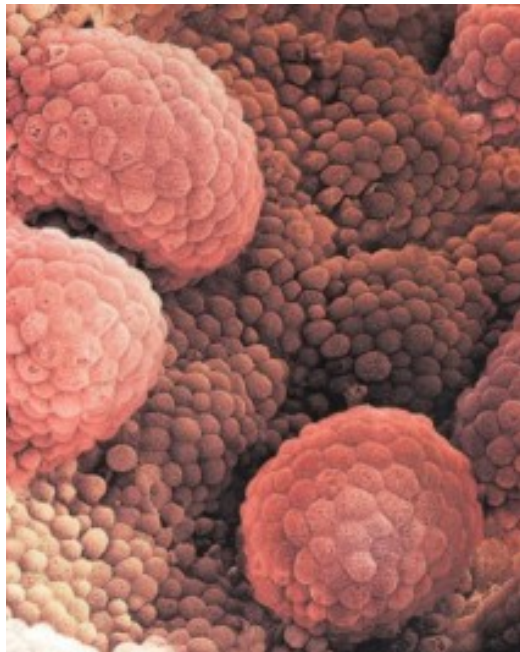


Prostata Krebs - Prostata Vergrößerung

Version: 28. April 2017

Gilt sinngemäss auch für andere Krebs Arten, insbesondere für Brust Krebs



Prostata Krebs Zellen

Quelle: Ky/Science, St. Galler TB, 19.11.05/29

Inhalt

Inhalt	2
Kein Krebs ohne <i>Freie Radikale</i>	3
Die Bedeutung des Prostata-spezifischen Antigens (PSA)	4
Die Prostata ist hormonell gesteuert und reagiert empfindlich	4
Östrogen-Dominanz und Testosteron-Mangel sind die bedeutendsten Faktoren bei der Entstehung des Prostata Carcinoms	4
Die <i>gutartige</i> Prostata Vergrößerung	5
Das Prostata Carcinom	6
Die Östrogen-Dominanz - Ursachen	7
Testosteron	8
Progesteron	9
Östrogen	9
Phyto-Östrogene	10
Bedeutsame Phyto-Östrogene in der Ernährung	11
Dehydroepiandrosteron (DHEA)	12
DHEA: Wirkungen und Besonderheiten	12
Vitalstoffe und Phytamine bei Prostata Erkrankungen	13
Kürbissamenöl	13
Selen	14
Zink	14
Vitamin-E	15
Vitamin-E alpha versus Vitamin-E gamma	15
Vitamin-C	16
Vitamin-B6	16
Lycopene	17
Grüntee Extrakt	18
Quercetin	18
Indischer Weihrauch - Boswellia Serrata	19
Ackerwinde - Convolvulus Arvensis	19
Coenzym-Q10	19
Kreuzblütler	19
Chrysin	20
Maitake Pilz	20
Bewegung - Sport	21
Abnehmen bremst Krebs-fördernde Entzündungen	21
Positives Denken	21
Die therapeutischen Richtlinien	22
Phytamine: Vorkommen und Wirkung	26
Phyto-Soja (Isoflavone)	28
Phyto-Estrogene: Neue Denkweise: Soja ist nicht unbedenklich!	29
Soja: Erhöhte Krebs Gefahr?	29
Soja und Brust Krebs: gefährlich!	30
Soja: Hoher Glutamat Gehalt	30
Soja: Verminderte Testosteron-Wirkung: Weniger Lust auf Sex?	30
Soja: Schlecht für die männliche Fertilität	30
Schwangerschaft: Soja-Isoflavone führen zu bleibenden Veränderungen	31
Soja: Schlecht für das männliche Hirn	31
Soja: Schlecht für die Umwelt	31
Hitliste Krebs-hemmender Nahrungsmittel	32
Prostatamittel - Handelspräparate	33

Kein Krebs ohne *Freie Radikale*

Krebs, Entzündungen, vorzeitiges Altern, Herz Infarkt, Diabetes:
Überall sind die *Freien Radikale* massgeblich mitbeteiligt.

Freie Radikale werden als natürliche Stoffwechsel Produkte permanent in unserem Körper produziert und erfüllen grundsätzlich lebenswichtige Aufgaben. Umwelt Belastungen, Ernährungsmängel, körperlicher oder seelischer Stress können zu einer unkontrollierten Produktion *Freier Radikale* führen. Die Selbstregulation durch den Körper ist gestört. Übersteigt die Bildung freier Radikale eine gesunde Konzentration, spricht man von *oxidativem Stress*, der sich Labor mässig feststellen lässt. Die chemisch schnell und aggressiv wirkenden *Freier Radikale* stören und zerstören wichtige Funktionen und Strukturen im Körper wie z.B. Zellmembrane oder DNA (Gensubstanz), wodurch Krankheiten entstehen und unser Organismus vorzeitig altert.

Wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen eindeutig den Zusammenhang zwischen *Freien Freier Radikale* und Krebs Erkrankungen von Prostata und Gebärmutter.

Jede unserer 50 Billionen Zellen erleidet täglich zirka 10'000 Angriffe durch *Freie Radikale*. Wir können uns aber schon morgens mit einem Antioxidantien-reichen Frühstück vor den tagsüber anflutenden *Freier Radikale* schützen.

Zigarettenrauchen! Pro Zigarette entstehen etwa 50 bis 100 Billionen *Freier Radikale*!

Oxidativer Stress: Gesamtheit aller Faktoren, die den Abbau giftiger Stoffwechsel Produkte verlangsamen.

Freie Radikale: Stoffwechsel Abbau Produkte, die der Körper selbst nicht ausscheiden kann.

In kleinen Mengen nützlich: Stimulierung des Immunsystems

In grossen Mengen schädlich: Zerstörung der Zellen
Schädigung der Gen Substanz
Folge: krebsige Entartung
Auslöser jeder Entzündung

Antioxidantien: Gesamtheit aller Substanzen, welche die *Freien Radikale* unschädlich machen:
Vitamin C, Selen, Vitamin E, Beta-Karotin
Sekundäre Pflanzen Schutzstoffe, Phytamine (Obst, Gemüse in *Grün-Rot-Gelb*)

Die Bedeutung des Prostata-spezifischen Antigens (PSA)

PSA wird nicht nur in der Prostata, sondern auch im Brust Gewebe gebildet.

PSA ist nicht nur beim Prostata Carcinom, sondern auch bei Prostata Entzündung erhöht.

- Ein sich entwickelndes Prostata Carcinom braucht mit dem Wachstum immer mehr Gefässe. Diesen Vorgang der Neubildung von kleinen Blut Gefässen nennt man *Angiogenese*.
- PSA, von den gesunden Zellen in der Nachbarschaft des Krebses gebildet, hemmt die Angiogenese.
- PSA gilt als Mass für die biologische Aktivität der gesunden Prostata Zellen.
- Bei kleinen Carcinom Herden ist der PSA Wert im Normbereich.
- Testosteron und Progesteron sind Energie Lieferanten. Östrogen andererseits kann zum Energie Räuber werden. Je tiefer die Werte für Testosteron und Progesteron und je höher die Werte für Östrogen sind, desto grösser ist der Energie Verlust in den gesunden Zellen. Krebs-zellen behalten aber ihr Energie Potential und verwenden es zur Angiogenese. Nur gesunde Zellen mit ausgeglichener Hormon Balance sind befähigt, eine gut funktionierende Verteidigung mit PSA Bildung aufzubauen.

Die Prostata ist hormonell gesteuert und reagiert empfindlich

Die Prostata ist im Normalfall Kastanien-gross. Die Harnröhre, die den Urin aus der gefüllten Blase befördert, verläuft zentral durch die Prostata, bevor sie durch den Penis geht. Oberhalb und unterhalb der Prostata verhindern zwei Verschlüsse den unfreiwilligen Harn Abgang. Beim Wasserlassen sind beide offen, beim Samen Erguss nur der untere, so dass kein Samen in die Blase fliesst.

Der Stoffwechsel der Prostata wird von den Hormonen Testosteron, Progesteron und Östrogen gesteuert. Sie unterliegen einer zentralen Steuerung durch die Hypophyse. Die zwei Hypophysen-Vorderlappen Hormone FSH und LH steuern die Hoden Funktion und die Hormon Produktion. Die Steuerung von FSH und LH selbst erfolgt dabei über den Hypothalamus. Es gibt Hinweise dafür, dass Östrogen und Testosteron die gleichen Andockstellen aktivieren und der Hypothalamus nicht mehr zwischen Östrogen und Testosteron unterscheiden kann. Wenn nun der Östrogen Spiegel ansteigt (Östrogen Dominanz), wird über die hypothalamische Steuerung logischerweise weniger Testosteron gebildet. Daraus resultiert: **Östrogen-Dominanz und Testosteron-Mangel**

Östrogen-Dominanz und Testosteron-Mangel sind die bedeutendsten Faktoren bei der Entstehung des Prostata Carcinoms

Testosteron und Progesteron sind *Energie Lieferanten*, sie wirken aufbauend, anabol, während Östrogen ein *Energiefresser* darstellt, also abbauend, katabol, wirkt.

Mit der Hoden Entfernung, welche bei der Behandlung des Prostata Carcinoms üblich ist, wird immer auch Progesteron und Östrogen gesenkt, was im Körper zu einer Hormon Dysbalance führt. Wichtig für die Gesundheit sind nicht die absoluten Werte der einzelnen Hormone, sondern das Verhältnis zueinander, wobei dem Verhältnis **ÖSTRADIOL ZU TESTOSTERON (T/E2)** eine herausragende Bedeutung zukommt. Bei der Hormon Ersatz Therapie in den Wechseljahren wird der Frau Östradiol (und künstliches Progesteron, Gestagene) zugeführt, nicht aber Testosteron, welches gemäss einer Studie die Östrogen-Dominanz verstärkt und das Risiko für Brust Krebs erhöht.

Die Parallelen bei der Entstehung von Brust und Prostata Krebs sind offensichtlich: Östrogen-Dominanz verbunden mit einem Mangel an Testosteron und Progesteron.

Die folgenden Überlegungen zur Ursache und Therapie des Prostata Carcinoms sind annähernd identisch mit den Verursachern des Brust Krebs.

Die gutartige Prostata Vergrößerung

Vorerst werden Ursache und Therapie der gutartigen Prostata Vergrößerung erläutert.

Die Prostata besteht aus einem Kern, der sich unter dem Östrogen Einfluss vergrößert und die Harnröhre einengen kann und einer Schale, wo der Prostata Krebs entsteht. Eine TUR-Prostata (Kern-Entfernung durch die Harnröhre) beseitigt das Krebs Risiko nicht.

Drei Begriffe sind wichtig: 5-Alpha-Reduktase, Aromatase, Alpha Rezeptoren

- Die **5-Alpha-Reduktase**, ein Enzym, das Testosteron zu Dihydrotestosteron (DHT) umwandelt: In der Prostata bewirkt es eine Vergrößerung, auf dem Kopf eine Glatze! DHT stimuliert das Wachstum von Prostata Zellen mehr als Testosteron.
- Das Enzym **Aromatase**, das Testosteron in Östrogen umwandelt
- Die **Alpha-Rezeptoren**, Andockstellen für Nerven Fasern aus dem vegetativen Nerven System, das die *glatte Muskulatur* zusammenzieht und so eine zu hohe Spannung in der Prostata bewirkt. Glatte Muskulaturen befinden sich in den Wänden der Gefässe und des Darms. Alpha-Rezeptoren werden mit Alpha-Blockern gehemmt.

Die 5-Alpha-Reduktase kann durch das schulmedizinische Medikament Finasterid gehemmt werden. Auch Progesteron weist eine 5-Alpha-Reduktase-blockierende Wirkung auf. In einer Studie an 18'000 Männern konnte gezeigt werden, dass Finasterid (Proscar) die jährliche Krebs-Neuerkrankung um sieben Prozent senkt.

Die Carcinome in der Placebo Gruppe waren aber meist klein, lokalisiert und klinisch ohne Bedeutung, die Carcinome in der Finasterid Gruppe hingegen wiesen einen höheren Bösartigkeitsgrad auf. Finasterid (Proscar) ist ein geeignetes Mittel bei Prostata Vergrößerung, es verkleinert das Volumen und kräftigt den Harnstrahl. Beim Prostata Carcinom soll es nicht eingesetzt werden.

Es gibt andererseits eine ganze Reihe von Pflanzen-Stoffen, die gleichermassen auf die Prostata einwirken: Es sind dies zum Beispiel die Sägepalmen und Brennessel Extrakte und die Roggen Pollen.

Sie alle blockieren das 5-Alpha-Reduktase-Enzym und erschweren die Bindung von DHT ans Prostata Gewebe. Sie vermindern die Spannung in der Prostata über eine Blockierung der Alpha-Rezeptoren. Das Brennessel Extrakt hemmt darüber hinaus auch die Aromatase, so dass weniger Testosteron in Östrogen umgewandelt werden kann.

Alpha-Blocker wirken allgemein spannungslösend auf die *glatte Muskulatur* und tragen so zur Blutdruck Senkung bei.

Es ist ratsam, mit der Prostata-Phytotherapie frühzeitig zu beginnen. Am besten ab dem 40. Lebens-jahr, wenn noch keine Beschwerden bestehen.

Eine transurethrale Prostata Operation (TUR) sollte mit Bedacht abgewogen werden, weil dadurch immer ein Hormon Ungleichgewicht induziert wird.

Das Prostata Carcinom

Es wundert nicht, dass der Prostata Krebs im Vormarsch ist. Übergewicht, Bewegungsarmut, sitzende Lebensweise, eine gemüsearme Ernährung mit viel gesättigten und erhitzten Fetten, ausnahmslos **Lifestyle Faktoren**, begünstigen die Krebs Entstehung.

Zu Beginn steht beim Prostata- und Brust Krebs die **Östrogen-Dominanz**. Im weiteren Verlauf spielen bei der Entstehung von Prostata Krebs ungünstige Lifestyle Faktoren und **Umwelt Gifte**, die hormon-ähnliche, östrogene Wirkungen aufweisen, eine wesentliche Rolle (Xeno-Östrogene: u.a. Pestizide).

Das Östradiol (E2) wie auch andere Östrogene werden zu 16-Alpha-Hydroxyöstron verstoffwechselt, was die Gensubstanz (DNS) schädigt und die Krebs Entstehung begünstigt. E2 ist das klassische Hormon, das bei Menopause Beschwerden verschrieben wird.

Gegenspieler zum Östrogen ist das Progesteron und das Testosteron

Bei Frauen ist der **Progesteron/Östradiol (P/E2) Quotient** wichtig, normalerweise 200-300:1, besser 400:1.

Bei einem tiefem Quotient 200:1 und tiefer werden häufiger Brust und Gebärmutter Carcinome beobachtet als bei einem Normalwert.

Das gleiche Schicksal ereilt die Männer mit zunehmendem Alter: Das Östrogen steigt an und das Progesteron sinkt. Infolge der hypothalamischen Gegenregulation sinkt das Testosteron auf tiefe Werte, weil der Östrogen Überschuss Hirn Impulse mit bremsender Wirkung auf die Testosteron Bildung im Hoden entstehen lässt. Bei jungen Männern ist das Testosteron hoch und demzufolge das Östrogen tief. Prostata Carcinome treten bei jungen, gesunden Männern extrem selten auf.

Bei Männern ist der **Testosteron/Östradiol (T/E2) Quotient** wichtig, normalerweise 200-300:1.

Warum findet man die höchsten Östrogen Spiegel bei Übergewichtigen, besonders bei Bauchfettleibigkeit?

Die Erklärung ist einfach: Fettzellen, besonders die Bauchfett Zellen, sind reich an dem Enzym Aromatase, das Testosteron (und auch Androstendion) in Östrogen umwandelt. Bei Bauch Fett-Adipositas steigt das Prostata Krebs Risiko um das 8-fache an.

Aus Androstendion bildet die Leber wahlweise, je nach Bedarf, Östrogen oder Testosteron. Androstendion ist bei Bodybildnern sehr beliebt. Sie erwarten einen Muskel Aufbau, besseres Wohlbefinden und auch eine Steigerung der Libido. Wegen der möglichen Umwandlung von Testosteron in Östrogene ist der Einsatz von Androstendion besonders bei Männern problematisch.

Die Östrogen-Dominanz - Ursachen

- Testosteron-Mangel
- Progesteron-Mangel
- Insulin-Resistenz als Folge von Ernährungsfehlern, insbesondere Kohlenhydrat Mast
- Zink-Mangel infolge Kohlenhydrat Mast und Zucker Konsum
- Magnesium-Mangel
- Mangel an Schwefel-haltigen Aminosäuren
- Ernährungsfehler:
 - Gesättigte Fette
 - Trans-Fettsäuren: *Chips, Gebäck, Pommes frites, Industrienahrung*
 - Oxidierete Fette: Grilladen und Geräuchertes / Kohlenhydrat Mast
- Unterfunktion der Schilddrüse
- Chronischer Stress erhöht Kortisol
- Xeno-Östrogene:
 - Pestizide, Lösungsmittel, Plastik/Mikro-Plastik, Nebenprodukte der Öl Industrie: *petrochemische Produkte*
- Umweltgifte: Cadmium (Raucher):
 - Spinat reinigt den Boden vom giftigen Schwermetall Cadmium!
- Nächtliche Arbeit bei hellem Licht, TV:
 - Melatonin-Mangel
 - Unterbindung der nächtlichen Synthese der Regenerationshormone

Insulin-Resistenz und Prostata Krebs stehen in direkter Beziehung zueinander:

Je ausgeprägter die Insulin-Resistenz, desto häufiger entsteht ein Prostata Carcinom und demzufolge auch Brust Krebs.

Insulin verstärkt jegliche Entzündung im Körper, indem es verschiedene Enzyme der Omega-6 Reihe beschleunigt. Fischöl ist hier der direkte Gegenspieler. 3-4 Fischmahlzeiten pro Woche verringern das Prostata Krebs Risiko um 50 Prozent, die Sterberate um 30 Prozent.

Mögliche Symptome bei Östrogen-Dominanz :

- Wasser Stau, Ödeme
- Schwellung der Brust, Mastopathie
- Prämenstruelle Stimmungsschwankung, Depression
- Abnahme der Libido
- Starke und unregelmässige Menstruation
- Gebärmutter Fibrome
- Starkes Verlangen nach Süßigkeiten
- Gewichtszunahme, Fett Depots an Hüften und Oberschenkeln

Der Kreuzblütler Wirkstoff Carbinol fördert die Produktion von Cytochrom P450, einem entgiftenden Leber Enzym. Dieses starke Enzym kann auch das Östradiol reduzieren und ausscheiden.

Bei einer an jungen Frauen durchgeführten Studie konnte gezeigt werden, dass der Östrogen Spiegel im Blut durch eine Nahrungsaufnahme, die weniger als 20 Prozent Fett Kalorien enthält, deutlich sinkt.

Testosteron

Die Körper-eigenen Testosteron Spiegel fallen ab dem 40. Altersjahr jährlich um 1-2 Prozent ab. Die meisten Andockstellen für Testosteron, die Rezeptoren, befinden sich erstaunlicherweise in der Herz Muskulatur.

Die Wirkungen des Testosterons sind sehr vielfältig:

Fett Zellen:	Vernetzt Fettzellen und hält sie zusammen. Cellulite ist ein Testosteron-Problem!
Blutfette:	Senkt erhöhtes <i>schlechtes</i> LDL und erhöht das <i>gute</i> HDL-Cholesterin
Körper Fett/Muskulatur:	Baut Körper Fett ab, indem es Fettsäuren mobilisiert und damit Muskulatur aufbaut.
Blutdruck:	Senkender Einfluss
Wachstumshormon:	Fördernder Einfluss
Herz Funktion:	Wirkung gegen Herz Rhythmusstörungen, verhindert Angina pectoris
Insulin-Resistenz:	Verbesserung
Immunsystem:	Stärkung
Knochen Stoffwechsel:	Verbesserung, wirkt der Osteoporose entgegen
Wundheilung:	Beschleunigung
Depression:	Stimmungsaufhellung
Libido:	Die Libido wird bei Testosteron Gabe nur dann verbessert, wenn tiefe Ausgangswerte vorliegen

Testosteron: Mangel, Überschuss, Therapie

Testosteron-Mangel:	Muskel Schwäche, erhöhtes Risiko für Herz Erkrankungen und Depressionen, Prostata Krebs
T-Überschuss:	Doping! Umwandlung in Östrogen: Brust Vergrößerung beim Mann Wasser Einlagerungen (Ödeme) Prostata Vergrößerung Schrumpfung von Hoden und Penis Prostata Krebs (indirekt via Östrogen) Kopf Schmerzen Panik und Angst Zustände
Testosteron Therapie:	<i>Immer Kombination mit Aromatase- und 5-Alpha-Reduktase-Hemmern</i>

Progesteron

- Hemmt die 5-Alpha-Reduktase
- Hemmt die Aromatase und hilft normale Testosteron Spiegel aufrecht zu erhalten
- Ist der Gegenspieler zu den Nebenwirkungen des Östrogens
- Fördert den normalen Zelltod (Apoptose)

Alle 50 Billionen Zellen in unserem Körper werden täglich durchgescannt und so auf schadhafte oder krebsige Zellen durchsucht. Täglich entstehen Krebs Zellen in uns. Der *Scanner* muss sie erkennen und dem Immunsystem melden. Dieses aktiviert „natürliche Killerzellen“, welche die schadhafte Zellen kurzerhand auffressen.

Krebs entsteht, wenn zu viele Krebs Zellen vorhanden sind (oxidativer Stress) und dadurch die Abwehrfähigkeit des Immunsystems zusammenbricht oder wenn von vornherein das Immunsystem geschwächt ist (Selen und Zink Mangel).

Östrogen

Bei Frauen mit klimakterischen Beschwerden muss man sich zuerst die Frage stellen, welches der drei Östrogene wirklich fehlt:

- Östron (E1)** Östradiol und Östron wandeln sich gegenseitig um.
- Östradiol (E2)** Stärkstes natürliches Östrogen. Wird klimakterischen Frauen sehr häufig verschrieben. Verhindert durch die Aktivierung eines Gens den normalen Zelltod (Apoptose).
Erweitert die Gefäße.
Fördert den Fett Stoffwechsel (senkend).
- Östriol (E3)** Quantitativ wichtigstes Stoffwechsel- und Ausscheidungsprodukt von Östradiol und Östron. Schwache Östrogen Wirkung (Gebärmutter), wirkt jedoch ausgeprägt lokal auf die Schleimhäute der Scheide.

Phyto-Östrogene

Phyto-Östrogene sind natürliche Inhaltsstoffe von Pflanzen, die das hormonelle System beeinflussen können. Man vermutet, dass sie bei Frauen vor Brust Krebs schützen.

Phyto-Östrogene gehören zu den sekundären Pflanzenstoffen, neuerdings Phytamine genannt. Obwohl die Wirkung der Phyto-Östrogene wesentlich geringer ist als diejenige von Körper-eigenen Östrogenen (ungefähr 1:1000), können sie bei entsprechend hohem Verzehr hormonelle Vorgänge beeinflussen.

Es gibt einige Anhaltspunkte dafür, dass Phyto-Östrogene eine Schutz Wirkung vor Krebs Erkrankungen haben. Phyto-Östrogene konkurrieren mit den Körper-eigenen Östrogenen um die gleichen Andock-Stellen im Gewebe (in der Brust oder in der Prostata) und wirken so der Östrogen-Dominanz entgegen. Darüber hinaus weisen Phyto-Östrogene auch eine anti-oxidative Wirkung auf.

Wirkungen der Phyto-Östrogene auf die Prostata

Im Tierversuch (Maus/Ratte): Isoflavone und Lignane zeigen eine Schutz Wirkung gegen Prostata Krebs. Genistein (Obst, Gemüse, Soja) hemmt künstlich hervorgerufene Prostata Carcinome.

Bedeutende Phyto-Östrogene in der Ernährung

Substanzgruppe	Substanzname	Vorkommen
Isoflavone	Daidzein, Genistein	Sojabohnen Sojasprossen Isoflavone machen den kleineren Anteil aus, sie kommen in Gemüse, Obst und vor allem in Sojabohnen und Soja Produkten vor
Coumestane (Flavonoid)	Coumestrol	Tofu, Klee, Alfalfa-Sprossen
Lignane	Enterodiol, Enterolacton	Leinsamen, (Kürbiskerne) Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Preiselbeeren, Nüsse, Knoblauch, Brokkoli, Getreide, Getränke, vor allem Grüntee, Rotwein, aber auch Schwarztee und Kaffee
Stilbenderivate	Resveratrol	Rotwein, blaue Trauben

Dehydroepiandrosteron (DHEA)

Die Nebenniere ist eine wahrhaftige Hormon Fabrik! Sie produziert etwa 150 Hormone, wobei mengenmässig das DHEA das wichtigste ist. DHEA besitzt eine ganze Reihe von Eigenwirkung und bildet Östrogen, Testosteron und IGF-1, ein Wachstumsfaktor, der unter anderem dank Fettsäuren eine gesunde Muskulatur aufbaut.

Die Höchstwerte werden zwischen dem 25. und 30. Lebensjahr erreicht. Dann sinkt bei beiden Geschlechtern das DHEA jährlich um 2 Prozent ab. Für die Anti-Aging-Mediziner ist DHEA ein Hormon der Superlative!

DHEA: Wirkungen und Besonderheiten

- Chronischer Stress erniedrigt die DHEA Spiegel im Blut, was zu Müdigkeit, Energielosigkeit und Libido Verlust führen kann.
- DHEA stärkt das Immunsystem nachhaltig.
- Bei Männern wird DHEA bei niedrigen Testosteron Spiegel eher in Testosteron umgewandelt und bei niedrigen Östrogen Werten in Östrogen. Die Umwandlung erfolgt bedarfsorientiert.
- Wie auch Progesteron wird DHEA aus Diosgenin, einem Stoff in der Yamswurzel, hergestellt. Chemisch ist das so gewonnene DHEA mit dem Körper-eigenen identisch.

Vitalstoffe und Phytamine bei Prostata Erkrankungen

Die Favoriten: Selen, Zink, Lycopon

Kürbissamenöl

Kürbissamen enthalten eine grosse Menge an Phytosterinen, zu denen auch das Sitosterol gehört. Des weiteren Aminosäuren, Spurenelemente (Zink, Selen, Mangan, Kupfer), Öle und Vitamin E. Menge und Art der Inhaltsstoffe kann je nach Kürbisart unterschiedlich sein.

Kürbissamen Extrakte werden seit vielen Jahren angewandt bei Reizblase und Blasen Entleerungsstörungen und bei gutartiger Prostata Vergrösserung. Sie hemmen die Prostaglandin Synthese. Neben eindeutig zellschützenden Funktionen ist Prostaglandin unter anderem beteiligt an der Entstehung von Fieber, Entzündung und Schmerzen. Bei der gutartigen Prostata Vergrösserung spielt Prostaglandin eine wichtige Rolle.

Die Wirkung von Kürbissamen- bzw. Kürbiskern-Extrakten wurde in mehreren Studien nachgewiesen. Es zeigte sich eine deutliche Verbesserung der Beschwerden bei der Blasen Entleerung gegenüber Placebo. Auf der IPSS-Skala, einer Skala zur Abschätzung der Therapie Ansprechbarkeit, zeigten sich Verbesserungen von 65 Prozent gegenüber Placebo von 54 Prozent.

Phytosterine haben eine allgemein Cholesterin-senkende Wirkung. Phytosterine hemmen im Darm die Aufnahme von Cholesterin. Sie werden daher oft zur begleitenden Therapie bei zu hohen Blut Fett Werten eingesetzt.

Phytosterine können zum Schutz vor Prostata Krebs beitragen, da sie die Umwandlung von Testosteron zu Dihydrotestosteron und Östradiol hemmen (Hemmung der 5-Alpha-Reduktase und Aromatase).

Sitosterol wirkt vielfältig auf das Immunsystem ein. Es hat Krebs-hemmende, entzündungshemmende und Blutzucker-senkende Funktionen. Sitosterol hemmt die Umwandlung von Testosteron zu Dihydrotestosteron und zu Östradiol.

Sitosterol wirkt auch auf das Muskel, Skelett und Atmungs-System ein.

Selen

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.

Zink

Zink hat gezeigt, dass es eine Wirkung auf Tumor Zellen hat. Es schwächt den Krebs in seiner Ausbreitung und induziert den Zelltod in Prostata Krebs Zellen.

- Das Prostata Gewebe ist sehr Zink-reich, ausser bei einer Prostata Vergrösserung und bei Prostata Krebs.
- Zink hemmt in der Prostata die Aromatase, es verhindert also die Umwandlung von Testosteron zu Östrogenen. *Eine Testosteron Therapie ist stets mit Zink zu kombinieren.*
- Zink ist an einer grossen Anzahl von Enzymen beteiligt, speziell des Immunsystems. Ungefähr 300 Zink-abhängige Enzyme wurden bis heute identifiziert. Ohne Zink gibt es keine Eiweiss-Synthese und damit keine Enzyme.
- Ohne Zink gibt es keine Immunreaktion, keine Wundheilung und kein Wachstum.
- Zink besitzt eine anti-oxidative Wirkung.

Vitamin-E

Patienten mit einem Prostata Carcinom haben niedrigere Vitamin-E Spiegel.

Vitamin-E hat eine präventive Wirkung. Wie eine finnische Studie zeigte, konnten hohe Vitamin-E Spiegel die Prostata Krebs Sterblichkeit um 34 Prozent senken. Das Fett-lösliche Vitamin-E wirkt in der Zellwand anti-oxidativ gegen *Freie Radikale* und schützt Cholesterin vor der Oxidation.

Vitamin-E alpha versus Vitamin-E gamma

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. Letztere Wirkung ist ausgeprägt.

*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-Krebszellen 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 gamma-Tocopherol verringert gewisse spezifische Schutzmechanismen und begünstigt einen oxidativen Stress-Zustand. Studien zeigen, dass die Wirkung von gamma-Tocopherol bezüglich 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. Im Körper der Nordamerikaner findet man viel höhere gamma-Tocopherol Werte im Vergleich zu uns Europäern. Der Grund liegt im viel höheren Konsum von Maiskeimöl und Sojabohnenöl.

Vitamin-C

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.

Vitamin-B6

Vitamin B6 ist der Star unter den B-Vitaminen in Bezug auf Prostata Gesundheit. Es wirkt synergistisch mit Zink. Vitamin B6 spielt eine zentrale Rolle im Aminosäure Stoffwechsel, es ist am Auf- und Abbau von Eiweissen und an der Synthese von Nerven Botenstoffen beteiligt.

Lycoplen

Lycoplen findet sich vor allem in Tomaten und ist ein Carotinoid mit stark wachstumshemmender Wirkung sowohl auf Prostata als auch auf Brust Krebs.

Lycoplen hemmt nicht nur das Wachstum von Prostata Krebs Zellen, sondern auch das von normalen Prostata Epithelzellen. Es kann auch bei der gutartigen Prostata Vergrößerung, die auf einer Zell-vermehrung beruht, hilfreich sein.

Lycoplen, der rote Tomaten Farbstoff, ist als potentes Antioxidans bekannt. Lycoplen finden wir u.a. in Wassermelonen, Papayas, Aprikosen, rosa Grapefruits und selbst im Spinat.

Tomaten und Tomaten Produkte sind die Hauptquellen für Lycoplen und enthalten je nach Jahreszeit und Sorte bis zu 100 pg Lycoplen/g Nassgewicht.

Lycoplen ist in den Zellen tief verankert. Durch das Erhitzen von Tomaten wird noch mehr Lycoplen freigesetzt und seine Aufnahme in den Körper verbessert. Der Zusatz von Rapsöl verbessert die Resorption. Der Gehalt von Lycoplen in Tomaten Sauce ist deutlich höher als der von frischen Tomaten. So enthält Tomaten Mark bis zu 1500 pg Lycoplen/g. Daraus folgt, dass mit der Zubereitung vermehrt Lycoplen freigesetzt wird.

Weitere Nahrungsquellen:

Gac-Frucht (Momordica cochinchinensis - Baby-Jack Frucht) 380 pg/g in der Samenmembran
 Wassermelone (23-72 pg/g Nassgewicht)
 Rote Guave (- 54 pg/g).
 Rote Grapefruit (3- 33 pg/g)
 Papaya (20-53 pg/g)
 (Quelle: Ernährungsmedizin 2/2005)

Lycoplen reduzierte in Ratten Prostata Tumoren die Ausschüttung von Interleukin-6, welches Entzündungen fördert und als prognostischer Faktor für Prostata Krebs betrachtet wird.

Lycoplen setzt auf Zellebene etliche Ereignisse in Gang und steht vermutlich mit Botenstoffen sogar zum Hormon System in Kommunikation. Es unterdrückt in der Prostata sowohl im gesunden wie im krebsigen Gewebe die Ausschüttung des Wachstumshormon-abhängigen IGF-1. Erhöhte IGF-1-Blut Spiegel sind mit einem erhöhten Prostata Krebs Risiko verbunden.

Lycoplen fördert den Zelluntergang (Apoptose) im Prostata Carcinom nachweislich. Eine dreiwöchige Gabe von 30 mg Lycoplen täglich (Pasta-Gericht mit Tomaten Sauce) erhöhte den Apoptose-Index bei Prostata Krebs Patienten.

Tomaten Konsum verringert die Blut Spiegel von Prostata-spezifischem Antigen (PSA). Ein tiefer PSA-Spiegel ist ein Hinweis für einen Antiandrogen-Effekt von Lycoplen, auch in der Prostata. Offenbar hemmt Lycoplen die 5-Alpha Reduktase, so dass weniger Testosteron in das aktive, Krebs-fördernde Dihydrotestosteron umgewandelt wird.

Laut einer Studie sollen 7 Tomaten Mahlzeiten pro Woche das Prostata Krebs Risiko um 25 Prozent und 10 Tomaten Mahlzeiten bereits um 50 Prozent senken.

An dieser Stelle soll noch einmal erwähnt sein:

Wir beginnen den Tag farbenfroh! Mit Brokkoli, Sprossen, Tomaten und Rapsöl schützen wir uns vor Alltagsstress und Freien Radikalen!

**Das volle Leben wird aus dem Frühstück geboren
 (Chinesische Weisheit)**

Grüntee Extrakt

7 Tassen Grüntee täglich spielen eine wichtige Rolle in der Vorbeugung von Krebs und Herz-Kreislauf Erkrankungen. Die Wirksamkeit der vielen pharmakologisch wirksamen Inhaltsstoffe ist erwiesen. Grüntee ist reich an Antioxidantien, Radikalfängern, es mindert die Folgen von oxidativem Stress und wirkt Krebsvorbeugend.

Die vorbeugende Wirkung von Grüntee auf Prostata Krebs ist, so weit bekannt, klinisch nicht untersucht worden. Gesichert ist lediglich eine COX2-hemmende Wirkung. Die Aktivierung des Enzyms COX2 führt zu entzündlichen Erkrankungen und könnte demnach eine Krebs Entstehung begünstigen.

Regelmässige Grüntee Trinkerinnen zeigen ein deutlich geringeres Risiko an Brust Krebs zu erkranken. Grüntee-Inhaltsstoffe senken erwiesenermassen die Östrogen-Dominanz, die einen erheblichen Risiko Faktor für Brust und Prostata Krebs darstellt.

Man ist der Meinung, wenn jeder Mensch täglich 1 Liter Grüntee trinken würde, die Gesundheitskosten dramatisch gesenkt werden könnten, insbesondere in Verbindung mit einer gesunden Lebensweise.

Quercetin

Quercetin gehört innerhalb der Phytamine zur Klasse der Wasser-löslichen Pflanzen Pigmente (Farbstoffe). Es ist ein Flavonol und gehört zur Gruppe der Flavonoide, die den Polyphenolen zugeordnet sind. Mit Hilfe von Quercetin als Baustein können andere Flavonoide aufgebaut werden. Quercetin ist ein Phyto Östrogen, also ein pflanzliches Hormon. Es gilt als das bisher am besten untersuchte Flavonoid. In vielen Untersuchungen haben sich eine Fülle von Wirkungen dieses Phytamins auf den Menschen gezeigt.

Quercetin ist ein Phytamin, das auch im Grüntee vertreten ist. Es zeichnet sich durch eine sehr breite pharmakologische Wirkung aus und kann durchaus als *Medikament* bezeichnet werden:

- Ausgeprägte Aromatase Hemmung: Verhindert dadurch die Umwandlung von DHEA und Testosteron in Östrogen, es wirkt also der Östrogen-Dominanz entgegen. Die Wirkung ist bei Brust- und Prostata Krebs belegt.
- Fördert die Apoptose, den normalen Zelluntergang und eliminiert krebsige Zellen.
- Stimuliert das Immunsystem.
- Entgiftet das Krebs-fördernde Wasserstoffperoxyd, welches die Kommunikation zwischen den Zellen stört.
- Ausgeprägte entzündungshemmende Eigenschaften: Hemmt entzündungsfördernde Enzyme und die Freisetzung von entzündungsvermittelnden Botenstoffen.
- Anti-allergische Wirkung: Hemmt die Histamin Freisetzung aus Mastzellen.
- Wirkt anti-oxidativ, indem es die Oxidation von LDL-Cholesterin hemmt.
- Klinische Anwendungsgebiete: Allergien, Vorbeugung von Herz-Kreislauf Erkrankungen, Entzündungen, Magen Geschwüre, Krebs allgemein, diabetische Komplikationen, Virusinfektionen.

Folgende Nahrungsmittel enthalten Quercetin:

Äpfel*, Küchenzwiebel, Tee, Beeren, Pflanzensamen, Nüsse, Blüten, Rinden und Blätter.

**Inzwischen konnte nachgewiesen werden, dass die antioxidative Kapazität und damit auch der gesundheitliche Nutzen der Äpfel im Wesentlichen mit den Flavonoiden zu tun hat und weniger mit dem Vitamin-C Gehalt.*

Auch in vielen Arzneipflanzen finden wir Quercetin, so zum Beispiel im Johanniskraut, Ginkgo biloba, Holunder u.v.a.

Indischer Weihrauch - *Boswellia Serrata*

Er soll entzündungsfördernde Botenstoffe hemmen und zugleich entzündungshemmende Botenstoffe fördern, die angeblich einer Metastasierung entgegenwirken. In Tierversuchen zeigte sich eine Krebs-hemmende Wirkung, die aber durch weitere aussagekräftige klinische Studien belegt werden muss.

Ackerwinde - *Convolvulus Arvensis*

Man sagt ihr eine ausgeprägte Hemmung der Angiogenese, der Neubildung von Blutgefäßen nach. Und ohne Gefäß Neubildung wächst kein Krebs!

Die Ackerwinde enthält in ihren Blättern Herz-Kreislauf-Glykoside und ist deshalb eine altbekannte Heilpflanze. Ausserdem enthält die Pflanze psychoaktive Alkaloide, wie sie früher beispielsweise in *Hexensalben* verwendet wurden.

Coenzym-Q10

Coenzym-Q10 besitzt eine breite anti-oxidative Wirkung.

Bei Krebs Patienten ist Q10 in der Regel extrem erniedrigt. In den Mitochondrien, den Kraftstoffzellen, optimiert es die Energie Gewinnung. Q10 ist darüber hinaus ein nebenwirkungsfreies Vorbeugemittel bei Migräne. Eine lebenslange Vorbeugung mit Q10 zum Erhalt der Mitochondrien ist für diejenigen Menschen äusserst wichtig, die *gesund alt* werden wollen.

Kreuzblütler

Brokkoli, Grünkohl, Rosenkohl, Rettich ua.

Carbinol, die Haupts substanz in den Kreuzblütlern, wirkt der Östrogen-Dominanz entgegen und stimuliert das Leber Entgiftungssystem Cytochrom P450 nachhaltig.

Indol 3-Carbinol (I 3-C) ist ein pflanzlicher Wirkstoff, der auf natürliche Weise in Kreuzblütler Pflanzen vorkommt. Der Verzehr von Kreuzblütler Pflanzen vermindert deutlich die Bildung von Brust Krebs, da Carbinol ein starker Hemmstoff der Östrogen-abhängigen Tumor Zellen ist. Carbinol beeinflusst den Stoffwechsel von Östradiol, dem kanzerogensten Östrogen und wandelt es in das harmlose Östron um. Aus diesem Grund wird das Krebs Risiko der Brust und der Gebärmutter gesenkt. Carbinol ist folglich eine ausgezeichnete natürliche Ergänzung des Medikamentes Tamoxiphen, da es das Östradiol senkt, ohne das Gebärmutter Krebs Risiko zu erhöhen.

Carbinoll fördert die Produktion von Cytochrom P450, einem entgiftenden Leberenzym. Dieses starke Enzym kann auch Östradiol reduzieren und ausscheiden.

Chrysin

Chrysin ist ein Bioflavonoid (Phytamin), das aus der Passionsblume, *passiflora coerulea* und *incarnata*, der Blüte einer Schlingpflanze (Liane), gewonnen wird.

Die Pflanzenheilkunde kennt *Passiflora - Chrysin* - vor allem als Schlaf- und Beruhigungsmittel.

Eine Studie im *Journal of Steroid Biochemical Molecular Biology* (1993;Vol 46, No 3) zeigte, dass Chrysin von allen untersuchten Bioflavonoiden die gleiche Wirksamkeit als Aromatase Hemmer hat wie das Medikament Aminoglutethimid, das klinisch eingesetzt wird.

In einer Studie der Zeitschrift *Biochemical Pharmacology* (1999, Vol.58) wurden die spezifischen Faktoren der schwachen Resorption von Chrysin aus dem Darm untersucht und die Schlussfolgerung gezogen, dass die gleichzeitige Anwendung eines Extrakts aus schwarzem Pfeffer die Bioverfügbarkeit erheblich steigert. Chrysin mit schwarzem Pfeffer zusammen verringerte innerhalb von 30 Tagen die Östrogen Produktion eindeutig und die Testosteron Werte (Gesamt-Testosteron und freies Testosteron) stiegen an.

Maitake Pilz

D-Glucane in den Pilz Wänden zeigten in klinischen Studien eine deutliche Krebs-wachstumshemmende Wirkung. Der Maitake Pilz auch Klapperschwamm genannt, verfügt über eine ausgeprägte immunstimulierende Wirkung. Die wirksamsten Substanzen des Maitake Pilzes sind Polysaccharide, denen eine hemmende Wirkung auf das Wachstum von Krebs Zellen nachgewiesen wurde. Dieser Effekt entsteht durch Förderung der zellulären Abwehr (Aktivierung von Makrophagen). Prophylaktisch schützt der Pilz gesunde Körper Zellen vor Umwelt Giften und Tumor Erkrankungen.

Bewegung - Sport

Bewegung stärkt nachweislich das Hormon- und Immunsystem.

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 Krebs-fördernde 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

Positives Denken

Denken verbessert das Immunsystem

Wenn Sie denken, dann denken Sie positiv!

Menschen, die bei unangenehmen Erinnerungen eine besonders starke Hirntätigkeit haben, produzieren **weniger Antikörper**.

Dagegen produzieren positive Personen, mit einer besonders regen Tätigkeit in der linken Stirnhälfte, ungewöhnlich **viele Antikörper**.

Die therapeutischen Richtlinien

Die weit verbreitete Angst vor Hormonen ist unbegründet, wenn folgende 2 Prinzipien beachtet werden:

- **Die kleinste wirksame Hormon Dosis ist die richtige Dosis**
- **Man nehme nur dann Hormone, wenn man sie wirklich benötigt**

Therapieziel: Hormonbalance: Östrogen-Dominanz absenken
Testosteron erhöhen
Progesteron erhöhen

Ziel	Mittel	Bemerkungen	Präparate
Testosteron			Testosteron Creme Testo-Creme Femina
Antioxidantien	Vitamin-C, Vitamin-E (nur natürliche Gemische!), Beta-Carotin Phytamine Lycopon Selen(nur Na-Selenit), Zink Coenzym-Q10	Gemüsereiche Ernährung Tomate Na-Selenit	HCK-Vitalstoffe „Chronische Entzündung“ mit Bioflavonoiden Na-Selenit 500 mcg Zinkotase etc. Q10 Sevisanaline

<p>Östrogen-Dominanz absenken</p>	<p>Insulin-Resistenz vermeiden</p> <p>Phytamine</p>	<p>Keine Kohlenhydrat Mast! Beachtung des Glykämie Index und der glykämischen Last der Nahrungsmittel.</p> <p>Phyto-Östrogene</p> <p>Indol 3-Carbinol (I 3-C)</p> <p>Grüntee</p> <p>Quercetin</p> <p>Chrysin</p> <p>Bioflavonoide</p> <p>Indole</p>	<p>Verzögerung der Kohlenhydrat Aufnahme: HCK-Garcinia Xitoform / Öle</p> <p>Phyto Soja Kapseln</p> <p>Kreuzblütler</p> <p>Handelstee</p> <p>Apfel, Zwiebel, Brokkoli HCK-Vitalstoffe</p> <p>Passionsblume</p> <p>HCK-Vitalstoffe „Chronische Entzündung“ mit Bioflavonoiden</p> <p>Brokkoli, Kohlarten</p>
--	---	---	---

Enzymhemmung	5-Alpha-Reduktase	Progesteron	Progesteron Creme
		Lykopen	Täglich Tomaten
		Sagepalmen Extrakt + Brennessel Extrakt	Prosta-Caps Chassot
		Sagepalmen Extrakt	Prostamed Vogel
		Roggen Pollen	Prostaflor
	Aromatase	Finasterid	Proscar
		Quercetin	Apfel, Zwiebel, Brokkoli HCK-Vitalstoffe
		Zink	Zinkotase
		Progesteron	Progesteron Creme
		Quercetin	Apfel, Zwiebel, Brokkoli HCK-Vitalstoffe
	Chrysin	Handelspräparate	
Nervenblockade	Alpha-Rezeptoren	Sagepalmen Extrakt +Brennessel Extrakt	Prosta-Caps Chassot
		Roggen Pollen	Prostaflor
Zelluntergang fordern (Apoptose)		Progesteron	Progesteron Creme
		Quercetin	Apfel, Zwiebel, Brokkoli
		Lykopen	Taglich irgendeine Tomatenmahlzeit
		Zink	Zinkotase

Gefäßneubildung (Angiogenese) hemmen		Ackerwinde	Handelspräparat
Wachstumshemmung (Antiproliferation)	Genistein Lycopen Selen Maitake Pilz	Obst, Gemüse, Soja Tomate Na-Selenit	Na-Selenit 500 mcg Handelspräparate
Entgiftung (Cytochorm-P450 Anregung)	Vitamin-C Carbinol (Kreuzblütler)		Camu Camu (natürliches Vitamin C Pulver) Handelspräparat
Ernährung	Reich an Gemüse, arm an gesättigten und erhitzen Fetten Frühstück ausgiebig und Antioxidantien- reich Abendessen karg, Gemüse-betont	Kohlenhydrat Mast vermeiden Tierische Produkte massvoll geniessen	Wegen Belastung des Immunsystems: Je weniger, desto besser: Kuhmilch und deren Produkte Weizen
Bewegung	Täglich Je mehr, desto besser	<i>Bewegung sammeln</i> Aquafit Nordic-Walking	Zu Fuss gehen, Lift meiden etc. 1 Std. pro Woche 2x1 Std. pro Woche

Phytamine: Vorkommen und Wirkung

Pflanzenwirkstoff	Vorkommen	Bedeutung
p-Cumarin Chlorogensäure	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.
Indole	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.
Allicin	Knoblauch, Zwiebeln, Lauch, Schnittlauch	Allicin wirkt nicht nur gegen Bakterien, sondern auch anti-karzinogen (gegen Krebs). Aktiviert enzymatische Entgiftungssysteme.
Sulforaphan	Sämtliche Kohlarten, Sauerkraut	Labor Versuche belegen, dass Sulforaphan vor Brust Krebs bewahrt. Entgiftet Toxine, Krebs-fördernde Stoffe aber auch gewisse Medikamente.
PEITC	Sämtliche Kohlarten, Sauerkraut	Verhindert Gen-Veränderung, ein entscheidender Schritt in der Krebs Entstehung.

<p>Bioflavonoide</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>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 Krebs Zellen.</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 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.

Phyto-Estrogene: 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
Knoblauch	+++++	+++	+	+	++
Brokkoli	+++++	+++++	++	+	++
Grünkohl	+++++	+++++	++		+
Tomaten	+++++	++++	++		++
Sojabohnen	+++++	+++	++		++
Karotten	++++	+++	++		+
Getreide	+++++	+++	+	+	+

Prostatamittel - Handelspräparate

Handelsname	Inhaltsstoffe	Menge	Packungsgrösse	Preis in CHF (unverbindlich)
Prosta-Caps Chassot	Kürbissamen	400 mg	100 Kps.	45.90
	Kürbissamenöl	338 mg		
	Sabal-Extrakt (Sägepalme)	2.5 mg		
	Sonnenhut- Wurzelextrakt	30 mg		
	Katzenbart-Extrakt	50 mg		
	Hauhechel-Wurzelextrakt	50 mg		
ProstaMed Vogel	Sabal-Extrakt (Sägepalme)	320 mg	120 Kps.	65.70
Prosta-Urgenin	Sabal-Extrakt (Sägepalme)	320 mg	120 Kps.	64.75
Prostasan Bioforce	Sabal-Extrakt (Sägepalme)	320 mg	90 Kps.	69.-
Prostatonin	Pygeum africanum Rinde	25 mg	100 Kps.	85.25
	Urtica-Extrakt	100 mg		
Prostaflor Bayer	Pollenextrakt	180 mg	90 Kps.	91.20