durchbrechen die Kontrollen, beachten die üblichen Beschränkungen des Zellwachstums nicht mehr und folgen ihrem eigenen Vermehrungsprogramm. Hinzu kommt ihre Fähigkeit, den Ort ihres Entstehens zu verlassen und sich sogar an weit entfernten Stellen im Körper zu neuen Wucherungen auszuwachsen. Tumoren aus bösartigen Zellen werden im Verlauf ihrer Entwicklung immer aggressiver. Sie können lebenswichtige Gewebe und Organe bis zur Funktionsunfähigkeit schädigen.

Die Entstehung von Krebs ist ein sehr komplizierter Vorgang, der von vielen Fak-

toren beeinflusst wird. Er entsteht nicht von heute auf morgen, sondern in einem langwierigen, mehrstufigen Prozess, der sich über Jahre und Jahrzehnte ausdehnen kann und letztendlich die Rate der Zellteilung betrifft, das heißt die unkontrollierte Teilung der geschädigten Zelle.

### Das Dreistufenmodell der Tumorentstehung

Krebs entsteht der Wissenschaft zufolge in drei Stufen.

**Stufe 1: Initiation** Während der ersten Stufe, der Initiation (Auslösung), wird bei einer normalen Körperzelle in einer kritischen Region die Erbinformation, die das Zellwachstum reguliert, geschädigt. Man nennt das eine Mutation, also Erbgutveränderung; diese wird bei allen Krebsarten beobachtet und tritt im Unterschied zu normalen Zellen bei Tumoren gehäuft auf.

Als Krebsauslöser – sie werden als Kanzerogene oder Karzinogene bezeichnet – kommen verschiedene Umweltfaktoren infrage (z. B. Viren, radioaktive Strahlung, Schimmelpilzgifte, Sonnenbrand). Auch im Körper entstandene freie Radikale und Hormone (siehe weiter unten) können das Erbgut einer Zelle schädigen. Eine weitere Möglichkeit sind die sogenannten Prokanzerogene, Substanzen, die erst durch Enzyme verändert werden müssen, um zu den eigentlichen Krebsauslösern zu werden.

Bereits eine einzige Aktivität eines Krebsauslösers in sehr geringen Konzentrationen kann ausreichen, um bleibende Erbgutveränderungen hervorzurufen. Dafür muss die gefährliche Substanz, das Virus oder die Strahlung nur in den Körper eindringen und zu den einzelnen Zellen gelangen können – mit der Nahrung ist das nicht weiter schwierig. Normalerweise wird der Körper mit solchen Faktoren fertig, das heißt, er korrigiert die Erbinformation wieder und stellt erneut den Ausgangszustand her. Verliert die Zelle jedoch die Wachstumskontrolle, so beginnt der Krebs zu wachsen.

**Stufe 2: Promotion** Wenn eine Reparatur nicht möglich war und nunmehr krebsfördernde Substanzen (Promotoren) die geschädigten Zellen beeinflussen, kann sich ein Tumor bilden, das heißt, die Zelle mit der geschädigten Erbsubstanz beginnt sich zu teilen. Diese zweite Stufe nennt man Promotion (Krebsförderung mit Zellvermehrung). Die Promotoren unterstützen diese Teilung und tragen dazu bei, dass sich die Zellen mit dem genetischen Schaden vermehren können und unkontrolliert zu einem Tumor werden. Krebsfördernde Substanzen können beispielsweise bestimmte Fettsäuren oder Alkohol sein.

**Stufe 3: Progression** In der dritten Phase, der Progression (Fortschreiten der Krebsentstehung), können sich die Zellen des Tumorgewebes ungehindert teilen, der Tumor vergrößert sich und es können sich Metastasen (Tochtergeschwülste) bilden. Hierbei handelt es sich um kleinere Zellen oder Zellverbände, die sich vom ursprünglichen Krebs ablösen und über das Blut und die Lymphgefäße im Körper verteilen. Leider können sie sich an einer beliebigen Stelle ansiedeln und dort ebenso zu einem Tumor heranwachsen. In dieser Phase kommt es zu weiteren Erbgutveränderungen.

Erst wenn im menschlichen Organismus mehrere Steuerungsmechanismen aus dem Ruder laufen, bildet sich ein Tumor. Die wichtigste Erklärung lautet: Es müssen an mehreren Genen, also den Trägern der Erbinformation, Erbgutveränderungen stattfinden – meist unter Einfluss von Umweltfaktoren –, damit Krebs entstehen kann. Das heißt, die Krebsgene, die in jeder Körperzelle vorliegen, müssen erst aktiviert werden, und diejenigen Gene, die seine Entstehung normalerweise verhindern, müssen inaktiviert werden. Vermutlich müssen mehrere dieser „Krebsgene“ quasi angeschaltet werden, damit die Krankheit entstehen kann.

## Der Einfluss von Hormonen und freien Radikalen

Hormone können das Krebsgeschehen beeinflussen. So scheint z. B. das weibliche Hormon Östrogen eine Rolle bei der Brustkrebsentstehung zu spielen. Generell regen Östrogene das Zellwachstum derjenigen Zellen an, die die entsprechenden Fühler (Östrogenrezeptoren) haben. Eine hohe Eiweißzufuhr, Übergewicht und Fettsucht erhöhen die Östrogenkonzentration und damit das Risiko für entsprechende Krebsarten.

Die Gefahr der Krebsentstehung steigt auch durch einen Überschuss an freien Radikalen. Diese aggressiven, reaktionsfreudigen Substanzen schädigen andere Zellbestandteile, vor allem jedoch die Erbsubstanz. Sie entstehen zum Teil ganz natürlich bei der normalen Zellfunktion und werden normalerweise durch körpereigene Schutzmechanismen unschädlich gemacht. Die Menge der Radikale kann jedoch, z. B. durch radioaktive Bestrahlung, Chemikalien, Rauchen und übermäßigen Stress, massiv ansteigen.

## Was unterscheidet Krebszellen von anderen?

Der Körper besteht aus Millionen von Zellen, deren Wachstum, Differenzierung und Vermehrung genau geregelt ist. Auch ihre Aufgaben sind festgelegt: So bilden Haut-

zellen eine spezielle Schutzschicht vor Sonnenlicht, Nervenzellen dienen der Informationsübertragung, Muskelzellen ermöglichen Bewegung usw. Dabei ist das Wachstum der jeweiligen Zellen eingeschränkt; sie breiten sich z. B. nicht über das Nachbargewebe aus. Ein Beispiel: Wenn man sich verletzt, wachsen Zellen, um die schadhafte Stelle zu reparieren. Ist dies geschehen, so stellen diese Zellen ihr Wachstum ein. Das bedeutet auch, dass die unterschiedlichen Zellen Informationen austauschen und so wissen, wo die anderen beginnen.

Nicht jedoch die Krebszellen. Hier haben die Körperzellen die Fähigkeit verloren, ihre Wachstums- und Vermehrungsrate den Bedürfnissen des jeweiligen Organismus anzupassen. Deshalb sind Zellwachstum und Zellvermehrung von Krebszellen gesteigert. Das heißt: Krebszellen wachsen völlig unkontrolliert und vermehren sich übermäßig; körpereigene Schranken werden ausgeschaltet. Bösartige Tumore breiten sich im benachbarten Gewebe aus und zerstören es. Über das Blut und die Lymphgefäße können die Krebszellen in andere Körperbereiche gelangen und dort Metastasen, also Tochtergeschwülste, hervorrufen.

Leider kann nahezu jede Zelle im Körper zur Krebszelle werden. Der Schlüssel dazu ist die Änderung der Erbsubstanz der

betreffenden Zelle. Dadurch wird die Regulation der Zellvermehrung aufgehoben und die Zelle beginnt zu wuchern.

### **Der Körper kann sich vor Krebs schützen**

Das alles hört sich schrecklich an, man könnte fürchten, sofort Krebs zu bekommen. Der Körper hat jedoch viele Möglichkeiten, sich zu schützen. Die meisten Krebsauslöser (Kanzerogene) müssen im menschlichen Körper erst aktiviert werden, bevor sie am Erbgut Schaden anrichten können. Diese Aktivierung – aber auch die Verhinderung der Krebsentstehung – kann durch körpereigene Eiweiße (Enzyme) geschehen sowie durch zahlreiche Substanzen in der Nahrung ausgelöst werden. Sogar geschädigte Erbsubstanz kann noch repariert werden; nur muss dies geschehen, bevor es zur nächsten Zellteilung kommt. Da bei einer Teilung, also der Vermehrung der Zelle, eine identische Kopie erstellt wird, breitet sich ansonsten der Fehler über alle neuen Zellen aus. Dann hilft nur noch die Selbstzerstörung der Zelle, was der Körper als Notmaßnahme auch einleitet.

Aber selbst wenn sich geschädigte Zellen vermehren, kann der Körper sie noch aussortieren. Sollte es jedoch dazu kommen, dass krebsfördernde Agenzien in diesen Prozess eingreifen und die geschädigten Zellen sich dadurch vermehrt ent-

wickeln können, dann, ja dann kann es zu einem Krebs kommen.

Die Fähigkeit, Zellschäden selbst zu reparieren, ist sehr unterschiedlich ausgeprägt, die zelleigenen Reparaturmechanismen funktionieren je nach genetischer Ausstattung verschieden. Und sie können behindert werden, indem man sie z. B. durch einen Mangel an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen schwächt.

### **Krebs entsteht langsam**

Der Zeitraum von der Auslösung bis zum sichtbaren Krebs kann Jahre bis Jahrzehnte betragen – je nach Organ und Gewebe. Man bezeichnet diesen Zeitraum als Latenzzeit. Bestimmte Lungen- und Brustkrebsarten brauchen mindestens fünf Jahre, bevor man die Symptome bemerkt. Währenddessen können sich leider schon Metastasen gebildet haben.

Damit der Krebs tatsächlich entstehen kann, müssen die krebsfördernden Agenzien ständig vorhanden sein. Verschwinden sie aus irgendeinem Grund, dann kann die Tumorbildung noch verhindert werden.

Ob und wann Krebs entsteht, hängt davon ab, ob das Gleichgewicht zwischen entgegengesetzten Wirkungen wie Krebsauslöser, Krebsförderern und Anti-Krebswirkstoffen sowie die körpereigenen Schutzmechanismen aufrechterhalten werden können.

## Faktoren, die Krebs auslösen können

90 bis 95 Prozent der Krebserkrankungen sind nach Expertenmeinung im weitesten Sinne umweltbedingt. Damit ist gemeint, dass fast alle Tumorarten nicht genetisch festgelegt, sondern durch falsche Ernährung, Fehlverhalten, Umweltverschmutzung etc. verursacht sind. Das bedeutet jedoch auch, dass 90 bis 95 Prozent aller Tumore theoretisch vermeidbar wären.

### Krebstodesfälle durch nicht genetisch bedingte Faktoren

Äußere, nicht genetisch bedingte Faktoren, die für Krebstodesfälle verantwortlich sind:

- Tabak (25 bis 30 Prozent)
- falsche Ernährung (25 bis 30 Prozent)
- Infektionen (ca. 10 bis 20 Prozent)
- Übergewicht (20 Prozent)
- der Beruf (ca. 4 Prozent)
- Alkohol (4 bis 6 Prozent)
- wohnortbedingte Faktoren (z. B. Radonausstoß) etwa 3 Prozent
- Umweltverschmutzung (2 Prozent)
- künstliche Schadstoffe (ca. 1 bis 2 Prozent)
- Medikamente (ca. 1 Prozent)
- Zusatzstoffe (ca. 1 Prozent)

Das heißt: Rauchen und eine ungünstige Ernährungsweise sind für fast zwei Drittel aller krebsbedingten Todesfälle verantwortlich!

„Wir leben in einem Meer von krebsauslösenden Stoffen“, stellte der amerikanische Krebsforscher Professor Bruce Ames fest. Das stimmt! Wir leben aber ebenso in einem Meer von krebsverhütenden und das Krebswachstum hemmenden Substanzen. Die Kunst besteht darin, die krebsauslösenden Faktoren zu vermeiden und die krebsvorbeugenden zu verstärken.

Das Risiko, an Krebs zu erkranken, steigt mit zunehmendem Lebensalter. Einerseits summieren sich Schadstoffe und falsche Ernährungsgewohnheiten und andererseits lassen die natürlichen Abwehrkräfte des Organismus nach, je älter man wird. Den Krebszellen wird ein geringerer Widerstand entgegengesetzt. Hier können Sie gegensteuern, indem Sie die Abwehrkräfte stärken und krebsvorbeugende und -hemmende Lebensmittel zu sich nehmen. Leider können Sie nicht alle Formen von Krebs (z. B. Lymphdrüsenkrebs), aber doch viele durch eigenes Verhalten verhindern.

## Krebs und Ernährung

Zu Beginn des 20. Jahrhunderts war Magenkrebs die häufigste Krebsart in den Industriestaaten. In der BRD starben 1950 noch 11.000 Frauen und 14.000 Männer daran, 1989 waren es nur noch je 7000 Frauen und Männer: ein Erfolg der Krebsvorbeugung durch Änderung des Ernährungsverhaltens. Der Rückgang dieser Krebsart stimmt auffällig mit dem Rückgang des Salzkonsums und der Konservierung mit Salz sowie dem unkontrollierten Verzehr gepökelter Fleischwaren überein. Auch die Entdeckung des Bakteriums *Helicobacter pylori*, der für chronische Gastritis verantwortlich gemacht wird, spielt eine Rolle: Er ist ein Wegbereiter für Magenkrebs.

### Studien weisen den Weg

Bereits in den 1980er-Jahren vermutete man infolge verschiedener Studien an größeren Bevölkerungsgruppen, dass ein Zusammenhang zwischen Ernährung und Krebs besteht. Diese Vermutungen bestätigten sich und die wissenschaftlichen Untersuchungen weisen darauf hin, dass ein zu geringer Verzehr von Gemüse und Obst das Tumorrisiko erhöht. Man kann dies auch an der Häufigkeit bestimmter Krebsarten in verschiedenen Ländern erkennen. So sterben besonders in den Mittelmeer-

ländern, wie Griechenland oder Italien, in denen viel Obst und Gemüse gegessen wird, wesentlich weniger Menschen an Dickdarmkrebs als beispielsweise in Tschechien, wo der Verzehr dieser Lebensmittel sehr viel geringer ist.

Der World Cancer Research Fund bestätigte nach Auswertung zahlreicher Studien, dass bei 78 Prozent aller veröffentlichten Studien eine deutliche Minderung des Krebsrisikos durch Obst oder Gemüse belegt ist. Da es sehr viele Arten von Krebs gibt, sind die Schutzeffekte natürlich nicht bei jedem Krebs gleich – man denke nur an Hautkrebs. Durch den regelmäßigen Verzehr von Gemüse und Obst ist der Effekt gegenüber Magen-, Darm- und Lungenkrebs am höchsten. Aber auch bei Eierstock-, Blasen- und Nierenkrebs zeigen sich vorbeugende Effekte.

Bei hormonell bedingten Krebserkrankungen wie Brust- und Prostatakrebs trägt die Ernährung nicht so dominant zur Vorbeugung bei wie bei anderen Tumorarten. Jedoch liegen auch Studien vor, in denen das Risiko bei diesen Krebsarten durch Gemüseverzehr ebenfalls erkennbar sank. So zeigte das Vanderbilt-Ingram Cancer Center, dass mit steigender Zufuhr von dunkelgelb-orangem Gemüse das Risiko für Brustkrebs abnahm. Bei dunkelgrünem Gemüse war der Effekt sogar noch deutlicher. Weitere Studien zeigen für Prostatakrebs einen

Schutzeffekt durch den regelmäßigen Verzehr von Tomatenprodukten. Es scheint, dass es bei diesen Krebsarten auch darauf ankommt, welches und wie viel Gemüse und Obst gegessen wird sowie in welcher Qualität es vorliegt.

Unsere Ernährungsweise ist in sehr kurzer Zeit von einer ballaststoffreichen, kohlenhydratreichen und fettarmen Ernährung mit großem Volumen zu einer konzentrierten, energiereichen Ernährung übergegangen. Diese Übergangszeit war viel zu kurz für den Körper, um sich darauf einstellen zu können – und er reagiert darauf mit Krebs.

### Welchen Krebsarten kann man mit gesunder Ernährung vorbeugen?

Durch eine Ernährung, die möglichst wenig Karzinogene (krebsauslösende Substanzen) enthält und eine ausreichende Zufuhr von krebschützenden Pflanzenstoffen garantiert, können Sie Ihr persönliches Krebsrisiko deutlich senken. Wie sich durch die Auswahl der richtigen Lebensmittel viele Krebsfälle verhüten ließen, sehen Sie in der folgenden Tabelle. Dabei ist der Einfluss der Ernährung je nach Krebsart unterschiedlich hoch.

**Beispiel Darmkrebs** Insbesondere bei dieser Krebsform lässt sich ein eindeutiger Zusammenhang mit der Ernährung herstellen. Eine ballaststoff- und kalziumarme, aber fett- und fleischreiche Nahrung erhöht das Risiko deutlich. Das erklärt, warum diese Krebsform vorwiegend in den Industrienationen auftritt. Diese typische Zivilisationskost verweilt aufgrund der Ballaststoffarmut länger im Darm als ballaststoffreiche Nahrung. Damit haben gesundheitsschädliche Stoffe und die sogenannten sekundären Gallensäuren länger Zeit, ihre schädliche Wirkung auszuüben, die Darmschleimhaut massiv zu schädigen und Krebs auszulösen.

In Deutschland ist Darmkrebs sowohl bei den Neuerkrankungen als auch beim Krebstod bei Männern wie Frauen die zweithäufigste Krebsform. Die Gesellschaft der epidemiologischen Krebsregister geht von fast 30.000 Todesfällen pro Jahr aus. 90 Prozent der Dickdarmkrebsfälle treten nach dem 50. Lebensjahr auf. Das Durchschnittsalter bei Erstdiagnose liegt bei 65 Jahren. Das Risiko, in seinem Leben an Darmkrebs zu erkranken, beträgt bei uns etwa 6 Prozent, daran zu sterben etwa 2,5 bis 3 Prozent. Die wichtigsten Risikofaktoren sind hohes Alter und eine Ernährung, die zu wenig Ballaststoffe und zu viel rotes Fleisch und Wurstwaren enthält.

## Anteil der Krebsfälle, die durch bewusste Ernährung vermeidbar wären

KREBSART	ANTEIL DER VERMEIDBAREN KREBSERKRANKUNGEN
Darmkrebs	66–90 %
Dickdarmkrebs	66–90 %
Magenkrebs	66–75 %
Speiseröhrenkrebs	50–75 %
Brustkrebs	33–50 %
Bauchspeicheldrüsenkrebs	33–50 %
Leberkrebs	33–66 %
Mundhöhlen-, Rachen-, Nasen-Rachenkrebs	20–50 %
Kehlkopfkrebs	33–50 %
Nierenkrebs	25–33 %
Gebärmutterkrebs	25–50 %
Lungenkrebs	20–33 % (90 %, wenn man raucht und aufhören kann)
Gallenblasenkrebs	20 %
Gebärmutterhalskrebs	20 %
Eierstockkrebs	10–20 %
Schilddrüsenkrebs	10–20 %
Prostatakrebs	10–20 %
Blasenkrebs	10–20 %
Sonstige	10 %

Die unterschiedlichen Zahlen beruhen auf unterschiedlichen Quellen.