### Hilfsmaßnahmen gegen Speiseröhrenkrebs (s. auch Krebs):

### **Igelstachelbart:**

Der Igelstachelbart wird verwendet bei Speiseröhrenkrebs.<sup>1</sup>

# **Knoblauch:**

Zahlreiche Studien bewiesen, dass Menschen, die regelmäßig Gemüse aus der Knoblauchfamilie verzehren, ein geringeres Risiko haben, an bestimmten Krebsarten zu erkranken, insbesondere an Karzinomen des Verdauungssystems (Speiseröhre, Magen- und Dickdarm). Der Wirkmechanismus beruht vermutlich darauf, dass die beim Zerdrücken des Knoblauchs freigesetzten Geruchsmoleküle nach der Aufnahme im Körper die Fähigkeit besitzen, die Ausscheidung krebserregender toxischer Substanzen aus unserem Organismus zu beschleunigen. Dadurch verringert sich das Risiko, dass diese Substanzen unser genetisches Material angreifen und Mutationen auslösen, die zur Entstehung von Krebs führen können.<sup>2</sup>
Die krebshemmenden Verbindungen des Knoblauchs sind indes nicht nur ein Schutzschild nach außen, sie haben außerdem die Fähigkeit, in uns schlummernde Mikrotumoren anzugreifen. Tatsächlich sind bestimmte Verbindungen, die beim Zerdrücken von Gemüse der Knoblauchfamilie entstehen, geeignet, die Vermehrung von Krebszellen zu stoppen und sie in manchen Fällen sogar in den Selbstmord (programmierten Selbstmord) zu treiben.<sup>3</sup>

### Zitrusfrüchte:

Zitrusfrüchte sind nicht nur eine ausgezeichnete Quelle für Vitamin C, sondern enthalten außerdem große Mengen von Monoterpenen sowie Flavanonen – zwei Gruppen antikarzinogener Verbindungen, die eine Schlüsselrolle für die positivem gesundheitsfördernde Wirkung spielen, die mit dem regelmäßigen Verzehr dieser Früchte einhergeht. Zitrusfrüchte weisen unter allen bisher untersuchten Früchten mit die stärkste antikarzinogene Wirkung auf. Zahlreiche Untersuchungen haben gezeigt, dass durch den Verzehr dieser Früchte das Erkrankungsrisiko für mehrere Krebsarten, insbesondere des Verdauungstrakts (Speiseröhre, Mund und Magen) um die Hälfte reduziert wird. Dieser Effekt beruht wahrscheinlich zu einen auf der Fähigkeit der antikarzinogenen Substanzen in Zitrusfrüchten (der erwähnten Monoterpene und Flavanone), verschiedene für die Entwicklung der Tumorzellen notwendige Prozesse zu stören, insbesondere die Vermehrung der Krebszellen; zum anderen können ie Entzündungen reduzieren, was die Tumore eines wesentlichen Wachstumsstimulus beraubt. Die Zitrusfrüchte haben auch die Fähigkeit, den Blutspiegel anderer krebshemmender Verbindungen aus der Ernährung zu erhöhen. Bestimmte Zitrusfrüchte, besonders Grapefruits, enthalten z.B. Moleküle, die die Abbau- und Ausscheidungsprozesse fremder Moleküle durch das Enzym Cytochrom P4509 blockieren und dadurch den Spiegel anderer Verbindungen im Blut erheblich beeinflussen können. Diese Eigenschaft von Grapefruits kann bei Menschen, die bestimmte Arten von Medikamenten einnahmen, unerwünschte Nebenwirkungen haben. Unter normalen Umständen allerdings wirkt sich die gesteigerte Resorption von krebshemmenden Wirkstoffen positiv im Sinne der Maximierung des krebshemmenden Potentials dieser Wirkstoffe aus.<sup>4</sup>

#### Die in Kurkuma enthaltenen Curcuminoide:

Die in Kurkuma enthaltenen Curcuminoide zeigten sich als hoffnungsvolles Mittel gegen Speiseröhrenkrebs.<sup>5</sup>

# <u>betakarotinreiche Gemüse, darunter Karotten: Achtung: Karotten kochen (Kochen setzt die Karotine frei):</u>

Betakarotinreiche Gemüse, darunter Karotten sind in epidemiologischen Studien in Verbindung gebracht worden mit niedrigeren Risiken auf Krebs der Speoiseröhre.<sup>6</sup>

# **Betacarotin Lycopin:**

<sup>&</sup>lt;sup>1</sup> Gesellschaft für Heilpilze: Heilpilze, 27

<sup>&</sup>lt;sup>2</sup> Béliveau, Krebszellen mögen keine Himbeeren – Das Kochbuch, 104f.

<sup>&</sup>lt;sup>3</sup> Béliveau, Krebszellen mögen keine Himbeeren - Das Kochbuch, 105

<sup>&</sup>lt;sup>4</sup> Béliveau, Krebszellen mögen keine Himbeeren – Das Kochbuch, 112f

<sup>&</sup>lt;sup>5</sup> "Kurkuma", in: Raum und Zeit, Mai/Juni 2010, S. 9

<sup>&</sup>lt;sup>6</sup> Carper, Jean, Nahrung ist die beste Medizin, 326

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.<sup>7</sup>

# Protonenpumpenhemmer in der Kritik:

Die teils auch rezeptfreien Wirkstoffe unterdrücken die Bildung von Magensäure fast vollständig. Sie gelten als Alleskönner – und werden daher auch bei Magenproblemen ohne klare Diagnose eingesetzt. Schon seit einigen Jahren kritisieren Experten, dass Magensäureblocker zu oft und leichtfertig verschrieben würden. Laut Zahlen der Barmer Krankenversicherung haben Ärzte im Jahr 2018 rund 11,5 Millionen Versicherten in Deutschland Magensäureblocker verschrieben Österreichische Forscher berichten, dass die Einnahme von Magensäureblockern offenbar das Risiko für Allergien erhöht. Das habe eine Auswertung von Krankenkassen-Daten ergeben. Patienten, denen Medikamente gegen Magensäure verschrieben wurden, bekamen demnach in den Jahren darauf häufiger auch Medikamente gegen Allergien. Die Forscher um Galateja Jordakieva von der Universität Wien hatten Daten österreichischer

Die Forscher um Galateja Jordakieva von der Universität Wien hatten Daten österreichischer Krankenversicherungen ausgewertet. Sie boten Einblick in die Behandlung von über 8,2 Millionen Patienten, was nahezu der gesamten österreichischen Bevölkerung entspricht. Die Wissenschaftler prüften, wie oft die Menschen zwischen 2009 und 2013 bestimmte Medikamente verschrieben bekamen.

Allergiegefahr bei Frauen höher

Dabei zeigte sich ein Zusammenhang zwischen zwei Erkrankungen: Die Wahrscheinlichkeit, ein Allergiemedikament zu benötigen, war bei Patienten, die schon einen Magensäureblocker verordnet bekommen hatten, zweimal so hoch wie bei anderen Patienten. Besonders stark von der erhöhten Allergiegefahr betroffen waren demnach Frauen und ältere Menschen, berichtet das Team im Fachmagazin "Nature Communications".

Dabei machte es keinen Unterschied, welches Medikament verschrieben wurde. Da Magensäureblocker auf ganz unterschiedliche Weise wirken, vermuten die Forscher, dass ihr Effekt – der veränderte Säurewert (pH) im Magen – für die Allergien verantwortlich ist. Proteine, die über die Nahrung aufgenommen werden, könnten demnach im Magen nicht mehr so gut zerlegt werden und dann Allergien hervorrufen. Es könnte auch sein, so die Forscher, dass die Medikamente Signalwege aktivieren, über die Allergien ausgelöst werden. Experte rät zur Vorsicht

Ulrich Fölsch vom Universitätsklinikum Schleswig-Holstein rät, Magensäureblocker nicht unbedarft zu nehmen

Weitere Nebenwirkungen von Magensäureblockern

Auch die Stiftung Warentest hat die Magenschutzmittel unter die Lupe genommen. Dort heißt es, die Wirkstoffe seien generell gut verträglich. Bei Langzeiteinnahme scheinen sich jedoch auch Risiken zu ergeben. Eine Untersuchung liefert einen neuen Hinweis dafür: So zeigt eine Auswertung der Daten von knapp 800.000 Langzeitanwendern in Schweden ein deutlich höheres Risiko für Speiseröhrenkrebs im Vergleich zur Gesamtbevölkerung. Bemerkenswert dabei: Dieser Zusammenhang besteht auch bei Patienten, die die Mittel nicht wegen der Refluxkrankheit sondern aus anderen Gründen nahmen. Die Refluxkrankheit ist ein bekannter Risikofaktor für Speiseröhrenkrebs.

Ebenso sollen die Magentabletten das Risiko für Knochenbrüche, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Lungenentzündung und Darminfektionen erhöhen. Offenbar erleichtert der säurelose Magen den auslösenden Bakterien den Eintritt in den Körper. Bekannt ist außerdem, dass Protonenpumpenhemmer langfristig einen Mangel an Vitamin B12 begünstigen können.<sup>8</sup>

<sup>&</sup>lt;sup>7</sup> Simonsohn, Heilkräfte aus den Tropen, 208f.

<sup>8</sup> https://www.noz.de/deutschland-welt/gut-zu-wissen/artikel/1827434/sodbrennen-omeprazol-und-co-koennen-laut-aerzten-allergien-foerdern

# 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 Bchronic lymphocytic leukemia tumor cells bei allicin generated in situ using a rituximab-alliinase 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.

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.9

# Mehr als 4mal Gemüse pro Woche halbiert Risiko für Speiseröhrenkrebs:

In einer Untersuchung der Abteilung Humanernährung am All India Institute of Medical Sciences, Neu Delhi, wurden 150 Patienten mit Speiseröhrenkrebs und eine entsprechende Anzahl gesunder Personen als Kontrollgruppe nach ihrem Ernährungsverhalten befragt. Die Auswertung ergab unter anderem, dass ein Gemüseverzehr von weniger als 4 mal pro Woche das Erkrankungsrisiko verdoppelte gegenüber der Gruppe, die mehr als 4 mal pro Woche Gemüse verzehrte. Die Forschergruppe D. Nayar und Kollegen betonen, dass es nicht leicht sei, den Beitrag der Ernährung zur Entstehung von Krebs zu quantifizieren, da Krebs mehrere Faktoren als Ursache habe. Die Ergebnisse der durchgeführten Studie ließen jedoch den Schluss zu, dass die Ernährung für die Krebsentstehung von Bedeutung sei. 10

<sup>&</sup>lt;sup>9</sup> <a href="https://www.zentrum-der-gesundheit.de/knoblauch.html">https://www.zentrum-der-gesundheit.de/knoblauch.html</a>
<sup>10</sup> <a href="http://www.hortipendium.de/Obst\_und\_Gem%C3%BCse\_%E2%80%93\_Studien\_zu\_Krebs">https://www.hortipendium.de/Obst\_und\_Gem%C3%BCse\_%E2%80%93\_Studien\_zu\_Krebs</a>