



Mit gesunder Ernährung, Bewegung und ausreichend Raum für Entspannung können Sie einen wichtigen Beitrag zur Krebsvorbeugung leisten.

Fotos: jupiterimages

Naturheilkundliche Massnahmen bei Krebsleiden (Teil I)

Was können Ernährung, Bewegung und Entspannung beitragen?

Weltweit wenden viele an Krebs leidende Patienten zusätzlich zur herkömmlichen Therapie alternative Massnahmen an, oft ohne den behandelnden Arzt davon in Kenntnis zu setzen. In deutsch sprechenden Ländern sind dies bis zu zwei Drittel der krebserkrankten Bevölkerung. Dahinter steht das Bedürfnis, durch Eigenbehandlung aktiv an der Therapie mitzuwirken, das Immunsystem und die Hoffnung zu stärken und die Lebensqualität zu verbessern.

Pfarrer Kneipp (1821 bis 1897), der Begründer der modernen Naturheilverfahren, hat es so formuliert: „Man muss täglich neu mit einer gesunden Lebensweise für eine dauerhafte Erhaltung der Gesundheit sorgen“. Dazu gehört eine bewusste und disziplinierte Lebensführung mit vitamin-, ballaststoffreicher und fettarmer Vollwertkost (Obst, Gemüse, Cerealien), viel Bewegung, ausreichend Entspannung sowie das Meiden von Krebs auslösenden Schadstoffen (z.B. Nikotin und Alkohol, nitrathaltige Speisen, die Inhalation aromatischer Amine, direkte Sonneneinstrahlung sowie radioaktive Strahlung etc.

Untersuchungen zeigen, dass u.a. Knoblauch, Tomaten, Zwiebeln, aber auch rote Beete, Broccoli und Kohl, Zitrusfrüchte, Apfelschalen,

Soya, Milch und Sojamilch-Kefir, Fischöl, Propolis, Erdnüsse bzw. Erdnussprodukte, grüner oder schwarzer Tee, Kakao, Ingwer und Curry Stoffe enthalten, die vor der Krebsentstehung schützen können.

Beugen Vitamine Krebs vor?

Es gibt Hinweise darauf, dass Vitamin C, die Gabe von Vitamin E, Vitamin A, Folsäure oder Selen das Krebswachstum beeinflussen können. Darüber hinaus findet man eine Häufung von Krebsleiden bei niedrigem Vitamin- und Spurenelementkonsum. Ob die vorbeugende Zufuhr exzessiver Mengen an Spurenelementen und Vitaminen aber nicht eher schadet als nutzt, wird gegenwärtig diskutiert. Der krebsvorbeugende Effekt der Nahrung

Unsere Expertin:

Professor Dr. med. Sigrun Chrubasik, Fachärztin für Allgemeinmedizin mit Schwerpunkt spezielle Schmerztherapie und Naturheilverfahren in Zürich. Forschungscoordination des Schwerpunkts „pflanzliche Drogen“ an der Universität Freiburg (D) und Lehrauftrag in Australien an der Universität Sydney.



wurde zum Beispiel durch die Einnahme von Betacarotin- oder Retinolpräparaten abgeschwächt. Die heute empfohlenen Tagesdosen bzw. die maximalen unschädlichen Dosen sind der Tabelle zu entnehmen.

Nach 14-tägigem Trinken von 5 Portionen gemischtem Frucht- (vor allem Orangen-) und Gemüsesaft liess sich ein Anstieg von antioxidativ wirkenden Stoffen im Blut nachweisen, die hypothetisch der vermehrten Sauerstoffradikalbil-

Die Rolle der Ernährung

Es gibt heute aber noch keinen in Studien geprüften Ernährungsvorschlag, der gesichert das Krebswachstum hemmt. Doch besteht kein Zweifel, dass eine überwiegend vegetarische Ernährung mit Milcheiweiss, Rohkost und viel Obst vorteilhafter ist als einseitige Diäten, Saft- oder Hungerkuren, die > 23

Worin finde ich Zink, Vitamin C, E + Selen?

► **Vitamin C:** Hagebutten, Sprossen, Keimlinge, Paprikaschoten, schwarze Johannisbeeren, Erdbeeren, Kiwis, Broccoli, Grünkohl, Kartoffeln, grüner Tee, etc

► **Vitamin E:** Sonnenblumenkerne, Weizenkeime, kaltgepresste Öle, Vollkorngetreideprodukte, Nüsse, Linsen, Erbsen, Bohnen, Grünkohl, Blattgemüse etc

► **Selen:** Steinpilz, Seefisch, Paranüsse, Rinderfilet, Naturreis, Zwiebeln, Knoblauch, Weizenkeimöl, Kohlrabi, Kokosnuss

► **Zink:** Vollkornprodukte (z.B. Haferflocken), Seefisch, Milchprodukte (z.B. Käse), Naturreis, Broccoli, Bananen, Rindfleisch

Darauf können Sie achten

Praktische Tipps für den Speisezettel

Obst und Gemüse: Fünf Portionen am Tag

► Experten schätzen, dass sich 30 bis 40 Prozent aller Krebsfälle in Europa durch eine gesündere Ernährung vermeiden liessen. Obst und Gemüse stehen deshalb auf der Liste der Empfehlungen ganz oben.

► Wirkstoffe in Obst und Gemüse bremsen das Krebswachstum (z.B. Krebs der Brust, des Darms, der Bauchspeicheldrüse, der Lunge, des Gehirns). Wer Krebs – ob Neuerkrankung oder Rezidiv – vorbeugen will, sollte über den Tag verteilt fünf Portionen Obst oder Gemüse (insgesamt 650g) essen, und zwar eine möglichst bunte Vielfalt. Doch nicht alle Krebsarten stehen im Zusammenhang mit der Ernährung!

► Bestimmte Inhaltsstoffe des Broccoli können das Voranschreiten von Blasenkrebs verlangsamen. Wie viel Broccoli jedoch gegessen werden muss, um eine deutliche Wirkung zu erzielen, wissen die Forscher noch nicht. Auch im Rosenkohl, Blumenkohl, Weisskohl, Tomaten, Soja, Zwiebeln, Knoblauch, Möhren, Sellerie, Beeren, Äpfel, Zitrusfrüchten, Kiwi u.a. finden sich krebshemmende bioaktive Inhaltsstoffe.

► Die in Tomaten enthaltene Substanz Lycopene entfaltet ihre krebsvorbeugende Wirkung nur im Zusammenspiel mit anderen Stoffen aus dem Gemüse – in isolierter Form wirkt das Antioxidans Lycopene dagegen kaum.

Im Folgenden haben wir für Sie einige praktische Tipps für den Alltag zusammengestellt.

Ballaststoffe dürfen auf dem Speiseplan nicht fehlen, 30 Gramm pro Tag und mehr sind ideal. Diese können das Dickdarmkrebsrisiko um mehr als 40 Prozent senken.

► **Als Anhaltspunkt, wieviel Ballaststoffe worin enthalten sind, folgender Überblick:**

100g enthalten:	Ballaststoffe
Kichererbsen	21,4 g
weisse Bohnen	17,0 g
Erdnüsse*	10,9 g
Linsen	10,6 g
Kokosnüsse*	9,0 g

Müsli mit Trockenobst	8,0 g
Vollkornbrot	8,0 g
Austernpilze	6,8 g
Johannisbeeren (schwarz)	5,9 g
Esskastanien	5,0 g
Möhren (jung)	3,6 g
Paprika (rot/grün)	3,6 g
Broccoli	3,0 g
Äpfel	2,0 g

* sehr fetthaltig

► Aber es gibt noch ein paar weitere Dinge, auf die Sie achten können: Kaufen Sie **Gemüse und Obst aus der Region**, im Winter auch unverarbeitete Tiefkühlkost. Mit Butter knausern, besser Pflanzenöle verwenden. Mit Kräutern würzen statt mit Salz.

► **Das essen Sie täglich frisch:**

Gemüse, Obst, Salat, Kräuter und -Vollkornprodukte. Verwenden Sie Pflanzenöle, etwa Raps- und Olivenöl, knabbern Sie ein paar Nüsse.

► **Davon essen Sie zwei bis drei Portionen pro Woche:** Fisch und Fleisch. Fisch sollte zweimal pro Woche auf den Teller. Bei Fleisch Geflügel statt Schwein, Rind, Lamm.

► **Einmal wöchentlich:** Hülsenfrüchte. Holen Sie sich Anregungen z.B. aus der italienischen, spanischen und nordafrikanischen Küche.

► **Wenige Male pro Monat:** Süssigkeiten, Kuchen, Weissbrot, fette Wurst (z.B. Bratwurst) und Frittiertes selten essen. Vorsicht auch bei süssen Getränken.

▷ Fortsetzung von Seite 22

den Körper schwächen und die Lebensqualität verringern können.

Oder können Vitamine Krebs auslösen?

Eine hoch dosierte Einnahme von Vitaminen und Spurenelementen sollte kritisch überdacht werden: Von theoretisch plausibler Wirksamkeit und offenbar nicht gesundheitsschädlich ist die hoch dosierte Einnahme von Vitamin C als

Antioxidans, während unter einer Hochdosis-Vitamin A (oder Retinoid- oder Betacarotenbehandlung), einer Hochdosis-Zinkbehandlung oder einer Hochdosis-Selenbehandlung schwerwiegende Nebenwirkungen (z.B. Leberschäden, Thrombose, Embolie (Vitamin A), eine Progression des Tumors (Zink) oder Leberschäden und Haut- bzw. Nagelveränderungen (Selen) auftreten können. Bewegung tut gut, diese Aussage scheint auch für Krebspa-

tienten gültig. Eine Übersicht weist auf die positive Auswirkung von Bewegungsprogrammen bei Krebsbetroffenen, doch ist eine Schlussfolgerung, welches Programm in welchem Krebsstadium von Vorteil ist, damit nicht möglich. Bewegungsprogramme können die Müdigkeit (oft Begleitsymptom einer Chemotherapie), zumindest aber die Beweglichkeit und die Lebensqualität verbessern.

Entspannung und Selbstheilungskräfte

Entspannungsübungen wie z.B. Atemübungen, autogenes Training, progressive Muskelrelaxation, Meditation, Yoga, Akupunktur etc. können helfen, Ängste zu nehmen, den Kampfgeist zu wecken und den Schlaf zu verbessern. Mittels Akupunktur liessen sich Schmerzen verringern, durch Chemotherapie verursachte Übelkeit und Erbrechen lindern sowie die Müdigkeit nach Chemotherapie und das häufig bei Tumoren auftretende „Schwitzen“ bessern. Durch konzentrierte Wegnahme von Stress – oder auch einfach durch herzhaftes Lachen – kann die Immunlage positiv beeinflusst werden. Der psychische Druck der Krankheit und Schmerzen lassen sich erheblich reduzieren. Auch eine Massage mit aromatischen Ölen (Aromatherapie) kann Stimmung, Beschwerden und die

Neu: Fasten Sie mit Medical Tribune public

Professor Dr. med. Sigrun Chrubasik beschäftigt sich seit Jahren mit dem Fasten und hat viele Gruppen begleitet. Zum einen fällt das Fasten gemeinsam leichter, ausserdem bietet eine Gruppe für Neulinge eine gute Gelegenheit, erste Erfahrung zu sammeln. Ende Juni wird im Ermitage Golf Hotel in Gstaad eine prominent besetzte Fastengruppe herausfinden, wie wohltuend Fasten ist. Unter medizinischer Betreuung von Prof. Chrubasik wird sieben Tage lang gemeinsam gefastet.

Diese Woche ist der **Auftakt für eine regelmässige Medical Tribune public Fastenwoche** mit medizinischer Begleitung von Prof. Chrubasik sowie attraktivem Wellness- und Sportangebot.



Die nächsten Termine:
Hotel Ermitage Golf/ Gstaad:
 5. bis 13. November 2007 und
 13. bis 20. April 2008
Hotel Beatus/ Thun:
 13. bis 20. November 2007 und
 20. bis 27. April 2008

Interessiert? Dann verfolgen Sie in unserer Online-Berichterstattung ab 27.06.2007, wie es der Gruppe in Gstaad ergeht. Dies und weitere Infos zum Fasten und unserem Angebot auf: www.medical-tribune.ch/public

Vitamine und Mineralstoffe: Achten Sie auf die empfohlenen Mengen

Vitamin /Mineral	Empfehlung der FDA		Maximale Obergrenze	
A		5000 IE	3000 µg	10000 IE
C	60 mg		2000 mg	
D	10 µg	400 IE	50 µg	2000 IE
E	20 mg	30 IE	1000 mg	
B6	2 mg		100 mg	
Folsäure	0,4 mg		1 mg syn	
B12	6 µg		ND	
Calcium	1 g		2,5 g	
Eisen	18 mg		45 mg	
Jod	150 µg		1100 µg	
Magnesium	400 mg		350 mg	
Zink	15 mg		40 mg	
Selen	70 µg		400 µg	
Kupfer	2 mg		10 mg	

Hier die von der American Food and Drug Administration (FDA) empfohlenen Vitamin- und Mineralstoff-Tagesdosen sowie die Obergrenzen. (IE = internat. Einheiten)

Lebensqualität bessern. Klinische Studien belegen, dass Suggestion Ängste und Schmerzen lindern kann. „Den Krebs besiegen wollen“, „leben wollen“ (zumindest bis zu einem speziellen Ereignis (der goldenen Hochzeit, dem nächsten Geburtstag etc.), jeden Augenblick des Tages geniessen, weil er wahrgenommen, gefühlt werden kann. Das Sichtbarmachen von Bildern, das gedankliche Hören von Tönen, Wahrnehmen von Geschmack und

Geruch oder das gedankliche Auslösen einer Kombination von Empfindungen kann im Einzelfall eine immense Stärkung bewirken. Vor allem aber auch der religiöse Glaube kann das Wohlbefinden und die Lebensqualität verbessern, nicht nur die Kampfansage an den Krebs. Singen, Musik Hören oder mit einem Instrument Empfindungen ausdrücken, kann erleichtern und gedanklich umstimmen und so die Lebensqualität verbessern.

ANZEIGE

Erste Worte spricht man nicht aus.
 Man spürt sie.

Wenn Worte noch nicht viel sagen, sind Berührungen die schönste Art zu kommunizieren. Deshalb bieten wir Ihnen jetzt zwei Möglichkeiten, die zarte Haut Ihres Babys sanft zu pflegen. Und Ihr Baby versteht jedes Wort.

Weil eine Berührung so viel bedeutet.