

**Dr. med. Jürg Eichhorn**

Traditionelle Chinesische Medizin ASA  
Manuelle Medizin SAMM  
F.X. Mayr-Arzt (Diplom)

**Allgemeine Innere Medizin FMH**

Sportmedizin SGSM  
Ernährungsheilkunde SSAAMP  
Anti-Aging Medizin

**Praxis für Allgemeine und Erfahrungsmedizin**

Neuraltherapie SANTH & SRN  
Orthomolekularmedizin SSAAMP  
applied kinesiology ICAK-D & ICAK-A

---

## Das Krebs-Prinzip

Version: 28. April 2017

*Geistig - seelisch gesehen, sollte man ein gesundes Verhältnis zur Krankheit  
und nicht ein krankhaftes Verhältnis zur Gesundheit haben*

---

Fon  
Adresse  
E-Mail

+41 (0)71-350 10 20  
Im Lindenhof  
[eichhorn@ever.ch](mailto:eichhorn@ever.ch)

Fax +41 (0)71-350 10 21  
Bahnhofstr. 23  
[www.ever.ch](http://www.ever.ch)

Mobil Praxis  
CH-9100 Herisau  
Bestellung/Produkteinfo

+41 (0)79-412 34 26  
[www.sevisana.ch](http://www.sevisana.ch)

## Inhalt

<b>Das Krebs-Prinzip</b>	<b>4</b>
<b>Komplementär ist nicht dasselbe wie alternativ</b>	<b>5</b>
<i>Logik der Krebs Behandlung</i>	6
<i>Die Freien Radikale</i>	7
<b>Nahrungsmittel Ergänzungen</b>	<b>9</b>
<b>Rapsöl für eine gesunde Ernährung</b>	<b>10</b>
<i>Vitamin-E gamma-Tocopherol (reichlich enthalten in Rapsöl)</i>	12
<b>Granatapfelsaft - köstliches Lebenselixier</b>	<b>13</b>
<i>Granatapfel - Hohe anti-oxidative Schutzwirkung</i>	14
<i>Dr. Jacob's Granatapfel-Elixier</i>	14
<i>Granatapfelsaft - Vielfältige Wirkungen</i>	15
<i>Fermentation erhöht die Bioaktivität: Besserer Krebs Schutz</i>	16
<i>Granatapfelsaft erhöht NO (Stickoxidgas)</i>	16
<b>Vitamin-C</b>	<b>17</b>
<b>Selen</b>	<b>18</b>
<b>Beta-Carotin</b>	<b>19</b>
<b>Haifischknorpel</b>	<b>19</b>
<b>Aloe Vera Saft</b>	<b>19</b>
<b>Weizengras-Saft</b>	<b>20</b>
<b>Standardisierte Immuntherapie beim Brust Krebs mit Lymphknoten Befall</b>	<b>20</b>
<b>Die Bedeutung von Pflanzen Inhaltsstoffen für die Krebs Vorbeugung: Obst und Gemüse gegen Krebs</b>	<b>21</b>
<b>Phytamine: Vorkommen und Wirkung</b>	<b>22</b>
<b>Phyto-Soja (Isoflavone)</b>	<b>24</b>
<b>Neue Denkweise: Soja ist nicht unbedenklich!</b>	<b>25</b>
<i>Soja: Erhöhte Krebs Gefahr?</i>	25
<i>Soja und Brust Krebs: gefährlich!</i>	26
<i>Soja: Hoher Glutamat Gehalt</i>	26
<i>Soja: Verminderte Testosteron-Wirkung: Weniger Lust auf Sex?</i>	26
<i>Soja: Schlecht für die männliche Fertilität</i>	26
<i>Schwangerschaft: Soja-Isoflavone führen zu bleibenden Veränderungen</i>	27
<i>Soja: Schlecht für das männliche Hirn</i>	27

<i>Soja: Schlecht für die Umwelt</i>	27
<b>Hitliste Krebs-hemmender Nahrungsmittel</b>	<b>28</b>
<b>Ernährung - Nahrungsmittel</b>	<b>29</b>
<i>Prinzipien der Ernährung: <a href="http://www.ever.ch">www.ever.ch</a>: Ernährung</i>	29
<i>Rotes Fleisch / verarbeitetes Fleisch (z.B. Wurstwaren)</i>	31
<i>Milch</i>	32
<i>Milch Eiweiss - Casein</i>	33
<b>Ernährungsrichtlinien für Krebs Patienten</b>	<b>34</b>
<i>„Hauptstrasse der Ernährung“ + „TopMix-Lebenselixiere“</i>	34
<i>Die „Hauptstrasse“ der Ernährung: Das eiserne Prinzip</i>	34
<i>So sieht ein gesunder Ernährungstag aus</i>	35
<b>Ernährung und Krebs</b>	<b>38</b>
<b>Die Bedeutung des Sports</b>	<b>39</b>
<i>Abnehmen bremst krebsfördernde Entzündungen</i>	39
<b>Weitere Massnahmen</b>	<b>40</b>
<i>Herdsanierung</i>	40
<b>Psychologische Hilfestellung</b>	<b>40</b>
<b>Onkologie Therapievorschlag über 3 Jahre (unbedingt einhalten)</b>	<b>41</b>
<b>Selen</b>	<b>42</b>
<i>Selen für Krebs Patienten - was gibt es zu beachten?</i>	42
<i>Rein vegetarische, einheimische Kost fördert Selen Mangel</i>	42
<i>Bei 200 mcg/Tag Spiegelkontrolle nicht nötig</i>	42
<i>Selen in der Onkologie</i>	42
<i>Allgemeine Wirkungen von Selen</i>	43
<i>Meine Erfahrung mit Natrium Selenit</i>	43

## Das Krebs-Prinzip

*Seit Jahrzehnten wird erfolglos nach Krebsmitteln geforscht. Mit Sicherheit können niemals solche gefunden werden, weil es „das Krebsmittel“ nicht gibt. Die Heilung von Krebs Kranken liegt nach meinem Verständnis in der Aktivierung des Abwehrsystems, in der Entgiftung der Zellen, in der Zuführung von gesunden Nahrungsmittel Molekülen und in einem Lebenswandel, der die universalen Schöpfungsgesetze beachtet und ihnen auch wirklich vertraut.*

*Dabei spielt es keine Rolle, um welche Krebs Art es sich handelt. Jede Krankheit enthält eine Botschaft - diese zu entschlüsseln ist Voraussetzung zur Gesundheit überhaupt.*

*Wenn die Botschaft des Körpers verstanden wurde, können (falsche) Lebensgewohnheiten korrigiert und das seelisch-körperliche Gleichgewicht hergestellt werden.*

Reiner Schmid

## Komplementär ist nicht dasselbe wie alternativ

*Komplementärmedizinische Behandlungen sollten keinesfalls als alternative Therapie Formen zur schulmedizinischen Krebs Therapie betrachtet werden, sondern als Ergänzung der klassischen Krebs Therapie.*

### **Komplementärmedizinische Massnahmen sind unter anderem:**

- Stärkung des Immunsystems durch Immuntraining und
- Reduktion der krankheits- und therapiebedingten Beschwerden

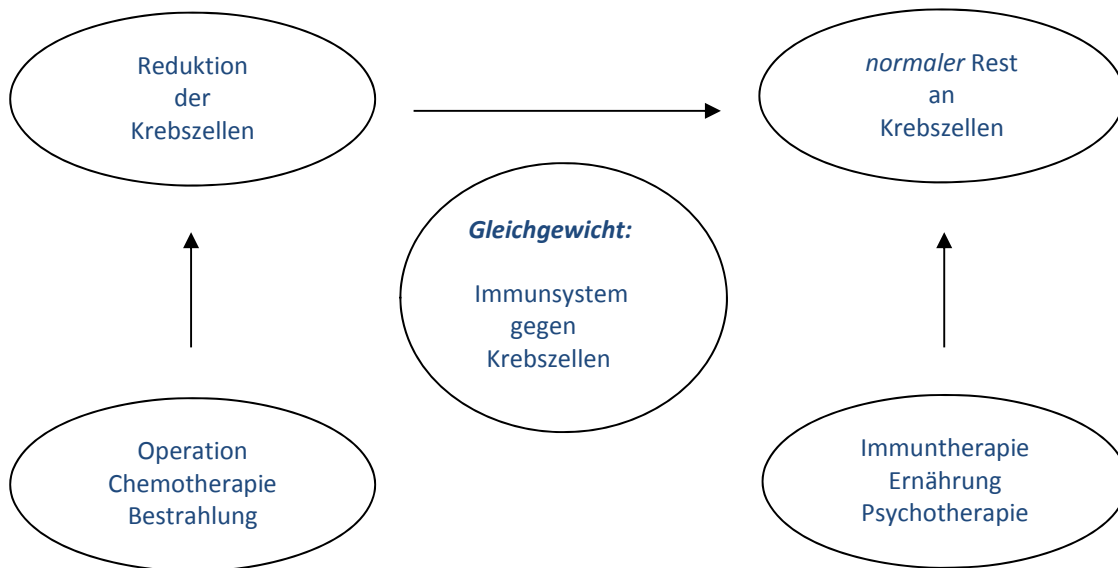
auf der Basis von natürlichen Heilmitteln, Nahrungsergänzungen und Beachtung wichtiger Ernährungsprinzipien.

Es darf heute als gesichertes Wissen angenommen werden, dass entartete Zellen in jedem Menschen zu jeder Zeit vorhanden sind und dass es eine ständige Auseinandersetzung (Kampf) des Immunsystems mit Fremdlingen jedwelcher Art (Viren, Bakterien, Parasiten, Pilze etc.) und Krebs Zellen gibt.

Die Entwicklung eines fassbaren Krebs Leiden muss dem gemäss bedeuten, dass es zu einem beträchtlichen Ungleichgewicht zwischen Abwehrkräften und bösartigen Zellansammlungen gekommen ist.

Die Zellentartung ist somit noch keine elementare Katastrophe, solange die Immunüberwachung, das Erkennen und Eliminieren von Krebs Zellen noch intakt ist.

## Logik der Krebs Behandlung



Es macht keinen Sinn, das Immunsystem beim Vorliegen grosser Krebs Massen vor eine unlösbare Aufgabe zu stellen und *nur komplementär* behandeln zu wollen. Hier sind primär schulmedizinische Krebs Therapien angesagt.

Nach einer optimalen, Krebs-zerstörenden Therapie bleiben noch ca. 0.1 % der Krebs Masse im Körper zurück. Ab diesem Zeitpunkt ist ausschliesslich das Immunsystem in der Lage, eine Heilung herbeizuführen.

In der Behandlung der Krebs Patienten müssen alle immunologisch wirksamen Substanzen mit berücksichtigt werden. Dies sind die Vitamine A, D, E und Beta-Carotin, sämtliche Spurenelemente, Zink, Magnesium, Selen und andere.

Ein weiterer wichtiger Schritt in der immunologisch orientierten Krebs Therapie ist die Anregung der Hypophysen Funktion und die Stimulation der Nebenniere. Optimal gelingt dies mit pflanzlichen Substanzen. Während einer solchen Phytotherapie müssen stützend die Leber Funktion und der Mineral-, Vitamin- und Spurenelement-Haushalt behandelt werden.

Zusätzlich muss die Darm Flora saniert und Störherde wie z.B. belastete Zähne entfernt werden. Der Darm Flora kommt eine grosse Bedeutung zu. 70 % des Immunsystems befinden sich im Darm. Die im Darm bei Fäulnis- und Gärungsprozessen freiwerden Toxine belasten das Immunsystem nachhaltig.

[www.ever.ch](http://www.ever.ch): Darm Mikrobiom)

## Die Freien Radikale

*Freie Radikale* sind nachweislich an allen Stadien der Krebs Entstehung beteiligt.

*Freie Radikale* sind *giftige* Sauerstoff-Abfallprodukte.

Antioxidantien sind die Gegenspieler. Sie vernichten *Freie Radikale*.

Die wichtigsten Antioxidantien sind Vitamin C, Vitamin E, Selen und Beta-Karotin.

In Bevölkerungsgruppen mit verminderten Antioxidantien in der Ernährung besteht ein deutlich erhöhtes Risiko an Krebs zu erkranken. Bei Krebs Patienten wird regelmässig ein erheblicher Mangel an Selen und Antioxidantien gefunden, der durch die Chemo- und Strahlentherapie noch verstärkt wird. Diese Defizite erklären auch einige Nebenwirkungen der schulmedizinischen Krebs Therapie.

Nach dem derzeitigen Kenntnisstand sollten Selen und anti-oxidative Vitamine elementarer Bestandteil der Vorbeugung und Therapie von Krebserkrankungen darstellen.

### ***Freie Radikale* greifen Schädlinge an (gute Wirkung):**

- Vernichten in den Körper eingedrungene Krankheitserreger im Innern der Fresszellen.
- Fresszellen sind die Schutz Polizei des Immunsystems.

### ***Freie Radikale* stürzen sich, wenn sie im Übermass - z.B. bei Rauchern - vorhanden sind, auch auf gesunde Körperzellen:**

- Dringen in den Zellkern ein und bedrohen dort die Erbsubstanz.
- Die Erbsubstanz der Zelle (DNA) erleidet jeden Tag ca. 10'000 solcher oxidativer Angriffe .
- Folge: Die Zelle geht zugrunde - oder entartet zur Krebs Zelle.

### ***Freie Radikale* entstehen:**

- Im Körper als Produkt normaler Stoffwechsel Vorgänge.
- Durch Sonnenstrahlung, Ozon, Smog, Medikamente (u.a. Antibaby-Pille, Antibiotika), Sport.
- Beim Rauchen: 1 Zug aus einer Zigarette überflutet die Lunge mit 100 Billionen *Freier Radikale*.

**Die 4 wichtigsten Antioxidantien sind:**

- Vitamin-C, Selen (Na-Selenit!): Im wässrigen Milieu ausserhalb und innerhalb der Zelle
- Beta-Karotin, Vitamin E: Im fettigen Milieu innerhalb der Zellwände

Die Kombination Vitamin-E (Vitamin-E gamma, enthalten im Rapsöl!), Selen (Na-Selenit) und Beta-Karotin verringert nach einer Studie in China nicht nur die Erkrankungshäufigkeit an Krebs, sondern auch am grauen Star.

Die Risiko Reduzierung beginnt aber erst 1 bis 2 Jahre nach Beginn der Einnahme.

**Es gibt eine ganze Menge von Hinweisen, dass die 4 Antioxidantien in höherer Dosierung das Risiko senken für:**

Herz- Kreislauf Erkrankungen

Arteriosklerose

Verschiedene Krebs Arten



# Nahrungsmittel Ergänzungen

**Stimulation des Immunsystems:**

Mehrere Nahrungsbestandteile sind in der Lage, das Immunsystem zu unterstützen.

**Abschwächung der Begleiterscheinungen der konventionellen Krebs Therapie:**

Einige Nährstoffe können den häufig auftretenden Erscheinungen wie Haar Verlust, Übelkeit und Auszehrung entgegenwirken.

**Anti-Krebs Substanzen:**

Bestimmte Nährstoffe (zB. Vitamin-E-Gamma) sind in der Lage, das Tumor Wachstum zu verlangsamen.

**Vorbeugung:**

Einige Chemo-Therapeutika und Bestrahlungstechniken wirken selbst Krebs-erzeugend und stellen so ein Risiko für eine weitere Krebs Entstehung dar.

Dieses Risiko könnte durch Nährstoffe verringert werden.

Nährstoffe stimulieren die Heilung und das Immunsystem. Sie beugen so einem Rezidiv vor.

## Rapsöl für eine gesunde Ernährung



Jegliches Öl verzögert die Kohlenhydrat Aufnahme im Darm, so dass dem Hirn über eine viel längere Zeit stetig Glucose nach geliefert werden kann: Geistige Frische über den ganzen Tag, weniger Leistungsabfall, weniger Müdigkeit, weniger Heisshunger.

Rapsöl enthält Omega-6 und Omega-3 Fettsäuren und weist unter allen Ölen das günstigste Verhältnis von Omega-6 zu den Omega-3 Fettsäuren auf.

Rapsöl enthält Vitamin-E gamma, welches stark entzündungs- und Krebs hemmend ist. Hohe Mengen an Vitamin-E gamma senken das Risiko für Prostata Krebs. In einer experimentellen Studie konnte Vitamin-E gamma menschliche Prostata-Krebs Zellen verringern und liess dabei die gesunden Zellen völlig intakt.

Rapsöl ist ein Öl, das nahezu alle Bedingungen, die man an ein Speiseöl stellt, erfüllt. Rapsöl genügt heute auch hohen geschmacklichen Ansprüchen. Die besten europäischen Rapsöle werden mit der DGF-Rapsöl Medaille ausgezeichnet. Das *St. Galler Rapsöl durfte diese Ehrung bereits 11-mal erhalten (2017)!*

1 bis 2 Esslöffel Rapsöl täglich decken bereits den grössten Teil des täglichen Bedarfs an Vitamin-E und essenziellen Fettsäuren eines erwachsenen Menschen ab.

St.Galler Rapsöl wird nach allen Regeln der Kaltpressung und mit grösster Sorgfalt in der landwirtschaftlichen Schule in Flawil hergestellt.

### Rapsöl erneut ausgezeichnet

**ST. GALLEN.** Besondere Ehre wird dem kaltgepressten St. Galler Rapsöl demnächst in Berlin zuteil. Es wird einmal mehr mit der internationalen Rapsölmedaille ausgezeichnet und für seinen aussergewöhnlichen Geschmack prämiert. Die Rapsölmedaille wird von der Deutschen Gesellschaft für Fettwissenschaften (DGF) und der Union zur Förderung von Öl- und Proteinpflanzen (Ufop) verliehen. Die DGF-Rapsölmedaille gilt als die prestigeträchtigste Auszeichnung für kaltgepresstes Rapsöl in Europa.

Die Herstellerin des Rapsöls – die St. Gallische Saatzucht – kann den Preis bereits zum siebtenmal in Folge entgegennehmen. Mit der Auszeichnung hat das kleine Schweizer Unternehmen eindrücklich bewiesen, dass es sich im europäischen Markt mit den grossen Unternehmen erfolgreich messen kann! Das St. Galler Rapsöl wird unter dem Label Culinarium produziert. (red.)

Rapsöl wird aus den Saatkörnern der Raps Pflanzen gewonnen, die im Frühjahr leuchtend gelb auf den Feldern blühen. Je nach Verarbeitung entstehen unterschiedliche Varianten mit charakteristischen Eigenschaften. Kalt-gepresste native Rapsöl Spezialitäten werden ohne Wärme Zufuhr gepresst.

So bleiben typische Aroma-, Farb- und sekundäre Pflanzen Stoffe bei der Öl Herstellung erhalten.

Mit ihrer honiggelben Farbe und ihrem sautig-nussigen Geschmack setzen sie besondere Akzente, vor allem bei der Zubereitung von Salatsaucen, Majonäsen, Dips und Marinaden.

Das St.Galler Rapsöl wird von der St.Gallischen Saatzucht ([www.st.galleroel.ch](http://www.st.galleroel.ch)) hergestellt. Für den Anbau verantwortlich sind innovative Landwirte aus der Region St. Gallen“.

Quelle: Pressekontakt: WPR COMMUNICATION GmbH & Co. KG • Anja Gründer, Kollwitzstrasse 7 • 53639 Königswinter, Tel.: 02244-92490 • Fax: 02244-924949 • E-Mail: [gruender@wpr-communication.de](mailto:gruender@wpr-communication.de)

Quelle: St. Galler Tagblatt, 12.12.12

#### **Zitat aus dem „News Brief“ des Herstellers vom 25.9.14**

Soeben wurde unserem St. Galler Rapsöl der „Ritterschlag“ vom renommierten Max Rubner-Institut (MRI) des Bundesinstituts für Ernährung und Lebensmittel erteilt. Das St. Galler Rapsöl wurde bereits zum dritten Mal in Folge als dasjenige Rapsöl erkoren, das den Massstab für ein aussergewöhnlich gutes kaltgepresstes Rapsöl darstellt. Das heisst, bei der nächsten internationalen Rapsölprämierung 2014/15 in Berlin müssen sich alle Wettbewerbsteilnehmer an unserem St. Galler Rapsöl messen. Im Weiteren ist unser St. Galler Rapsöl Gegenstand eines umfassenden wissenschaftlichen Projekts der EU, bei dem die Identifizierung von geruchsaktiven Schlüsselverbindungen in Rapsöl erforscht wird. Dabei dient unser St. Galler Rapsöl als Standard für eine gute Rapsölqualität.

#### **Zitat aus „Firma-Flyer“**

Raps wurde bis in die Dreissigerjahre in der Schweiz noch kaum kultiviert. Heute werden im Kanton St. Gallen rund 75 Hektaren angebaut. Für das St. Galler Rapsöl werden die Rapssamen gepresst. Das Öl wird schonend sedimentiert und ohne Zugabe von weiteren Hilfsstoffen von Hand abgefüllt. Das kaltgepresste Rapsöl ist ein Jahr haltbar. Rapsöl ist das wohl am meisten verbreitete Pflanzenöl in Mitteleuropa und zugleich auch eines der gesündesten. Raps spendet ein hochwertiges Öl mit zirka 9 % Omega-3-Fettsäuren sowie bemerkenswerten Mengen an Vitamin E, Beta-Karotin, Vitamin K, Lecithin und weiteren sekundären Pflanzenwirkstoffen. Rapsöl ist ein «Universalöl». Der Anteil an Omega-3-Fettsäuren und der feine Geschmack machen es zum bevorzugten Salatöl des Nordens. Unser Tipp: Stellen Sie eine Salatsauce aus dem St. Galler Rapsöl und einem Balsamico Bianco her und verfeinern Sie diese mit unserer Mayonnaise aus kaltgepresstem St. Galler Rapsöl, frischen Kräutern und Walnusskernen. Das St. Galler Rapsöl wurde schon mehrfach wegen seiner herausragenden Qualität in nationalen und internationalen Wettbewerben ausgezeichnet. Es hat einen feinsaatigen, nussigen Geschmack

#### **Zitat aus dem „News Brief“ des Herstellers vom Februar 2017**

Das kaltgepresste St. Galler Rapsöl wurde unlängst vom K-Tipp mit «sehr gut» bewertet. Bei dieser Bewertung wurden vorwiegend die analytischen Werte gewichtet.

Doch Kenner stufen bei kaltgepressten Ölen die degustatorische Bewertung von Geruch und Geschmack genauso hoch ein, weil es sich bei kaltgepressten Ölen auch immer um ein Genussmittel handelt.

Grosse Freude herrscht nun bei allen St. Galler Ölsamenproduzenten und den Verantwortlichen der Ölherstellung. Das unter dem „Culinarium“-Label produzierte Öl wurde soeben zum elften Mal in Folge und als einziges Schweizer Öl mit der internationalen Rapsölmedaille ausgezeichnet und für seinen aussergewöhnlichen Geschmack prämiert. Die Rapsölmedaille wird von der Deutschen Gesellschaft für Fettwissenschaften (DGF) und der Union zur Förderung von Öl- und Proteinpflanzen (UFOP) verliehen. Die DGF-Rapsölmedaille gilt als die prestigeträchtigste Auszeichnung für kaltgepresstes Rapsöl in Europa. Wir durften den Preis am 26. Januar 2017 in Berlin entgegennehmen. Sicher bemerkenswert ist, dass sich das St. Galler Öl Jahr für Jahr gegen international namhafte Mitbewerber durchsetzen kann.

## Vitamin-E gamma-Tocopherol (reichlich enthalten in Rapsöl)

In letzter Zeit werden zunehmend auch von anderen Vitamin E-Formen gesundheitliche Wirkungen bekannt. Das gilt besonders für **gamma-Tocopherol**. Es wirkt, wie andere Vitamin E-Formen auch, anti-oxidativ und anti-entzündlich. Schon frühere Studien zeigten, dass hohe Mengen **gamma-Tocopherol** auch das Risiko für Prostata Krebs verringern konnten. Neue Studien bestätigen nun die interessanten Funktionen von **gamma-Tocopherol**, die andere Vitamin E-Formen nicht haben.

*In einer experimentellen Studie konnte **gamma-Tocopherol** menschliche Prostata Krebs Zellen verringern und liess dabei die gesunden Zellen völlig intakt.*

Wurde die Menge erhöht, verringerte sich das Wachstum der Krebs Zellen, während sich die gesunden Zellen weiter normal entwickelten. Ein Mangel an gamma-Tocopherol verringert gewisse spezifische Schutzmechanismen und begünstigt einen oxidativen Stress-Zustand.

Studien zeigen, dass die Wirkung von gamma-Tocopherol bezüglich Entzündungshemmung und Prophylaxe von Herz und Krebs Erkrankungen dem alpha-Tocopherol überlegen ist. Die Einnahme von alpha-Tocopherol senkt die gamma-Tocopherol Spiegel! Gamma-Tocopherol kann in unserem Körper in alpha-Tocopherol umgewandelt werden.

## Granatapfelsaft - köstliches Lebenselixier



### Dr. Jacob's Granatapfel-Elixier

Pro 100 ml (Angaben schwanken):

- 3-4 g Polyphenole (als GAE)
- 1.4 g Kalium
- 40-50 g Zucker (Fructose und Glukose)
- 3-4 g Zitronensäure

Der Granatapfel, auch Paradies Apfel genannt, gilt als Symbol für ein langes, gesundes Leben.

Diese Flasche enthält den Saft und das Frucht Fleisch von 50 sonnengereiften Granatäpfeln – frisch gepresst, besonders schonend konzentriert und angereichert mit bioaktiven, fermentierten Granatapfel Essenzen.

Das Familien Unternehmen Dr. Jacob's Medical ist in Sachen Granatapfel Innovationsführer. Dr. Jacob's Granatapfel-Elixier war das erste Antioxidantien reiche Granatapfel Produkt in Deutschland und wurde mit dem Motto „paradiesisch gut“ als hochgesunde Gaumenfreude bekannt. Bis heute einzigartig – dank eines besonders hohen Gehalts an Antioxidantien und natürlicher Fermentationsprozesse in der Herstellung. Verantwortlich für die wertvollen Gesundheitseffekte sind besondere Pflanzen Stoffe im Granatapfel, die sogenannten Polyphenole.

### Empfehlung

Geniessen Sie täglich mindestens  $\frac{1}{2}$  bis 1 Messbecher - 10 bis 20 ml (10 ml =  $\frac{1}{2}$  Messbecher oder ein Esslöffel) als vitalisierendes Lebenselixier und exotische Köstlichkeit in Getränken, Cocktails, Speisen in 1001 Variationen. Achten Sie auf eine ausgewogenen, abwechslungsreiche Ernährung und gesunde Lebensweise.

Regelmässige Prüfung der antioxidativen Kraft sowie Rückstandskontrolle auf Pestizide sichern die hohe Qualität. Geöffnet 4 Wochen haltbar. Bitte im Kühlschrank lagern. Vor Gebrauch schütteln.

### Zutaten

Granatapfel (97 % Saft- und Markkonzentrat; z. T. fermentiert), Zitronensaftkonzentrat, natürliches Aroma (Vanille-Extrakt), Geliermittel Pektin, Gewürze (0,1 %).

## Granatapfel - Hohe anti-oxidative Schutzwirkung



Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

Granatapfelsaft ist reich an *Phytaminen*, pflanzlichen Schutz Stoffen, insbesondere an Polyphenolen und Flavonoiden (Anthocyane und Catechine) und Tanninen (Gallo-Tannine).

Polyphenole und Flavonoide schützen vor frühzeitigem Altern, sowie vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs.

### Dr. Jacob's Granatapfel-Elixier

- 12-facher Gehalt an Granatapfelsaft Antioxidantien (30'000 mg/l)
- 50 bis 70-fache antioxidative Kraft (TEAC Labortest) wie Rotwein oder Grüntee
- 10 ml dieses Elixiers entsprechen der antioxidativen Kraft (TEAC-Labortest) von etwa 0.5 bis 0.7 Liter Rotwein oder Grüntee oder 100 ml reinen Granatapfelsaft
- 20-fach antioxidativ stärker als reiner, unkonzentrierter Granatapfelsaft
- Bioaktive fermentierte Granatapfel Essenzen

(TEAC-Labortest = Mass für antioxidative Kapazität)

Die besonderen, antioxidativen Pflanzenstoffe im Granatapfelsaft nennen sich Polyphenole. 1 Liter Dr. Jacob's Granatapfel-Elixier enthält durchschnittlich 30'000 mg dieser Antioxidantien. Zum Vergleich: Der mittlere Wert von Granatapfelsäften in einer aktuellen Reihenuntersuchung (Fischer-Zorn, Ara, 2007) betrug 2'288 mg/l.

## Granatapfelsaft - Vielfältige Wirkungen

### Granatapfelsaft - Pflanzliche Östrogene wirken vorbeugend bei Menopause Beschwerden und hormonellen Tumoren

Pflanzliche Östrogene (Phyto-Östrogene) binden an Östrogen Rezeptoren und entfalten so eine anti-östrogene Wirkung. Hohe Östrogen-Spiegel, man spricht von Östrogen Dominanz, fördern das Zellwachstum. Gerade bei hormonellen Tumoren (Brust, Prostata) hat der Granatapfel eine deutliche Schutzwirkung gezeigt.

### Cholesterin Senkung

In Tier Versuchen verhinderte Granatapfelsaft die Oxidation des LDL-Cholesterins um bis zu 90%. Hohes LDL-Cholesterin, insbesondere oxidiertes LDL, gilt als eine der Hauptursachen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Oxidiertes LDL-Cholesterin führt zur Gefäß Verkalkung (Arteriosklerose) und damit zu Verengungen der Blut Gefäße. In einer klinischen Untersuchung beobachtete man eine Abnahme der arteriosklerotischen Ablagerungen von 30%.

### Blutdruck Senkung

In einer anderen Studie beobachtete man eine Blutdruck Senkung von 5% bereits nach nur 14 Tagen Einnahme von täglich 50 ml Granatapfelsaft Konzentrat (=250 ml). Die Aktivität des *Angiotensin converting Enzyms*, welches Blutdruck steigernd wirkt, verringerte sich um 36 %.

In einer weiteren Studie verbesserten 50 ml Granatapfelsaft Konzentrat (=250 ml) täglich Blutdruck und Oxidation von LDL-Cholesterin.

### Entzündungshemmung

Granatapfelsaft weist infolge hohen Gehalts an verschiedenen Bioflavonoiden eine sehr beachtliche entzündungshemmende Wirkung auf. Bioflavonoide hemmen die entzündungsfördernden Enzyme Cyclooxygenase und Lipoxygenase, die u.a. Arachidonsäure freisetzen. Arachidonsäure, die wir mit tierischen Fetten zu uns nehmen, ist gleichsam *Benzin* für jede Entzündung. Erst unter der Mitwirkung von Freien Radikalen (giftigen Sauerstoff-Abfall Produkten) wird die Arachidonsäure freigesetzt und setzt so den Entzündungsvorgang in Gang. Auf diese Weise wirkt der Granatapfel auch antientzündlich und Schmerz lindernd. Granatapfel Blüten (Tee, ölige Extrakte) sollen angeblich Blut Zucker senkend wirken.

## Krebs Hemmung

*Man darf es so sagen: Granatapfelexier = lebendige Chemo Therapie!*

Mittlerweile kennt man eine Vielzahl von Pflanzen Schutz Stoffen mit Krebs hemmender Wirkung. Besonders hervorzuheben sind die Flavonoide. Eine 2004 durchgeführte Studie bestätigte die ausserordentlichen, Krebs hemmenden Eigenschaften des Granatapfels. Granatapfelsaft-Elixier wirkt auch unterstützend bei schwer therapierbarem Prostata Krebs. Prostata Krebs Zellen werden mit der Zeit gegen klassische Hormon Entzugstherapien resistent. Neuste Forschungsergebnisse, die ältere Studien bestätigen und ergänzen, belegen, dass Granatapfel diesen Anpassungsmechanismen der Prostata Krebszelle entgegen wirkt: Die besonderen Pflanzen Stoffe des Granatapfels, so genannte Polyphenole, drosseln in der Krebs Zelle die Bildung der Androgen Rezeptoren und der Synthese-Enzyme für die Androgen-Bildung aus Cholesterin

- Fördert den Zelluntergang
- Fördert die Re-Differenzierung der Zelle
- Hemmt die Gefäss Neubildung in der Krebs Geschwulst
- Hemmt Krebs Wachstum und Krebs Invasion
- Blockiert Krebs fördernde Enzyme
- Bindet Krebs fördernde Metalle
- Hemmt die Entzündung (NF-Kappa)
- Anti-oxidativer Zellschutz (NO, GSH)

## Fermentation erhöht die Bioaktivität: Besserer Krebs Schutz

Die Fermentation, Dr. Jacobs Granatapfelsaft-Elixier ist „lebend fermentiert“, steigert die Bioaktivität und Bioverfügbarkeit der Granatapfel- Polyphenole.

Die Wirkung von fermentiertem Granatapfelsaft ist bezüglich Oxidationsschutz und Krebs Hemmung grösser als von reinem, unbehandeltem Saft. Bei der Fermentierung werden an Zucker Moleküle gebundene Flavonoide wie auch andere Substanzen freigesetzt was die Bio-Aktivität deutlich erhöht: Fermentierter Granatapfelsaft konnte in Reagenzglas Versuchen die Krebs Entstehung aus Krebs Kulturen um 46% verringern. "**NF-kappa**" reguliert die Aktivierung von verschiedenen Genen, die eine wichtige Rolle in der Immun Antwort, der Entzündungsreaktion, bei der Zelladhäsion, dem Zellwachstum und der Zellentwicklung spielen."

## Granatapfelsaft erhöht NO (Stickoxidgas)

- NO wird in allen Körper Zellen produziert
- Abwehr von Krebs Zellen, Viren und Pilzen
- Schutz der Gefäss Innenwände (Rauchen zerstört NO und Ausdauer Sport erhöht NO)
- NO Mangel erhöht den Blutdruck
- Ausgangsstoff von NO ist die Aminosäure Arginin



# Vitamin-C

Hochdosiert: 12-15 g täglich verteilt auf 3 Dosen (4-5 g=1 Teel.), vorzugsweise zwischen den Mahlzeiten. Zur Säure Neutralisation mindestens gleiche Menge Basenpulver dazu geben oder gepuffertes Vitamin-C verwenden. Nebenwirkungen sind Durchfall und Kopf Schmerzen. Vitamin-C kann und soll bis an diese Verträglichkeitsgrenze dosiert werden.

Die wichtigste Aufgabe von Vitamin-C ist das Abfangen *Freier Radikale* und der Schutz der Zelle vor oxydativem Schaden. Im Darm verhindert Vitamin C die Bildung von schädlichen Nitrosaminen aus Nitraten und Nitriten, wie sie z.B. in Wurstwaren und Schinken vorkommen. Bei hoher Vitamin-C Aufnahme ist das Risiko geringer, an Speiseröhren oder Magen Krebs zu erkranken. In mehreren Studien konnte gezeigt werden, dass eine höhere Vitamin-C Aufnahme die Wahrscheinlichkeit vermindert, an Krebs zu sterben.

Man weiss, dass Vitamin-C die Entstehung von Dickdarm Krebs verzögern kann. Vitamin-C hat auch entgiftende Funktionen bei Stoffen wie Zyanid, Formaldehyd, Acetaldehyd, Kohlenmonoxid und Nitrosaminen, also Stoffen, die Zellen des Immunsystems schädigen können.

Patienten mit einem Prostata Carcinom haben niedrige Vitamin-C-Spiegel.

Vitamin C ist ein Wasser-lösliches Vitamin, das innerhalb und ausserhalb der Zelle anti-oxidativ wirkt. Hohe Vitamin-C Spiegel verbessern nicht nur die Lebensqualität, sondern verlängern auch die Überlebenszeit des Krebs Patienten.

Das wichtige Antioxidans Vitamin-C ist bei Diabetikern um bis zu 30 Prozent reduziert. Vitamin-C ist ein wichtiger Schutz Faktor der Gefäss Wand. Prostata Krebs Patienten weisen erniedrigte Vitamin-C Spiegel auf. Zigarettenrauchen! 20 Zigaretten *fressen* so viel Vitamin-C wie ein Kilogramm frische Orangen enthält!

Es ist sehr wahrscheinlich, dass Vitamin-C, in ausreichenden Menge eingenommen, grundsätzlich Krebs Erkrankungen entgegenwirken kann.

Vitamin-C entfaltet im Körper eine sehr breite Wirkung, besonders in Bezug auf das Immunsystem.

- Anti-oxidative Wirkung
- Hydroxylierung von Pestiziden und anderen Umwelt Giften, wodurch sie ausscheidungsfähiger werden (Entgiftung).
- Steigerung der Cytochrom-Oxidase P 450, was die Entgiftung beschleunigt. Das P450 System in der Leber ist das wichtigste Entgiftungssystem und bald einmal überbeansprucht. Der Cholesterin Hemmer *Sortis* zum Beispiel darf deswegen nicht mit Grapefruit Saft kombiniert werden, der im gleichen System *entgiftet* wird.
- Steigerung der Lymphocyten Vermehrung: Bildung von IgA und IgM (Immunkörpern).
- Steigerung der Phagocytose (Unrat Beseitigung) und Zellimmunität.
- Schutz Effekt gegen Viren, Toxine, Allergene, Schwermetalle, extreme Hitze und Kälte, schädliche Strahlung, physischen Stress und Verletzungen.

# Selen

Selen ist ein Radikalfänger. Selen ist neben Jod auch von zentraler Bedeutung für eine optimale Schilddrüsen Funktion. Selenmangel ist in unserer Bevölkerung weitverbreitet (Selen-arme, ausgelaugte Böden) Bei Krebs Patienten wird häufig ein erheblicher Mangel an Selen und anti-oxidativen Vitaminen nachgewiesen, der durch Chemo- und Strahlentherapie noch verstärkt wird. In Laborversuchen wurden durch Selen Krebszellinvasion und Leukämiezellen gehemmt. Selen vermag auch Krebs Zellen zu töten. Unter Selen wurde ein Anstieg natürlicher Killerzellen beobachtet. Selen wie auch die anti-oxidativen Vitamine-C und E sind effektive Stimulatoren des Immunsystems.

## **Toxische Nebenwirkungen einer Chemo- oder Strahlentherapie lassen sich durch anti-oxidative Vitamine und Selen vermindern.**

Die schützende Wirkung von Selen, besonders bei Prostata Brust und Haut Krebs darf heute als gesichert gelten. Niedrige Selen Konzentration sind mit gesteigertem Prostata Carcinom Risiko assoziiert: Männer mit niedrigem Selen Spiegel im Blut haben laut einer im *Journal of Urology* publizierten Studie ein vier- bis fünffach erhöhtes Risiko ein Prostata Carcinom zu entwickeln.

In einer 1993 abgeschlossenen Studie an 1'312 Haut Krebs Patienten wollte man wissen, ob 200 mcg Selen täglich die Überlebenschance nach 5 Jahren verbessern kann. Als Nebenbefund zeigte sich ein vermindertes Auftreten von Prostata Krebs um 63 Prozent, Dickdarm Krebs um 58 Prozent und Lungen Krebs um 45 Prozent. Auch die Krebs Sterblichkeit war bei denjenigen Patienten der Selen Gruppe um rund die Hälfte geringer.

1998 zeigte eine Studie an 34'000 Männern ein 50 Prozent geringeres Prostata Krebs Risiko bei Aufnahme von mindestens 200 mcg Selen täglich.

In der Prostata wirken 7 Selen-abhängige Enzyme, was die Abhängigkeit dieses Organs vom Selen unterstreicht. Krebs Patienten im frühen Stadium zeigen niedrigere Selen Spiegel als gesunde Personen. Bei niedrigen Selen Spiegeln besteht ein 4-5 fach erhöhtes Risiko an Prostata Krebs zu erkranken.

Selen erhöht die Körper-eigene Resistenz gegen viele Krebs Arten und schädlichen oxidativen Stress, der oft zu einem erhöhten Krebs Risiko führt. Selen schützt die Zellen vor allem vor Sauerstoffradikal-Schädigungen, durch die Gen Veränderungen ausgelöst werden können. Selen verlangsamt alle Phasen der Zellteilung und hat somit eine wucherungshemmende (anti-proliferative) Wirkung.

Einseitig ernährte Menschen oder strikte Vegetarier (Veganer) haben ein höheres Risiko einen Selen-Mangel zu entwickeln. Ein Selen-Mangel zeigt sich in einer Verminderung der Immunabwehr und einer Schwächung der anti-oxidativen Abwehr. Langfristig kann eine solche Schwächung die Entwicklung bestimmter Krankheiten fördern.

Organisches Selen ist zur Therapie weniger geeignet als das anorganische **Na-Selenit (Selenase)**.

Anorganisches Selen als **Na-Selenit (Selenase)** entgiftet die Zelle besser von Schwermetallen als organisches Selen, zum Beispiel Selen-Methionin. Erhältlich (besser und kostengünstiger): Na-Selenit Kaps. à 500 mcg.

## Beta-Carotin

Beta-Carotin ist ein starker Radikalfänger und die Vorstufe von Vitamin-A. Untersuchungen zeigten, dass Vitamin-A in der Lage ist, krebzig veränderte Zellen wieder in den Normalzustand zurück-zuführen. Dem Vitamin-A wird eine hohe immunologische Bedeutung zugeordnet.

- Beta-Carotin ist die Vorstufe des Vitamin-A
- Schützt als Antioxidans Augen, Haut, Lunge und Erbsubstanz vor freien Radikalen
- Wichtiger Licht Schutz in der Haut
- Immunabwehr
- Tiefe beta-Carotin Werte = Risiko für Rheuma Erkrankung um 21 % erhöht!
- Beta-Carotin und Vitamin-E sind die wichtigsten Killer von *Freien Radikalen* in der Zellwand

Beta-Carotin wird in vielen Bereichen der Gesundheit eine grosse Wirkung zugeschrieben. Es wirkt sowohl photo-protektiv (Lichtschutz) und antioxidativ, als *auch anti-proliferativ, was den Körper effektiv vor Krebs schützen kann*. Ausserdem stärkt es das Immunsystem durch Vermehrung der Lymphozyten und durch Aktivierung der neutrophilen Zellen. Hitzestabil. Carotinoide sind fettlöslich und sollten zusammen mit etwas Fett eingenommen werden.

Es ist längst bekannt, dass sich beta-Carotin in Vitamin-A umwandeln kann, allerdings nicht in nennenswertem Ausmass. Es gehört zu den nicht enzymatischen Abwehrsystemen gegen freie Radikale und wirkt auf zwei Stufen: Es verhindert die Ausdehnung radikaler Reaktionen und neutralisiert einwertigen Sauerstoff. Bei Nichtrauchern wurde eine erhöhte Inzidenz von Lungenkrebs bei verminderter Zufuhr von Beta-Carotin beobachtet. Beta-Carotin ist auch ein Schutzfaktor gegen die Oxidation von LDL-Cholesterin.

## Haifischknorpel

Dosierung: 1 g pro kg Körpergewicht pro Tag.

Die Tagesdosis für einen 70 kg schweren Erwachsenen beträgt 70 g. Diese Dosis sollte 3 Monate, beziehungsweise bis zum Verschwinden der Wucherungen eingenommen werden. Haifischknorpel enthält einen Hemmfaktor, der den Aufbau feinsten, krebsnaher Blutgefässe verhindert. Die Krebsentwicklung wird so blockiert. Als weiteren hochaktiven Stoff wurde das „*Acemannan*“ entdeckt, welches zu den Hauptnährstoffen in Aloe Vera zählt. Aus Gründen des Tierschutzes sollten solche Präparate nicht mehr verwendet werden!

## Aloe Vera Saft

Dosierung: 500 ml über den Tag verteilt trinken.

Diese Dosis sollte 3 Monate, beziehungsweise bis zum Verschwinden der Wucherungen eingenommen werden. Bis heute wurden in Aloe Vera ca. 160 wichtige Inhaltsstoffe nachgewiesen. Einer der wichtigsten Stoffe ist *Acemannan*, der das Immunsystem nachhaltig stärkt. *Acemannan* wird nachgesagt, dass es die Protein Hülle von Krebs Zellen knacken kann. Abwehrzellen können nun effektiv Krebs Zellen angreifen und eliminieren. *Acemannan* sorgt auch für ausreichende Gelenk Schmiere und wird erfolgreich bei Arthritis eingesetzt. Darüber hinaus enthält Aloe Vera eine Unmenge von Enzymen, Vitaminen, Aminosäuren, ätherischen Ölen und wirkt gegen Viren, Bakterien und Pilze.

## Weizengras-Saft

Dosierung: 1. Woche: 1 Essl. täglich zwischen den Mahlzeiten

2. Woche: 2 Essl. täglich

3. Woche: 3 Essl. täglich

steigern bis max. 125 ml täglich.

Weizengras-Saft kann mit Aloe Vera gemischt werden. Nicht anzuwenden bei Brust Krebs. Bei Brust Krebs nehme man anstelle Weizengras-Saft Gerstengras-Saft. Diese Dosis sollte 3 Monate, beziehungsweise bis zum Verschwinden der Wucherungen eingenommen werden.

## Standardisierte Immuntherapie beim Brust Krebs mit Lymphknoten Befall

Bei Krebs Patienten liegt eine lokale oder generalisierte Abschwächung der Immunantwort vor, die zum Tumor Stadium und der Ausdehnung der Erkrankung in Beziehung steht. Ziel einer aktiven oder passiven Immuntherapie bei Tumor Patienten ist es, Zellen des Immunsystems gegen den Tumor zu stimulieren. Dementsprechend sollten die Krebs-zerstörenden Massnahmen (Operation, Chemo-/Strahlentherapie - die Hauptsäulen der klassischen Onkologie) um therapeutisch effiziente komplementärmedizinische Behandlungskonzepte erweitert werden. Chemo- und Strahlentherapie führen zu einer Verminderung der Antioxidantien. Antioxidantien vernichten die anfallenden, sehr schädlichen *Freien Radikale*.

<b>Thymuspeptide:</b>	Thymoject 2x wöchentlich 1 Amp. à 2 ml sc/im über 3 Monate.
<b>Mistelpräparat:</b>	Iscador, Eurixor (Immuntraining). Anschluss-Therapie nach Thymus.
<b>Antioxidantien</b>	täglich Vitamin C, E, Selen und Beta-Carotin

Sehr wichtig: [www.ever.ch](http://www.ever.ch): Ernährung (TopMix-Lebenselixiere)

## Die Bedeutung von Pflanzen Inhaltsstoffen für die Krebs Vorbeugung: Obst und Gemüse gegen Krebs

Schon 1933 bewies eine britische Studie, dass der regelmässige Genuss bestimmter Obst- und Gemüse Sorten mit einem deutlich verminderten Risiko verbunden ist, an Darm- oder Gebärmutter Krebs zu erkranken. Die Pflanzen Inhaltsstoffe, *Phytamine* genannt, haben die Aufgabe, die Pflanzen vor den gefährlichen Anteilen des Sonnenlichts, vor Schädlingen und negativen Umwelt Einflüssen zu schützen. Sie sind auch in der Lage, den Menschen wirksam vor bestimmten Erkrankungen zu bewahren. Die meisten Pflanzen Wirkstoffe überstehen, im Gegensatz zu den Vitaminen, sämtliche Zubereitungsprozesse (z.B. in Koch- und Einmachtopf, Backofen, und Mikrowelle) sowie industrielle Aufbereitungsverfahren und längere Lagerzeiten.

Die Tomate enthält 10`1000 verschiedene Phytamine, von denen erst ein Bruchteil erforscht ist. Brokkoli dagegen bringt es *nur* auf 5`000 Phytamine.

Mittlerweile wurden viele Wirkstoffe entdeckt, die in der Lage sind, die Entstehung Krebs-fördernder Substanzen im Innern des Körpers zu verhindern.

Das komplizierte Zusammenspiel von Tausenden von Substanzen in einer Pflanze ist noch lange nicht erforscht.

Einstweilen gilt:

Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile.

Im natürlichen Verbund aller Pflanzen Inhaltsstoffe, also im frischen, saisongerechten Obst und Gemüse, entfalten die speziellen Wirkstoffe eine mögliche Heilkraft am besten. Leider aber ist es je länger je sinnvoller, bioaktive Pflanzen Stoffe, Vitamine und Spurenelemente, zusätzlich einzunehmen. Aufgrund der Schwermetall Belastung beinhalten Pflanzen je länger je weniger bioaktive Substanzen. Schwermetalle verdrängen nicht nur in uns Menschen, sondern auch in den Pflanzen Vitamine und Spurenelemente aus ihrer Bindung.

## Phytamine: Vorkommen und Wirkung

Pflanzenwirkstoff	Vorkommen	Bedeutung
<b>p-Cumarin</b> <b>Chlorogensäure</b>	Tomate, Karotte, Peperoni, Erdbeere, Ananas	Hemmt Bildung Krebs-fördernder Nitrosaminen im Darm. Die Nitrosamin-Bildung wird verstärkt durch die Aufnahme von Nitrit-haltigen Nahrungsmitteln (Wurstwaren), die mit biogenen Aminen (in Käse und Rotwein) Nitrosamine bilden.
<b>Indole</b>	Brokkoli, Blumenkohl und andere Kohlarten wie Rosen-, Weiss- und Grünkohl	Mindern das Risiko der Entstehung Östrogen-abhängiger Krebs Arten (z.B. Brust, Prostata). Indole hemmen die Synthese von Östrogenen aus Cholesterin. Indole haben auch eine Entgiftungsfunktion und bauen Krebs-fördernde Substanzen ab.
<b>Allicin</b>	Knoblauch, Zwiebeln, Lauch, Schnittlauch	Allicin wirkt nicht nur gegen Bakterien, sondern auch anti-karzinogen (gegen Krebs). Aktiviert enzymatische Entgiftungssysteme.
<b>Sulforaphan</b>	Sämtliche Kohlarten, Sauerkraut	Labor Versuche belegen, dass Sulforaphan vor Brust Krebs bewahrt. Entgiftet Toxine, Krebs-fördernde Stoffe aber auch gewisse Medikamente.
<b>PEITC</b>	Sämtliche Kohlarten, Sauerkraut	Verhindert Gen-Veränderung, ein entscheidender Schritt in der Krebs Entstehung.

<p><b>Bioflavonoide</b></p>	<p>In fast jedem Obst und Gemüse enthalten</p>	<p>Viel anti-oxidative Eigenschaften. Verhindern Gen-Veränderungen. Inaktivieren Östrogene. Besitzen auf diese Weise bei Hormon-abhängigen Krebs Arten (z.B. Brust-,Prostata) eine Anti-Krebs Wirkung. Stimulieren Geschlechtshormon-bindende Globuline in der Leber. Die Menge biologisch aktiven Östrogens im Blut wird so herabgesetzt.</p>
<p><b>Genistein.</b> <b>Genistein ist das am besten untersuchte Bioflavonoid</b></p>	<p>In fast jedem Obst und Gemüse enthalten. Sojabohnen und Soja Produkten sind reich an Genistein</p>	<p>Vermag in Zellkulturen die Teilung von Zellen zu blockieren Wachstum von Krebs liess sich eindämmen.</p>
<p><b>Saponine</b></p>	<p>In Sojaprodukten</p>	<p>Hemmen Zellteilung von Dickdarm Zellen und Krebs Zellen.</p>
<p><b>Limonen</b> <b>Terpene sind aromatisch duftende Pflanzen Stoffe, zu denen auch das Limonen des Zitronenöls gehört.</b></p>	<p>Alle Zitrusfrüchte</p>	<p>Blockiert Wachstum von Krebs Zellen und hindert die Ausbildung von Speiseröhren-, Lungen und Brust Krebs.</p>

## Phyto-Soja (Isoflavone)

Soja-Isoflavone wirken Estrogen ähnlich und vermindern deutlich innerhalb von 3-4 Wochen Wechseljahr Beschwerden. Phyto-Estrogene der Sojabohne schützen vor der potentiellen Gefahr typischer weiblicher Krebsarten. Als Nahrungsergänzung werden 2 Kapseln pro Tag eingenommen. Es sind die Soja-Isoflavone, die zu den sekundären Pflanzen Schutzstoffen gehören und auch als Phyto-Estrogene bezeichnet werden. Diesen verdanken wir gesundheitsschützende Eigenschaften. Die Estrogen Wirkung der Phyto-Estrogene ist 500 bis 1000-mal schwächer als diejenige unseres Körpers eigenen Estrogens. Daher wirken Phyto-Estrogene ausgleichend bei niedrigem Estrogen Spiegel wie in der Menopause. Zugleich können die Phyto-Estrogene die Estrogen Wirkungen auf Zellen und Gewebe bei hohem Hormon Spiegel abfedern und dadurch vor allem auch Estrogen-abhängige Krebs Risiken verringern. Die Isoflavone und Lignane werden im Darm im Zuge der Verdauung durch Bakterien der Darm Flora umgewandelt und erst diese aufbereiteten Isoflavone und Lignane vermitteln eine positive Wirkung im Körper.

*Die Soja-Isoflavone und Lignane wirken aktivierend auf den Estrogen-beta-Rezeptor (Kontaktstelle im Gewebe) und verstärken so die positiven Estrogen Eigenschaften.*

*Zugleich schirmen die Isoflavone den Risiko vermittelnden Estrogen-alpha-Rezeptor gegen Estrogen ab. Das Krebs Risiko des Estrogens wird dadurch geringer.*

Wie kommt es, dass die von der Darm Flora aktivierten Isoflavone und Lignane einerseits bei Hormon Mangel Estrogen ähnlich wirken und andererseits bedrohliche Estrogen Wirkungen abschirmen und anti-Estrogen wirken? Die aufregende Entdeckung der unterschiedlichen Kontaktstellen (Rezeptoren) für Estrogen beantwortet diese Frage:

Estrogen vermittelt seine Wirkung wie andere Hormone auch über Rezeptoren auf die Zelle und veranlasst bestimmte Reaktionen: **Estrogen-alpha-Rezeptor** und **Estrogen-beta-Rezeptor**. Die Verteilung dieser Kontaktstellen in den Geweben und Organen ist unterschiedlich.

So finden sich die **gesundheitsförderlichen Estrogen-beta-Rezeptoren** bevorzugt in Blut Gefäßen, Lunge, Prostata, Blase, Knochen und Thymus. Der **Estrogen-alpha-Rezeptor** dominiert u.a. in Brust Gewebe, Uterus (Gebärmutter), Eierstöcken, Hoden und Leber.

Wenn in der Menopause die Estrogen Produktion nachlässt, dann steigen die Hormone FSH und LH an. Als Folge der verstärkten Ausschüttung von FSH und LH kommt es dann zu den wenig geschätzten Hitze Wallungen und nächtlichen Schweiß Ausbrüchen. Die Phyto Östrogene leisten einen Estrogen ähnlichen Beitrag bei niedrigem Estrogen Spiegel und vermindern zugleich das Ansteigen von den Hormonen LH und FSH. Dadurch klingen die klassischen Beschwerden Hitze Wallungen und nächtliche Schweiß Ausbrüche ab.



# Neue Denkweise: Soja ist nicht unbedenklich!

Vortrag SSAAMP, Zürich, November 2011, Lic. phil. Dipl. Psych. Dr.med. Peter R. Müller: „Soja ist nicht unbedenklich“

- Phyto-Estrogene: Weisen im Körper unterschiedliche Wirkungen auf
- **Gut:** Vermehrte Einnahme von Lignane (Leinsamen, Getreide, Gemüse) nach der Menopause: Tieferes Sterblichkeitsrisiko, verminderte Bildung von Metastasen oder Zweitumoren (Deutsches Krebsforschungszentrum, Heidelberg 2011)
- **Gut:** Äpfel: Enthalten Phloretin (Dihydrochalcon): Starke Estrogene Aktivität (Jungbauer A. et al. 2005)
- Daidzein und Genistein, reichhaltig vertreten in Sojabohnen und Tofu, wie auch noch andere Inhaltsstoffe sind gemäss neuen Studien nicht unbedenklich:
  - Genschädigung
  - Erhöhtes Krebs Risiko
  - Veränderung der Immunabwehr: Erhöht die Allergie Bereitschaft  
Schwächt das Immunsystem
  - Schädigung der Reparatur Mechanismen in der Magen Schleimhaut
  - Hemmung Eiweiss-verdauender Enzyme: Trypsin und Chymotrypsin
  - Aufnahme Hemmung von Kupfer, Eisen, Zink, Magnesium und Calcium
  - Senkt nicht nur Estrogen, sondern auch Progesteron

## Soja: Erhöhte Krebs Gefahr?

- In der Broschüre eines Soja Konzerns heisst es:  
*Die Japaner, die viel mehr Soja als der Nordamerikaner essen, haben eine niedrigere Rate an Brust, Uterus und Prostata Krebs*
- Das mag richtig sein, vielleicht aber nicht infolge des Konsums an Soja, sondern aus anderen Gründen!
- **Aber:** *Dass die Japaner, wie fast alle Asiaten, eine viel höhere Rate an anderen Krebs Erkrankungen haben, bleibt stets unerwähnt: Speiseröhren Krebs, Magen Krebs, Pankreas Krebs, Leber Krebs sowie ein aussergewöhnlich hohes Auftreten von Schilddrüsen Krebs!*

### **Soja und Brust Krebs: gefährlich!**

- Bei vorhandenem Brust Krebs ist das Wachstumsrisiko unter Genistein und Daidzein erhöht: Isoflavone haben eine proliferierende Wirkung beim Brust Gewebe. Die in Soja enthaltenen Phyto Östrogene, Genistein und Daidzein haben eine ähnliche hormonelle Wirkung wie Östrogen
- In Tier Versuchen mit weiblichen Ratten hatte eine sojareiche Ernährung zum rasanten Wachstum vorhandener kleinerer Tumoren geführt
- Die Wachstumsbeschleunigung ist unter Genistein Dosis abhängig
- Absetzen von Genistein führte bei Brust Krebs zu einer Besserung
- Die Einnahme von Soja bei Brust Krebs zurückhaltend erfolgen

### **Soja: Hoher Glutamat Gehalt**

- Sojabohnen sollen im Vergleich mit anderen Pflanzen Produkten die höchsten Glutamat-Spiegel haben
- Hohe Glutamat Spiegel können das Nerven System schädigen und u.a. Migräne auslösen
- Genistein vermindert Glutamat-Schutz Faktoren

### **Soja: Verminderte Testosteron-Wirkung: Weniger Lust auf Sex?**

- Verminderte Testosteron Bildung
- Genistein hemmt wichtige Enzyme. (Whitehead SA. et al)
- Stimuliert Sexualhormon-bindendes Globulin, SHBG-, welches die Verfügbarkeit des vorhandenen Testosterons herabsetzt
- Die vermehrten SHBG-Konzentrationen wurden bei postmenopausalen Frauen unter Konsum von Nahrungs-Isoflanon nachgewiesen
- Verminderung der Testosteron Empfindlichkeit im Gewebe unter Genistein
- Isoflavone hemmen die Aromatase und damit die Umwandlung von Testosteron zu Estrogen

### **Soja: Schlecht für die männliche Fertilität**

- Verminderte Spermien Bildung
- Spermien Zahl unter Soja Konsum: Im Schnitt 41 Mio. (Normalwerte: 80-120 Mio.)
- Um die Sperma Qualität derart zu schädigen, reichen schon geringe Mengen aus, beispielsweise eine Tasse Soja Milch oder eine halbe Portion Tofu

## Schwangerschaft: Soja-Isoflavone führen zu bleibenden Veränderungen

- Phyto-Estrogene gelangen über die Plazenta und die Muttermilch in Föten und Säuglinge
- Sojaflavon-Exposition bei Ratten (Schwangerschaft und Stillzeit) führte später im weiblichen Geschlecht zu verfrühter Pubertät, Zyklusstörungen und verminderter Fruchtbarkeit
- Sojaflavon-Exposition bei Ratten (Schwangerschaft und Stillzeit) führte später im männlichen Geschlecht zu veränderten Testosteron Konzentrationen, grösserer Prostata, kleineren Hoden, bleibender Entmännlichung und vermindertem Ejakulationsverhalten

## Soja: Schlecht für das männliche Hirn

- Verminderte Spiegel des Hirn Schutzstoffes BDNF (im Gegensatz zu erhöhten Spiegeln im weiblichen Geschlecht. BDNF ist vermindert unter Stress und bei Alzheimer)
- Erhöhung der Entzündungsbereitschaft infolge erhöhter COX-2-Konzentrationen bei männlichen Ratten
- Schlechtere visuell-räumliche Fähigkeiten (umgekehrt zu den Frauen)
- Bei älteren Männern beschleunigter Rückgang der Hirn Masse
- Vermehrter Stress, vermehrte Ängste und verminderte soziale Interaktion bei männlichen Ratten
- Höhere Blutzucker Werte bei männlichen Chinesen, nicht aber bei chinesischen Frauen

## Soja: Schlecht für die Umwelt

- Über 90% des Welthandel Anbaus von Soja ist bereits Gen manipuliert, mit steigender Tendenz
- Monsanto's Gen-Bohnen vom Typ MON 89788 sind resistent gegen das Unkraut Vernichtungsmittel Roundup und auf hohe Erträge getrimmt
- Die Regenwälder, vor allem in Südamerika, werden für Soja Plantagen abgeholzt

## Hitliste Krebs-hemmender Nahrungsmittel

Gemüse	hemmt die Tumor Bildung	wirkt als Antioxidans	stärkt das Immunsystem	reguliert die Hormone	Verbessert Entzündung Blutbild
<b>Knoblauch</b>	+++++	+++	+	+	++
<b>Brokkoli</b>	+++++	+++++	++	+	++
<b>Grünkohl</b>	+++++	+++++	++		+
<b>Tomaten</b>	+++++	++++	++		++
<b>Sojabohnen</b>	+++++	+++	++		++
<b>Karotten</b>	++++	+++	++		+
<b>Getreide</b>	+++++	+++	+	+	+

# Ernährung - Nahrungsmittel

Eine gesunde Lebensweise mit Verzehr von reichlich frischem Obst und Gemüse sowie Meiden Krebsfördernder Verhaltensweisen (Rauchen etc.), ist derzeit als die beste vorbeugende Massnahme anzusehen.

## Prinzipien der Ernährung: [www.ever.ch](http://www.ever.ch): Ernährung

### Das Wichtigste vorneweg

- Hauptstrasse der Ernährung Teil 1 : Folgen Sie diesen Prinzipien
- TopMix-Lebenselixiere:                   Täglich 1 bis 3 Gläser
- Weitest gehender Verzicht:           Fleisch
- Vitamin-D Mangel:                       Kuh Milch, inklusive sämtlichen Kuh Milch Produkten  
Ein Mangel an Vitamin-D fördert Brust, Dickdarm und Prostata Krebs!

### Allgemeine Prinzipien

- Viel Rohkost, Gemüse nur leicht dampfgegart, viel Früchte (TopMix-Lebenselixiere!)
- Kartoffeln in der Schale gekocht (Dampfkochtopf), Randen, Marroni
- Auf viel Nahrungsfasern achten
- Beachte: Keine Rohkost abends
- Liste: „Heiler aus dem Supermarkt“
- Säurebildner möglichst weglassen, wenn dann nur in kleinen Mengen.
- Weizen durch Dinkel ersetzen.
- Grundsätzlich ist für den Krebs Kranken eine stark basische Ernährung von grösster Wichtigkeit
- Fleisch nur in Kleinstmengen und nur Geflügel
- Fisch bevorzugen: Süswasserfische sind bezüglich Reinheit besser als Meerwasserfische
- 2 Fleisch- oder Fisch Mahlzeiten pro Woche, mehr nicht
- Weichgekochte Eier: Nur 3-4 Minuten Eier, täglich
- Ei + Kartoffel + Hülsenfrüchte + Mais = Beste Eiweiss Kombination: Höchste Wertigkeit
- Wenig Alkohol, wenn dann Rotwein
- Naturbelassene, kaltgepresste Fette und Öle:
  - Kalte Küche:                           St.Galler Rapsöl (bis 3-5 dl pro Woche)
  - Warme Küche (Erhitzen):   Olivenöl (enthält kein Krebs hemmendes Vitamin-E gamma!)
- Keine Margarine. Dann besser Butter, 1-2x pro Woche maximal
- Kürbiskerne 2 Essl. pro Tag

In einer an jungen Frauen durchgeführten Studie konnte gezeigt werden, dass sich der Östrogen Spiegel im Blut durch eine Nahrung, die weniger als 20 % der Kalorien als Fett enthält, deutlich absenken lässt.

Daraus kann man folgende Ernährungsempfehlung zur Vorbeugung von Brust Krebs ableiten:

- Bekämpfung des Übergewichts
- 15-20 % der Energieaufnahme als Fett/Öl
- Erhöhung der Ballaststoff Menge (Nahrungsfasern)
- Das aufgenommene Fett soll den Bedarf an essentiellen Fettsäuren decken und reichlich ungesättigte, Omega-3 Fettsäuren (Fischöl/Krillöl) enthalten

Flohsamenschalen: „Reine Flohsamen Schalen SevisanaLine“  
Fischöl: Epa Pro SevisanaLine (Wildfang, hoch gereinigt)  
Krillöl: Krillöl SevisanaLine (Wildfang, hoch gereinigt)

## Rotes Fleisch / verarbeitetes Fleisch (z.B. Wurstwaren)



### Erhöht Krebs Risiko, insbesondere:

- Lunge
- Speiseröhre
- Leber
- Bauchspeichel Drüse
- Dickdarm
- *Hormon abhängige Krebs Arten:*  
*Brust Krebs (deutlich!), Prostata*

Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

- Studie 2009 mit über 500`000 Teilnehmern (Studien Dauer über 10 Jahre):  
Gruppe mit höchstem Verzehr: Höhere Gesamtsterblichkeit  
Mehr Erkrankungen an Krebs und Herz-Kreislauf  
im Vergleich zur Gruppe mit dem niedrigsten Verzehr
- Beim Braten entstehen Krebs fördernde Verbindungen:  
  
Heterozyklische Amine  
Polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe (PAKs)

### Brust Krebs:

- *Hoher Tier-Eiweiss Verzehr: Risiko Erhöhung von 87% (Studie an 14`291 Frauen)*
- *Brust Krebs Risiko bei Frauen mit dem höchsten Fleisch Konsum: Um Faktor 3.78 erhöht (Studie an 3`367 postmenopausalen Frauen)*
- *Brust Krebs im ländlichen China selten*
- *Brust Krebs ist stark vergesellschaftet mit Nahrungsfett, Cholesterin und hohen Östrogen Spiegeln = charakteristisch für eine Fleisch und Milch Produkte reiche (westliche) Ernährung*
- *Pflanzliche Fette = Keine Erhöhung von Brust Krebs*

### Prostata Krebs:

- *Risiko deutlich erhöht, insbesondere bei hohem Verzehr von rotem Fleisch*
- *Von 22 Studien zeigten 16 ein um mindestens 30% erhöhtes Risiko*
- *Studie an 51`529 Männern: Risiko Erhöhung bei erhöhtem Verzehr von rotem Fleisch um 60%*
- *Tierische Fette erhöhen Risiko um den Faktor 1.63*
- *Darm Krebs: Konsum von rotem und verarbeiteten Fleisch erhöht Risiko deutlich*

Rotes Fleisch / verarbeitetes Fleisch erhöht auch Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen

## Milch



### Gute Milch

*Asiatische, isländische und afrikanische Kuh Rassen, Schafe, Ziegen, Büffel, Stuten, Kamele, Yaks:*

Bilden das Milch Eiweiss **A2-beta-Casein (natürlich)**

Haus Kuh, Indien  
Bild: Bettina Boretti



### Schlechte Milch

*Infolge einer Gen-Mutation vor 5`000 Jahren:  
Europäische und amerikanische Kuhrassen:*

Bilden das Milch Eiweiss: **A1-beta-Casein (nicht natürlich)**

Milch Kuh, Andwil  
Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn,



## Milch Eiweiss - Casein

Milch enthält Wasser, Fett und Eiweisse. Das Eiweiss in der Milch ist ein Gemisch verschiedener Proteine, wobei Casein - das eigentliche Milch Eiweiss, den Hauptbestandteil ausmacht. Es gibt auch verschiedene Caseine. Bedeutsam ist das beta-Casein, welches aus 209 Aminosäuren zusammengesetzt ist.

### Das beta-Casein selbst kommt in 2 Formen vor

- A1-beta-Casein (A1 - Milch): An der Position 67 der Aminosäuren Kette sitzt die Aminosäure *Histidin*
- A2-beta-Casein (A2 - Milch): An der Position 67 der Aminosäuren Kette sitzt die Aminosäure *Prolin*

### Die Folge dieses winzigen Unterschieds

- A1-beta-Casein (A1 - Milch): Beim Abbau entsteht das Opiat beta-Casomorphin-7 (BCM7)  
*Gesundheitlich bedenklich*
- A2-beta-Casein (A2 - Milch): Keine Bildung von beta-Casomorphin-7 (BCM7)  
Gesundheitlich unbedenklich. Positive Auswirkung auf die Gesundheit

### A1-Milch - Weitreichende, schädigende Einflüsse auf die menschliche Gesundheit

- *Opiat-Wirkung: Sucht nach Kuh Milch und Produkten!*  
*Verlangsamung der Verdauung - Verstopfung*  
*Negative Auswirkungen auf die Entwicklung von Neugeborenen und Kleinkindern*  
*Bei Kleinkindern erhöhtes Risiko für Apnoe (Atemstillstand)*  
*Zusammenhang zwischen BCM7 und dem Auftreten koronarer Herz Erkrankungen und Diabetes Typ-1*
- *und andere....*

**Mehr Info: Hauptstrasse der Ernährung Teil 3:** Anfrage an [drje49@gmail.com](mailto:drje49@gmail.com)

# Ernährungsrichtlinien für Krebs Patienten

## „Hauptstrasse der Ernährung“ + „TopMix-Lebenselixiere“

Folgen Sie der Hauptstrasse der Ernährung und geniessen die TopMix-Lebenselixiere über den Tag verteilt. Hier finden Sie alle Prinzipien einer gesunden Ernährungsweise, Krebs- und Entzündungen hemmend, vereint.

[www.everc.H](http://www.everc.H) Ernährung



### So sieht unsere Ernährung aus:

*Eine Hauptstrasse und ein Gewirr von Nebenstrassen!*

So könnte ein topgesunder Ernährungstag aussehen, voller Leben, mit farbigem Gemüse gegen die Stress Belastungen des Tages, reich an pflanzlichen und wenigen, dafür guten tierischen Eiweissen für starke Strukturen und langsam verdaulichen Kohlenhydraten - Brennstoffe für strapazierte Hirn Zellen, ein anhaltender Energie Fluss über den ganzen Tag.

Dabei dürfen wir die *Nebenstrassen* nicht ausser Acht lassen, die kleinen und grossen Sünden des Alltags, angefangen von den Pralinen bis hin zum schwäbischen 6-Gang Menu: *1-mal Rostbraten und 5-mal Trollinger!*

Wir sollten uns mehrheitlich auf der *Hauptstrasse* bewegen, nur so kommen wir zu gegebener Zeit auch ans Ziel.

In den *Nebenstrassen* verlieren wir die Orientierung und irgendwann heisst es *rien ne va plus*, nichts geht mehr.

Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

## Die „Hauptstrasse“ der Ernährung: Das eiserne Prinzip

1. *Das Eiweissprinzip:* Den Tag beginnen mit wenig, aber hochwertigem Eiweiss, mittags und insbesondere abends etwas mehr: Nachts laufen regenerierende Stoffwechselforgänge ab, bauen wir Strukturen auf, Bindegewebe und Muskeln, mit Eiweiss als Baustoff
2. *Das Kohlenhydratprinzip:* Tagsüber benötigen wir Brennstoff, Energie, sprich Kohlenhydrate, nicht aber abends oder in der Nacht. Nicht verbrannte Kohlenhydrate abends begünstigen die Gewichtszunahme
3. Im Alltag, ohne besondere sportliche Leistung, sollen nur langsam aus dem Darm resorbierbare Kohlenhydrate auf dem Speiseplan stehen: Kohlenhydrate mit Öl zur Verlangsamung der Aufnahme durch die Darmwand wirken Heisshunger Attacken entgegen, nähren das Hirn gleichmässig mit Glucose und fördern darüber hinaus erst noch die Fett Verbrennung
4. Grünzeug, buntes Gemüse, farbige Salatblätter ganztägig, schon morgens!
5. Dazwischen, für den *kleinen Hunger zwischendurch:*  
TopMix-Lebenselixiere gegen Süssgelüste und Heisshunger Attacken
6. Abendessen so früh wie möglich - was leider in unserer Arbeitswelt nicht immer realisierbar ist - und so wenig wie möglich. Je später die Abend Mahlzeit, desto mehr soll man sich einer gemächlichen Essweise befleissigen
7. Verzicht auf die Abend Mahlzeit - Dinner Cancelling - mindestens einmal pro Woche: *Unser Darm geht mit den Hühnern schlafen und steht mit den Hühnern auf.* Ein reichhaltiges Abendessen unterdrückt die nächtlich ausgeschütteten, regenerierenden Hormone. Abendessen Verzicht = Kräftige Hormon-Dusche nachts!
8. Dem Kauen ist grösste Bedeutung zuzumessen. Jeden Bissen gut durchkauen und einspeicheln, denn die Verdauung beginnt im Mund. Nummer eins aller Esssünden ist das hastige Essen. Machen wir es also nicht wie die Schlange!

**So sieht ein gesunder Ernährungstag aus**

**Frühstück: Betonung auf langsam resorbierbaren Kohlenhydraten  
Nur wenig Eiweiss, dafür von bester Qualität (hohe Eiweiss Wertigkeit)**

Kohlenhydrate + Fette/Öle + hoch wertiges Eiweiss + farbiges Grünzeug: Von allem etwas!

Ein 3-4 Minuten Ei, wenig Brot, etwas Schafskäse, eine oder mehrere Kartoffeln, verschiedenfarbiges Gemüse oder Salatblätter mit Rapsöl. Vielleicht eine Rösti mit Speck und Spiegelei. Zur Steigerung der Vitalität 1 Glas TopMix-Lebenselixier.

Nach der nächtlichen Fastenpause sind die Energie Reserven geschrumpft. Was wir jetzt in erster Linie brauchen sind Kohlenhydrate, die dank Öl Zusatz nur sehr langsam ins Blut gehen und so dem Insulin Ausstoss entgegenwirken.

**Mittag: Weniger Kohlenhydrate, dafür mehr Gemüse und wenig Eiweiss (s. Anhang)**

Kohlenhydrate + Fett/Öle + hoch wertiges Eiweiss + farbiges Grünzeug: Von allem etwas!

Man darf sich satt essen! Das Mittagessen soll wiederum zur Eindämmung der Insulin Freisetzung langsam resorbierbare Kohlenhydrate enthalten (Kohlenhydrate + Fette/Öle). Damit werden nachmittägliche Süss-Gelüste und Heisshunger Attacken beruhigt. Im Übrigen soll das Mittagessen stark Gemüse betont gestaltet werden.

*Immer falsch: Kohlenhydrate + Eiweisse ohne Fett.  
Kohlenhydrate + Eiweisse ohne Fett führen zu sehr hohen Insulin Spiegeln!*

**Abend: Keine Kohlenhydrate, nur Gemüse und wenig Eiweiss (Fleisch, Fisch)**

Eiweiss, etwas Gemüse, keine Kohlenhydrate: Je später der Abend, desto weniger Kohlenhydrate.

*Was mittags gut tut, schadet am Abend!*

Das Abendessen bestimmt die Nacht:

*Der Schlaf ist die intensivste Fettverbrennungs-Phase. Wenn wir schlafen, laufen im Körper die Reparaturmechanismen des Körpers auf Hochtouren.* Zitat Tim Braughton, Ernährungswissenschaftler.

Mehr noch, nachts werden Fettsäuren abgebaut die als Bausteine für den Muskel Aufbau dienen. Zur Verdauung und Aufnahme von Eiweiss (Fleisch/Fisch) wird Verdauungsenergie benötigt, die sich der Körper, sofern wir uns keine Kohlenhydrate zuführen, aus dem Fett Gewebe holt. So bleibt der Insulin Spiegel niedrig. Hohe Insulin Spiegel machen dick, ganz besonders nachts in der Phase der Ruhe.

Lammfilet, Rindfilet, Seefisch sind alles thermogenetisch sehr aktive Eiweiss Arten mit einer erheblichen Sättigungswirkung. Pferdefleisch andererseits ist kalt. Wärmebildende Nahrungsmittel erleichtern dank des zusätzlichen Energieverbrauchs die Gewichtsreduktion.

### **Zwischenmahlzeiten**

- Bei Hungerattacken und Süssgelüsten 1 Glas TopMix-Lebenselixier: Langsam trinken oder noch besser: löffeln!
- Snacks und Süssigkeiten wie auch Süssgetränke, Coca Cola etc., sind verboten

## Ernährung und Krebs

Organ	fördernd	Schutz, Hemmung
Lunge, Rachen, Speiseröhre	Rauchen, Alkohol, heisse Getränke	Vitamin-A, Karotine Vitamin- C, E, B, Selen
Magen	Nitrate, Geräuchertes	Vitamin-C
Darm	Fett, Fleisch	Nahrungsfasern, Karotine Vitamin- E, D, Kalzium
Leber	Pilzgifte (Schimmel)	Na-Selenit
Brust	Fett, Fleisch, Übergewicht	Nahrungsfasern, Karotine, Na-Selenit Vitamin- A, E, C, D
Gebärmutter	Fett, Rauchen, Übergewicht	Vitamin- A, C, Karotine
Eierstöcke	Fett	Karotine, Vitamin- C
Prostata / Brust	Fett	Karotine, Vitamin- C
Epithel-Krebs (Haut Krebs) (85 % aller Krebse)		Vitamin- A, E, Karotine, Antioxidantien, sekundäre Pflanzen Wirkstoffe

## Die Bedeutung des Sports

Moderat betriebener, Freude machender Ausdauersport stärkt das Immunsystem. Sportliches Training bewirkt eine deutliche Verbesserung verschiedener immunologischer und psychologischer Parameter bei Brust Krebs Patientinnen, verbessert deren Lebensqualität und bewirkt nicht selten, dass Schmerz Tabletten, Psychopharmaka und Schlafmittel eingespart werden können. Bemerkenswert ist die Entwicklung einer gewissen Stress Resistenz, die Verminderung zusätzlicher Krankheiten (Infektionen etc.) sowie die Verbesserung des Selbstwertgefühls. Tägliches Bewegungstraining erhöht die Sauerstoff Zufuhr.

### Abnehmen bremst krebsfördernde Entzündungen

Quelle: Pipette – 2. April 2013

Übergewicht begünstigt Entzündungen, die als krebsfördernd gelten. Heidelberger Wissenschaftler untersuchten an 439 übergewichtigen Frauen ein Jahr lang, ob sich die Entzündungswerte durch Sport und/oder Kalorienreduktion reduzieren lassen. Beide Lebensstilveränderungen waren hochwirksam: Kalorienreduktion allein oder in Kombination mit Sport senkte die Entzündungs-parameter um mehr als ein Drittel und damit in vergleichbarem Umfang wie entzündungshemmende Medikamente. Gemessen wurden verschiedene Entzündungsbiomarker, darunter die Bluteiweisse Interleukin-6 und C-reaktives Protein (CRP) als zentraler Entzündungsmarker, sowie die Gesamtzahl der weissen Blutkörperchen und die Zahl der neutrophilen Leukozyten. Für die Frauen, die auf schmale Kost gesetzt worden waren, und für die Teilnehmerinnen der Diät- und Sportgruppe galt allgemein: Je grösser die Gewichtsabnahme, desto mehr sanken ihre CRP-Spiegel. Teilnehmerinnen jedoch, die nur Sport getrieben hatten, erreichten eine Verbesserung dieser Laborwerte nur dann, wenn sie gleichzeitig ihr Gewicht reduzierten. Gewichtsabnahme kann daher als wirkungsvoller Beitrag zur Krebsprävention angesehen werden, so die Autoren.

Etwa 25 Prozent aller Krebsfälle weltweit gehen nach Ansicht von Epidemiologen auf das Konto von Übergewicht und Bewegungsmangel. Zu den Krebserkrankungen, bei denen ein gesicherter Zusammenhang zu Übergewicht besteht, zählen Brustkrebs, Darmkrebs und Krebs der Speiseröhre. Imayama I et al. (2012) Cancer Research.

DOI: 10.1158/0008-5472. CAN-11-3092

# Weitere Massnahmen

## Schwermetalle, Diagnostik und Ausleitung

Im Wissen, dass 50 mg Zink und 500 mcg Na-Selenit, bereits nach 6 Wochen eine mittlere Schwermetall Belastung korrigieren, führe ich keine Diagnostik mehr durch!  
Eine Aluminium Belastung wird besser mit Vitamin-B6 therapiert.

## Herdsanierung

*Bei unbekanntem Herden (Zahngranulom, Weisheitszähne etc.) besteht über eine mögliche Aktivierung des Herdes eine starke Belastung für den ganzen Organismus. Komplette Zahn Sanierung und fachgerechte Entfernung von Amalgam Füllungen (unter Selenase-Schutz). Vor der Amalgam Entfernung ist mit einem Dimaval-Urintest der Grad der Quecksilber Belastung im Körper zu messen. Beim Vorliegen hoher Quecksilber Werte: Zuerst Ausleitung (Spiegel absenken), dann erst Amalgam entfernen!*

## Spurenelemente und Vitamin Diagnostik

BioCheck (Labor Risch und Unilabs). [www.ever.ch](http://www.ever.ch): Fachinfo Labor

# Psychologische Hilfestellung

- Meditationstechniken
- Autogenes Training, Yoga, Tai Chi, Qi Gong, etc.
- Muische Beschäftigungen (Musik, Malerei, etc.)



# Onkologie Therapievorschl ag über 3 Jahre (unbedingt einhalten)

Nach Dr. Horst Dawczynski Fachchemiker für Medizin, Jena

1. **Während der Chemotherapie:** Na-Selenit 1000 mcg eine halbe Stunde vor der Chemotherapie.

**An Chemotherapie freien Tagen:** Na-Selenit 500 mcg

Diese Dosierungen bis zum Ende der Chemotherapie regelmässig einhalten.

Anschliessend täglich 500 mcg dauerhaft (Labor kontrolliert).

So wird der Immunstatus aufrecht erhalten und die Wirkung der Zytostatika durch Selen nochverstarkt.

2. **Dauertherapie mit Selen:** Na-Selenit 500 mcg täglich Montag bis Freitag

3. **Wirkungen:** Verträglichkeit und Wirkung der Chemotherapie wird verbessert.  
Die Lebensqualität wird gesteigert. Stärkung des Immunsystems.

## Selen - Therapie mit Na-Selenit

**Rezidiv- und Metastasen Prophylaxe:** 4 mcg Selen/kg KG  
Patient 50 kg: 200 mcg Selen/Tag

**Radio-Protektion:** 10 mcg Selen/kg KG  
Patient 50 kg: 500 mcg Selen/Tag  
Patient 75 kg: 600 mcg Selen/Tag

Selen (Na-Selenit) SevisanaLine, 500 mcg

# Selen

Weitere Infos: [www.ever.ch](http://www.ever.ch): Fach Info Orthomolekulare Medizin

## Selen für Krebs Patienten - was gibt es zu beachten?

Niedrige Selen Spiegel werden bei verschiedenen Tumor Erkrankungen gefunden. Experimentelle Studien sprechen für positive Effekte der Selen Gabe. In der Behandlung von Tumor Patienten sollten Selen Dosen von 200 Mikrogramm/d nicht langfristig überschritten werden.

Die komplementäre, d.h. ergänzende Therapie mit Selen zählt zu den am häufigsten angewendeten unkonventionellen Heilmethoden bei Tumor Erkrankungen. Selen ist ein wichtiger Bestandteil verschiedener zellulärer Enzymsysteme, so dass von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) eine tägliche Zufuhr von etwa 1 Mikrogramm/kgKG empfohlen wird. Da die Boden Konzentrationen von Selen in vielen Gegenden niedrig sind, wird mit pflanzlicher Nahrung nur wenig Selen aufgenommen (Selengehalt ca. 1 Mikrogramm/100g Pflanze). Tierische Produkte hingegen enthalten deutlich höhere Konzentrationen im Bereich von etwa 20 bis 60 mcg/100 g.

## Rein vegetarische, einheimische Kost fördert Selen Mangel

Je nach diätetischen Gewohnheiten (Vegetarismus) kann somit eine Selen Unterversorgung bestehen und die Supplementation sinnvoll sein.

Grundlage der Anwendung in der Onkologie sind verschiedene Studien, die niedrige Selen-Serumspiegel bei verschiedenen Tumor Erkrankungen gefunden haben.

Selen fördert den Zelluntergang von Krebs Zellen, schützt das gesunde Gewebe vor den Auswirkungen einer Bestrahlung, verhindert das Ausbreiten Krebs-entarteter Zellen im Vorstadium und vermindert die Resistenz von Krebs Zellen gegenüber Zytostatika.

## Bei 200 mcg/Tag Spiegelkontrolle nicht nötig

In diesem Dosisbereich ist eine Überwachung der Serum Spiegel nicht erforderlich. Bei Dosierungen von mehr als 500 Mikrogramm/d sind gelegentliche Labor Kontrollen angezeigt.

## Selen in der Onkologie

- Ausgleich eines Selen Mangels
- Stabilisierung des Immunsystems
- Neutralisierung Anästhesie-bedingter Radikale
- Reduktion von Nebenwirkungen der Zytostatika
- Verringerung der Zytostatika-Resistenz
- Reduktion der Nebenwirkungen der Strahlen Therapie
- Keine Beeinträchtigung der Krebs-hemmenden Primär-Therapie
- Vorbeugung hinsichtlich Tumor Neubildung
- Reduktion von Ödemen und der Erysipel Inzidenz (Haut Infektion) beim Lymphödem

## Allgemeine Wirkungen von Selen

- Anti-oxidative Wirkung gegen *Freie Radikale*
- Besitzt zusätzlich Enzym unabhängige Radikalfänger Funktionen
- Anti-entzündliche Wirkung
- Selen ist Gegenspieler von Schwermetallen wie Quecksilber und Cadmium
- Selen verbessert das Immunsystem
- Selen hat eine Krebs-hemmende Wirkung
- Selen hat Aufgaben im Schilddrüsen Stoffwechsel
- Selen hat weitere, bislang aber noch nicht voll erforschte Funktionen als Bestandteil anderer Selen-Proteine.

## Meine Erfahrung mit Natrium Selenit

- Na-Selenit ist Wasser-löslich und sehr gut zellgängig
- Infolge der Wasser-Löslichkeit darf Na-Selenit höher dosiert werden: Gegen eine ständige Einnahme von 500 mcg täglich ist nichts einzuwenden
- Laborkontrollen sind grundsätzlich nicht erforderlich, weil unter dieser Dosierung NIE Werte über dem Normbereich beobachtet werden!
- Bei Auftreten eines Knoblauch-artigen Mundgeruchs ist die Therapie zu unterbrechen
- An Chemotherapie- oder Bestrahlungstagen: 2-mal 500 mcg Na-Selenit. An allen übrigen Tagen 1-mal 500 mcg täglich als ständige Einnahme