

Buchzusammenfassung: Krebszellen mögen keine Himbeeren

von Richard Béliveau/Denis Gingras
Institut für Molekularmedizin Montreal, Canada.
215 Seiten, Kösel Verlag, 19,95 Euro



Krebs ist nach den Herz-Kreislaufkrankungen die zweithäufigste Todesursache. Dabei kann sich jeder dagegen schützen – mit Biowaffen! „Die Natur hält eine Fülle von Lebensmitteln mit hocheffektiven Molekülen bereit“, sagt Neurochirurg **Prof. Richard Béliveau**, der das molekularmedizinische Labor am Krebsforschungszentrum in Montreal (Kanada) leitet. In einem neuen Buch zeigt er zusammen mit seinem Kollegen **Dr. Denis Gingras** vom Saint-Justin Hospital in Montreal, welche Nahrungsmittel das Krebsrisiko senken und Tumore sogar bekämpfen können.

„Denn zwei Drittel aller Krebserkrankungen hängen mit unseren Lebensgewohnheiten zusammen“, so Prof. Béliveau. Wie sich die **Lebensgewohnheiten** auf das Krebsrisiko auswirken, zeigt ein Blick in andere Länder. In den USA erkranken mehr als 100 von 100 000 Frauen an Brustkrebs. In Thailand dagegen nur acht. Ähnlich ist es auch beim Prostatakrebs. In Deutschland erkranken zehnmal mehr Männer daran als in Japan und sogar hundertmal mehr als in Thailand. Die Vererbung spielt hier keine Rolle. Studien zeigen, dass Krebserkrankungen unter Auswanderern zunehmen. So entwickeln Japaner, die in den Westen ziehen, ein zehnmal höheres Risiko für Brust- und Prostatakrebs. In unserem Körper findet ein ständig wäherender Kampf statt zwischen Zellen, die sich zu Krebs entwickeln wollen und Abwehrzellen, die den Organismus gesund erhalten wollen. Obst und Gemüse, aber auch Gewürze, Rotwein und dunkle Schokolade liefern Moleküle, die dem Körper helfen, schädliche Zellen zu vernichten. Auf der anderen Seite gibt es Nahrungsmittel, die den Krebs sogar noch fördern. Dazu gehören Mariniertes, Geräuchertes und Frittiertes, Fertigprodukte und rotes Fleisch. Vor allem die vielen tausend sekundären Pflanzenstoffe in den Nahrungsmitteln sind aktiv im Kampf gegen den Krebs. Sie sorgen nicht nur für das leuchtende Rot der Tomate, für den scharfen Geruch des Knoblauchs, für den bitteren Geschmack von grünem Tee. Sie können auch vor Krebs schützen.

„Die Kombination aus phytochemischen Wirkstoffen in bestimmten Nahrungsmitteln lässt dem Tumor nur geringe Entwicklungschancen“, sagt Prof. Béliveau. Die Stoffe helfen dem körpereigenen Reparaturdienst, Schäden an Zellen zu kitten, bevor sie bösartig werden. Gelingt das nicht, können die Stoffe die Bildung eines neuen Blutgefäßsystems stören, mit dem sich ein Tumor versorgt. So verharren Tumore in einem Stadium, das für den Körper nicht schädlich ist. Um aber wirklich einen positiven Effekt in der Krebsabwehr zu erreichen, ist es mit zwei Tomaten pro Woche und etwas Knoblauch im Essen nicht getan. Wie viel wovon welchen Effekt bringt, können auch Béliveau und Gingras nicht genau sagen. Sicher ist jedoch: Je mehr Obst und Gemüse wir essen, desto schlechtere Chancen hat der Krebs. Außerdem ist es wichtig, vielseitig zu kombinieren. Denn kein Nahrungsmittel enthält für sich allein alle krebshemmenden Inhaltsstoffe. Viele davon ergänzen sich sinnvoll. So sorgt etwa der Stoff „Piperin“ im Pfeffer dafür, dass der Körper etwa tausendmal mehr Curcumin aufnehmen kann. Das ist der Krebskiller aus dem indischen Kurkuma-Gewürz.

Vollkornbrot tötet Krebszellen:

Die Ballaststoffe im Vollkornbrot bremsen die Produktion von Gallensäuren, die die Entstehung von Darmkrebs begünstigt. Weitere Forschungen haben gezeigt, dass Vollkornbrot bei den Krebszellen ein natürliches Selbstmordprogramm auslösen kann. Es treibt sie praktisch in den Tod. Die optimale Wirkung erreicht man bei zwei bis drei Scheiben pro Tag.

Obst: viel rote Früchte, davon besonders Cranberry (diese am besten getrocknet), frische oder gefrorene Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, sowie Zitrusfrüchte (auch die Schalen von Biofrüchten) – natürlich auch alle anderen Früchte. Es muss nicht immer bio sein!

Gewürze: besonders alle frischen Gewürze, vor allem Petersilie, Basilikum, Rosmarin

Täglich 1 Teelöffel **Curcuma** + ½ Teelöffel schwarzer Pfeffer + ein wenig Olivenöl. - Lässt sich relativ gut in Tomatensaft oder gepressten Tomaten mit etwas Salz verspeisen, wenn man nicht ständig sein Essen mit Curcuma würzen will. Im Notfall: Curcuma in Pillenform, aber es braucht in jedem Fall parallel den Pfeffer, der die Wirkung des Curcuma auf das über Tausendfache steigert.

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.

Rotwein hemmt Krebsbildung:

Der maßvolle Genuss von Rotwein (bitte nur 1 Glas pro Tag) ist eine besonders angenehme Art der Krebsvorsorge. Das im Rotwein enthaltene Antioxidans Resveratrol hat hochwirksame krebshemmende Eigenschaften. Andere Alkoholsorten haben – in Maßen genossen – zwar positive Wirkungen auf Herz und Kreislauf, doch sie steigern leider das Krebsrisiko.

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, wie bei Saucen und Ketchup auf Basis von Tomatenmark.

Gemüse: alle Lauchgewächse (besonders Knoblauch) und Kohl (alle Sorten – besonders Rosenkohl, Weißkohl und Wirsing, sowie Brokkoli), möglichst kurz gegart.

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 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.

Fette: Entsprechend auch Speisefette, die möglichst wenig Omega 6 und mehr Omega 3 enthalten (Olivenöl, Leinöl, Canolaöl, Avocado, Mandeln, und eher Butter, möglichst Öko) als Margarine (welche als zellschädigend angesehen wird wie alle anderen industriell bearbeiteten Öle.). Weniger Omega 6- und mehr Omega 3-Fettsäuren in der Nahrung hilft auch beim Abnehmen ! In unserer "normalen Ernährung sind zu viel Omega 6-Fettsäuren enthalten.

Tipp: frisch gemahlener **Leinsamen** z.B. ins Müsli.

Es wird zum Verzehr von Kaltwasser-Fisch und Meeresfrüchten geraten, selbst wenn die größeren dieser Art wieder - weil am Ende der Nahrungskette ziemlich viel Umweltgifte enthalten. (Deshalb Thunfisch nur in Maßen)

Hering schützt vor Brustkrebs:

Unsere Nahrung enthält zu wenig Omega- 3-Fettsäuren, wie sie in Hering, Sardinen, Makrele und Lachs enthalten sind. Diese wertvollen Inhaltsstoffe drosseln die Produktion von Entzündungsmolekülen, die die Entstehung von Krebs begünstigen. Drei Fischmahlzeiten pro Woche können das Risiko für Brust-, Prostata- und Darmkrebs um bis zu 40 Prozent senken.

Tierische Produkte: Hier möglichst Bioprodukte oder Produkte aus Freitierhaltung, sei das Milch, Käse, Quark etc. sowie Fleisch oder Eier, weil die Massentierhaltung durch die unnatürliche Ernährung der Tiere zu viel Omega-6-Fettsäuren in die Milchprodukte, aber auch in das Fleisch bringt, nicht nur in das tierische Fett !

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. 25 g **Schwarze Schokolade** (70% Kakao) wird täglich ausdrücklich empfohlen. Milch in der Schokolade mindert den positiven Effekt des Kakaos erheblich !

Süßigkeiten und Kohlehydrate:

Besonders in der Schusslinie stehen aber Zusätze wie Glucosesirup in vielen Säften und sonstigen Fertigprodukten.

Getränke: Wasser und alle frischen möglichst ungezuckerten Säfte s.o.

3 Tassen frisch gebrauter japanischer grüner Tee (ca. 8 Min. ziehen lassen) werden täglich empfohlen.

Sojaprodukte (vor allem in fermentierter Form) sind im Prinzip gesund, allerdings nur in recht großen, täglichen Mengen zur Krebsprävention geeignet. Achtung: bei Frauen ab Beginn der Wechseljahre und besonders bei Frauen, die Brustkrebs haben oder hatten, raten beide Bücher vom Verzehr von Sojaprodukten ab ebenso wie von den entsprechenden Phytoöstrogenen ! Es gibt Untersuchungen, die bei dieser Zielgruppe negative Auswirkungen aufzeigen.

Quelle (bearbeitet)

http://www.tz-online.de/de/services/specials/das_tagesthema_medizin/ 8.4.2008

Tipp von www.krebs-kompass.org

- **Das Anti-Krebs-Buch**

von David Servan-Schreiber

„**Krebszellen mögen keine Himbeeren**“ von Richard Béliveau/Denis Gingras Institut für Molekularmedizin Montreal, Canada. Alle 3 Autoren sind international anerkannte Wissenschaftler. Servan-Schreiber hatte 2mal einen Hirntumor.

Beide Bücher beschäftigen sich viel mit Ernährung in Bezug auf Krebs, letzteres fast ausschließlich. Vor allem das „Himbeerbuch“ ist fast ausschließlich an Menschen gerichtet, die Prävention betreiben wollen, aber auch an jene, die schon einmal einen Krebs hatten. Es wird sehr genau und anschaulich erklärt, warum manche Lebensmittel besonders wichtig sind, andere besser zu meiden oder zu vermindern. Es gibt auch eine kurze sehr anschauliche Einführung, wie Krebs entstehen kann.

Quelle (nachbearb.) Marjana (<http://www.krebs-kompass.org/forum/archive/index.php?t-30591.html>)

Zusammengestellt von Anne Wispler, Selbsthilfe Hautkrebs, wispler@selbsthilfe-hautkrebs.de