Maßnahmen zur Krebsprävention (s. auch die entprechenden Krebsarten):

Vitamin D:

Die positiven Wirkungen von Vitamin D auf die Gesundheit des Menschen sind derart vielfältig, dass wir sie gar nicht alle aufzählen können. Aber auf eine ganz spezielle Eigenschaft möchten wir an dieser Stelle hinweisen. Es geht um die Funktion des Vitamin D in der Prävention und in der Therapie von Krebserkrankungen. Es wurden in den letzten Jahren viele Studien durchgeführt, die sich mit der Rolle des Vitamin D bei Krebserkrankungen beschäftigt haben. Die Wissenschaftler konnten letztlich nachweisen, dass Vitamin D bei etwa 20 verschiedenen Krebsarten das Krebsgeschehen positiv beeinflusst.

Das Ergebnis einer Studie von 2007, die an der Creighton Universität Omaha/Nebraska unter der Leitung von Professor Joan Lappe durchgeführt wurde, war besonders signifikant, da es sich hier um eine Studie handelte, die sämtliche Kriterien einer klassischen Arzneimittelstudie erfüllte. Sie ergab, dass Probanden, die täglich 1100 IU Vitamin D in Kombination mit 1450 mg Calcium als Nahrungsergänzung einnahmen, ein um 77 Prozent geringeres Krebsrisiko in Bezug auf alle Krebsarten zeigten.

Kanadische Wissenschaftler stellten bei Brustkrebspatientinnen, die bereits operiert waren, während einer Langzeitstudie (1998 bis 2008) fest, <u>dass ein niedriger Vitamin D-Spiegel das Risiko einer Metastasierung um 94 Prozent erhöhte, wodurch die Wahrscheinlichkeit, vorzeitig zu sterben um 73 Prozent stieg.</u>
Vergleichbare Ergebnisse konnten andere Studien in Bezug auf die Vitamin <u>D-Supplementierung bei aggressiven Darmkrebs-Erkrankungen belegen. Auch hier konnte die Sterberate bei Darmkrebs nahezu um die Hälfte reduziert werden.¹</u>

Grüntee:

Sein Reichtum an krebsbekämpfenden Polyphenolen macht den grünen Tee zu einem ausgezeichneten antikarzinogenen Getränk. Eines der enthaltenen Polyphenole ist die Ellagsäure. Ihre herausragenden gesundheitlichen Auswirkungen sind Ihnen ja bereits von den Beeren bekannt.

Das Epigallocatechingallat (kurz EGCG) ist ein weiteres Polyphenol, das in hohen Mengen im grünen Tee enthalten ist. Auch hier handelt es sich wieder um ein höchst wirksames Antioxidans, auf das in nahezu allen klinischen Studien zum grünen Tee der Fokus gerichtet wurde. EGCG wirkt entzündungshemmend, immunstärkend und antikanzerogen.

Das EGCG heftet sich an bestimmte Zellrezeptoren einer Krebszelle und attackiert ein wichtiges Enzym (Dihydrofolatreduktase) dieser Zelle. Dadurch wird der Tumor sowohl am Wachstum, als auch an der Zellteilung gehindert.

Ein Forscherteam der Kyushu-Universität in Fukuoka, unter der Leitung von Hirofumi Tachibana, konnte in einer Studie nachweisen, dass ein wachstumshemmender Effekt von EGCG bei bestimmten Krebszellen bereits in Konzentrationen auftritt, die beim Teetrinken leicht erreicht werden.

Bei der Auswahl der grünen Teesortensollten nur die besten Qualitäten in Frage kommen, denn diese entscheiden auch über den Anteil der darin enthaltenen gesundheitsfördernden Substanzen. Die japanischen gedämpften Sorten Sencha, Matcha, Benifuuki, Bancha, Genmaicha mit Matcha sind empfehlenswert. Da jede Sorte eine andere einzigartige Komposition von antikarzinogenen Inhaltsstoffen enthält, sollten Sie sich jedoch in einem spezialisierten Teegeschäft Ihres Vertrauens fachkundig beraten lassen.²

Kurkuma:

Studien haben gezeigt, dass Kurkuma dem Körper hilft, Krebszellen zu zerstören, dass es dazu beiträgt, die Tumorbildung zu verhindern, es verlangsamt oder hemmt die Ausbreitung von Krebszellen und leitet bei kanzerös mutierten Zellen die Apoptose (Selbstmord der Zellen) ein.

Curcumin ist fettlöslich. Die Zugabe von Fett erhöht deshalb die Absorption. Schwarzer Pfeffer verstärkt die Wirkung von Curcumin auf das 1000-Fache.³

Zwiebeln bekämpfen viele Formen von Krebs – in richtiger Dosierung

¹ http://www.zentrum-der-gesundheit.de/krebs-ernaehrung-ia.html

² http://www.zentrum-der-gesundheit.de/krebs-ernaehrung-ia.html

³ http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/kali-sinclair/kurkuma-der-natuerliche-krebshemmer.html

Knoblauch, Lauch, Schnittlauch, Zwiebeln und Frühlingszwiebeln sind Allium-Gemüse. Frühere Studien haben gezeigt, dass diese Gemüsearten vor vielen Formen von Krebs schützen. Dabei erweisen sich Zwiebeln oft als das wirksamste Gemüse, ganz einfach, weil wir mehr davon essen. Eine neuere Studie aus der Schweiz und Italien erhellt, wie viel wir brauchen. Sieben Portionen Zwiebeln pro Woche oder weniger zeigen nur minimale Wirkung. Bei mehr als sieben Portionen (eine Portion = 80 Gramm) hingegen zeigte sich eine deutliche Senkung des Risikos für Krebs an folgenden Stellen und Organen:

Mund und Rachen: - 84%

Kehlkopf: - 83% Eierstöcke: - 73% Prostata: - 71% Dickdarm: - 56% Niere: - 38%

Noch einmal bestätigt sich, dass sich gesunde vollwertige Nahrungsmittel, die wir regelmäßig verzehren, erheblich auf unsere Gesundheit und das Krebsrisiko auswirken, sofern wir genug davon essen. Vielleicht ist Nahrung ja wirklich die beste Medizin.⁴

Broccoli, Kohl und andere Gewächse aus der Familie der Kreuzblütler:

Zur Familie der Kreuzblütengewächse zählen Brokkoli, Rosenkohl, Grünkohl, Weißkohl, Chinakohl, Kohlrabi ebenso wie Steckrüben, Weißrüben, Radieschen, Rettich, Senf und Brunnenkresse. All diese Gewächse sind reich an wertvollen Senfölen (Glucosinolaten), deren schwefelhaltige und antioxidativ* wirkenden Inhaltsstoffe ihre antikarzinogene Wirkung in vielen wissenschaftlichen Studien unter Beweis stellen konnten. Antioxidantien sind körpereigene Substanzen, die die gesundheitsschädigenden oxidativen Prozesse freier Radikale unterbinden. Auf diese Weise schützen sie den Körper vor Zellschäden (z.B. Krebs). Detaillierte Studien, die am Linus Pauling Institut (LPI) in Oregon und an anderen Orten der USA durchgeführt wurden zeigen darüber hinaus, dass Kreuzblütengewächse voller einzigartiger, biologisch aktiver Inhaltsstoffe stecken, die in ihrer synergetischen Wirkweise in der Lage sind, krebserzeugende Substanzen aus dem Körper zu leiten, noch bevor diese überhaupt die Chance haben, Zellschäden herbeizuführen.

Die einzigartigen metabolischen Prozesse, die durch die Senföle ausgelöst werden, verhindern sogar die Entwicklung einiger hormonabhängiger Krebsarten. Das LPI gab an, dass die große Mehrheit der insgesamt 87 kontrollierten Studien, die vor 1996 veröffentlicht wurden zeigte, dass der erhöhte Verzehr von Kreuzblütengewächsen mit einem proportional sinkenden allgemeinen Krebsrisiko im Zusammenhang steht. Insbesondere gelte *dies für Lungenkrebs sowie für Krebserkrankungen des Verdauungstrakts*. ⁵

Grünes Blattgemüse:

Ob Feldsalat, Rucola, Löwenzahn, Spinat, Grünkohl, Wirsing, Mangold oder Brokkoli - jede dieser Blattgemüsesorten enthält neben vielen Nähr- und Vitalstoffe auch wertvolle Bitterstoffe sowie das wundervolle Chlorophyll. Sowohl Bitterstoffe als auch Chlorophyll wirken stark antioxidativ und entgiften den Körper. Auf diese Weise bewirken sie automatisch eine positive Veränderung des Körpermilieus und stärken gleichzeitig das Immunsystem. Beides sind Auswirkungen, die vor Krebserkrankungen schützen und bereits entarteten Zellen das Überleben deutlich erschweren.

Die Zubereitungsarten für grünes Blattgemüse sind vielseitig. In roher Form, als Salat oder Smoothie genossen, bleiben alle wertvollen Inhaltsstoffe enthalten. Um auch im gedünsteten Zustand von der Vitalstoffvielfalt zu profitieren, sollten Sie das Gemüse nicht länger als eine Minute erhitzen. Je länger Sie das Gemüse der Kochhitze aussetzen, umso mehr Vitalstoffe gehen verloren.

Wenn Sie kein Liebhaber der grünen Blattgemüse-Küche sind, sollten Sie zur Ergänzung Ihrer Ernährung unbedingt Produkte wie Broccoli-Sprossen*, Gerstengrassaft oder Weizengras als Nahrungsergänzung einnehmen. So gelangen Sie auch ohne den Verzehr grosser Gemüsemengen an die erforderlichen Nähr- und Vitalstoffe zur Veränderung Ihres Körpermilieus.⁶

⁴ http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/ethan-evers/zwiebelextrakt-verzoegert-das-wachstum-von-dickdarmkrebs-genauso-wirksam-wie-chemo-medikamente.html

⁵ http://www.zentrum-der-gesundheit.de/krebs-ernaehrung-ia.html

⁶ http://www.zentrum-der-gesundheit.de/krebs-ernaehrung-ia.html

Beeren:

Beeren sind generell großartige Früchte, die nicht nur ihres einzigartig verlockenden Aussehens und ihres himmlischen Geschmacks wegen äußerst beliebt sind. Über diese Vorzüge hinaus zeigen die Beeren vor allem eine besonders gesundheitsfördernde Wirkung, denn sie verfügen über einen sehr hohen Anteil schützender Bioflavonoide (sekundäre Pflanzenstoffe). In unserem Körper sind diese Schutzsubstanzen auf unterschiedlicher Weise unserer Gesundheit dienlich.

Beeren sind ausgesprochen reich an Antioxidatien, die den Körper bei der Vernichtung schädlicher freier Radikale effektiv unterstützen. Dies trägt natürlich wieder zur positiven Veränderung des Körpermilieus sowie zur Stärkung des Immunsystems bei. Welche Auswirkungen ein starkes Immunsystem in der Prävention und bei bereits entarteten Zellen hat, wissen Sie längst. Die sogenannten Anthocyane (Pflanzenfarbstoffe), die sich in hohen Mengen in blauen und violetten Beeren befinden, zeigen eine besonders starke antioxidative Wirkung.

Himbeeren, Brombeeren und Erdbeeren enthalten große Mengen eines weiteren starken Antioxidans, der Ellagsäure. Sie ist in der Lage, krebserregende Stoffe im Körper unschädlich zu machen, die Entstehung neuer Krebszellen zu hemmen und sogar den Zelltod von Krebszellen zu beschleunigen. Zudem dient sie währen einer Chemo-Therapie dem Schutz gesunder Zellen.

Die deutschen Forscher Prof. Leitzmann und Dr. Watzl fanden in ihren Untersuchungen zudem heraus, dass Ellagsäure antimikrobiell und antibakteriell wirkt und darüber hinaus Zellgifte wie Aflatoxin oder Acrylamid unschädlich macht.

Studien am Hollings Cancer-Center an der Universität von Süd Carolina haben sich ebenfalls mit der Ellagsäure befasst. Die Forscher bestätigten die präventive Wirkung gegen Darmkrebs, sowie gegen das Papilloma Virus, der Auslöser des Gebärmutterhalskrebs.⁷

Frischer Knoblauch:

Frischer, roher Knoblauch enthält eine Substanz namens Allicin - eine schwefelhaltige Verbindung, die aus der Aminosäure Alliin entsteht. Sie schenkt dem Knoblauch nicht nur seinen intensiven Geschmack und Geruch, sondern ist vor allem für die antibakterielle, antivirale, antifungale und antimykotische Wirkung des Knoblauchs verantwortlich.

Als sei dies nicht bereits beeindruckend genug, zeigt Allicin darüber hinaus noch eine weitere herausragende Eigenschaft: Es wirkt antikarzinogen. Allicin heftet sich ausschließlich an Krebszellen, dringt in sie ein und zerstört diese, während es die gesunden Zellen intakt lässt. Das bedeutet, dass das Allicin aus frischem Knoblauch die Entstehung von Krebszellen unterbinden kann und die Bildung neuer Krebszellen hemmt, was in zahlreichen wissenschaftlichen Studien bestätigt wurde.

Forscher des Weizmannn Institute of Science in New York entdeckten bereits im Jahr 2003, dass die Injektion von Allicin in den Blutkreislauf von Krebspatienten, die Krebszellen effektiv bekämpft, ohne negative Nebenwirkungen auszulösen.

Andere Untersuchungen ergaben, dass das Risiko, generell an Krebs zu erkranken durch den Verzehr einer halben Knoblauchzehe deutlich sinkt.⁸

Kurkuma;

Kurkuma, auch als Gelbwurz oder Tumaric bekannt, zählt zu den wirkungsvollsten antikarzinogenen Gewürzen. Das liegt an seinem einzigartigen Wirkstoff Curcumin.

Zahlreiche Studien belegen, dass Curcumin die Vermehrung von Krebszellen im Körper hemmt und sogar bereits vorhandene Krebszellen abtöten kann. Ein Wissenschaftsteam des Instituts für Labormedizin der LMU München konnte unter der Leitung von Dr. rer. hum. biol. Beatrice Bachmeier belegen, dass Curcumin die Metastasenbildung sowohl beim Mammakarzinom als auch beim Prostatakarzinom hemmt.

Des weiteren verhindert Curcumin, dass Tumorzellen in die Blutbahn gelangen und so überall im Körper Metastasen bilden können. Eine indische Studie aus dem Jahr 2008 hat ergeben, dass bereits der tägliche Verzehr eines Teelöffels Kurkuma (besser aufnehmbar mit Pfeffer und Öl) als präventive Massnahme gegen die Entstehung von Krebserkrankungen angesehen werden kann.

⁷ http://www.zentrum-der-gesundheit.de/krebs-ernaehrung-ia.html

⁸ http://www.zentrum-der-gesundheit.de/krebs-ernaehrung-ia.html

⁹ http://www.zentrum-der-gesundheit.de/krebs-ernaehrung-ia.html

Tomaten:

In den Tomaten ist das enthaltene Lycopin für die krebshemmende Eigenschaft verantwortlich. Wie könnte es anders sein, als dass es sich auch hier wieder um ein besonders starkes Antioxidans handelt.

Eine klinische Langzeitstudie der Harvard University, unter der Leitung von Dr. Edward Giovannucci, zeigte, dass sich das Risiko einer Prostata-Krebserkrankung um fast 30 Prozent reduziert, wenn die Männer mindestens einmal täglich Tomatengerichte oder tomatenhaltige Produkte verzehren.

Dr. Omer Kucuk, Professor für Medizin und Onkologie am Krebsforschungsinstitut in Detroit, fand in einer Studie heraus, dass die Ergänzung mit Lycopin bei an Prostatakrebs erkrankten Männern eine Hemmung der Tumorentwicklung ergab.

Lycopin zählt zu den Carotinoiden und ist hauptsächlich in der Schale zu finden. Dort sorgt es unter anderem für die kräftig-rote Farbe der Tomate. Den höchsten Anteil an Lycopin besitzen die kleinen, sonnengereiften Tomaten. Da Lycopin eine fettlösliche Substanz ist, kann sie nur bei gleichzeitiger Aufnahme hochwertiger Fette optimal resorbiert werden. Im gekochten Zustand enthalten die Tomaten den höchsten Lycopingehalt. Im rohen Zustand ist die Bioverfügbarkeit des Lycopin eher schlecht. Daher sind Tomatensaucen, Tomatenmark, passierte Tomaten, selbst hergestellter Ketchup und Tomatensaft sehr gute Lycopin-Quellen. 10

das Limonen in der Zitrone:

Das Limonen in der Zitrone beugt Magen-, Brust- und Lungenkrebs vor. Im Labor haben sich unter dem Einfluß von Limonen aus der Zitrone Tumore zurückgebildet. 11

Vital-Pilze:

Vital Pilze werden bereits seit Jahrtausenden in der traditionellen chinesischen Medizin eingesetzt und finden auch bei uns in ganzheitlichen Therapien immer häufiger Verwendung. Das ist nicht verwunderlich, denn diese Heil- oder Vitalpilze verfügen über einzigartige Eigenschaften. Sie zeigen eine anti-virale, antimikrobielle, anti-entzündliche sowie anti-karzinogene Wirkung. Dadurch sind sie in der Lage, das Körpermilieu positiv zu beeinflussen und gleichzeitig das Immunsystem zu stärken.

In beiden Fällen handelt es sich um Faktoren, die es - in Verbindung mit einer entsprechenden Ernährungsweise - den Krebszellen mit der Zeit unmöglich machen, sich weiterhin unkontrolliert zu vermehren. Wissenschaftliche Studien belegen darüber hinaus, dass bestimmte Pilze sogar das Selbstmordprogramm der Krebszellen - die sogenannte Apoptose - einleiten.

Der Shiitake-Pilz, der Cordyceps-Pilz, der Reishi-Pilz, der Maitake-Pilz sowie der Coriolus-Pilz zählen zu den bekanntesten Vertretern ihrer Art. 12

Entzündungshemmer (s. auch Datei Entzündungen!):

Bedenkt man die herausragende Rolle, die entzündliche Prozesse bei der Progression von Krebserkrankungen spielen, dann versteht es sich von selbst, dass die entzündungshemmende Wirkung von Ingwer und Kurkuma extrem für die Vorbeugung gegen Krebs ist. Das gilt umso mehr, als Curcumin (in Kurkuma – Achtung unbedingt mit Öl und Pfeffer zus. aufnehmen) und Gingerol (in Ingwer) auch imstande sind, in andere Prozesse des Krebswachstums einzugreifen: Zum einen können sie bestimmte Typen von Krebszellen direkt angreifen und zur Selbstzerstörung durch Apoptose zwingen, zum anderen können sie die Bildung neuer Blutgefäßnetze verhindern, die für das Tumorwachstum unerlässlich sind. Viele Untersuchungen an Versuchstieren haben gezeigt, dass Kurkuma und Ingwer die Entwicklung mehrerer Krebsarten, insbesondere Darmkrebs, blockieren, die durch karzinogene Substanzen induziert wurden. Kurkuma und Ingwer können somit als Multitalente in der Krebsprävention gelten: Sie sind in der Lage, sowohl durch ihren direkten Einfluss auf Mikrotumoren als durch ihre indirekte Wirkung die Vermehrung von Krebszellen zu stören, beispielsweise indem sie die für das Tumorwachstum unerlässlichen chronischen Entzündungen reduzieren. 13

Doldenblütler (Petersilie, Koriander, Kreuzkümmel, Fenchel, Anis, Kerbel)¹⁴:

http://www.zentrum-der-gesundheit.de/krebs-ernaehrung-ia.html
 Bankhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 337

¹² http://www.zentrum-der-gesundheit.de/krebs-ernaehrung-ia.html

¹³ Béliveau: Krebszellen mögen keine Himbeeren – Das Kochbuch, 89

¹⁴ Béliveau: Krebszellen mögen keine Himbeeren – Das Kochbuch, 86

Die Doldenblütler sind eine sehr artenreiche Familie, zu der Gewürzkräuter wie Petersilie, Koriander, Kerbel, Fenchel und Kreuzkümmel (Kumin) sowie Gemüse wie Karotten, Pastinaken und Sellerie gehören. Die Doldenblütler sind für die Krebsprävention v.a. aufgrund des hohen Gehalts an Apigenin interessant, einem Polyphenol mit extrem starker Anti-Krebs-Wirkung. Tatsächlich hemmt dieses Molekül im Laborversuch die Vermehrung einer beeindruckenden Zahl von Krebszellen, insbesondere von Zelllinien der am weitesten verbreitesten Krebsarten unserer westlichen Gesellschaften: Brustkrebs, Darmkrebs, Lungenkrebs und Prostatakrebs. Apigenin wirkt einerseits direkt auf Krebszellen und die Angionese, und andererseits indirekt, indem es entzündliche Prozesse reduziert. Seine hohe Wirksamkeit machen es zu einer sehr interessanten Substanz für die Krebsprävention.¹⁵

<u>Krebshemmende Gewürze: Kurkuma, Ingwer, Chili, Nelken, Minze, Thymian, Majoran, Basilikum, Rosmarin, Petersilie, Koriander, Kreuzkümmel, Fenchel, Anis, Kerbel: 16</u>

OPC:

Seriöse Forschungen nähren die Hoffnung, dass OPC seine vorbeugende Gesundheitskraft gegen Krebs behauptet. Schon OPC-Entdecker Professor Masquelier machte deutlich, welchen Schutz OPC entwickelt. Weil es gegen freie Radikale wirkt. Und weil OPC den Körper ganzheitlich kräftigt. Im US_Patent von 1987 lesen Sie: "...Pro-Cyanine (=OPC) als Schutzstoff gegen die Gefahren einer Krebsentwicklung durch chemische, physische oder onkogene Wirkstoffe indiziert". Einfach gesagt: OPC beugt gegen Krebs vor.¹⁷

Wilde Aronia:

Die wilde Aronia wirkt gegen Krebs. 18

Schwarze Himbeere:

Die schwarze Himbeere hilft beim Vorbeugen gegen Krebs. 19

Kohl (Rotkohl, Weißkohl, Blumenkohl, Brokkoli, Grünkohl, Rosenkohl):

Kohl zeichnet sich durch den Gehalt an schwefelhaltigen Glucosinolaten aus. Die Abbauprodukte dieser sekundären Pflanzenstoffe (Isothiocyanate, Thiocyanate und Indole) hemmen das Krebszellwachstum (Brustkrebszelllinien, Prostatakrebszelllinien)²⁰

Shiitake:

In der medizinischen Datenbank Medline existieren über 300 Publikationen zu Shiitake. Dabei wird Shiitake eine Fülle an medizinischen Wirkungen bei in vitro und in vivo Untersuchungen attestiert: Abnahme der Tumorentstehung.²¹

Betakarotinreiche Gemüse, darunter Karotten:

Achtung: Karotten kochen (Kochen setzt die Karotine frei):

Betakarotinreiche Gemüse, darunter Karotten sind in epidemiologischen Studien in Verbindung gebracht worden mit niedrigeren Risiken auf Krebs des Kehlkopfes, der Speiseröhre, der Prostata, der Blase, der Gebärmutter und, in einer Untersuchung über ältere Menschen in Massachusetts, mit niedrigeren Risiken auf alle Krebsarten. Bei Laborversuchen wurde Leberkrebs gehemmt, wenn Ratten Karotten bekamen.²²

alpha-Carotin:

Höhere alpha-Carotin-Konzentrationen im Blut gehen zudem mit einem geringeren Risiko einher, an Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Krebs und vielen andern Ursachen zu sterben. Die Wissenschaftler stellen ausdrücklich fest, dass diese Zahlen nahelegen, dass ein höherer Verzehr von Obst und Gemüse dazu

¹⁵ Béliveau: Krebszellen mögen keine Himbeeren – Das Kochbuch, 91

¹⁶ Béliveau: Krebszellen mögen keine Himbeeren – Das Kochbuch, 86

¹⁷ Hittich in: Dr. Hittich informiert, Sonder-Exemplar Nr. 2378, S. 17

¹⁸ Hittich in: Dr. Hittich informiert, Sonder-Exemplar Nr. 2378, S. 18

¹⁹ Hittich in: Dr. Hittich informiert, Sonder-Exemplar Nr. 2378, S. 18

²⁰ Meyer, Ralf: Chronisch gesund, 147

²¹ Meyer, Ralf: Chronisch gesund, 175

²² Carper, Jean, Nahrung ist die beste Medizin, 326

beitragen kann, einen frühzeitigen Tod zu verhindern, und fordern weitere klinische Studien zu den positiven gesundheitlichen Wirkungen von Alpha-Carotin.

Betacarotin Lycopin:

Besonders Wassermelonen enthalten das Betakarotin Lycopin, welches das Risiko, an Prostatakrebs zu erkranken, deutlich senken kann. Eine Studie am Karmanos Cancer Institute der Wayne State University, USA, ergab, dass Männer, die vor der Prostata-Operation eine Extra-Portion von 30 Milligramm Lycopin zu sich nahmen, niedrigere Antigenwerte (PSA) aufwiesen und kleinere, weniger aggressive Tumore hatten. Bisher haben mehr als 70 Studien die Zusammenhänge zwischen hohen Lycopin-Werten im Blut und einem generell verminderten Krebsrisiko aufgezeigt. Die Vorteile einer lycopinreichen Kost machen sich besonders bei Prostatakrebs, Lungenkrebs und Magenkrebs bemerkbar. Eine Schutzwirkung war bei folgenden Krebsarten festzustellen: Bauchspeicheldrüsenkrebs, Dickdarmkrebs, Speiseröhrenkrebs, Rektumkrebs, Mundkrebs, Brustkrebs und Gebärmutterhalskrebs. Studien ergaben, dass Lycopin-Nahrungsergänzungsmittel bei weitem nicht so effektiv sind wie lycopinreiche Nahrung. In Früchten werden zahlreiche synergetische, sich verstärkende Effekte beobachtet, wie z.B. Beispiel zwischen Lycopin und Betacarotinen. 23

Brokkoli:

Wahrscheinlich sind schwefelhaltige Fermente, die im Brokkoli enthalten sind, der Hauptwirkstoff gegen die verschiedenen Krebsarten. 120 Gramm Brokkoli schützen v.a. vor Dickdarmkrebs.²⁴

Hafer:

Bei Menschen, die sehr viel Hafer essen, ist das Krebsrisiko dreimal geringer als bei anderen.²⁵

Erbsen:

Da sie zur Gruppe der Samen gehören, sind Erbsen konzentrierte Quellen von Proteasehemmstoffen, die offenbar bestimmte Viren und Karzinogene im Körper bekämpfen. In einer Untersuchung wurden Erbsen mit leicht verringerten Raten von Prostatakrebs in Zusammenhang gebracht.²⁶

Walderdbeere:

Es erstaunt, was man in wissenschaftlichen Arbeiten findet: Erdbeerextrakte können die Entwicklung von Krebszellen unter Einwirkung chemischer Karzinogene ebenso verhindern wie das Einsprossen neuer Blutgefäße in Tumoren, die diese benötigen, um sich bei zunehmendem Wachstum ausreichend ernähren zu können. Relativ viele Tumor- und Leukämiezellen können durch Erdbeerextrakte zur Auflösung (Apoptose) gebracht werden, und sie sollen eine gewisse schützende Wirkung auf die Erbsubstanz ausüben zu können. Außerdem scheint die Erdbeere eine recht kräftige Wirkung gegen freie Radikale zu haben, die bei verschiedenen Krankheitsproblemen (nicht zuletzt bei der Entstehung von Tumoren und bei Lebererkrankungen) eine Rolle spielen. Man sollte solche experimentellen Beobachtungen nicht überbewerten, manches ist im Menschen doch anders als bei einer Zellkultur.²⁷

Schwarzkümmelöl (nigella sativa-Extrakt):

"Generell hilft nigella sativa-Extrakt Knochenmarks- und Immunzellen zu stimulieren", schreiben die Wissenschaftler des Cancer Immuno-Biology Laboratory von South Carolina. Und weiter: "Es steigert die Interferonproduktion, schützt normale Zellen vor den zellschädigenden Effekten durch Viren, zerstört Tumorzellen und erhöht die Anzahl antikörperproduzierender B-Zellen. Alle beobachteten Funktionen machen das Schwarzkümmelöl zu einem idealen Kandidaten für den Einsatz bei der Krebsprävention und – heilung." Die amerikanischen Forscher haben über ihre Arbeit den weltweit bislang ersten wissenschaftlichen Bericht zur Anti-Tumor-Wirkung von Schwarzkümmelöl erstellt. Titel: "Study of Nigella sativa on humans". ²⁸

²³ Simonsohn, Heilkräfte aus den Tropen, 208f.

²⁴ Hochenegg, Ernährung, die Wunder wirkt, 1995, S. 27

²⁵ Hochenegg, Ernährung, die Wunder wirkt, 1995, S. 32

²⁶ Carper, Jean: Nahrung ist die beste Medizin, 2001,S. 248

²⁷ Sommer, Markus: "Die Walderdbeere", in: a tempo 6/2011, S. 21

²⁸ Quelle leider unbekannt, da Infoseite keine Quellenangabe enthielt

Schwarzkümmelöl:

Der Münchner Immunologe Dr. med. Peter Schleicher: "Mit dem Öl aus dem Schwarzkümmelsamen gelangen wertvolle, mehrfach ungesättigte Fettsäuren wie z.B. Linol- und Gamalinolensäure in den Organismus. Durch sie wird die Synthese wichtiger immunregulatorischer Substanzen ermöglicht wie von Prostaglandin E1. Die Linolensäure stabilisiert die Zellmembranen und das Prostaglandin wirkt stark entzündungshemmend. Dadurch werden die krankmachenden Immunreaktionen unterbunden, welche die Auslöser für viele chronische Krankheiten sein können. Von Akne über Heuschnupfen bis Krebs."²⁹

Zwiebeln und Knoblauch:

Zwiebeln und andere Liliengewächse wie Knoblauch, Schalotten und Schnittlauch enthalten schwefel- und sulfidhaltige Substanzen, die vor Krebs sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen. Magenkrebs ist eine häufige Krebsart, deren Auftreten eng mit der aufgenommenen Nahrung im Zusammenhang steht. In Anbaugebieten für Zwiebeln und Knoblauch, in denen der Verzehr dieser Liliengewächse überdurchschnittlich hoch liegt, war die Mortalitätsrate bei Magenkrebs jeweils signifikant niedriger. In einer kontrollierten, prospektiven Kohortenstudie wurde bei dem Verzehr von mehr als einer halben Zwiebel pro Tag eine deutliche Verringerung des Magenkrebsrisikos nachgewiesen. Auch ein verringertes Risiko für Dickdarmkrebs wird bei einem hohen Verzehr von Knoblauch und Zwiebeln beobachtet. Für diese schützende Wirkung sind wahrscheinlich vor allem die schwefelhaltigen Inhaltsstoffe der Zwiebeln und des Knoblauchs verantwortlich. Allerdings ist die Frage, ob die Liliengewächse nur in rohem Zustand diesen Effekt haben oder auch gekocht oder gebraten, bisher nicht ausreichend geklärt. ³⁰

Vitamin-E-Mangel:

Anfälligkeit gegen Krebs (S.562), schlechte Zellatmung³¹

Warnung:

Wenn viel geraucht oder getrunken wird, wird die <u>Schleimhaut des Mundes anfällig, genauso wie die Schleimhaut des Magens und Darms degenerieren kann.</u> Und eine Schädigung ist die Vorstufe für eine Krebserkrankung.³²

Täglich 1 Liter Lapachotee:

Zur Vorbeugung und Heilung von Krebserkrankungen empfiehlt es sich, täglich einen Liter Lapachotee zu trinken.³³

Vorbeugung gegen Lungenkrebs:

Weder aktiv noch passiv rauchen! Der <u>Radongehalt im Wohnraum muss bestimmt werden.</u>
<u>Formaldehyddämpfe sind zu vermeiden. Auch das Einatmen von Spraygasen kann bei bestimmten</u>
<u>Berufsgruppen zu Lungenkrebs führen (Friseur und chemische Industrie)</u>:³⁴

Warnung vor wechselnden Schichten mit Nachtarbeit:

Da Melatonin Krebszellen blockieren kann, wird deutlich, dass ein Absenken des Melatoninspiegels durch Störungen des Schlaf-Wach-Rhythmus ein Krebswachstum fördern kann. Die Medizinerzeitung Ärztliche Praxis veröffentlichte im Januar 2008, dass Nachtarbeit Krebs fördert: "zu diesem Ergebnis kommt das Internationale Krebs-Forschungszentrum der WHO nach Auswertung zahlreicher Studien. Wechselnde Schichten mit Nachtarbeit sind demnach wahrscheinlich ebenso kanzerogen (krebserregend) wie Bleifarbe,

²⁹ Quelle leider unbekannt, da Infoseite keine Quellenangabe enthielt

³⁰ http://www.gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/gemuese/zwiebeln-und-knoblauch

³¹ Quelle: http://www.geschichteinchronologie.ch/med/DrVogel/10_allgemeine-krankheiten.htm

Wahrscheinlich aus: **Alfred Vogel:** Der kleine Doktor. Hilfreiche Ratschläge für die Gesundheit. Verlag A. Vogel, Postfach, CH-9053 Teufen AR, 66.Auflage 1991

^{(-&}gt; der Artikel, den Palomio daraus zusammengestellt hat, dürfte lauten: (und findet sich auf der oben angegebenen Internetseite): **Dr. Vogel:** Naturheilkunde mit Gemüse, Früchten, Blumen, Ölen und Milch; 10. Krankheitsbehandlungen: Allgemeine Krankheiten von Michael Palomino).

³² Hochenegg: Ernährung, die Wunder wirkt, S.73

³³ Hochenegg: Ernährung die Wunder wirkt, 80

³⁴ Hochenegg: Ernährung die Wunder wirkt, 80

UV-Strahlen und PCB (Polychlorierte Biphenyle). Ein möglicher Grund: Wechselschicht und Nachtarbeit bringen die innere Uhr durcheinander." Die Forschungsergebnisse sind in der angesehenen Fachzeitschrift *Lancet Oncology* veröffentlicht worden.³⁵

Grüner Tee (Bio-Qualität, ansonsten oft massive Petizidgefahr):

Grüner Tee enthält große Mengen an Catechinen, also Molekülen, die eine Vielzahl krebshemmender Eigenschaften besitzen. Um einen maximalen Schutzeffekt zu erzielen, wählen Sie besser japanischen Grüntee, der mehr krebshemmende Wirkstoffe enthält, und lassen den Tee 8 bis 10 Minuten ziehen, damit die Moleküle für den Körper verfügbar werden. Trinken Sie immer frisch gebrühten Tee und verteilen Sie Ihre drei Tassen über den Tag. 36

Proanthocyanidine:

Proanthocyanidine sind v.a. wegen ihrer außergewöhnlichen Schutzwirkung als Antioxidantien bekannt. Abgesehen von den zwei extrem wichtigen Lieferanten, Zimt und Kakao, bilden Cranberrys und Heidelbeeren die wichtigsten Nahrungsquellen für diese Moleküle. Wichtig ist jedoch festzustellen, dass der Saft der Cranberrys viel weniger Proanthocyanidine enthält als die ganze Frucht und daher nicht als bedeutender Lieferant für diese Wirkstoffe dienen kann.

Gehalt an Proanthocyanidinen (mg/100g):

Zimt: 8108

Kakaopulver: 1373 Rote Bohnen:563 Haselnüsse: 501 Cranberry: 418

<u> Waldheidelbeere: 329</u>

Erdbeere: 145

Apfel (roter Delicius mit Schale):128

Weintraube: 81
Rotwein: 62
Himbeere: 30

Cranberrysaft: 13³⁷

Erdbeeren und Himbeeren:

Erdbeer- wie Himbeerenextrakte können das Wachstum von Tumorzellen stören, und diese Wirkung hängt direkt vom Polyphenolgehalt der Früchte und nicht von ihrer antioxidativen Wirkung ab. Untersuchungen an Tieren haben gezeigt, dass eine Diät mit einem relatiov hohen Anteil an Erdbeeren oder Himbeeren (5 % der Nahrungsaufnahme) zu einem erheblichen Rückgang der Speiseröhrentumore führt, die durch NMBA, eine stark krebserregende Substanz, ausgelöst wurden. Tatsächlich deuten unsere derzeitigen Erkenntnisse darauf hin, dass die Ellaghsäure die Aktivierung krebserregender Substanzen als Zellgifte verhindert. Dadurch verlieren Sie Ihre Fähigkeit, mit der DNS zu reagieren und Mutationen in Gang zu setzen, die Krebs auslösen können. Die Ellagsäure erhöht möglicherweise auch die Fähigkeit der Zellen, sich gegen toxische Aggressoren zu wehren, indem sie die Eliminierungsmechanismen gegen krebserregende Stoffe stimuliert. Unsere eigenen Ergebnisse legen allerdings nahe, dass die Ellagsäure vielfältigere Wirkungen hat als bisher angenommen: Wir haben in der Tat entdeckt, dass dieses Molekül extrem hemmend auf zwei Proteine wirkt, die für die Entwicklung der Gefäßversorgung von Tumoren von entscheidender Bedeutung sind (VEGF und PDGF), d.h. für den bereits geschilderten Prozess der Angionese. Ähnlich wie manche Bestandteile des grünen Tees ist auch die Ellagsäure ein fast genauso effektives Mittel im Kampf gegen bestimmte Prozesse, duie zur Entstehung der Blutgefäße des Tumors führen, wie von der Pharmaindustrie entwickelte Moleküle. Bedenkt man, wie entscheidend die Angionese für die Entstehung und das Wachstum von Tumoren ist, dann versteht es sich von selbst, dass die angionesehemmende Wirkung der Ellagsäure deren krebshemmendes Potential nur verstärklen kann; daher verdienen Erdbeeren und Himbeeren in jeder auf Ernährung basierenden Strategie gegen Krebs besondere Beachtung.

³⁵ Runow: Wenn Gifte auf die Nerven gehen, 155

³⁶ Beliveau: Krebszellen mögen keine Himbeeren, 2008, S. 131 Prothocyanidine

³⁷ Béliveau, Richard: Krebszellen mögen keine Himbeeren, 2008, S. 141

Ellagsäuregehalt verschiedener Früchte und Nüsse in mg/Portion (<u>Portion von 150g (1 Tasse) bei</u> Früchten und 30 g bei Nüssen):

Himbeeren (und Brombeeren): 22

<u>Nüsse: 20</u> <u>Pekanüsse: 11</u> <u>Erdbeeren: 9</u> Cranberrys: 1,8

Verschiedene Früchte (Heidelbeeren, Himbeeren, Zitrusfrüchte, Pfirsiche, Kiwis, Äpfel, Birne, Kirschen: weniger als 1,0

<u>Himbeeren enthalten zwar auf dem ersten Blick eine größere Mengen Ellagsäure, doch man muss wissen, dass sich 90 Prozent davon in den Körnern befindet, während bei den Erdbeeren mehr als 95 Prozent im Fruchtfleisch enthalten ist.</u>

Anthocyanidine:

Die Anthocyanidine sind eine Klasse von Polyphenolen, die für beinahe alle leuchtenden Farben –rot, rosa, lila, orange und blau – in vielen Früchten und Blumen verantwortlich sind. Diese Pigmente finden sich in Beeren besonders zahlreich, vor allem in Himbeeren und Heidelbeeren. Einige Daten deuten darauf hin, dass die Anthocyanidine nicht nur wirkungsvolle Antioxidantien sind, sondern auch auf andere Weise die Entwicklung von Krebs beeinflussen können. Gibt man beispielsweise zu isolierten Tumorzellen, die im Labor kultiviert wurden, bestimmte Anthocyanidine hinzu, dann führt das zu einem Stopp der DNS-Synthese und damit des Zellwachstums, was den Zelltod durch Apoptose bewirkt.

Ein weiterer krebshemmender Effekt der Anthocyanidine ist mit der Angiogenesehemmung verbunden.³⁹

Zinnkraut:

Pfarrer Kneipp weist in seinen Schriften darauf hin, dass Zinnkraut jeden gut- oder bösartigen Tumor zum Stillstand bringt und ihn langsam auflöst. Maria Treben schreibt, sie konnte sich davon selbst überzeugen, und fragt sich, warum Kneipps Schriften so wenig Beachtung finden.

Maria Trebens Beobachtungen lassen erkennen, dass Zinnkraut-Dunstumschläge bei allen Tumoren am besten helfen. Man nimmt eine gute Doppelhand voll Zinnkraut, legt die Kräuter in das Sieb und hängt es in einen Topf mit kochendem Wasser (man kann auch einen Kartoffel- oder Gemüsedämpfer verwenden). Das gedämpfte, weich gewordene und heiße Zinnkraut wird zwischen ein Leinentuch gegeben und dort aufgelegt, wo der *Tumor*, die *Geschwulst*, das *Geschwür*, die *Zyste*, das *Adenom, Melanom*, *Papillom* oder *Hämatom* sich befindet. Bei ganz schweren Erkrankungen beginnt man bereits morgens mit der Auflage im Bett und läßt die zwei Stunden auf der kranken Stelle liegen. Nachmittags wird die Auflage ebenfalls zwei Stunden im Bett wiederholt, um nochmals über Nacht die Auflage zu erneuern. Es heißt dunsten und sich warm halten! Das gleiche Zinnkraut kann drei- bis viermal benutzt werden. Mittags legt man vier Stunden lang einen Schwedenkräuter-Umschlag auf. Die Stelle muss vorerst mit Schweinefett oder Ringelblumensalbe eingestrichen werden, eine mit Schwedenbitter befeuchtete Watte, eine trockene Watte als Wärmeschutz darauflegen, mit einer Kunststofffolie überdecken und mit einem Tuch abbinden. Mit diesem Umschlag kann der Kranke zu Hause umhergehen oder sitzen. Nach Abnahme des Umschlags wird die Haut gepudert, um keinen Juckreiz aufkommern zu lassen.

Bei *Tumoren, Geschwüren oder Geschwülsten, die äußerlich am Hautgewebe sitzen*, legt man den frischen Blätterbrei von Spitz- oder Breitwegerich und Wiesenbärenklauen (die Blätter werden in größerer Menge gepflückt, gewaschen und im feuchten Zustand zerwalkt, über Nacht aufgelegt und gut verbunden.) regelmäßig und pausenlos durchgeführt, kann es bereits am fünften Tag eine Besserung und nach zehn bis vierzehn Tagen besten Erfolg geben.

Der frische Saft von Sauerklee (die Blätter werden gewaschen und im feuchten Zustand in der Haushaltszentrifuge entsaftete) bringt durch Einstreichen der kranken Stellen ebenfalls gute Erfolge. *Innerlich wird morgens eine halbe Stunde vor dem Frühstück und abends eine halbe Stunde vor dem Nachtmahl je eine Tasse Zinnkraut-Tee*, tagsüber eineinhalb bis zwei Liter Tee von einer Kräutermischung aus 300 g Ringelblumen, 100 Schafgarbe und 100 g Brennnessel (alles gut vermengt), getrunken. In diesen

³⁸ Béliveau, Richard: Krebszellen mögen keine Himbeeren, 2008, S. 138f.

³⁹ Béliveau, Richard: Krebszellen mögen keine Himbeeren, 2008, S. 139

Tee mischt man, wenn möglich, sechsmal am Tag (jeweils im Abstand von einer Stunde) in eine Tasse drei bis fünf Tropfen Sauerkleesaft.⁴⁰

Der Agaricus blazei <u>murrill stoppt bei vielen schweren Krebserkrankungen höchst erfolgreich das</u> <u>Wachstum und wirkt sogar rückbildend. Dies wurde bei Leukämie, bei Darm-, Lungen-, Unterleibs-, Brust-, Bauchspeicheldrüsen-, Prostata- und Leberkrebs in Studien nachgewiesen. Besonders hilfreich hat er sich bei austherapiertem Leberkrebs, Leberzirrhose, Brustkrebs sowie bei Hepatitis B und C erwiesen.</u>
Bei den meisten Patienten wurde nachgewiesen, dass Tumormarker nach wenigen Wochen zurückgehen, sie sich wohler fühlen, und dies, obwohl sie von der Schulmedizin kaum noch Chancen eingeräumt bekamen! Insbesondere japanische Krebsforscher haben in zahlreichen klinischen Untersuchungen die wundersame und v.a. <u>rasche Wirkung dieses Pilzes selbst bei Patienten im Endstadium bestätigt.</u> Die Blutbildung wird angeregt und das Immunsystem in kurzer Zeit stabilisiert. Während in Europa eher noch immer unbekannt, ist ABH in Japan, Brasilien, Mexiko, Uruguay und den USA ein anerkannter krebs hemmender Pilz, in Japan sogar offiziell als Anti-Krebsmedikament zugelassen.⁴¹

Lapacho:

Gleich mehrere Studien zeigen, dass Lapacho in der Onkologie unterstützend eingesetzt werden könnte. So zeigte eine in *Cancer Research* veröffentlichte Studie signifikante Aktivitäten gegen spezielle Krebszellen. ⁴²

Weizengras:

V. a. der hohe Chlorophyll-, Enzym- und Vitamingehalt vom Weizengrass sind wichtig. Auch während Entgiftungstherapien kann Weizengras eine wichtige Rolle spielen. <u>Chlorophyll spielt bei Pflanzen eine ähnliche Rolle wie Hämoglobin beim Menschen – es dient als Träger von Sauerstoff.</u> Auch chemisch ist es fast identisch (nur das Atom besteht aus Magnesium und nicht aus Eisen). Es gibt Arbeiten, wie die von Dr. Y. Hagiwara, dass Chlorophyll in unserem Körper verwertbar ist und bei der Bildung von Hämoglobin unterstützend beteiligt ist. Auch Dr. T. Kada konnte in seinen Arbeiten zeigen, dass Weizengrass Chromosomenschädigungen verhindern kann. Weitere Untersuchungen der Universität in San Diegho und des M.D.Anderson Institutes in Houston zeigten eine Blockierung von Krebszellen bei Zellkulturen. Wer sich mit der Mitochondrientherapie intensiv auseinandersetzt und dann untersucht, welche Enzyme im Weizengras vorhanden sind, versteht sehr leicht, warum es etwas Besonderes ist. <u>Genau die Enzyme, die bei der Zellatmung eine bedeutende Rolle spielen, finden wir auch im Weizengras: Cytochromoxydase, Lipase, Protease, Amylase, Transhydrogenase, Pepsion und SOD Superoxidismutase).</u> Ohne Zweifel stellt Weizengras für Krebskranke etwas Besonderes dar.

Enzyme:

Die Wiege der modernen Enzymtherapie stand in Wien, wo die Forscher Freund und KAMIRER mit Krebszellen arbeiten. Sie fanden heraus, dass Krebszellen durch das Blut gesunder Menschen zerstörbar waren, jedoch nicht durch das Blut von Krebskranken. Doch erst Freunds Schüler Max Wolf gelang es, zu beweisen, *dass Hydrolasen (spezielle Enzyme) hierfür der Grund waren*. Zusammen mit der Biologin Benitez bewies er dann, dass es v.a. Enzymkombinationen aus pflanzlichen und tierischen Enzymen waren, die erfolgreich Krebszellen töteten. Heute sind sie unter dem Namen WOBE bekannt (z.B: Wobe-Mucos oder Wobenzym).

Enzyme, wie die oben genannten, aber natürlich auch andere Fabrikate, können auf verschiedenste Art und Weise einen Einfluss auf das Tumorwachstum haben wie z.B. Neutralisation der "blocking factors" (Hemmsubstanzen), wie z.B. Mucin oder Zytokin-Polymere. Entfernung von sog. Hüllsubstanzen wie Fibrin. Verminderung der Haftfähigkeit von Krebszellen.⁴⁴

Hydrazinsulfat:

⁴⁰ Treben, Maria: Gesundheit aus der Apotheke Gottes, 1980, S. 96f.

⁴¹ Gesellschaft für Heilpilze: "Heilpilze", 2006, S. 36f.

⁴² Hirneise, Lothar: Chemotherapie heiltK rebs und die Erde ist eine Scheibe, 2008, S. 802f.

⁴³ Hirneise, Lothar: Chemotherapie heilt Krebs und die Erde ist eine Scheibe, 2008, S. 806f.

⁴⁴ Hirneise, Lothar: Chemotherapie heilt Krebs und die Erde ist eine Scheibe, 2008, S. 779.

Hydrazinsulfat ist ein glukoneogenetischer (zuckerneubildender) Blocker, der bei Krebs u.a. v.a. der Krebs-Kachexie (Kräfteverfall und Gewichtsverlust) eingesetzt wird. Wissenschaftlich ausgedrückt: Es hat Einfluss auf die Phosphoenolpyruvat-Karboxykinase-Reaktion. Forschungen deuten darauf hin, dass dieses nichtgiftige und preiswerte Medikament eine wichtige therapeutische Substanz bei der Behandlung von Krebs ist. Es handelt sich um eine einfache, frei erhältliche Chemikalie, die dazu beitragen kann, dass der kachektische Prozess (wenn Krebspatienten immer schwächer werden und an dem die meisten Krebspatienten sterben) dramatisch umgekehrt wird. Es kann dazu beitragen, dass bösartige Tumore nicht mehr wachsen, sich zurückentwickeln und in einigen Fällen v.a. bei Krebs in der Frühphase) sogar komplett verschwinden. Es kann für alle Krebsarten und in allen Phasen eingesetzt werden. Dr. Joseph Gold vom Syracuse Krebsforschungsinstitut in New York/USA (welches er 1966 gründete), entdeckte 1968, dass Hydrazinsulfat den Abschwächungsprozess und das Tumorwachstum bei Krebspatienten unterbinden kann. Nach mehreren Jahren und vielen Auseinandersetzungen mit schulmedizinischen Organisatoren wurde Hydrazinsulfat 1982 endgültig von der "Schwarzen Liste der unbewiesenen Methoden" gestrichen. V.a. in Russland und teilweise in Amerika findet Hydrazinsulfat eine immer größer werdende Anhängerschar (deren Resultate nach zehn Jahren der Analyse die Wirksamkeit des Medikamentes unterstützen).

Krebs hat prinzipiell zwei schwer wiegende Auswirkungen auf den Körper. Zum einen gibt es das Eindringen des Tumors in lebendwichtige Organe und die damit verbundene Zerstörung der Funktion des Organs. Die meisten Leute glauben, dass dies der Hauptgrund sei, warum Menschen an Krebs sterben. In Wirklichkeit ist diese Zerstörung nach einer Studie für nur 23 % der Krebstoten verantwortlich. Die zweite Auswirkung ist die Kachexie (Kräfteverfall und Gewichtsverlust). Die Kachexie kommt in den meisten Fällen dem Eindringen des Tumors zuvor und die Menschen sterben dadurch.

Die Strategie von Dr. Gold ist es, die Kachexie zu stoppen und nicht direkt die Krebszellen anzugreifen. Kachexie entsteht, weil Krebszellen ca. 18 Mal mehr Zucker benötigen als normale Zellen. Dieser Zucker wird hauptsächlich von der Leber produziert, indem die Leber Milchsäure in Glukose umwandelt. Wenn die Krebszellen Zucker (Glukose) als Treibstoff verwenden, verarbeiten sie diesen nur teilweise. Als Abfallstoff dieser unvollständigen Verbrennung bleibt Milchsäure zurück, die dem Blut zugeführt und von der Leber aufgenommen wird. Die Leber verarbeitet dann diese Milchsäure wieder in Glukose um und der Zucker wird in immer größer werdenden Mengen von den Krebszellen verzehrt. Das Ergebnis ist ein Teufelskreis. Die gesunden Zellen verhungern, während die Krebszellen wild wachsen. Um diesen Prozess zu stoppen, suchte Dr. Gold nach einer ungiftigen Substanz, um die Glukoneogenese (*das Recycling von Milchsäure zurück zu Glukose*) zu unterbinden uns fand in Hydrazinsulfat das passende Mittel.

In einer klinischen Studie mit 225 Krebspatienten in einem finalen Stadium (mit einer Vielzahl von Krebsarten), die zuvor keinerlei Reaktionen mehr auf all die anderen Krebstherapien zeigten, wurde Hydrazinsulfat für mindestens 6 Wochen verabreicht. In dieser Gruppe hatten 65,2% eine subjektiv positive Reaktion (Gewichtsstabilisierung, Appetitzunahme, Schmerzverbesserung) und 44 % zeigten Antitumor-Resultate (Stabilisierung des Tumorwachstums und Rückgang des Wachstums). In einem Versuch im Petrov Institut in St. Petersburg/Russland wurden 46 Patienten mit einem bösartigen Gehirntumor mit Hydrazinsulfat behandelt. In der Hydrazinsulfat-Gruppe wurde von einer therapeutischen Wirkung bei 61% der Teilnehmer berichtet und Hydrazinsulfat als ein absolut sicheres Medikament zur Behandlung von Gehirntumoren bezeichnet. Es wurde aufgezeigt, dass es die Lebensqualität verbesserte und die Überlebenszeit verlängerte. Selbst konventionelle Mediziner in Amerika, wie Dr. Chelbowski vom Harbor-UCLA Medical Center in Kalifornien, der Hydrazinsulfat bei Patienten mit kleinzelligem Lungenkrebs mit Chemotherspie kombinierte, veröffentlichte 1990b im Journal of Vlinicasl Oncology, dass seine Patienten im Durchschnitt fast 60 % länger lebten.

Obwohl Hydrazinmsulfat in vielen Studien bewiesen hat, wie erfolgreich es eingesetzt werden kann, ist es in Europa so gut wie unbekannt. Pharmakonzerne haben aus logischen Gründen kein Interesse an Hydrazinsulfat, da es viel zu billig und nicht patentierbar ist. Gleichzeitig ist es nicht sehr gut zur Selbstmedikation einsetzbar, da man sich genauestens an das Einnahmeprotokoll halten muss, da es zur Gruppe der MAO-Hemmer gehört und nicht gemeinsam mit Alkohol, Beruhigungsmitteln, Barbituraten und altem Käse (die einen hohen Tyrosingehalt aufweisen) verabreicht werden darf. Es wird auch empfohlen, in dieser Zeit nicht mehr als 25 mg Vitamin B und 2000 mg Vitamin C einzunehmen.

Schulmediziner behaupten, dass Hydrazinsulfat nicht wirksam wäre, weil das Sloan Kettering Center New York in einer Studie mit 29 Patienten keinen Vorteil hervorbrachte. Was Ihnen die gleichen Ärzte, die diese Studie immer wieder zitieren, wahrscheinlich nicht erzählen werden ist, dass Dr. Gould bei einem

unangemeldeten Besuch in der Klinik herausfand, dass die Ärzte sich nicht an seine Behandlungsvorschriften hielten und die Dosis nach eigenem Gefallen variierten. Dies ist wieder einmal ein gutes Beispiel dafür, wie schon zu Beginn einer Studie das Resultat festgelegt wird.⁴⁵

Ulmer beschreibt dies in seinenmBuch: "Krebs-unser Schicksal?"

Grüner Tee – unbedingt auf Bio-Qualität achten:

Im grünen Tee ist v.a,. die Substanz Epigallokatechin (EK), die nachweisbar in der Lage ist, das Wachstum von Tumoren zu unterdrücken. EK gehört zu einer Gruppe von Polyphenol Katechinen, die als Antioxidantien bekannt sind und erheblich stärker als Vitamine wirken. 46

Hefezellen:

Die Zellatmung in unseren Mitochondrien hat eine äußerst wichtige Rolle in der Krebstherapie zu spielen. . . Der Schutz bzw. die Regenerierung der Mitochondrien ist deshalb wichtig. Ein Wirkstoff, der hierzu beitragen kann, sind Hefezellen. Nicht nur, dass sie genauso wie menschliche Zellen eine Zellhaut und einen Zellkern haben, sie enthalten v.a. eine Zusammensetzung, die sie gerade für eine Zusatztherapie prädestinieren.

Prof. Jurasunas aus Lissabon haben wir das Wissen zu verdanken, wie erfolgreich Hefezellen in Krebstherapien eingesetzt werden können. Auf vielen Vorträgen und in vielen Büchern hat er den erfolgreichen Einsatz von Hefezellen in der Krebstherapie ausführlich beschrieben. Hefezellen enthalten Vitamine, verschiedene Spurenelemente,. Kalzium, Magnesium, Kalium, Aminosäuren, darunter Cystein und Methionin, die stark schwefelhaltig und wichtig in der Zusammenarbeit mit essentiellen Fettsäuren sind, Enzyme und weitere biologische Substanzen wie Glucane, Mannane, Gluthation usw. Gemeinsam tragen diese Stoffe dazu bei, die Zellatmung anzuregen und den vorhandenen Sauerstoff_besser zu verwerten. Aber auch die Unterstützung der natürlichen Darmflora hängt von diesen Stoffen ab. 47

Ingwer lindert Darmentzündungen, und wirkt er darmkrebspräventiv:

Darmentzündungen werden oft im Vorfeld von Darmkrebs beobachtet. Wissenschaftlern der University of Michigan Medical School in Ann Arbor, USA, haben nun eine interessante Entdeckung gemacht: In einer kleinen Studie senkte Ingwer die Entzündungszeichen des Darms und könnte daher ein Mittel sein, sich vor Darmkrebs zu schützen.

Für die Studie untersuchten die Forscher 30 Patienten, denen sie über vier Wochen entweder Tabletten, die zwei Gramm Ingwer enthielten oder aber ein Placebo, also eine wirkstofflose Tablette, gaben. Nach 28 Tagen untersuchten sie die Entzündungsparameter der Patienten. Dabei stellten sie fest, dass diejenigen, die Ingwer zu sich nahmen, im Durchschnitt um 28 Prozent niedrigere Entzündungswerte hatten als diejenigen, die ein Placebo einnahmen.

Noch ist nicht geklärt, auf welchem Weg der Ingwer die Entzündungszeichen mindert. Zudem sei noch nicht klar, ob die verringerten Entzündungszeichen wirklich mit einer Verringerung des Darmkrebsrisikos einhergehen. Außerdem bleibt ein weiteres Problem: Die Menge an Ingwer in den Tabletten entspricht etwa 20 Gramm natürlichem Ingwer. Das dürfte weit über dem liegen, was Menschen im täglichen Leben an Ingwer zu sich nehmen. Normalerweise wird die scharfe Wurzel eher zum Würzen genutzt. 48

Ingwer:

Asien ist die ursprüngliche Heimat des altbewährten Ingwers. In der Traditionellen Chinesischen Medizinspielt Ingwer auch zur Behandlung von Darmproblemen eine große Rolle. Er wirkt antibakteriell und entzündungshemmend, hilft gegen Übelkeit und stärkt das Immunsystem. Besonders wichtig ist seine Eigenschaft als Radikalen-Fänger. "Dadurch kann man mit Ingwer Darmkrebs vorbeugen, vor allem

⁴⁵ Hirneise, Lothar: Chemotherapie heilt Krebs und die Erde ist eine Scheibe, 2008, S. 263ff.

⁴⁶ Hirneise, Lothar: Chemotherapie heilt Krebs und die Erde ist eine Scheibe, 2008, S. 800

⁴⁷ Hirneise, Lothar: Chemotherapuie heilt Krebs und die Erde ist eine Scheibe, 2008.

⁴⁸ http://www.aponet.de/aktuelles/ihr-apotheker-informiert/ingwer-koennte-vor-darmkrebs-schuetzen.html

dann, wenn der Darm schon geschädigt ist'', erläutert Lu Liren, Ärztin für Traditionelle Chinesische Medizin.⁴⁹

Rote Bete schützen vor Krebs:

Rote Bete gehören außerdem zur sog. "Rübentherapie". Naturheilkundlich bewanderte Ärzte setzen diese (u. a.) in der Tumortherapie, als präventive Maßnahme gegen Darmkrebs, bei Blutkrankheiten und auch bei Leukämie ein. Dabei werden nicht nur die Rüben selbst, sondern auch deren rohe Blätter verwendet (als Saft oder in grünen Smoothies). 50

Karotten:

Die Gefahr von Hautkrebs wird durch Karotten vermindert: <u>Vermutlich könnte das Verzehren von drei bis</u> fünf Karotten täglich die Anzahl der Plattenepithelkarzinome weltweit um 70 Prozent vermindern. ⁵¹

Knoblauch:

Die Häufigkeit, an Brustkrebs zu erkranken, ist bei Knoblauchesserinnen deutlich geringer als bei Frauen, die auf Knoblauch verzichten.⁵²

Kohl:

Das Risiko, an Dickdarmkrebs zu erkranken, kann verringert werden, wenn mindestens dreimal wöchentlich Kohl gegessen wird. In den Kohlblättern ist ein Alkaloid enthalten, das die oberflächliche Schicht der Magenund Darmschleimhaut schützen kann. Nach neueren Untersuchungen muss wöchentlich mindestens dreimal Kohl gegessen werden, um bestimmte Tumorarten am Auftreten zu hindern. ⁵³

Orangen:

Orangen schützen vor bösartigen Krebserkrankungen der Eingeweide. <u>Besonders groß ist die Schutzwirkung</u> vor Bauchspeicheldrüsen-Karzinomen. ⁵⁴

Zitronen:

Zitrusfrüchte bieten wie Karotten und Äpfel Schutz vor krebsartigen Erkrankungen der <u>Bauchspeicheldrüse</u>. Zitrusfrüchte können aber auch allen <u>anderen bösartigen Erkrankungen des Verdauungstrakts vorbeugen</u> helfen. 55

Sauerkraut:

Täglich 100 bis 150 Gramm Sauerkraut schützen vor Krebs.⁵⁶

Grüner Tee:

Bester Krebsschutz. Grund: In den Teeblättern sind Katechine enthalten (ein Teeblatt besteht zu 10 Prozent aus diesen Schutzsubstanzen). Sie machen freie Radikale unschädlich – 100 mal stärker als Vitamin C, 25-mal stärker als Vitamin E und doppelt so wirksam wie Rotwein. Die Bodyguards aus der Teetasse binden im Organismus reaktionsfähige Substanzen, die den Alterungsprozess des Körpers beschleunigen. Tipp: 2-3 Tassen jeden Tag. ⁵⁷

Vitamin E, Provitamin A und Selen:

Studien haben gezeigt, dass Menschen, die ausreichend <u>Vitamin E, Provitamin A und Selen</u> einnehmen, im Schnitt um 13 Prozent seltener an Krebs sterben. ⁵⁸

⁴⁹ http://www.croehnchen-klub.de/crohn-forum/index.php?page=Thread&postID=283364

⁵⁰ http://www.zentrum-der-gesundheit.de/rote-bete.html

⁵¹ Hochenegg: Ernährung die Wunder wirkt, 37

⁵² Hochenegg, Leonhard: Ernährung, die Wunder wirkt, 39

⁵³ Hochenegg, Leinhard: Ernährung, die Wunder wirkt, 40

⁵⁴ Hochenegg, Leonhard: Ernährung, die Wunder wirkt, 44

⁵⁵ Hochenegg, Leonhard: Ernährung, die Wunder wirkt, 52

⁵⁶ Strunz, Ulrich: forever young, 2000, S. 105

⁵⁷ Strunz, Ulrich: forever young, 2000, S. 100

⁵⁸ Strunz, Uklrich: forever young, 2000, S. 42

Tomate:

Das Carotinoid Lykopen in der Tomate mindert das Krebsrisiko im Verdauungstrakt um 50 Prozent. 59

Curcumin:

"Nahezu alle bekannten Signalwege in der Krebszelle werden durch Curcumin gehemmt."

Prof. Aggarwal vom Anderson Cancer Research Institute der Universität Houston, Texas, USA, kommt in seinem Curcumin Review vor einigen Jahren zu dem Fazit und der Empfehlung, dass die Einnahme von Curcumin sowohl zur Prävention von Krebs als auch zur aktiven Krebstherapie eingenommen werden sollte!⁶⁰

Ananas:

Bromelainhaltige Präparate werden vor allem in den USA in der Gerontologie zur Verzögerung von Abbauerscheinungen im Alter – "Anti-Aging" - und auch in der Krebstherapie eingesetzt. Dr. Steven J. Taussig, weltweit anerkannter Bromelain-Experte, starb in letztem Jahr mit 86 Jahren an Altersschwäche. Er hatte 24 Jahre lang täglich Ananas gegessen und Bromelain genommen, und war bis zuletzt geistig rege und körperlich aktiv. *Die im Ananas-Enzymgemisch enthaltenen Enzyme wie Ananase, Ananain und Peroxidase bremsen das Wachstum von Krebszellen und verhindert Metastasenbildung.* Bei uns verwenden vor allem die Ärzte in der Klinik Silbersee in Hannover-Langenhagen und Professor Maurer in Berlin erfolgreich Ananasenzyme in der Krebstherapie. Ananasenzym-Tabletten zum Lutschen gibt es im Reformhaus – "Granozym" – oder, konzentrierter, in der Apo-theke, zum Beispiel "Bromelain-POS" von der Firma "Ursapharm".⁶¹

Vorbeugungsmaßnahmen gegen Dickdarmkrebs nach Hochenegg:

Vorbeugend können *Wobe-Mugos-Tabletten* eingenommen werden – dreimal täglich über einen Zeitraum von ein bis zwei Jahren.

Tee zur Vorbeugung:

50 g Fenchel

60 g Kamille

30 g Silbermantel

40 g Teufelskralle

Den Tee kurz aufkochen, über den Tag verteilt drei Tassen trinken.

Es empfehlen sich außerdem ein *Taigawurzelextrakt*, von dem täglich zwanzig Tropfen genommen wwerden können, und dreimal täglich ein *Eßlöffel Weizenkleie*. 62

Vorbeugung gegen Hautkrebs:

Als vorbeugendes Mittel gegen Hautkrebs hat sich der Krallendorntee, kurzfristig angewendet, bewährt. Hilfreich ist auch die tägliche Einnahme von einem Viertelliter Karottensaft, gemischt mit einem Viertelliter rote-Bete-Saft, oder täglich zwei Meßbecher Anthozym-Petrasch-Saft.⁶³

Tee zur Vorbeugung von Gebärmutterkrebs:

60 g Frauenmantel

40 g Schafgarbe

60 g Zinnkraut

20 g Salbei

40 g Mistel⁶⁴

Vitamin D:

⁵⁹ Strunz, Ulrich: forever young, 2000, . 46

⁶⁰Wachsmuth, Dietrich: Kurkuma in: http://www.ayurveda-journal.de/artikel-archiv/gewuerze-kraeuter/gewuerze/kurkuma.html

⁶¹ http://www.barbara-simonsohn.de/ananas.htm

⁶²Hochenegg. Die Kunst, nicht krank zu werden, 1997.137

⁶³ Hochenegg. Die Kunst nicht krank zu werden, 1997, 139

⁶⁴ Hochenegg. Die Kunst, nicht krank zu werden, 1997, 139

Wissenschaftler am Georgetown University Medical Center in Washington <u>entdeckten einen</u> <u>Zusammenhang zwischen hoher Vitamin-D-Aufnahme und geringerem Brustkrebsrisiko</u>. Die Erkenntnisse, die bei der American Association for Cancer Research vorgestellt wurden, ergaben, dass höhere Dosen des Sonnenscheinvitamins bei Patienten, die bereits an Krebs erkrankt waren, mit einer Senkung des Tumorwachstums um 75 Prozent und einer 50-prozentigen Reduzierung der Tumorhäufigkeit in Verbindung standen. Interessant war dabei, dass eine Vitamin-Ergänzung hilfreich war, Entstehung und Wachstum von Brustkrebs einzuschränken, insbesondere bei Östrogen-empfindlichen Tumoren.⁶⁵

Die Heidelbeere senkt das Krebsrisiko:

Wichtigste Ursache für Krebserkrankungen sind freie Radikale, die durch biochemische Prozesse im Körper entstehen. Sogenannte Antioxidantien, die hauptsächlich in Obst und Gemüse vorkommen, können die freien Radikale absorbieren und damit das Krebsrisiko mindern. Dazu zählen auch Anthocyane, die diesbezüglich über eine besonders hohe Kapazität verfügen. Die Heidelbeere gilt daher als Königin der antioxidativen Früchte.⁶⁶

Mango:

Dr. Barry Fox betrachtet die <u>Mango als effektive Prävention folgender Krebsarten Dickdarmkrebs</u>, Bauchspeicheldrüsenkrebs, <u>Prostatakrebs</u>, <u>Brustkrebs und Magenkrebs</u>. ⁶⁷

Brokkoli-Sprossen gegen Krebs:

Ganz besonders wichtig ist in diesem Zusammenhang, dass die Gemüse möglichst frisch (ohne lange Lagerzeiten) und möglichst roh oder lediglich sehr schonend zubereitet gegessen werden. Mit Abstand die allerbesten vor Krebs schützenden bzw. krebsvernichtenden Resultate stellten die Forscher bei Brokkoli-Sprossen fest. Diese enthielten mehr als 50mal so viel Sulforaphan als ausgewachsener Brokkoli.⁶⁸

Misosuppe:

Schon 1972 entdeckten japanische Wissenschaftler in Miso, das von Sojabohnen, die auch Bor enthalten, durch eine perfekte biochemische Umwandlung der Fermentation hergestellt wird, den wirkstoff Dipicolinsäure, ein Alkaloid, welches Schwermetalle, z.B. radioaktives Strontium bindet und als Chelat mit Kalzium vorliegt. 1981 ergaben Untersuchungen am japanischen Krebsforschungszentrum, dass die regelmäßige Einnahme von Misosuppe das *Risiko einiger Krebsarten* und Herzkrankheiten beträchtlich verringert. 69

Bormangel beheben:

Bormangel ist für eine erhöhte Zellteilung ohne Differenzierung und damit für die Tumorbildung mitverantwortlich. Bei Bormangel kommt es in den Mitochondrien, den Kraftwerken, zu einer Minderung der Zellatmung und zu einem Absinken der ATP-Produktion, also der Energie. Bormangel kann durch chloriertes Wasser, Gifte im Körper, chlorhaltige Antibiotika und Alkohol gefördert werden.⁷⁰

Tomatensaft:

Eine Superstellung nimmt der Tomatensaft ein, seitdem man weiß, dass der rote Farbstoff in der reifen Tomate - das Lycopin - nach der Verarbeitung und Erhitzung der Tomate noch wirksamer ist als in der rohen Frucht. Das Lycopin aus dem Tomatensaft senkt das Krebsrisiko, weil es die Umwandlung von Nitriten und Nitraten aus der Nahrung in krebserregende Nitrosamine verhindert. So macht es zum Beispiel Sinn, zu einem Stück Vollkornbrot, das mit Räucherspeck belegt ist, oder zu gegrilltem Fleisch ein Glas Tomatensaft zu trinken.

⁶⁵ http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/aurora-geib/die-zehn-symptome-eines-vitamin-d-mangels-die-sie-kennen-sollten.html

⁶⁶ http://www.hoerzu.de/wissen-service/gesundheit/gesunde-ernaehrung/gesundheitswunder-heidelbeere

⁶⁷ Simonsohn: Heilkraft aus den Tropen, 195

⁶⁸ http://www.zentrum-der-gesundheit.de/sprossen-brokkoli.html

⁶⁹ Ulmer, Günter: Die Bedeutung des Ultra-Spurenelements BOR für unser Leben, in: Waerland Dez. 2011, S. 26

⁷⁰ Ulmer, Günter: Die Bedeutung des Ultra-Spurenelements BOR für unser Leben, in: Waerland Dez. 2011, S. 27

Voraussetzung ist, dass der Tomatensaft beim Trinken nicht zu kalt ist. Studien an der Universität Hohenheim haben ergeben: Am besten wirkt das Lycopin im Tomatensaft, wenn dieser Raumtemperatur hat. Also bitte keinen Eiswürfel hineingeben.⁷¹

Kreuzblütler, u.a. Brokkoli:

Die heimischen Kreuzblütler produzieren etwa zwanzig verschiedene Isothiocyanate, die glykosidisch gebunden sind und das charakteristische Aroma ausmachen. Beim Zerschneiden oder Kauen der Pflanze werden sie enzymatisch freigesetzt – zwei prominente Vertreter sind Sulforaphan und Allyl-Isothiocyanat. Am gründlichsten untersucht ist ihr Einfluss auf die Biotransformation, das Entgiftungssystem des Körpers. So stimulieren sie die Glutathion-S-Transferasen, Enzyme des Phase-II-Metabolismus, die sich in der Leber und Verdauungsorganen sowie in der Lunge, den Brustdrüsen und anderen Organen befinden. Insofern fördern sie die Entgiftung und Eliminierung krebserregender Substanzen und starker Oxidantien. Erst kürzlich wurde in diesem Zusammenhang ein weiterer Aspekt des Brokkoli entdeckt. Bernhard Juurlink von der kanadischen Universität Saskatchewan wies nach, dass Brokkoli ebenfalls vor Arteriosklerose und Bluthochdruck schützt. Die aktivierten Glutathion-S-Transferasen neutralisieren in verstärktem Maße Hyperoxidanionen (O2-) und verhindern dadurch Schäden an den Gefäßinnenwänden, beziehungsweise unterbinden die Oxidation des blutdrucksenkenden Stickstoffmonoxids (NO) zu inaktiven Folgeprodukten. Darüber hinaus hemmen sie Phase-I-Enzyme wie Cytochrom P450 und verhindern so die Bildung kanzerogener Metaboliten. In Übereinstimmung damit zeigen epidemiologische Studien, dass regelmäßige Kohlmahlzeiten praktisch jeder Krebsart vorbeugen – es besteht ein umgekehrtes Verhältnis zwischen dem Verzehr von Brassica-Gemüse und dem Risiko, an Krebs zu erkranken.

Die krebshemmende Wirkung der Isothiocyanate beruht nur zu einem Teil auf einer veränderten Biotransformation, sie greifen auch direkt in die Abläufe der Krebsentstehung ein. Ian Johnson vom britischen Institute of Food Research in Norwich fand heraus, dass Allyl-Isothiocyanat (AITC) die Proliferation entarteten Gewebes stoppt und den programmierten Zelltod einleitet.⁷²

Schutz vor Prostata- und Brustkrebs:

Die zweite Gruppe der krebshemmenden Substanzen aus Kreuzblütlern bilden Indol-3-Carbinol (I3C) und sein Kondensationsprodukt 3,3'-Diindolyl-Methan (DIM), das im sauren Magenmilieu entsteht. Fütterungsversuche bei Ratten zeigen, dass I3C die Wahrscheinlichkeit für die Entstehung spontaner und karzinogen-induzierter Tumoren erheblich reduziert. Darüber hinaus gibt es bereits klinische Studien wie zum Beispiel am Medical Center der Universität von Lousiana, USA: Von 30 Patientinnen mit Krebsvorstufen in der Zervix (CIN II-III) erhielten 20 Probandinnen 12 Wochen lang täglich 200 bis 400 mg I3C. Zehn Teilnehmerinnen wurden mit einem Placebopräparat behandelt. Bei der Hälfte der mit IC3-Behandelten verschwanden die Läsionen vollständig, nicht hingegen bei der Placebo-Vergleichsgruppe. Die krebshemmende Wirkung der Indole scheint auf einer Stimulation der Phase-II- und Phase-I-Enzyme zu beruhen. Zwar fördern sie hiermit möglicherweise die Bildung kanzerogener Metaboliten, andererseits schützen sie aber dadurch zum Beispiel nachweislich vor Brustkrebs, da sie der Umwandlung von Estradiol zu genotoxischem 16a-Hydroxyestron vorbeugen. Stattdessen entsteht 2-Hydroxyestron, das antiestrogene und antiproliferierende Eigenschaften aufweist. Diese Befunde sind durch klinische Phase-I-Studien belegt. Darüber hinaus interagieren die Indole auch direkt mit Krebszellen: DIM ist ein starker Antagonist von Dihydrotestosteron (DHT) und verhindert das Wachstum androgenabhängiger Prostatazellen, wie Leonard Bjeldanes von der kalifornischen Universität in Berkeley herausfand. In seiner Wirkstärke gleicht DIM dem synthetischen Antiandrogen Bicalutamid. Strukturuntersuchungen und Molekülberechnungen zeigen zudem, dass sich beide Substanzen auch bezüglich ihrer Konformation und Elektronendichteverteilung stark ähneln. In einem Punkt unterscheidet sich DIM jedoch von Bicalutamid: Es antagonisiert nicht nur DHT, sondern unterdrückt zusätzlich jede Signalweiterleitung, wenn DHT bereits gebunden ist, indem es die Wanderung des Ligand-Rezeptor-Komplexes in den Zellkern unterbindet. So hemmt es die Bildung von PSA, einem Wachstumsfaktor für Prostata-Tumoren, der gleichzeitig als Marker zur Diagnose dient. "Bereits 200 g Brokkoli täglich liefern die notwendige Menge für eine effektive Hemmung", sagte Bjeldanes.⁷³

 $^{^{71} \}underline{\text{http://www.bankhofer-gesundheitstipps.de/gesunde-obst-gemuesesaefte.html}}$

http://www.pharmazeutische-zeitung.de/index.php?id=pharm5 36 2004 (Anzeige)

http://www.pharmazeutische-zeitung.de/index.php?id=pharm5_36_2004 (Anzeige)

Gemüse aus der Familie der Kreuzblütler:

Dazu zählen unter anderem Brokkoli, Blumenkohl, Kohl, Rosenkohl, Brunnenkresse, Grünkohl, Mittelmeerkohl, Bok Choy, Rüben, Steckrüben, Radieschen und Rucola. Sie alle enthalten Sulforaphan und andere hilfreiche Substanzen, die dazu beitragen, Tumore bei Brust-, Prostata-, Gehirn- und Darmkrebs sowie Leukämie zu bekämpfen. Brokkolisprossen und reifer Brokkoli ergeben zusammen ein echtes krebshemmendes Nährstoff-Kraftpaket.⁷⁴

Beeren:

Schwarze Himbeeren scheinen am besten zu wirken, aber auch alle anderen Beeren enthalten krebsbekämpfende Phytonährstoffe und große Mengen an Ellagsäure, die das Tumorwachstum hemmt.⁷⁵

Maitake- und Shiitake-Pilze:

Wenn Sie in den USA bei Google als Suchbegriff Maitake-Pilze und Krebs eingeben, erscheint die Amerikanische Krebsgesellschaft ganz oben auf der Ergebnisliste. Einen kurzen Moment lang scheint es, als hätten sie es begriffen, aber weit gefehlt. Sie behaupten, es gäbe keine Studien, die eine krebshemmende Wirkung von Maitake oder anderen Pilzen belegten. Suchen Sie weiter, und Sie werden eine Studie nach der anderen finden, die das sehr wohl beweist.

Pilze bringen das Immunsystem auf Trab und liefern viele Antioxidantien. Außerdem enthalten sie viel Vitamin C und B-Vitamine, plus Kalzium und andere Mineralstoffe. ⁷⁶

Kurkuma:

Das Kurkumin, der aktive Bestandteil von Kurkuma, hemmt die Ausbreitung von Krebs (Metastasen), es wirkt entzündungshemmend und antioxidativ. Kurkuma finden Sie auf Bauernmärkten in Form der ursprünglichen Wurzeln. Es kann bedenkenlos zum Würzen des Essens verwendet werden (köstlich auf Salaten oder in Salatsoßen, aber auch in Schmorgerichten).⁷⁷

Tomaten:

Die aktiven Substanzen in Tomaten, die Carotinoide und das Lycopen (vor allem das Lycopen) sind besonders hilfreich beim Kampf gegen Prostata- und Bauchspeicheldrüsenkrebs bei Männern. Empfohlen werden sieben bis zehn Portionen wöchentlich, sowohl gekocht als auch in Form von rohem Saft. Am besten machen Sie den Saft selbst, denn abgepackter Tomatensaft ist meistens pasteurisiert. Lycopen ist ein starkes Antioxidans.⁷⁸

Folsäure:

Avocados, Aprikosen, grünes Blattgemüse und Kürbis sind reich an Folsäure. Studien mit Folsäure, auch in ihrer synthetischen Form, zeigen ein deutlich reduziertes Darmkrebsrisiko. Der Körper braucht Folsäure, um die DNA korrekt reproduzieren zu können.⁷⁹

Knoblauch:

Sogar das amerikanische Nationale Krebsinstitut gibt zu, dass Knoblauch » ... das Risiko der Entwicklung mehrerer Krebsarten reduzieren kann, insbesondere Krebs im Magen-Darm-Trakt«. Knoblauch lindert Entzündungen, fängt Freie Radikale und bekämpft Krebs. Essen Sie ihn roh oder hacken Sie ihn und lassen ihn vor dem Kochen oder Braten zehn bis 15 Minuten stehen, weil sonst der gesunde Bestandteil, das Allicin, nicht freigesetzt wird. ⁸⁰

⁷⁴ http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/michael-edwards/nahrungsmittel-mit-wissenschaftlich-erwiesener-krebshemmender-wirkung.html

⁷⁵ http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/michael-edwards/nahrungsmittel-mit-wissenschaftlicherwiesener-krebshemmender-wirkung.html

http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/michael-edwards/nahrungsmittel-mit-wissenschaftlicherwiesener-krebshemmender-wirkung.html

⁷⁷ http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/michael-edwards/nahrungsmittel-mit-wissenschaftlich-erwiesener-krebshemmender-wirkung.html

⁷⁸ http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/michael-edwards/nahrungsmittel-mit-wissenschaftlich-erwiesener-krebshemmender-wirkung.html

⁷⁹ http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/michael-edwards/nahrungsmittel-mit-wissenschaftlich-erwiesener-krebshemmender-wirkung.html

 $[\]frac{80}{\text{http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/michael-edwards/nahrungsmittel-mit-wissenschaftlicherwiesener-krebshemmender-wirkung.html}$

Weintrauben:

Das Resveratrol in roten Weintrauben ist ein kräftiges Antioxidans, das Zellen vor dem Tod durch oxidative Prozesse schützt. Traubenkerne sind sehr gesund. Wir empfehlen, keine kernlosen Trauben zu essen. Achtung: Bio-Trauben essen, da Trauben oft stark pestizidbelastet sind.⁸¹

Basische Ernährung:

Eine basische, ausgewogene, nährstoffreiche Ernährung mit so wenig Giftstoffen wie möglich, macht den Körper unwirtlich für Krebs. Zucker füttert den Krebs, ebenso industriell verarbeitete und raffinierte Lebensmittel. Rohes, organisches Gemüse, besonders, wenn es so angebaut wird, dass ein hoher Nährstoffgehalt erzeugt wird (im Unterschied zum Anbau bei landwirtschaftlichen Großbetrieben), sollte die Grundlage jeder gesunden Kost bilden.

Mandel:

Mandeln enthalten den krebshemmenden Nährstoff Amygdalin, auch bekannt als Laetril oder Vitamin B17.

Aloe vera:

Sie wirkt krebshemmend. Publizierte Studien zeigen, dass Aloe vera über Eigenschaften verfügt, die dazu beitragen können, das Tumorwachstum zu hemmen. Kombiniert mit Superfoods wie Spirulina und Alternativtherapien, wie sie von Naturheilkundlern empfohlen werden, kann ihr gesundheitlicher Nutzen sogar noch weiter gehen. ⁸²

Spirulina:

Spirulina enthält das krebshemmendes Phycocyanin.⁸³

Warnung vor Aspartam:

Aspartam wird vom Körper in die krebsverursachende Chemikalie Formaldehyd umgewandelt. Aspartam, das aus drei Komponenten besteht, ist eine synergistisch toxische Chemikalie. Das bedeutet, dass die Summe seiner drei Bestandteile giftiger ist als jeder allein. Und sogar isoliert sind die drei Hauptbestandteile von Aspartam – Asparaginsäure, Phenylalanin und Methanol – jeweils auf ihre eigene Weise giftig. Insbesondere freies Methanol ist hochtoxisch, es wandelt sich nach dem Verzehr zunächst in Formaldehyd und anschließend in Ameisensäure um. Anders als das Methanol in alkoholischen Getränken oder verschiedenen Früchten und Gemüsesorten ist das von Aspartam produzierte Methanol nicht von Ethanol begleitet, das als Schutz gegen eine Methanolvergiftung agiert. Für sich allein balsamiert Methanol lebendes Gewebe ein, schädigt die DNS und kann Lymphome, Leukämie und andere Formen von Krebs auslösen.⁸⁴

Vitamin E:

Vitamin E kann auch bei der Vorbeugung oder Bekämpfung von Krebs helfen. Es schützt die DNA der Zellen (unser Erbgut) vor Schäden, die dazu führen können, dass die Zelle entartet und zur Krebszelle wird. Ist bereits ein Tumor entstanden, sorgt Vitamin E für eine verminderte Wachstumsrate des Tumors. Gleichzeitig unterstützt es das Immunsystem bei der Bekämpfung des Krebses.⁸⁵

Elektrosmog fördert das Krebswachstum:

Im Jahr 2001 zeigten Dr. Masami Ishido und seine Kollegen an Japans nationalem Institut für Umweltstudien, dass mit Melatonin behandelte Brustkrebszellen wieder anfangen zu wachsen, wenn sie der elektromagnetischen Strahlung des Stromnetzes ausgesetzt sind. Sie fanden heraus, dass magnetische Felder

⁸¹ http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/michael-edwards/nahrungsmittel-mit-wissenschaftlich-erwiesener-krebshemmender-wirkung.html

⁸² http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/antonia/die-krebshemmende-eigenschaft-ist-nur-einer-vonvielen-vorzuegen-der-aloe-vera.html

http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/michael-ravensthorpe/vier-nahrungsmittel-die-den-titelsuperfood-wirklich-verdienen.html

⁸⁴ http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/jonathan-benson/was-ist-aspartam-fuenf-ueberraschende-fakten-die-sie-ueber-den-chemischen-suessstoff-nie-erfahren.html

⁸⁵ http://www.zentrum-der-gesundheit.de/vitamin-e-wirkung-ia.html

das Nachrichtensystem der Zellen stören – ihr internes Kommunikationsnetzwerk, das darüber entscheidet, wie sie auf ihre Umwelt reagieren⁸⁶

Krebs und Produkte tierischen Ursprungs:

Zitate aus dem Buch "China Study" von Professor Dr. T. Colin Campbell: "Welches Protein erwies sich durchwegs stark und nachhaltig als krebserregend? Kasein, das 87 % des in der Kuhmilch enthaltenen Proteins ausmacht, förderte alle Stadien des Krebswachstums. Welche Proteinart erwies sich auch bei Verabreichung hoher Dosen als nicht förderlich für die Krebsentstehung? Die gefahrlosen Proteine waren pflanzlichen Ursprungs, z. B. aus Weizen und Soja."

"Nährstoffe aus Nahrungsmitteln tierischen Ursprungs steigerten das Tumorwachstum, während Nährstoffe aus pflanzlichen Nahrungsmitteln die Tumorentwicklung reduzierten."

"Die enge Verbindung einer tierproteinreichen, fettreichen Ernährung mit Sexualhormonen und einer frühen Menarche, von denen beide das Brustkrebsrisiko erhöhen, ist eine wichtige Beobachtung. Sie verdeutlicht, dass wir unsere Kinder keine Kost, die reich an Nahrungsmitteln tierischen Ursprungs ist, konsumieren lassen sollten." "Der Konsum tierischen Proteins war in der China Study auf überzeugende Weise mit der Krebshäufigkeit in Familien assoziiert." "Die Menschen, die am meisten Tierprotein zu sich nahmen, leiden am häufigsten an Herzerkrankungen, Krebs und Diabetes."

Krebsursachen meiden:

Bei der Krebserkrankung dürften sieben hauptsächliche Ursachen für ein krankhaftes Milieu sorgen: Die Übersäuerung des Körpers, was auch zu Sauerstoffnot führen kann und dies wieder zu Energiemangel; außerdem ein Dauerstress, der zu Adrenalinmangel und zu Mineralmangel führen kann, woraus sich auch eine Immunschwäche ergibt. 88

Kurkuma und Zwiebeln:

Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass die Kombination von Zwiebeln und Kurkuma (Quercetin und Curcumin) Größe und Zahl präkanzeröser Läsionen im Magen-Darm-Trakt reduziert.⁸⁹

Selen:

Schon seit geraumer Zeit gehört die Versorgungmit Selen zu den begleitenden Therapiemaßnahmen bei Tumorpatienten. Dabei beruht die Gabe auf der Erkenntnis, dass Tumorerkrankungen regelmäßig mit einem deutlichen Selenmangel verbunden sind. Studien habenergeben, dass niedrige Selenspiegel mit vermehrtem Auftreten von Krebserkrankungen und einer erhöhten Krebssterblichkeit verbunden sind. ⁹⁰

Warnung vor Talkum:

Talk ist der Hauptbestandteil von Pestiziden, die in Haus und Garten Verwendung finden, wie von Floh- und Zeckenpuder. In kleineren Mengen wird Talk in Deodorants, Kreide, Buntstiften, Textilien, Seife, Isoliermaterial, Farben, Füllmaterial für Asphalt, Papier und in der Nahrungsmittelverarbeitung verwendet. Die Gefährlichkeit ist vergleichbar mit Asbest

In den letzten 30 Jahren haben Wissenschaftler diese Talkpartikel sehr genau untersucht und gefährliche Gemeinsamkeiten mit Asbest gefunden , das als karzinogen gilt. Es wurde nachgewiesen, dass Talkpartikel *Tumore in den Eierstöcken und in der Lunge* verursachen können.

Zwar hat die amerikanische Zulassungsbehörde FDA bereits im Jahr 1973 den Beschluss gefasst, die Menge von asbest-ähnlichen Fasern in Kosmetikpudern zu begrenzen, allerdings wurde dieser nie wirklich umgesetzt, so dass Kosmetikpuder bis heute keiner entsprechenden gesetzlichen Regulierung unterliegt. In Tierversuchen konnte nachgewiesen werden, dass Kosmetikpuder, auch wenn er keine asbest-ähnlichen Fasern enthält, zu Tumoren führt. ⁹¹

Verhinderung abnormaler Angiogenese:

⁸⁶ http://www.zentrum-der-gesundheit.de/elektrosmog-ia.html

⁸⁷ http://www.provegan.info/de/vegan/die-gesuendeste-ernaehrung/seite-5/

⁸⁸ Ulmer, Günter A.: Krebs unser Schicksal?, S. 13

 $^{{}^{89}\,\}underline{\text{http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/kali-sinclair/kurkuma-der-natuerliche-krebshemmer.html}$

⁹⁰ GfBK-Info "Kostenerstattung von Selen"

⁹¹ https://www.zentrum-der-gesundheit.de/talkum-ia.html

Hier ist also ein Test-System, das wir entwickelt haben. In der Mitte befindet sich ein Ring, aus dem hunderte von Blutgefäßen wachsen in Starform. Und wir können dieses System nutzen um Ernährungs-Faktoren zu testen, in Konzentrationen, die durch Essen erreichbar sind. Lassen Sie mich Ihnen also zeigen was passiert, wenn wir ein Extrakt von roten Weinbeeren hinzufügen. Der aktive Wirkstoff ist Resveratrol. Er ist auch in Rotwein zu finden. Er verhindert abnormale Angiogenese zu 60 Prozent. Hier ist was passiert, wenn wir ein Erdbeer-Extrakt hinzufügen. Es verhindert Angiogenese auf sehr wirksame Art. 92

Achtung: Psychopharmaka stark krebserregend:

Häufige Krebsursache: Psychopharmaka

Zu den krebserregenden Medikamenten gehören beispielsweise Psychopharmaka – wie eine australische Studie vom April 2015 herausgestellt hat. Gemäß dieser Untersuchung sollen *90 Prozent der Antipsychotika und über 60 Prozent der Antidepressiva stark krebserregend* sein. ⁹³

Die meisten Psychopharmaka können Krebs auslösen:

Die im Australian & New Zealand Journal of Psychiatry veröffentlichte Studie besagt, dass Psychopharmaka nicht nur krebserregend, sondern sogar stark krebserregend sind.

Die Wissenschaftler nahmen vorklinische Untersuchungen unter die Lupe, die einst für die Zulassung der betreffenden Psychopharmaka bei der U.S. Food and Drug Administration eingereicht wurden. Sie stellten dabei fest, dass

90 Prozent der Antipsychotika (z. B. Aripiprazol)

fast 90 Prozent der Antiepileptika (z. B. Barbiturate)

70 Prozent der Benzodiazepine/Schlafmittel (z. B. Diazepam)

mehr als 63 Prozent der Antidepressiva (z. B. Mirtazapin, Citalopram) und

25 Prozent der Amphetamine (z. B. Methylphenidat)

im Verdacht stehen, Krebs auszulösen.

Das Erschreckendste daran ist, dass diese Daten bereits vorlagen, BEVOR die Medikamente als sicher eingestuft und auf den Markt gebracht wurden! Sogar die Weltgesundheitsorganisation (WHO) und die Internationale Agentur für Krebsforschung (IARC) haben schon im Jahre 2000 zugegeben und auch davor gewarnt, dass die Einnahme von Psychopharmaka Krebs verursachen kann. ⁹⁴

Warnung: Krebsgefahr:

Die nachweislich durch Alkohol begünstigten Krebsarten umfassten Mundkrebs, Rachenkrebs, Brustkrebs, Darmkrebs, Speiseröhrenkrebs, Leberkrebs und Darmkrebs. Es könnte auch einen Zusammenhang zwischen dem Konsum von Alkohol und weiteren Krebsarten geben, allerdings lagen bei der aktuellen Untersuchung hierfür keine endgültigen Beweise vor, berichten die Wissenschaftler. 95

Bio - Eine um 25 Prozent niedrigere Krebsrate:

Aus den Angaben errechneten die Forscher für jeden Probanden einen "Food-Score" – je höher, desto mehr Bio stand auf dem Speiseplan. Im Verlauf der folgenden viereinhalb Jahre erkrankten insgesamt 1.340 der Probanden an Krebs. Das Viertel mit dem höchsten "Food-Score" hatte eine um 25 Prozent niedrigere Krebsrate als das Viertel mit dem niedrigsten Wert.

Den größten positiven Effekt beobachteten die Forscher für zwei bestimmte Krebsarten: das Non-Hodgkin-Lymphom und das postmenopausale Mammakarzinom. Für diese Brustkrebsart konnte in der Studie erstmals nachgewiesen werden, dass der Konsum von Bio-Produkten sich positiv auswirkt. Die "Million Women Study" der University of Oxford hatte diesen Effekt 2014 noch angezweifelt. Damals hatten die Forscher einzig in Bezug auf das Non-Hodgkin-Lymphom ein vermindertes Risiko festgestellt.

Forscher sehen "vielversprechende präventive Strategie"

Diese bösartigen Lymphome sind in den letzten Jahrzehnten immer häufiger geworden - als mögliche Ursache werden dabei Umwelteinflüsse diskutiert. Die Internationale Agentur für Krebsforschung (IARC) stuft

⁹² https://www.ted.com/talks/william_li/transcript?language=de

⁹³ https://www.zentrum-der-gesundheit.de/krebs.html

https://www.zentrum-der-gesundheit.de/psychopharmaka-nebenwirkungen-krebs-15000053.html

⁹⁵ http://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/der-konsum-von-alkohol-verursacht-sieben-arten-von-krebs-20171115392816

bestimmte Pestizide als Karzinogene ein. Da ökologisch produzierte Nahrungsmittel wesentlich geringer mit Schadstoffrückständen belastet sind als konventionelle, könnte sich der Konsum durchaus positiv auswirken. Die Studie aus Frankreich kommt deshalb zu dem Schluss, dass eine generelle Empfehlung für den Verzehr von Bio-Nahrungsmitteln eine "vielversprechende präventive Strategie" gegen Krebs sein könnte. Allerdings seien noch weitere Untersuchungen notwendig, um die Ergebnisse zu bestätigen. ⁹⁶

Die Zwiebel senkt das Krebsrisiko:

Mittlerweile haben etliche Studien gezeigt, dass Menschen, die regelmäßig Zwiebeln essen, seltener an Krebs erkranken. Niederländische Forscher von der University of Limburg haben bereits im Jahr 1996 aufgezeigt, dass schon eine halbe Zwiebel pro Tag das Magenkrebs-Risiko um 50 Prozent reduzieren kann. Eine italienische Studie am bereits oben erwähnten Istituto di Ricerche Farmacologiche "Mario Negri" in Mailand hat hingegen ergeben, dass Zwiebeln in Bezug auf zahlreiche weitere Krebserkrankungen eine präventive Wirkung haben.

So soll eine halbe Zwiebel pro Tag z. B. das Risiko einer Krebserkrankung im Mund- und Rachenraum um 84 Prozent sowie von Eierstockkrebs um 73 Prozent senken. ⁹⁷

Zitronenschale:

Limonoide sind Enzyme, die der Zitrusschale ihren bitteren Geschmack verleihen. Diese Bitterstoffe besitzen ebenfalls die Eigenschaft, das Krebszellenwachstum zu verlangsamen und sogar die Krebszellen auszuschalten. Zitronen enthalten 22 Anti-Krebs-Verbindungen, die Zellteilungen in Krebszellen regelrecht stoppen und das Krebsrisiko um 50 Prozent senken können, so die "Commonwealth Scientific and Industrial Research Organization of Australia". Das berichtet "NaturalNews".

Blutorangen, Rote Bete, Acai-Beeren:

Blutorangen enthalten einen Farbstoff namens Anthozyan, der sich als wertvoll in der Krebsvorsorge- und therapie erwiesen hat. Er kommt auch in manchen Waldfrüchten, in der Roten Bete sowie in Acai-Beeren vor. ⁹⁹

Grapefruit:

Die Grapefruit ist eine wichtige und gute Quelle von Flavonoiden, Flanzenbegleitstoffen und Folsäure, die nachweislich eine krebshemmende Wirkung haben. Besonders wirksam für diesen Effekt ist das Polypheneol Limonoid zusammen mit Lycopin, das in der roten Grapefruit besonders konzentriert vorkommt. 100

Krebsprävention durch Nahrungsmittel:

Kurkuma schützt vor Darmkrebs:

Das leuchtend gelbe Gewürz aus Indien gehört zu den wichtigsten Zutaten der Ayurveda-Medizin. Kurkuma enthält den Wirkstoff Curcumin, der Menschen gegen Dickdarmkrebs schützen kann. Auch Brust- und Eierstocktumoren scheint das Curcumin die Energiequellen zu rauben. Empfehlenswerte Dosis zur Vorbeugung: täglich ein Teelöffel in Suppen oder Saucen.

Tomaten schützen vor Prostatakrebs:

Zwei Mahlzeiten mit Tomatensauce pro Woche können das Risiko für Prostatakrebs bereits um 25 Prozent senken. Wichtig ist hier das Lycopin, das auch für die rote Farbe verantwortlich ist. Die krebshemmende Wirkung des Lycopins entfaltet sich allerdings nur dann optimal, wenn die Tomaten zusammen mit Fett gekocht werden. (Tipp von sanitudo: Kokosöl nehmen!)

Zitrusfrüchte bekämpfen Krebs:

Mit Zitronen, Orangen oder anderen Zitrusfrüchten lassen sich viele Krebsarten des Verdauungssystems wie Mund-, Speiseröhren-, Kehlkopf- und Magenkrebs bekämpfen. Zitrusfrüchte beugen vor, weil sie direkt auf

⁹⁶ https://www.focus.de/gesundheit/ernaehrung/rund-70-000-probanden-bio-lohnt-sich-forscher-zeigen-dass-oeko-lebensmittel-krebsrisiko-reduzieren id 9794908.html

⁹⁷ https://www.zentrum-der-gesundheit.de/zwiebeln.html#toc-die-zwiebel-schutzt-vor-bauchspeicheldrusenkrebs

https://www.epochtimes.de/gesundheit/zitronen-enthalten-22-anti-krebs-verbindungen-a1327666.html

⁹⁹ Simonsohn, Barbara:Heilkraft aus den Tropen, 2008, München 2008, S. 248

¹⁰⁰ Simonsohn, Barbara:Heilkraft aus den Tropen, 2008, München 2008, S. 249

Krebszellen wirken können. Außerdem verstärken sie die krebshemmende Wirkung anderer sekundärer Pflanzenstoffe in unserer Nahrung.

Olivenöl packt den Krebs an der Wurzel:

Wer täglich einen Löffel Olivenöl zu sich nimmt, bekämpft den Krebs gleich an der Wurzel. Eine Studie der Universität von Montreal hat ergeben, dass das Öl die weitere Entwicklung von kleinen Tumorherden verhindern kann. Das belegt auch die Tatsache, dass in nördlichen Ländern die Krebshäufigkeit höher liegt als im Mittelmeerraum, wo das Öl weiter verbreitet ist.

Kohl schützt vor Blasenkrebs:

Krebszellen verabscheuen Kohl. Der Verzehr von fünf oder mehr Portionen Kohlgemüse (Brokkoli, Rosenkohl, Grün-, Weiß- oder Rotkohl) pro Woche halbiert das Risiko, an Blasenkrebs zu erkranken. Auch bei Brustkrebs wurden solche Effekte beobachtet. Tipp: Kohlgemüse nur kurz kochen und gut kauen, damit sich die krebshemmende Wirkung voll entfaltet.

Dunkle Schokolade behindert den Krebs:

Täglich 25 Gramm dunkle Schokolade mit einem Kakaoanteil von mindestens 70 Prozent versorgen den Körper mit großen Mengen Polyphenolen, die günstige Wirkungen auf Krebs und Herz-Gefäß-Krankheiten haben können. Das Naschen von dunkler Schokolade ist aber auch deshalb gut, weil man dann weniger Appetit auf andere, ungesunde Süßigkeiten bekommt. 101

Vitamin D:

Vitamin D verringert das Krebsrisiko:Laut einer Studie der Michigan State University und dem Hurley Medical Center soll Vitamin D* das allgemeine Krebsrisiko senken. Die Wahrscheinlichkeit, an Krebs zu erkranken, soll durch die Erhöhung des Vitamin D-Spiegels sogar um 13 Prozent verringert werden. An der Studie nahmen rund 80.000 Probanden teil.

Im Gegensatz zu anderen Vitaminen kann der Körper Vitamin D selbst produzieren. Dafür benötigt er nur UV-Strahlung. Wenn Sonnenstrahlen auf die oberste Hautschicht fallen, werden Lipoproteine in Vitamin D3 umgewandelt. So können 80 bis 90 Prozent des Vitamin D-Bedarfs gedeckt werden. Dieser liegt bei 20 Mikrogramm pro Tag. Überschüssiges Vitamin D wird im Körper gespeichert, um die langen Wintermonate ohne Sonne zu überbrücken.

Viele Menschen haben nicht genug Vitamin D im Körper

Trotzdem weisen viele Menschen einen zu geringen Vitamin D-Gehalt im Körper auf. Unter anderem deshalb, weil nur ein kleiner Teil des Vitamin D über Lebensmittel, wie beispielsweise fetten Seefisch, aufgenommen wird. Zudem verbringen wir durch unseren modernen Lebensstil immer weniger Zeit im Freien und müssen im Winter auf einige Sonnenstunden verzichten. Eine Möglichkeit, den Körper mit Vitamin D zu versorgen, bieten nahrungsergänzende Vitamin D-Präparate. Diese können entweder in Tablettenform oder als Tropfen eingenommen werden. 102

Zitronenschalenöl:

Die Einnahme von d-Limonen (ein Monoterpen vor allem aus Zitrusschalen-Ölen) und dessen Metabolit Perillylalkohol zeigte am Tier und mittlerweile auch am Menschen, dass diese Stoffe bestimmte Krebsarten deutlich verlangsamen können, so dass sich einerseits die Überlebensrate erhöhte oder gar das Wachstum der Tumorzellen für einige Zeit zum Stillstand kam, andererseits kann man den Patienten die verbleibende Zeit damit qualitativ enorm verbessern (Buchbauer 2004, Morgan-Meadows & al. 2003). 103

Zwiebeln:

Neben den stark wirksamen Schwefelverbindungen enthält die Zwiebel noch weitere gesundheitlich relevante Stoffe: Polyphenole. Ja, es gibt nur sehr wenige Lebensmittel, die es in Bezug auf den Polyphenolgehalt mit der Zwiebel aufnehmen können. Zu den wichtigsten Polyphenolen der Zwiebel zählt das Flavonoid Quercetin, das z. B. eine antikarzinogene Wirkung hat. 104

 $[\]frac{101}{https://www.tz.de/leben/gesundheit/zehn-biowaffen-gegen-krebs-63660.html}$

 $[\]frac{102}{\text{https://www.infranken.de/ratgeber/gesundheit/vitamin-d-senkt-krebsrisiko-studie-mit-ueberraschenden-ergebnis;} art 154607, 4263867$

https://aromapraxis.de/aroma-schule/aetherische-oele/wissenschaft/wissenschaftliche-studien/

¹⁰⁴ https://www.zentrum-der-gesundheit.de/zwiebeln.html

Die Zwiebel senkt das Krebsrisiko:

Mittlerweile haben etliche Studien gezeigt, dass Menschen, die regelmäßig Zwiebeln essen, seltener an Krebs erkranken. Niederländische Forscher von der University of Limburg haben bereits im Jahr 1996 aufgezeigt, dass schon eine halbe Zwiebel pro Tag das Magenkrebs-Risiko um 50 Prozent reduzieren kann.

Eine italienische Studie am bereits oben erwähnten Istituto di Ricerche Farmacologiche "Mario Negri" in Mailand hat hingegen ergeben, dass Zwiebeln in Bezug auf zahlreiche weitere Krebserkrankungen eine präventive Wirkung haben.

So soll eine halbe Zwiebel pro Tag z. B. das Risiko einer Krebserkrankung im Mund- und Rachenraum um 84 Prozent sowie von Eierstockkrebs um 73 Prozent senken.

Die Zwiebel schützt vor Bauchspeicheldrüsenkrebs

Tschechische Wissenschaftler haben in einer ganz aktuellen Studie (März 2016) untersucht, welche Gemüsesorten sich am allerbesten dazu eignen, dem besonders gefährlichen Bauchspeicheldrüsenkrebs vorzubeugen.

Den ersten Platz belegte dabei das Sauerkraut, den zweiten der Brokkoli und schon an dritter Stelle finden wir die gekochten Zwiebeln. Dies impliziert, dass auch Menschen, die rohe Zwiebeln weniger prickelnd finden, von dem protektiven Effekt profitieren können.

Dr. Azeem und sein Team kamen zum Schluss, dass mehr als drei Portionen Gemüse pro Woche – inklusive der Zwiebel – in Kombination mit Zitrusfrüchten vor Bauchspeicheldrüsenkrebs schützen können. Verantwortlich dafür sind höchstwahrscheinlich wiederum die Flavonoide in der Zwiebel. 105

Bärlauch ist reich an Chlorophyll:

Chlorophyll – der grüne Pflanzenfarbstoff – ist eine der besten Substanzen überhaupt, wenn es darum geht, unsere Gesundheit zu unterstützen und bestmöglich zu erhalten. Bärlauch weist nun einen relativ hohen Gehalt an Chlorophyll auf: So enthalten 100 Gramm Bärlauch 422 mg Chlorophyll. In der Brennnessel sind es beispielsweise "nur" 360 mg, in der Petersilie 210 mg und im Spinat 115 mg Chlorophyll.

Chlorophyll ist nah verwandt mit einem Stoff aus dem menschlichen Blut: Dem Hämoglobin. Hämoglobin ist der rote Farbstoff des Blutes und für den Transport von Sauerstoff zu unseren Zellen verantwortlich.

Chlorophyll und Hämoglobin unterscheiden sich nur durch eine Kleinigkeit: Anstelle des Eisenmoleküls im Zentrum des Hämoglobins enthält Chlorophyll ein Magnesiummolekül. Aus diesem Grund wird Chlorophyll oft als "grünes Blut" bezeichnet.

So ist es nicht verwunderlich, dass Chlorophyll die Blutbildung und *die Sauerstoffversorgung verbessert*. Zudem unterstützt es die *Entgiftung von* verschiedenen gesundheitsschädlichen Stoffen wie etwa Schwermetallen, *kanzerogenen (also krebsauslösenden) Stoffen (z. B. Aflatoxin) und radioaktiver Strahlung*.

Zudem verbessert der grüne Pflanzenfarbstoff die Wundheilung und sorgt für einen angenehmen Körpergeruch. 106

Knoblauch in der Krebsprävention und Krebstherapie:

Die krebshemmenden Eigenschaften von Knoblauch werden ihm nicht mehr nur nachgesagt, sondern sind mittlerweile durch eine Reihe von Studien belegt (z. B. Mirelman, David (2005): Apoptotic killing fo B-chronic lymphocytic leukemia tumor cells bei allicin generated in situ using a rituximab-allinase conjugate). Auch sollen in erster Linie die Schwefelverbindungen für die krebsfeindlichen Wirkungen des Knoblauchs verantwortlich sein. So entstehen bei der Umwandlung von Allicin zwei fettlösliche Substanzen: Diallylsulfid (DAS) und Diallyldisulfid (DADS).

Nach derzeitigem Kenntnisstand geht man davon aus, dass diese Schwefelverbindungen des Knoblauchs vor allem in zwei der bei der Tumorbildung ablaufenden Prozesse eingreifen:

Zum einen verringern sie die Reaktivität krebserregender Substanzen und beschleunigen deren Eliminierung, so dass die DNA (Erbgut) weniger stark geschädigt wird. Zum anderen sind sie in der Lage, die Krebszellen in ihrem Wachstum zu stören und so deren Zelltod durch Apoptose (Selbstmord) einzuleiten. Sie wirken damit der Ausbreitung von Tumoren entgegen.

Ganz konkret wurden die krebshemmenden Wirkungen des Knoblauchs für Dickdarmkrebs, Magen- und Speiseröhrenkrebs, Lungen- und Brustkrebs nachgewiesen.

 $^{{\}color{red}^{105}}~\underline{https://www.zentrum-der-gesundheit.de/zwiebeln.html}$

https://www.zentrum-der-gesundheit.de/baerlauch.html

So lassen im Hinblick auf Lungenkrebs z. B. mindestens zwei chinesische Studien aufhorchen. Sowohl Knoblauch wie auch grüner Tee konnten demnach als schützende Faktoren bei dieser Krebsart dienen. Die Wissenschaftler gaben bekannt, dass Knoblauch und grüner Tee die negativen Auswirkungen der typischen Lungenkrebsrisikofaktoren (Rauchen, Verzehr von frittiertem Essen etc.) in gewisser Weise zu kompensieren schienen.

Auch in der Behandlung von Prostatakrebs sowie gutartigen Prostatavergrösserungen werden Knoblauchzubereitungen schon seit langem eingesetzt. Man begründet die positiven Einflüsse des Prostatakrebses auch hier mit seiner entzündungshemmenden, antioxidativen und allgemein krebshemmenden Wirkung. ¹⁰⁷

Chlorophyll:

In unserem Körper reinigt Chlorophyll das Blut, unterstützt Leber und Nieren bei der Entgiftung, schützt den Körper vor dem hochgiftigen Dioxin, <u>verringert die Zellentartung</u> und vieles andere mehr. Chlorophyll ist gemeinsam mit den ätherischen Ölen der Petersilie außerdem für die geruchsbindenden Eigenschaften der kleinen Gewürzpflanze verantwortlich. Wer nämlich regelmäßig Petersilie kaut, der erfreut seine Mitmenschen mit einem frischen Körpergeruch und einem angenehmen Atem. ¹⁰⁸

Mariendistel im Einsatz gegen Krebs:

Es wäre schade, die Mariendistel nur als eine Heilpflanze für die Lebergesundheit zu betrachten, da sie so viele weitere Vorteile hat. Dazu zählen potenzielle krebsbekämpfende Wirkungen.9 Das American Botanical Council (ABC) berichtet:10

»Eine Reihe von Studien, sowohl in vitro als auch in vivo, deuten darauf hin, dass Mariendistel potenziell vorteilhaft bei der Behandlung oder Vorbeugung verschiedener Krebsarten ist: Hemmung der Prostatakrebszellen und Steigerung der Apoptose (programmierter Zelltod) in ihnen; Hemmung des Wachstums und Stimulierung der Rückbildung von Hauttumoren bei topischer Anwendung.« »Silybin könnte bei hormonresistentem menschlichem Prostatakrebs nützlich sein und die Wirksamkeit einer auf dem Tumornekrosefaktor-α (TNF-α) basierten Chemotherapie verbessern.

Tatsächlich ist seine leberschützende Wirkung bei Chemo- und Strahlentherapien für Krebspatienten möglicherweise ebenso wertvoll wie die antineoplastische Wirkung der Mariendistel, vor allem bei arzneimittelresistenten Krebsarten.«

»... Patienten mit metastasierenden Hirntumoren, die vor der Bestrahlung mit Mariendistel und Omega-3-Fettsäuren behandelt wurden, hatten bessere Überlebenszeiten und weniger Nebenwirkungen. Die Autoren empfehlen auf der Grundlage einer Reihe pharmakologischer Studien topisches Silymarin als eine vorteilhafte Ergänzung zu Sonnenschutzmitteln zum Schutz vor UVB-induzierten Hautkrebsarten.«
»Sie raten Ärzten, standardisierte Mariendistelprodukte in die Krebstherapie mit einzubeziehen, vor allem dann, wenn es durch die allopathische Behandlung zu Schäden oder potenziellen Schäden an Leber oder Nieren kommt.«¹⁰⁹

Täglich dreimal Gemüse als Ergebnis einer Krebsstudie in Taiwan:

Nach Abschluss einer 12 Jahre dauernden Untersuchung mit 40.000 Erwachsenen empfehlen die taiwanesischen Gesundheitsbehörden ihren Bürgern, täglich 500 g Gemüse zu sich zu nehmen bzw. dreimal pro Tag den Mahlzeiten Gemüse hinzuzufügen. Die Studie ergab, dass regelmäßiger und häufiger Gemüseverzehr im Vergleich zu seltenem Verzehr das Risiko für Lungenkrebs um 75%, für Leberkrebs um 60 % und für Darmkrebs um 40 % absenkte. Wer pro Woche nur zwei Gemüsemahlzeiten einnimmt, hat ein 1,5 bis 10 mal höheres Krebsrisiko im Vergleich zu den Personen, die pro Tag zweimal Gemüse essen. Dr. Chen Chien-jen vom Nationalen Wissenschaftsrat, der die Studie leitete, nannte als Gemüsearten, die besonders zur Krebsvorbeugung beitragen: Grüne Blattgemüse sowie Möhren, Tomaten und Blumenkohl. Sulforhaphan in Brokkoli als Krebshemmstoff gefunden

Nachdem man nachweisen konnte, daß durch Gemüseverzehr - insbesondere durch Cruciferen - das Krebsrisiko vermindert wird, hat die Suche nach den Mechanismen für diese Schutzwirkung begonnen.

¹⁰⁷ https://www.zentrum-der-gesundheit.de/knoblauch.html

 $[\]frac{108}{\text{https://www.zentrum-der-gesundheit.de/petersilie.html}}$

https://www.naturstoff-medizin.de/artikel/mariendistel-schuetzt-nicht-nur-ihre-leber-die-herausragenden-eigenschaften-der-heilpflanze/

Offenbar werden durch Gemüse Enzyme aktiviert, die Schadstoffe abbauen. Wissenschaftler der Johns Hopkins University School of Medicine, Baltimore, USA, fanden in Brokkoli das Sulforhaphan (CH3-SO-(CH2)4-NCS) als einen Stoff, der besonders stark Karzinogene abbauen kann. Sie glauben daher, daß die Induktion von Entgiftungsenzymen durch Sulforhaphan eine wesentliche Ursache für die antikanzerogene Wirkung von Brokkoli ist.

Krebsblocker aus Gemüse setzen mehrfach an:

Bei der Krebsentstehung werden drei Hauptphasen unterschieden: Die Initiation führt zu einer Schädigung der Gene in den Zellen, bei der Promotion wird aus einer Zelle mit geschädigter Erbsubstanz eine Tumorzelle und in der Phase der Progression wächst der Tumor und es können sich Metastasen bilden. Bioaktive Substanzen aus Gemüse sind in der Lage besonders die ersten beiden Phasen zu hemmen oder zu blockieren. So wird die Initiation durch Phenolsäuren (besonders reichlich in Grünkohl, Radies, Weißkohl, aber auch in Bohnen, Paprika und vielen andern Arten), Sulfiden (vor allem in Allium- Gemüsearten), Indolen (relativ hoch konzentriert in Kreuzblütlern, also z.B. in allen Kohlarten), Flavonoide (in vielen , insbesondere in roten und violetten Gemüsearten und Salaten) und Proteaseinhibitoren (in Hülsenfrüchten) gehemmt oder verhindert. Die Umwandlung geschädigter Zellen in Krebszellen, also die Promotion, kann von Carotinoiden, Phenolsäuren, Flavonoide, Terpenen, Phytosterinen, Proteaseinhibitoren, Sulfiden, Lignanen und Indolen gestoppt werden, also von sekundären Pflanzenstoffen, die in allen Gemüsearten vorkommen. Aber auch schon die Entstehung von krebsauslösenden Stoffen (Kanzerogenen) aus Vorstufen (Prokanzerogenen) kann durch die in Gemüse enthaltenen Phenolsäuren verhindert werden. Dies geht aus einer Veröffentlichung von L.W. Wattenberg in Cancer Research 52, 1992 und erweitert und ergänzt aus "Bioaktive Substanzen in Lebensmitteln von B. Watzl und C. Leitzmann (Hippokrates- Verlag 1995) hervor. Antikarzinogene Eigenschaften von Kreuzblütler-Gemüsearten - eine Kurzzeitstudie Vielfach ist untersucht und berichtet worden, dass Gemüse aus der Familie der Cruciferen Eigenschaften besitzen, die bei Menschen vorbeugend gegen Krebs wirken. Als verantwortliche Wirkstoffe werden in den meisten Fällen die in dieser Pflanzenfamilie enthaltenen Glucosinolate insgesamt oder einzelne Vertreter, wie das Sulforhaphan, herausgestellt. In einer neuen Kurzzeitstudie wurden gesunde Versuchsteilnehmer (Nichtraucher und Raucher) gewonnen, die bereit waren, über 10 Tage täglich 200 Gramm Brokkoli zu essen. Als Kontrolle diente nach einer sogenannten Auswaschungszeit von 20 Tagen eine gleiche Zeit mit kontrollierter Ernährung ohne Brokkoli. Mit Blutuntersuchungen beim Start, nach 10, 30 und 40 Tagen sollte festgestellt werden, ob durch die vermehrte Aufnahme von Kohl die DNA-Schädigung in den Lymphozyten beeinflusst wird. (DNA-Schäden, also Schäden an der Erbsubstanz, sind nach den Erkenntnissen der Medizin die erste Stufe bei der Entartung einer Zelle zu einer Krebszelle.) Als Ergebnis zeigte sich, dass die Brüche der DNA-Stränge als Folge der kurzfristig erhöhten Brokkoliaufnahme um 22 % verringert waren. "Unsere Ergebnisse verstärken die Bedeutung des Verzehrs von Gemüse der Kreuzblütlerfamilie zur Steigerung des Zellschutzes gegen Schäden an der Erbsubstanz", lautet die Schlussfolgerung der Autoren um P. Riso von der Abteilung Ernährungswissenschaft und Mikrobiologie des Institutes für Humanernährung der Universität Mailand, Italien.

Sellerie mit Butylphthalid gegen Bluthochdruck und Tumore:

Ob Sellerie ein Aphrodisiakum ist, sei dahingestellt. Seit jedoch in den in Sellerie enthaltenen ätherischen Ölen eine Substanz mit dem unaussprechlichen Namen Butylphthalid gefunden wurde, wird seine gesundheitliche Wirkung in zwei Bereichen ernster genommen: Butylphthalid hat sich in Tierversuchen als blutdrucksenkend erwiesen. Darüber hinaus fördert dieser sekundäre Pflanzenstoff ein Entgiftungsenzym, ds krebserregende Stoffe wie zum Beispiel Benzpyren unschädlich macht. Eine ähnliche Wirkung wird ebenfalls in im ätherischen Öl von Sellerie enthaltenen Limonen zugeschrieben. So konnte durch Beimischung von Sellerieöl zum Futter die Magenkrebsrate von Versuchstieren deutlich gesenkt werden. Rosenkohl kann vor krebserregenden Stoffen schützen Der Verzehr von Rosenkohl schützt weiße Blutkörperchen vor Zellschäden, die durch krebserregende Stoffe entstehen können. Um zu dieser Erkenntnis zu gelangen, mussten Studienteilnehmer täglich 300 Gramm Rosenkohl verzehren und zwar sechs Tage lang. Der Vergleich der Blutproben von Beginn und Ende des "Versuchs" zeigte, dass schon nach dieser kurzen Zeit der sog. Entgiftungsstoffwechsel so aktiviert wurde, dass krebserregende Stoffe (oxidative Substanzen und Amine, die sich z. B. beim Braten oder Grillen von Fleisch bilden) chemisch inaktiviert wurden. Noch ist unklar, welche Substanzen in Rosenkohl für diese Wirkung verantwortlich seien, aber man arbeitet offenbar mit Nachdruck an deren Identifizierung. (Bisher wurden vor allem die in Kohlarten vorhandenen Glucosinolate, insbesondere das Sulforhaphan, als Hauptwirkstoff angesehen.) Die Untersuchung geht auf die Tatsache zurück, dass man in epidemiologischen Studien (Erforschung des Zusammenhangs zwischen Ernährung und Gesundheit durch Befragung und Untersuchung von großen Teilnehmerzahlen über lange Zeiträume) seit längerem beobachtet hat, dass mit dem erhöhten Verzehr von Kohlarten ein Rückgang des Erkrankungsrisikos z. B. bei Lungen-, Magen- und Dickdarmkrebs verbunden ist. Bei solchen Studien bestehen immer systembedingte Unsicherheiten allein schon bei der Genauigkeit der Befragungsergebnisse über Nahrungskomponenten und -mengen. Die jetzt vorliegende Untersuchung entgeht dieser Kritik, weil hier kontrolliert eine definierte Menge einer zu untersuchenden Nahrungskomponente verzehrt wird. Bei solchen Kurzfriststudien werden Wirkungen auf das Immunsystem gemessen, so dass man nicht das Auftreten von Erkrankungen, sondern die vorbeugende Stärkung des körpereigenen Abwehrsystems feststellen kann. Höherer Zwiebelverzehr mit niedrigerem Krebsrisiko verbunden

Das Interesse an den möglichen positiven Wirkungen von Alliumgemüsearten, insbesondere Zwiebeln und Knoblauch, reicht bis ins Altertum zurück. Weil neuere Daten hauptsächlich aus China stammen und nicht immer als gesichert angesehen werden, haben italienische und schweizer Forscher gemeinsam in einer Fall-Kontrollstudie, mit – wie sie es nennen – einem einzigartig umfangreichen Datensatz von südeuropäischen Personen, die Wirkung von Alliumarten auf bestimmte Krebsformen untersucht. Sie kommen zum Ergebnis, dass der vermehrte Verzehr von Alliumgemüse mit einem verringerten Risiko an vielen Krebsarten verbunden ist. So hatte die Gruppe mit dem höchsten Verzehr an Zwiebeln ein um 84 % reduziertes Risiko für Mundhöhlen- und Rachenkrebs. Die berechnete durchschnittliche Minderung des Risikos bei erhöhtem Zwiebelkonsum betrug für Speiseröhrenkrebs 88 %, Kehlkopfkrebs 83 %, Brustkrebs 25 %, Eierstockkrebs 73 %, Prostatakrebs 71 %, Enddarmkrebs 56 % und für Nierenzellenkrebs 38 % jeweils gegenüber den Personen, die keine oder sehr wenig Zwiebeln aßen. Auch bei erhöhtem Knoblauchverzehr wurde eine schützende Wirkung errechnet, allerdings in dieser Studie weniger stark ausgeprägt als bei Zwiebeln. Wie Ballaststoffe vor Krebs schützen

"Dies ist der Beginn einer neuen und aufregenden Forschungsrichtung", wird der Ernährungswissenschaftler Victor Morris vom Institut für Ernährungs- forschung in Norwich, England, zitiert. Gemeint ist, dass er und seine Forschergruppe entdeckt haben, an welcher Stelle der Pflanzenstoff Pektin der Krebsentstehung entgegen wirkt. Mit Hilfe verschiedener mikroskopischer Methoden wiesen die britischen Wissenschaftler nach, dass sich ein Bestandteil des Pektins an das Protein Galectin 3 anlagert und dieses blockiert. Galectin 3 ist ein Protein, das an allen Stadien der Entwicklung von Krebs beteiligt ist. Pektin ist ein Bestandteil der Gruppe der Ballaststoffe. Es wird von den Pflanzen zum Aufbau der Zellwand, speziell der Mittellamellen, gebraucht und kommt auch in den Vakuolen vor. Damit kann eine Schutzwirkung von Gemüse und Obst gegen Krebs auf molekularer Ebene erklärt werden. Seit längerem ist bekannt, dass eine ballaststoffreiche Ernährung eine Schutzwirkung insbesondere gegen Magen- und Darmkrebs hat. In jüngster Zeit wurde dies in der großangelegten Studie "European Prospective Investigation of Cancer" (EPIC) bestätigt. Mit den genannten Forschungsergebnissen scheint jetzt für die günstige Wirkung der Ballaststoffe erstmals eine entscheidende Ursache im Körper gefunden zu sein - ein weiterer Mosaikstein für das Gesamtbild von der gesundheitlichen Bedeutung von Gemüse und Obst. 110

Die Heilkraft der Kamille

Viele Forscher vermuten im Reichtum an bioaktiven Substanzen, den so genannten Flavonoiden, die Ursache dafür, dass Kamille das Schilddrüsenkrebsrisiko mindert. Das am besten untersuchte Flavonoid ist das Apigenin, das sich reichlich in der Kamille findet.

Bei mehreren Studien hat sich gezeigt, dass Apigenin Tumoren zum Schrumpfen bringen und das Wachstum von Krebszellen hemmen kann. <u>Offenbar wirkt es auf die Blutgefäße, die den Tumor versorgen, verödet sie und schneidet den Tumor so von der nötigen Nährstoffversorgung ab.</u>

Weitere Forschung ist erforderlich, um die Kraft des Apigenins und anderer Flavonoide als natürlichen Mitteln gegen die Entwicklung von Krebs nutzbar zu machen. Anscheinend kann die Substanz Tumoren schrumpfen lassen, ohne das umliegende gesunde Gewebe zu schädigen, wie es bei der üblichen schulmedizinischen Krebsbehandlung, etwa bei einer Chemo, passiert. 111

¹¹⁰ http://www.hortipendium.de/Obst_und_Gem%C3%BCse_%E2%80%93_Studien_zu_Krebs

http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/natuerliches-heilen/sandeep-godiyal/niedrigeres-schilddruesenkrebsrisiko-durch-kamillentee.html