

Das Krebsprinzip

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

Inhalt

INHALT	1
1 DAS KREBSPRINZIP	4
2 KOMPLEMENTÄR IST NICHT DASSELBE WIE ALTERNATIV	5
2.1 Logik der Krebsbehandlung	6
2.2 Die Freien Radikale	7
3 NAHRUNGSMITTELERGÄNZUNGEN	10
4 RAPSÖL FÜR EINE GESUNDE ERNÄHRUNG.....	11
4.1 Vitamin E gamma - Reichlich enthalten im Rapsöl	13
5 GRANATAPFELSAFT - KÖSTLICHES LEBENSELIXIER	14
5.1 Granatapfel - Hohe antioxidative Schutzwirkung.....	15
5.2 Dr. Jacob's Granatapfelexier	15
5.3 Granatapfelsaft - Vielfältige Wirkungen	16
5.4 Fermentation erhöht die Bioaktivität: Besserer Krebschutz.....	17
5.5 Granatapfelsaft erhöht NO (Stickoxidgas).....	18
6 VITAMIN C	19
7 SELEN.....	20
8 BETA-CAROTIN	21
9 HAIFISCHKNORPEL.....	22
10 ALOE VERA SAFT	23
11 WEIZENGRASSAFT	24
12 STANDARDISIERTE IMMUNTHERAPIE BEIM BRUSTKREBS MIT Lymphknotenbefall	25
13 DIE BEDEUTUNG VON PFLANZENINHALTSSTOFFEN FÜR DIE Krebsvorbeugung: Obst und Gemüse gegen Krebs	26
14 PHYTAMINE: VORKOMMEN UND WIRKUNG	27
PHYTO-SOJA (ISOFLAVONE)	29
15 NEUE DENKWEISE: SOJA IST NICHT UNBEDENKLICH!	30
15.1 Soja: Erhöhte Krebsgefahr?	30
15.2 Soja und Brustkrebs: gefährlich!.....	31
15.3 Soja: Hoher Glutamatgehalt	31
15.4 Soja: Verminderte Testosteronwirkung: Weniger Lust auf Sex?	31
15.5 Soja: Schlecht für die männliche Fertilität	31
15.6 Schwangerschaft: Soja-Isoflavone führen zu bleibenden Veränderungen	32
15.7 Soja: Schlecht für das männliche Hirn	32
15.8 Soja: Schlecht für die Umwelt.....	32

16	HITLISTE KREBSHEMMENDER NAHRUNGSMITTEL	33
17	ERNÄHRUNG - NAHRUNGSMITTEL	34
17.1	Prinzipien der Ernährung: www.ever.ch : Ernährung	34
17.2	Rotes Fleisch / verarbeitetes Fleisch (z.B. Wurstwaren)	36
17.3	Milch	37
17.4	Milcheiweiss - Casein	38
18	ERNÄHRUNGSRICHTLINIEN FÜR KREBSPATIENTEN	39
18.1	„Hauptstrasse der Ernährung“ + „TopMix-Lebenselixiere“	39
18.2	Die „Hauptstrasse“ der Ernährung: Das eiserne Prinzip	40
18.3	So sieht ein gesunder Ernährungstag aus	41
19	ERNÄHRUNG UND KREBS	43
20	DIE BEDEUTUNG DES SPORTS	44
21	ABNEHMEN BREMST KREBSFÖRDERNDE ENTZÜNDUNGEN	45
22	WEITERE MASSNAHMEN	46
22.1	Herdsanierung	46
23	PSYCHOLOGISCHE HILFESTELLUNG	47
24	ONKOLOGIE - THERAPIEVORSCHLAG ÜBER 3 JAHRE (UNBEDINGT EINHALTEN)	48
25	SELEN	49
25.1	Selen für Krebspatienten - was gibt es zu beachten?	49
25.2	Rein vegetarische, einheimische Kost fördert Selenmangel	49
25.3	Bei 200 mcg/Tag Spiegelkontrolle nicht nötig	49
25.4	Selen in der Onkologie	49
25.5	Allgemeine Wirkungen von Selen	50
25.6	Meine Erfahrung mit Natrium-Selenit	50
26	EIWEISSMANGEL - IMMUNSCHWÄCHE	51

1 Das Krebsprinzip

Seit Jahrzehnten wird erfolglos nach Krebsmitteln geforscht. Mit Sicherheit können niemals solche gefunden werden, weil es „das Krebsmittel“ nicht gibt. Die Heilung von Krebskranken 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 Krebsart es sich handelt. Jede Krankheit enthält eine Botschaft - diese zu entschlüsseln ist Voraussetzung zur Gesundung überhaupt.

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

Reiner Schmid

2 Komplementär ist nicht dasselbe wie alternativ

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

Komplementärmedizinische Massnahmen sind unter anderen:

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

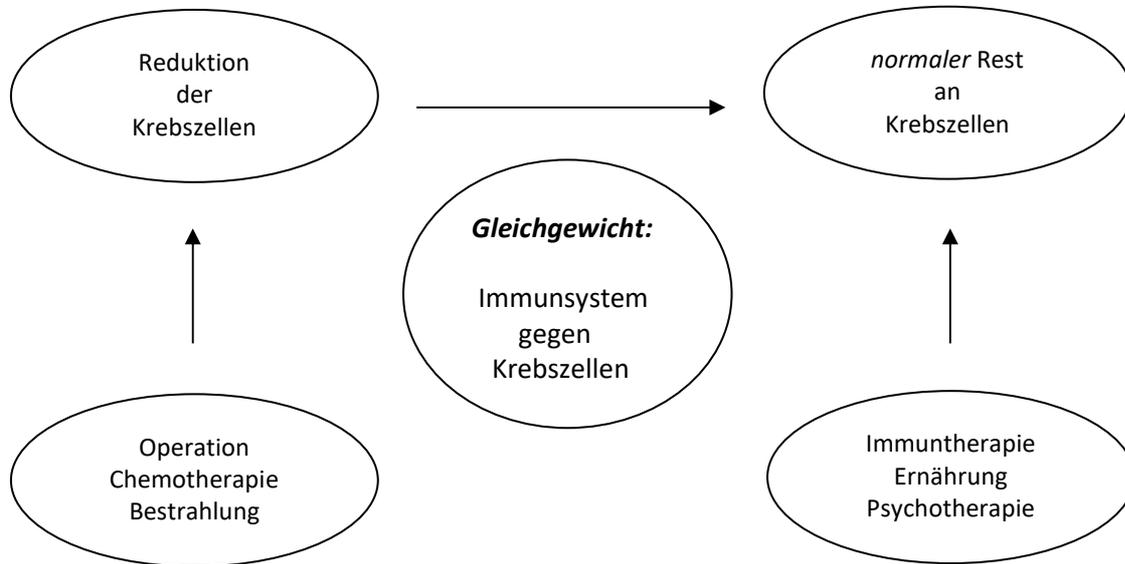
auf der Basis von natürlichen Heilmitteln, Nahrungsergänzungen und Beachtung wichtiger Ernährungsprinzipien

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 aller Art (Viren, Bakterien, Parasiten, Pilze etc.) und Krebszellen gibt.

Die Entwicklung eines fassbaren Krebsleiden muss demgemäss 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 Krebszellen noch intakt sind.

2.1 Logik der Krebsbehandlung



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

Nach einer optimalen, krebszerstörenden Therapie bleiben noch ca. 0.1% der Krebsmasse im Körper zurück. Ab diesem Zeitpunkt ist ausschliesslich das Immunsystem in der Lage, eine Heilung herbeizuführen. In der Behandlung der Krebspatienten müssen alle immunologisch wirksamen Substanzen mitberücksichtigt 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 Krebstherapie ist die Anregung der Hypophysenfunktion und die Stimulation der Nebenniere. Optimal gelingt dies mit pflanzlichen Substanzen. Während einer solchen Phytotherapie müssen stützend die Lebefunktion und der Mineral-, Vitamin- und Spurenelementhaushalt behandelt werden.

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

www.ever.ch: Darm (Mikrobiom)

2.2 Die Freien Radikale

Freie Radikale sind nachweislich an allen Stadien der Krebsentstehung 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 Krebspatienten 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 Krebstherapie.

Nach dem derzeitigen Kenntnisstand sollten Selen und antioxidative 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 solche oxidativen Angriffe
- Folge: Die Zelle geht zugrunde - oder entartet zur Krebszelle

***Freie Radikale* entstehen:**

- Im Körper als Produkt normaler Stoffwechselfvorgänge
- 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 an grauem Star.

Die Risikoreduzierung 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 Krebsarten

3 Nahrungsmittelergänzungen

Stimulation des Immunsystems:	Mehrere Nahrungsbestandteile sind in der Lage, das Immunsystem zu unterstützen.
Abschwächung der Begleiterscheinungen der konventionellen Krebstherapie:	Einige Nährstoffe können den häufig auftretenden Erscheinungen wie Haarverlust, Übelkeit und Auszehrung entgegenwirken.
Anti-Krebs-Substanzen:	Bestimmte Nährstoffe (zB. Vitamin E Gamma) sind in der Lage, das Tumorwachstum zu verlangsamen.
Vorbeugung:	<p>Einige Chemotherapeutika und Bestrahlungstechniken wirken selbst krebserzeugend und stellen so ein Risiko für eine weitere Krebsentstehung dar. Dieses Risiko könnte durch Nährstoffe verringert werden.</p> <p>Nährstoffe stimulieren die Heilung und das Immunsystem. Sie beugen so einem Rezidiv vor.</p>

4 Rapsöl für eine gesunde Ernährung



Jegliches Öl verzögert die Kohlenhydrataufnahme im Darm, so dass dem Hirn über eine viel längere Zeit stetig Glucose nachgeliefert 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 krebshemmend ist. Hohe Mengen an Vitamin E gamma senken das Risiko für Prostatakrebs. In einer experimentellen Studie konnte Vitamin E gamma menschliche Prostatakrebszellen 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 mit Konstanz über viele Jahre erhalten.

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 Saatzeit – 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 Rapspflanzen gewonnen, die im Frühjahr leuchtend gelb auf den Feldern blühen. Je nach Verarbeitung entstehen unterschiedliche Varianten mit charakteristischen Eigenschaften. Kaltgepresste native Rapsölspezialitäten werden ohne Wärmezufuhr gepresst.

So bleiben typische Aroma-, Farb- und sekundäre Pflanzenstoffe bei der Ölherstellung erhalten.

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

Das St. Galler Rapsöl wird von der St. Gallischen Saatzeit hergestellt (www.st.galleroel.ch). 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
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 Rapskörner 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.

4.1 Vitamin E gamma - Reichlich enthalten im Rapsöl

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

*In einer experimentellen Studie konnte **Vitamin E gamma** menschliche Prostatakrebszellen verringern und liess dabei die gesunden Zellen völlig intakt.*

Wurde die Menge erhöht, verringerte sich das Wachstum der Krebszellen, während sich die gesunden Zellen weiter normal entwickelten. Ein Mangel an Vitamin E gamma verringert gewisse spezifische Schutzmechanismen und begünstigt einen oxidativen Stresszustand.

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

5 Granatapfelsaft - köstliches Lebenselixier



Dr. Jacob's Granatapfelelixier

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 Paradiesapfel 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 Granatapfelessenzen.

Das Familien Unternehmen Dr. Jacob's Medical ist in Sachen Granatapfel Innovationsführer. Dr. Jacob's Granatapfelelixier war das erste antioxidantienreiche Granatapfelprodukt 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 Pflanzenstoffe 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 ausgewogene, 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%).

5.1 Granatapfel - Hohe antioxidative 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.

5.2 Dr. Jacob's Granatapfelelixier

- 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.

5.3 Granatapfelsaft - Vielfältige Wirkungen

Granatapfelsaft - Pflanzliche Östrogene wirken vorbeugend bei Menopausebeschwerden und hormonellen Tumoren

Pflanzliche Östrogene (Phyto-Östrogene) binden an Östrogenrezeptoren und entfalten so eine antiöstrogene Wirkung. Hohe Östrogenspiegel, man spricht von Östrogendominanz, fördern das Zellwachstum. Gerade bei hormonellen Tumoren (Brust, Prostata) hat der Granatapfel eine deutliche Schutzwirkung gezeigt.

Cholesterinsenkung

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 Gefäßverkalkung (Arteriosklerose) und damit zu Verengungen der Blutgefäße. In einer klinischen Untersuchung beobachtete man eine Abnahme der arteriosklerotischen Ablagerungen von 30%.

Blutdrucksenkung

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

In einer weiteren Studie verbesserten 50 ml Granatapfelsaftkonzentrat (=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-Abfallprodukten) und Pyrogenen wird die Arachidonsäure freigesetzt und setzt so den Entzündungsvorgang in Gang. Auf diese Weise wirkt der Granatapfel auch antientzündlich und schmerzlindernd. Granatapfelblüten (Tee, ölige Extrakte) sollen angeblich blutzuckersenkend wirken.

Krebshemmung

Man darf es so sagen: Granatapfelielixier = lebendige Chemotherapie!

Mittlerweile kennt man eine Vielzahl von Pflanzenschutzstoffen mit krebshemmender Wirkung. Besonders hervorzuheben sind die Flavonoide. Eine 2004 durchgeführte Studie bestätigte die ausserordentlichen, krebshemmenden Eigenschaften des Granatapfels. Granatapfelsaftelixier wirkt auch unterstützend bei schwer therapierbarem Prostatakrebs. Prostatakrebszellen werden mit der Zeit gegen klassische Hormon Entzugstherapien resistent. Neuste Forschungsergebnisse, die ältere Studien bestätigen und ergänzen, belegen, dass Granatapfel diesen Anpassungsmechanismen der Prostatakrebszelle entgegen wirkt: Die besonderen Pflanzen Stoffe des Granatapfels, so genannte Polyphenole, drosseln in der Krebszelle die Bildung der Androgenrezeptoren und der Synthesenzyme für die Androgenbildung aus Cholesterin.

- Fördert den Zelluntergang
- Fördert die Re-Differenzierung der Zelle
- Hemmt die Gefäss Neubildung in der Krebsgeschwulst
- Hemmt Krebswachstum und Krebsinvasion
- Blockiert krebsfördernde Enzyme
- Bindet krebsfördernde Metalle
- Hemmt die Entzündung (NF-Kappa)
- Antioxidativer Zellschutz (NO, GSH)

5.4 Fermentation erhöht die Bioaktivität: Besserer Krebschutz

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 Krebshemmung grösser als von reinem, unbehandeltem Saft. Bei der Fermentierung werden an Zuckermoleküle gebundene Flavonoide wie auch andere Substanzen freigesetzt was die Bioaktivität deutlich erhöht: Fermentierter Granatapfelsaft konnte in Reagenzglas Versuchen die Krebsentstehung aus Krebskulturen um 46% verringern. "**NF-kappa**" reguliert die Aktivierung von verschiedenen Genen, die eine wichtige Rolle in der Immunantwort, der Entzündungsreaktion, bei der Zelladhäsion, dem Zellwachstum und der Zellentwicklung spielen."

5.5 Granatapfelsaft erhöht NO (Stickoxidgas)

- NO wird in allen Körperzellen produziert
- Abwehr von Krebszellen, Viren und Pilzen
- Schutz der Gefäßinnenwände (Rauchen zerstört NO und Ausdauersport erhöht NO)
- NO Mangel erhöht den Blutdruck
- Ausgangsstoff von NO ist die Aminosäure Arginin

6 Vitamin C

Hochdosiert: 12-15 g täglich verteilt auf 3 Dosen (4-5 g=1 Teel.), vorzugsweise zwischen den Mahlzeiten. Zur Säureneutralisation mindestens gleiche Menge Basenpulver dazu geben oder gepuffertes Vitamin C verwenden. Nebenwirkungen sind Durchfall und Kopfschmerzen. 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 Magenkrebs 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 Dickdarmkrebs 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 Prostatacarcinom haben niedrige Vitamin C-Spiegel.

Vitamin C ist ein wasserlösliches Vitamin, das innerhalb und ausserhalb der Zelle antioxidativ wirkt. Hohe Vitamin C Spiegel verbessern nicht nur die Lebensqualität, sondern verlängern auch die Überlebenszeit des Krebspatienten.

Das wichtige Antioxidans Vitamin C ist bei Diabetikern um bis zu 30 Prozent reduziert. Vitamin C ist ein wichtiger Schutzfaktor der Gefässwand. Prostatakrebspatienten 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 ausreichende Menge eingenommen, grundsätzlich Krebserkrankungen entgegenwirken kann.

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

- Antioxidative Wirkung
- Hydroxylierung von Pestiziden und anderen Umweltgiften, 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 Cholesterinhemmer Sortis zum Beispiel darf deswegen nicht mit Grapefruit Saft kombiniert werden, der im gleichen System *entgiftet* wird.
- Steigerung der Lymphocytenvermehrung: Bildung von IgA und IgM (Immunkörpern).
- Steigerung der Phagocytose (Unratbeseitigung) und Zellimmunität.
- Schutzeffekt gegen Viren, Toxine, Allergene, Schwermetalle, extreme Hitze und Kälte, schädliche Strahlung, physischen Stress und Verletzungen.

7 Selen

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

Toxische Nebenwirkungen einer Chemo- oder Strahlentherapie lassen sich durch antioxidative Vitamine und Selen vermindern.

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

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

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

In der Prostata wirken 7 selenabhängige Enzyme, was die Abhängigkeit dieses Organs vom Selen unterstreicht. Krebspatienten im frühen Stadium zeigen niedrigere Selenspiegel als gesunde Personen. Bei niedrigen Selenspiegeln besteht ein 4-5 faches erhöhtes Risiko an Prostatakrebs zu erkranken.

Selen erhöht die körpereigene Resistenz gegen viele Krebsarten und schädlichen oxidativen Stress, der oft zu einem erhöhten Krebsrisiko führt. Selen schützt die Zellen vor allem vor Sauerstoffradikal-Schädigungen, durch die Genveränderungen 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 Selenmangel zu entwickeln. Ein Selenmangel zeigt sich in einer Verminderung der Immunabwehr und einer Schwächung der antioxidativen 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. 500 mcg.

8 Beta-Carotin

Beta-Carotin ist ein starker Radikalfänger und die Vorstufe von Vitamin A. Die Umwandlung zu Vitamin A erfolgt, falls überhaupt, nur in einem sehr beschränkten Ausmass. Untersuchungen zeigten, dass Vitamin A in der Lage ist, krebsig veränderte Zellen wieder in den Normalzustand zurückzuführen. Dem Vitamin A wird eine hohe immunologische Bedeutung zugeordnet.

- Beta-Carotin ist die Vorstufe des Vitamin A (s. Bemerkung oben)
- Schützt als Antioxidans Augen, Haut, Lunge und Erbsubstanz vor *Freien Radikalen*
- Wichtiger Lichtschutz in der Haut
- Immunabwehr
- Tiefe beta-Carotin Werte = Risiko für Rheumaerkrankung 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 photoprotektiv (Lichtschutz) und antioxidativ, als *auch antiproliferativ, 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.

9 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!

10 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 Proteinhülle von Krebszellen knacken kann. Abwehrzellen können nun effektiv Krebszellen angreifen und eliminieren. *Acemannan* sorgt auch für ausreichende Gelenkschmiere 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.

12 Standardisierte Immuntherapie beim Brustkrebs mit Lymphknotenbefall

Bei Krebspatienten liegt eine lokale oder generalisierte Abschwächung der Immunantwort vor, die zum Tumorstadium und der Ausdehnung der Erkrankung in Beziehung steht. Ziel einer aktiven oder passiven Immuntherapie bei Tumorpatienten ist es, Zellen des Immunsystems gegen den Tumor zu stimulieren. Dementsprechend sollten die krebszerstörenden 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*.

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

Sehr wichtig: www.ever.ch: Ernährung (TopMix-Lebenselixiere)

13 Die Bedeutung von Pflanzeninhaltsstoffen für die Krebsvorbeugung: Obst und Gemüse gegen Krebs

Schon 1933 bewies eine britische Studie, dass der regelmässige Genuss bestimmter Obst- und Gemüsesorten mit einem deutlich verminderten Risiko verbunden ist, an Darm- oder Gebärmutterkrebs zu erkranken. Die Pflanzeninhaltsstoffe, *Phytamine* genannt, haben die Aufgabe, die Pflanzen vor den gefährlichen Anteilen des Sonnenlichts, vor Schädlingen und negativen Umwelteinflüssen zu schützen. Sie sind auch in der Lage, den Menschen wirksam vor bestimmten Erkrankungen zu bewahren. Die meisten Pflanzenwirkstoffe 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 krebsfördernder 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 Pflanzeninhaltsstoffe, 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 Schwermetallbelastung 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.

14 Phytamine: Vorkommen und Wirkung

Pflanzenwirkstoff	Vorkommen	Bedeutung
p-Cumarin Chlorogensäure	Tomate, Karotte, Peperoni, Erdbeere, Ananas	Hemmt Bildung krebsfördernder Nitrosaminen im Darm. Die Nitrosaminbildung wird verstärkt durch die Aufnahme von nitrithaltigen Nahrungsmitteln (Wurstwaren), die mit biogenen Aminen (in Käse und Rotwein) Nitrosamine bilden.
Indole	Brokkoli, Blumenkohl und andere Kohllarten wie Rosen-, Weiss- und Grünkohl	Mindern das Risiko der Entstehung östrogenabhängiger Krebsarten (z.B. Brust, Prostata). Indole hemmen die Synthese von Östrogenen aus Cholesterin. Indole haben auch eine Entgiftungsfunktion und bauen krebsfördernde Substanzen ab.
Allicin	Knoblauch, Zwiebeln, Lauch, Schnittlauch	Allicin wirkt nicht nur gegen Bakterien, sondern auch anti-karzinogen (gegen Krebs). Aktiviert enzymatische Entgiftungssysteme.
Sulforaphan	Sämtliche Kohllarten, Sauerkraut	Laborversuche belegen, dass Sulforaphan vor Brustkrebs bewahrt. Entgiftet Toxine, krebsfördernde Stoffe aber auch gewisse Medikamente.
PEITC	Sämtliche Kohllarten, Sauerkraut	Verhindert Genveränderung, ein entscheidender Schritt in der Krebs Entstehung.

<p>Bioflavonoide</p>	<p>In fast jedem Obst und Gemüse enthalten</p>	<p>Viel antioxidative Eigenschaften. Verhindern Genveränderungen. Inaktivieren Östrogene. Besitzen auf diese Weise bei hormonabhängigen Krebsarten (z.B. Brust, Prostata) eine Antikrebswirkung. Stimulieren geschlechtshormonbindende Globuline in der Leber. Die Menge biologisch aktiven Östrogens im Blut wird so herabgesetzt.</p>
<p>Genistein. Genistein ist das am besten untersuchte Bioflavonoid</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>Saponine</p>	<p>In Sojaprodukten</p>	<p>Hemmen Zellteilung von Dickdarm Zellen und Krebszellen.</p>
<p>Limonen Terpene sind aromatisch duftende Pflanzen Stoffe, zu denen auch das Limonen des Zitronenöls gehört.</p>	<p>Alle Zitrusfrüchte</p>	<p>Blockiert Wachstum von Krebszellen und hindert die Ausbildung von Speiseröhren-, Lungen- und Brustkrebs.</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 Pflanzenschutzstoffen 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 körpereigenen Estrogens. Daher wirken Phyto-Estrogene ausgleichend bei niedrigem Estrogenspiegel wie in der Menopause. Zugleich können die Phyto-Estrogene die Estrogenwirkungen auf Zellen und Gewebe bei hohem Hormonspiegel abfedern und dadurch vor allem auch estrogenabhängige Krebsrisiken verringern. Die Isoflavone und Lignane werden im Darm im Zuge der Verdauung durch Bakterien der Darmflora 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 Estrogeneigenschaften. Zugleich schirmen die Isoflavone das Risiko vermittelnden Estrogen-alpha-Rezeptor gegen Estrogen ab. Das Krebsrisiko des Estrogens wird dadurch geringer.

Wie kommt es, dass die von der Darmflora aktivierten Isoflavone und Lignane einerseits bei Hormonmangel estrogenähnlich wirken und andererseits bedrohliche Estrogenwirkungen abschirmen und *antiestrogen* 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 Blutgefäßen, Lunge, Prostata, Blase, Knochen und Thymus. Der **Estrogen-alpha-Rezeptor** dominiert u.a. in Brustgewebe, Uterus (Gebärmutter), Eierstöcken, Hoden und Leber.

Wenn in der Menopause die Estrogenproduktion 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 Hitzewallungen und nächtlichen Schweißausbrüchen. Die Phyto-Östrogene leisten einen estrogenähnlichen Beitrag bei niedrigem Estrogenspiegel und vermindern zugleich das Ansteigen der Hormone LH und FSH. Dadurch klingen die klassischen Beschwerden Hitzewallungen und nächtliche Schweißausbrüche ab.

15 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 Zweittumoren (Deutsches Krebsforschungszentrum, Heidelberg 2011)
- **Gut:** Äpfel: Enthalten Phloretin (Dihydrochalcon): Starke Estrogenaktivität (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 Krebsrisiko
 - Veränderung der Immunabwehr:

Erhöht die Allergiebereitschaft
Schwächt das Immunsystem
 - Schädigung der Reparaturmechanismen:

Magenschleimhaut

 - Hemmung eiweissverdauender Enzyme:

Trypsin und Chymotrypsin

 - Aufnahmehemmung:

Kupfer, Eisen, Zink, Magnesium und Calcium
--
 - Senkt nicht nur Estrogen:

auch Progesteron

15.1 Soja: Erhöhte Krebsgefahr?

- In der Broschüre eines Sojakonzerns heisst es:
Die Japaner, die viel mehr Soja als der Nordamerikaner essen, haben eine niedrigere Rate an Brust-, Uterus- und Prostatakrebs
- 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 Krebserkrankungen haben, bleibt stets unerwähnt: Speiseröhre, Magen, Pankreas, Lebe sowie ein aussergewöhnlich hohes Auftreten von Schilddrüsenkrebs!*

15.2 Soja und Brustkrebs: gefährlich!

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

15.3 Soja: Hoher Glutamatgehalt

- Sojabohnen sollen im Vergleich mit anderen Pflanzen Produkten die höchsten Glutamatspiegel aufweisen
- Hohe Glutamatspiegel können das Nervensystem schädigen und u.a. Migräne auslösen
- Genistein vermindert Glutamatschutzfaktoren

15.4 Soja: Verminderte Testosteronwirkung: Weniger Lust auf Sex?

- Verminderte Testosteronbildung
- 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 Nahrungsisoflanon nachgewiesen
- Verminderung der Testosteronempfindlichkeit im Gewebe unter Genistein
- Isoflavone hemmen die Aromatase und damit die Umwandlung von Testosteron zu Estrogen

15.5 Soja: Schlecht für die männliche Fertilität

- Verminderte Spermienbildung
- Spermienzahl unter Sojakonsum: Im Schnitt 41 Mio. (Normalwerte: 80-120 Mio.)
- Um die Spermaqualität derart zu schädigen, reichen schon geringe Mengen aus, beispielsweise eine Tasse Sojamilch oder eine halbe Portion Tofu

15.6 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 Testosteronkonzentrationen, grösserer Prostata, kleineren Hoden, bleibender Entmännlichung und vermindertem Ejakulationsverhalten

15.7 Soja: Schlecht für das männliche Hirn

- Verminderte Spiegel des Hirnschutzstoffes 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 Hirnmasse
- Vermehrter Stress, vermehrte Ängste und verminderte soziale Interaktion bei männlichen Ratten
- Höhere Blutzuckerwerte bei männlichen Chinesen, nicht aber bei chinesischen Frauen

15.8 Soja: Schlecht für die Umwelt

- Über 90% des Welthandel Anbaus von Soja ist bereits genmanipuliert, 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 Sojaplantagen abgeholzt

16 Hitliste krebshemmender Nahrungsmittel

<i>Gemüse</i>	<i>Hemmt die Tumorbildung</i>	<i>Wirkt als Antioxidans</i>	<i>Stärkt das Immunsystem</i>	<i>Reguliert die Hormone</i>	<i>Verbessert Entzündung Blutbild</i>
Knoblauch	+++++	+++	+	+	++
Brokkoli	+++++	+++++	++	+	++
Grünkohl	+++++	+++++	++		+
Tomaten	+++++	++++	++		++
Karotten	++++	+++	++		+
Getreide	+++++	+++	+	+	+

17 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.

17.1 Prinzipien der Ernährung: www.ever.ch: Ernährung

Das Wichtigste vorneweg

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

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 Krebskranken 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 (3-5 dl pro Woche)
Warme Küche (Erhitzen): Olivenöl (enthält kein krebshemmendes 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 Östrogenspiegel 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 Brustkrebs ableiten:

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

Flohsamenschalen: Reine Flohsamenschalen SevisanaLine
Fischöl: Epa Pro SevisanaLine (Wildfang, hoch gereinigt)
Krillöl: Krillöl SevisanaLine (Wildfang, hoch gereinigt)
Achtung: Krillöl enthält deutlich weniger DHA als Fischöl!

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



Erhöht Krebsrisiko, insbesondere:

- Lunge
- Speiseröhre
- Leber
- Bauchspeichel Drüse
- Dickdarm
- *Hormonabhängige Krebsarten: Brustkrebs (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 krebsfördernde Verbindungen: Heterozyklische Amine
Polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe (PAKs)

Brustkrebs:

- *Hoher tierischer Eiweissverzehr: Risikoerhöhung von 87% (Studie an 14'291 Frauen)*
- *Brustkrebsrisiko bei Frauen mit dem höchsten Fleisch Konsum: Um Faktor 3.78 erhöht (Studie an 3'367 postmenopausalen Frauen)*
- *Brustkrebs im ländlichen China selten*
- *Brustkrebs ist stark vergesellschaftet mit Nahrungsfett, Cholesterin und hohen Östrogenspiegeln = charakteristisch für eine fleisch- und milchproduktreiche (westliche) Ernährung*
- *Pflanzliche Fette = Keine Erhöhung von Brustkrebs*

Prostatakrebs:

- *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: Risikoerhöhung bei erhöhtem Verzehr von rotem Fleisch um 60%*
- *Tierische Fette erhöhen Risiko um den Faktor 1.63*
- *Darmkrebs: Konsum von rotem und verarbeitetem Fleische erhöht Risiko deutlich*

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

17.3 Milch



Gute Milch

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

Bilden das Milcheiweiss **A2-beta-Casein**
(natürlich)

Hauskuh, Indien
Bild: Bettina Boretti



Milchkuh, Andwil
Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn,

Schlechte Milch

*Infolge einer Gen-Mutation vor 5`000
Jahren:*

*Europäische und amerikanische
Kuhrasen: Bilden das Milch Eiweiss:
A1-beta-Casein
(nicht natürlich)*

17.4 Milcheiweiss - Casein

Milch enthält Wasser, Fett und Eiweisse. Das Eiweiss in der Milch ist ein Gemisch verschiedener Proteine, wobei Casein - das eigentliche Milcheiweiss, 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 Kuhmilch 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 Herzerkrankungen und Diabetes Typ-1
- *und andere....*

Mehr Info: Hauptstrasse der Ernährung Teil 3: www.ever.ch (Memberbereich)

18 Ernährungsrichtlinien für Krebspatienten

18.1 „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 entzündungshemmend, vereint.

www.ever.ch 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 Stressbelastungen des Tages, reich an pflanzlichen und wenigen, dafür guten tierischen Eiweissen für starke Strukturen und langsam verdaulichen Kohlenhydraten - Brennstoffe für strapazierte Hirnzellen, ein anhaltender Energiefluss 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

18.2 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 Stoffwechselfvorgänge 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 Fettverbrennung
4. Grünzeug, buntes Gemüse, farbige Salatblätter ganztäglich, schon morgens!
5. Dazwischen, für den *kleinen Hunger zwischendurch:*
TopMix-Lebenselixiere gegen Süssgelüste und Heisshungerattacken
6. Abendessen so früh wie möglich - was leider in unserer Arbeitswelt nicht immer realisierbar ist - und so wenig wie möglich. Je später die Abendmahlzeit, desto mehr soll man sich einer gemächlichen Essweise befleissigen
7. Verzicht auf die Abendmahlzeit - 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. Abendessenverzicht = Kräftige Hormondusche 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!

18.3 So sieht ein gesunder Ernährungstag aus

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



Kohlenhydrate + Fette/Öle + hochwertiges 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 Energiereserven geschrumpft. Was wir jetzt in erster Linie brauchen, sind Kohlenhydrate, die dank Ölzusatz nur sehr langsam ins Blut gehen und so dem Insulinausstoss entgegenwirken.

Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn - So sieht unser täglicher Frühstückstisch aus!

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 Insulinfreisetzung langsam resorbierbare Kohlenhydrate enthalten (Kohlenhydrate + Fette/Öle). Damit werden nachmittägliche Süßgelüste und Heißhungerattacken beruhigt. Im Übrigen soll das Mittagessen stark gemüsebetont gestaltet werden.

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

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 Fettverbrennungsphase. 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 Muskelaufbau dienen. Zur Verdauung und Aufnahme von Eiweiss (Fleisch/Fisch) wird Verdauungsenergie benötigt, die sich der Körper, sofern wir uns keine Kohlenhydrate zuführen, aus dem Fettgewebe holt. So bleibt der Insulinspiegel niedrig. Hohe Insulinspiegel machen dick, ganz besonders nachts in der Phase der Ruhe.

Lammfilet, Rindsfilet, Seefisch sind alles thermogenetisch sehr aktive Eiweissarten 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

19 Ernährung und Krebs

<i>Organ</i>	<i>fördernd</i>	<i>Schutz, Hemmung</i>
Lunge, Rachen, Speiseröhre	Rauchen, Alkohol, heiße Getränke	Vitamin A, Carotine Vitamin C, E, B, Selen
Magen	Nitrate, Geräuchertes	Vitamin C
Darm	Fett, Fleisch	Nahrungsfasern, Carotine Vitamin E, D, Kalzium
Leber	Pilzgifte (Schimmel)	Na-Selenit
Brust	Fett, Fleisch, Übergewicht	Nahrungsfasern, Carotine, Na-Selenit Vitamin A, E, C, D
Gebärmutter	Fett, Rauchen, Übergewicht	Vitamin A, C, Carotine
Eierstöcke	Fett	Carotine, Vitamin C
Prostata / Brust	Fett	Carotine, Vitamin C
Epithelkrebs (Hautkrebs) (85% aller Krebse)		Vitamin A, E, Carotine, Antioxidantien, sekundäre Pflanzenwirkstoffe

20 Die Bedeutung des Sports

Moderat betriebener, freudemachender Ausdauersport stärkt das Immunsystem. Sportliches Training bewirkt eine deutliche Verbesserung verschiedener immunologischer und psychologischer Parameter bei Brustkrebspatientinnen, verbessert deren Lebensqualität und bewirkt nicht selten, dass Schmerztabletten, Psychopharmaka und Schlafmittel eingespart werden können. Bemerkenswert ist die Entwicklung einer gewissen Stressresistenz, die Verminderung zusätzlicher Krankheiten (Infektionen etc.) sowie die Verbesserung des Selbstwertgefühls. Tägliches Bewegungstraining erhöht die Sauerstoffzufuhr.

21 Abnehmen bremst krebsfördernde Entzündungen

Quelle: Pipette - 2. April 2013

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

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 Entzündungsparameter 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.

22 Weitere Massnahmen

Schwermetalle, Diagnostik und Ausleitung

Im Wissen, dass 50 mg Zink und 500 mcg Na-Selenit, bereits nach 6 Wochen eine mittlere Schwermetallbelastung korrigieren, führe ich keine Diagnostik mehr durch!
Eine Aluminiumbelastung wird mit Vitamin B6 + Zinktherapiert.

22.1 Herdsanierung

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

Fettsäuren, Spurenelemente, Mineralien, Vitamine, Entgiftungssysteme (Labordiagnostik)

BioCheck (Labor Risch). www.ever.ch: Fachinfo Labor

23 Psychologische Hilfestellung

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

24 Onkologie - Therapievorschlag 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 aufrechterhalten und die Wirkung der Zytostatika durch Selen noch verstärkt.

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

25 Selen

Weitere Infos: www.ever.ch: Fachinfo Orthomolekulare Medizin

25.1 Selen für Krebspatienten - was gibt es zu beachten?

Niedrige Selenspiegel werden bei verschiedenen Tumorerkrankungen gefunden. Experimentelle Studien sprechen für positive Effekte der Selengabe. In der Behandlung von Tumorpatienten sollten Selendosen von 200 Mikrogramm/d nicht langfristig überschritten werden. Es gibt Ausnahmefälle!

Die komplementäre, d.h. ergänzende Therapie mit Selen zählt zu den an den häufigsten angewendeten unkonventionellen Heilmethoden bei Tumorerkrankungen. 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 Bodenkonzentrationen 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.

25.2 Rein vegetarische, einheimische Kost fördert Selenmangel

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

Grundlage der Anwendung in der Onkologie sind verschiedene Studien, die niedrige Selenserumspiegel bei verschiedenen Tumorerkrankungen gefunden haben.

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

25.3 Bei 200 mcg/Tag Spiegelkontrolle nicht nötig

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

25.4 Selen in der Onkologie

- Ausgleich eines Selenmangels
- Stabilisierung des Immunsystems
- Neutralisierung anästhesiebedingter Radikale
- Reduktion von Nebenwirkungen der Zytostatika
- Verringerung der Zytostatikaresistenz
- Reduktion der Nebenwirkungen der Strahlentherapie
- Keine Beeinträchtigung der krebshemmenden Primärtherapie
- Vorbeugung hinsichtlich Tumorneubildung
- Reduktion von Ödemen und der Erysipelinzidenz (Hautinfektion) beim Lymphödem

25.5 Allgemeine Wirkungen von Selen

- Antioxidative Wirkung gegen *Freie Radikale*
- Besitzt zusätzlich enzymabhängige Radikalfängerfunktionen
- Antientzündliche Wirkung
- Selen ist Gegenspieler von Schwermetallen wie Quecksilber und Cadmium
- Selen verbessert das Immunsystem
- Selen hat eine krebshemmende Wirkung
- Selen hat Aufgaben im Schilddrüsenstoffwechsel
- Selen hat weitere, bislang aber noch nicht voll erforschte Funktionen als Bestandteil anderer Selenproteine

25.6 Meine Erfahrung mit Natrium-Selenit

- Na-Selenit ist wasserlöslich und sehr gut zellgängig
- Infolge der Wasserlöslichkeit 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 knoblauchartigen 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 (nachts vor dem Zubettgehen. Nie zusammen mit Vitamin C: Vitamin C macht Na-Selenit unwirksam!)

26 Eiweissmangel - Immunschwäche

Siehe www.ever.ch: Fachinfo Hitlisten

<https://www.ever.ch/medizinwissen/fachinformation-hitlisten-und-wissenswertes/>