



Essen gegen Krebs?

Tumore killen kann selbst das gesündeste Gemüse nicht. Dennoch ist die Ernährung im Fall einer Krebserkrankung sehr wichtig, wie die Erfahrungen und Erkenntnisse der integrativen Medizin zeigen.

Text: Petra Horat Gutmann

«Es gibt keine wirksame Krebsdiät». Diesen Satz bekommt jeder Krebspatient früher oder später zu hören. Und legt ihn mitunter so aus: Essen ganz nach Lust und Laune! Tatsächlich wäre es blauäugig, von Brokkoli & Co. alleine eine Genesung zu erwarten. Trotzdem ist die Ernährung sehr wichtig, wie die Erfahrungen und Erkenntnisse der integrativen Medizin zeigen.

«Essen Sie alles, was Sie mögen! Gönnen Sie sich etwas!» Mit diesen Worten wurde mein Mann vor Jah-

ren aus einem Spital des Schweizer Mittellandes entlassen, wo ihm soeben ein bösartiger Darmtumor entfernt worden war. Das Essen genießen, Freude daran haben – tatsächlich ist das für Krebsbetroffene von Bedeutung. Denn die Ernährung beeinflusst sowohl den psychischen als auch den körperlichen Allgemeinzustand, und dieser ist für den weiteren Verlauf der Erkrankung zentral wichtig. Kommt hinzu, dass die schulmedizinischen Behandlungen (Medikamente, Chemotherapie, Bestrahlung) häufig auf

den Appetit schlagen, etwa aufgrund von Müdigkeit, einem veränderten Geschmacks- und Geruchsempfinden, Zahnproblemen oder tumorabhängigen Kau- und Schluckbeschwerden.

Krebsbetroffene sollen also geniessen. Doch egal was? Fleisch, Kaffee, Alkohol? Und wie steht es mit dem Verzehr von raffiniertem Zucker und Auszugsmehl (Weiss- bzw. Halbweissmehl)?

Alkohol, zuckerhaltiger Tee und Cola?

Nehmen wir das Beispiel des Alkohols, den laut Statistik die meisten erwachsenen Schweizer und Deutschen täglich konsumieren. Die offiziellen Informationsdienste raten Krebsbetroffenen zur Mässigung. In der Patientenbroschüre «Ernährung bei Krebs» der Schweizerischen Krebsliga lesen wir: «Alkoholische Getränke sollten nur in kleinen Mengen getrunken werden.» Derweil rät die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE): «Legen Sie regelmässig alkoholfreie Tage ein».

Also ein «Jein» zum Konsum von Alkohol. Auch in punkto raffiniertem Zucker und Auszugsmehl rufen die offiziellen Informationsdienste zur Mässigung auf, nicht aber zum Verzicht. Etwa wenn die Krebsliga

empfiehlt, bei Übelkeit «leicht gezuckerten Tee und Cola mit Eis zwischen den Mahlzeiten» zu trinken.

«Essen kann heilend wirken»

Verglichen damit wirken die Richtlinien der integrativen Krebsmedizin geradezu rigoros. Nehmen wir beispielsweise das Spital «Oasis of Hope». Hier in Tijuana nahe der US-mexikanischen Grenze wurden seit 1986 über 100 000 Patienten aus über 50 Ländern mit Krebs in unterschiedlichen Stadien behandelt. Die Statistik bescheinigt dem Spital deutlich höhere Erfolgsraten als den Kliniken, die Tumorerkrankungen ausschliesslich konventionell therapieren.

Zum Einsatz kommen am «Oasis of Hope» eine breite Palette komplementärmedizinischer Massnahmen, die – wo nötig – schulmedizinisch ergänzt werden. Die Ernährung spielt dabei eine wichtige Rolle: «Es gibt genügend Fakten, die klar aufzeigen, welche Vorteile eine gesunde Ernährung für Krebskranke bringt», sagt Francisco Contreras, Onkologe, Chirurg und Direktor der Klinik. «Essen kann krank machen, Essen kann heilend wirken. Bei uns hat die Ernährung einen so hohen Stellenwert, dass wir unsere



Frisch zubereitet, am besten aus Biogemüse: Ob Rohkost, Säfte oder Gekochtes, Krebsbetroffene sollten auf gesunde Ernährung achten.

Köche als Teil des Therapeutenteams betrachten.» Dieser integrative Ansatz hat vielen Menschen geholfen, manchen auf spektakuläre Weise. Zum Beispiel Donald Factor. 1986 wurde beim Sohn des Kosmetik-Tycoons Max Factor Lungenkrebs im Stadium 4 diagnostiziert. Der Krebs hatte in Leber und Wirbelsäule metastasiert. Statt die niederschmetternde Diagnose seiner Londoner Ärzte hinzunehmen, flog er nach Tijuana und liess sich dort intensiv behandeln. Nach der Therapie und einem Jahr weiterführender Massnahmen zu Hause waren alle Anzeichen von Krebs verschwunden. Donald Factor genas komplett. Er starb 2017 friedlich im Kreis seiner Familie, im Alter von 82 Jahren.

In Interviews sagte Donald Factor: «99 Prozent der Menschen mit einer so schweren Krebserkrankung wie ich sie damals hatte, bleiben nicht am Leben. Trotzdem habe ich keinen Arzt getroffen, der sich dafür interessiert hätte, wie ich gesund wurde.»

Frisch, gemüselastig, vielfältig

Uns aber interessiert, wie Donald Factor genas! Als erstes rauchte der 51-Jährige sofort seine letzte Zigarette. Danach absolvierte er am «Oasis of Hope» eine Therapie mit intensiv entgiftenden und immunstärkenden Massnahmen. Seine Ernährung sah im Wesentlichen gleich aus wie diejenigen der heutigen Patienten. Im Klartext: Eine weitgehend vegetarische Ernährung in Bio-Qualität, mit vielfältigen Blattsalaten und Gemüsen (u.a. immunstärkende Kohlarten), glutenfreien Getreidesorten, Quinoa, Hülsenfrüchten, frisch gepressten Säften (Paprika, Gurke, Mangold, Spinat u.a. grüne Gemüse), Suppen sowie (wohldosiert) unterschiedlichen Früchte. Dazu Algen wie Spirulina, welche die Aktivität der natürlichen Killerzellen fördern. Ausserdem ein- bis zweimal pro Woche eine Portion Fisch, Lachs, Geflügel oder Eier, alles in Bio-Qualität.

Salz wird sparsam verwendet; dafür kommen vielfältige Gewürze und frische Gartenkräuter zum Einsatz. Das Essen ist eher fettarm, enthält aber alle essentiellen Fettsäuren.

Gibt es an der Klinik kulinarische «Verbote»? Durchaus: Raffinierter Zucker und Auszugsmehl fehlen in der Spitalküche komplett. Der Grund: Beide führen zu

einer übermässigen Ausschüttung von Insulin, was in Zusammenhang mit der Entstehung von Krebs steht.

Auch Alkohol sucht man in Tijuana vergeblich. Das darin enthaltene Zellgift Ethanol belastet die Leber. Doch deren Entgiftungskapazität wird bei Krebs dringend für andere ausleitende Aufgaben und Massnahmen benötigt. Industriell verarbeitete Lebensmittel (Chips & Co.) sind tabu. Stattdessen lernen die Patienten bei den spitalinternen Kochkursen, wie sie aus frischen, vielfältigen Zutaten selbst Menüs zubereiten, die köstlich schmecken.

Wo sind Bacteroides & Co.?

Kliniken, die ähnlich arbeiten wie die «Oasis of Hope», gibt es auch in Europa. Zum Beispiel in Lustmühle bei St. Gallen. Hier setzt die Paracelsus Klinik seit rund 50 Jahren auf biologisch-integrative Krebsmedizin. Die Klinik hat im Verlauf der Jahrzehnte mit Hilfe wissenschaftlicher High-Tech-Diagnostik Erstaunliches entdeckt, wie Dr. med. Stefan Rupp, ärztlicher

Hilfe im Haushalt

Was tun, wenn man so schwer krank ist, dass man einfach keine Energie zum Kochen aufbringt?

In solchen Fällen springen in der Regel Familie, Bekannte, Freunde und Nachbarn in die Bresche. Für Alleinstehende gibt es in der Schweiz ein Netz an Hilfsorganisationen. Der bekannteste Weg ist sicher die Spitex, die sehr gut verankert ist und diverse Aufgaben übernimmt: Putzdienst, Kochdienst, Mahlzeitenanlieferung ...

In Deutschland übernimmt in der Regel ein ambulanter Pflegedienst. Die Höhe der entsprechenden Sach- oder Geldleistungen durch die Krankenkasse orientiert sich dabei an der Pflegestufe.

Leiter des Biological Tumorcenters, erklärt. Zum Beispiel, dass 80 Prozent der über 2000 getesteten Tumorkrankten eine Nahrungsmittelallergie aufweisen, ohne dass sie das wissen; die meisten auf das Kuhmilchprotein Beta-Lactoglobulin. Und dass man bei fast allen Tumorkrankten zu hohe Konzentrationen an Schwermetallen im Blut nachweisen kann, vor allem Blei, Cadmium und Quecksilber. Aber auch, dass die Stuhlmessungen der Klinik bei allen Tumorkrankten eine gestörte Darmflora nachgewiesen haben. Will heißen: «Im Dünndarm der Getesteten waren die immunstimulierenden, entgiftenden Stämme von *Lactobacillus acidophilus*, *Bacteroides* sowie *Bifidobacterium* reduziert», präzisiert Stefan Rupp. Das sind beachtenswerte Erkenntnisse angesichts der Tatsache, dass die Darmwand das grösste Immunsystem des menschlichen Körpers enthält. 80 Prozent der Immunzellen leben hier. Wer will schon, dass die eigenen Immunzellen in einen ständigen Kampf mit Nahrungsallegenen verwickelt sind, wo sie doch mit voller Kraft gegen die Krebszellen kämpfen sollten?

Schaf und Ziege statt Kuh

Folglich durchlaufen die Patienten an der Paracelsus Klinik ein 3-Stufen-Programm, das aus Entgiftung, Darmsanierung und Ernährungsanpassung besteht. Empfohlen wird eine vegetarische Vollwertkost oder phasenweise sogar vegane Kost in Bio-Qualität. Raffinierter Zucker und Auszugsmehl werden weggelassen, unter anderem weil deren Kohlenhydrate «die falschen Darmbakterien nähren». Kuhmilchprodukte werden durch Erzeugnisse aus Schaf- und Ziegenmilch ersetzt. Früher habe man auch andere Ernährungsformen angeboten, beispielsweise die ketogene Diät, sagt Stefan Rupp. Davon sei man wieder abgekommen. Trotzdem bleibe die ketogene (fettreiche, kohlenhydratarme) Diät eine Option für besondere Krebsformen.

Ein Problem, viele Lösungen

Viele Tumorkrankten leiden unter Appetitmangel. Es kann helfen, sechs bis sieben «Mini-Mahlzeiten» über den Tag zu verteilen. Also zum Beispiel morgens einen Hirse- oder Dinkelbrei mit geriebenem Apfel. Zwei, drei Stunden später eine Portion Quark mit Leinöl, einigen Paranüssen und Beeren. Mittags einen kleinen Blattsalat, Gemüse an Buttersauce und gedämpften Fisch. Im Verlauf des Nachmittags dann eine Karotte, dazu eine Scheibe Vollkornbrot mit Käse oder Ei. Am Abend einen Gemüse-Smoothie oder eine cremig pürierte Gemüsesuppe, gerne auch mit einer Handvoll Buchweizen oder Quinoa.

Apropos Smoothie: Diese «Gemüse-Hacksäfte» sind reich an Fasern und damit eine prima Aufbauernährung für die Darmflora. Dasselbe gilt für Rohkost. Um keinen Blähbauch zu bekommen, isst man Rohkost am besten nie abends und holt sich bei Bedarf ein Aufbaumittel für die Darmflora (Apotheke/Drogerie).

Als vitalisierende Zwischenmahlzeit eignet sich auch ein frisch gepresster Gemüsesaft, etwa aus Roter Bete (Randen), Sellerie, Apfel und Karotten, angereichert mit einem Esslöffel gesundem Öl (Walnuss, Olive, Lein, Raps). Bei Neigung zu Gewichtsverlust lohnt es sich zudem, mit gesunden, sättigenden Zutaten zu experimentieren, beispielsweise mit Avocado, Quark, Kokos, Sahne und Nüssen.

Achtsamkeit für Leib und Seele

Welche Tipps auch immer beherzigt werden, eines sollte man dabei in jedem Fall tun: Beobachten, was die Lebensmittel mit einem machen. Nach dem Genuss von Aroniabeeren entsteht ein unangenehmes Gefühl im Bauch? Dann sollte man auf das «Superfood» verzichten. Der Verzehr eines bestimmten Lebensmittels macht stets müde und schlapp? Dann



Ernährungstipps für den Alltag

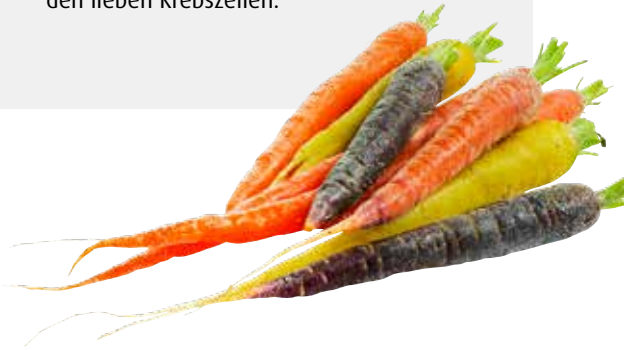
Nicht jeder Krebspatient hat die Möglichkeit, sich in einer integrativen Klinik behandeln zu lassen. Doch man kann die Ernährung auch selbst optimieren. Hier einige Tipps für den Alltag:

* «Das wichtigste Nahrungsmittel für Krebskranke ist reichlich Gemüse», sagt die deutsche Onkologin Dr. Beate Kramer. Am einfachsten geht das, wenn man sich angewöhnt, zwischendurch immer wieder mal ein Stück Gemüse zu knabbern, etwa eine Karotte, einen Kohlrabi oder ein Stück Zucchini. Überhaupt lässt sich Gemüse einfach und rasch zubereiten. Zum Beispiel so: Karotten & Co. zuschneiden, auf ein Blech legen, im Ofen überbacken, fertig! Sie können etliche Gemüse auch auf Vorrat

zuschneiden und ein, zwei Tage im Kühlschrank aufbewahren.

- * Setzen Sie reichlich Kräuter und Gewürze ein, die Sie mögen und gut vertragen. Viele wirken immunstärkend und (in) direkt krebshemmend.
- * Milchprodukte können bei hormonabhängigen Krebsarten problematisch sein. Lassen Sie sich beraten und bei dieser Gelegenheit gleich überprüfen Sie, ob Ihr Körper auf Kuhmilch allergisch reagiert, ohne dass Sie das wissen.
- * Ernährungsmediziner empfehlen bei Krebs maximal zwei Früchte pro Tag. Früchte enthalten viel Einfachzucker und den lieben Krebszellen.

wird es nicht das richtige sein. Diese Achtsamkeit ist zielführender als das ängstliche, fremdgesteuerte Bemühen um eine «perfekte Ernährung». Wird die Achtsamkeit auf weitere Lebensbereiche ausgedehnt, wächst das Wohlbefinden exponentiell. Weil sie immer mehr Dinge, Beschäftigungen und Menschen ins eigene Leben zieht, die einen im wahrsten Sinne des Wortes «nähren». «Krebs kann man nur nachhaltig behandeln, wenn man den Geist und die Seele des Patienten mitbehandelt», sagt der Onkologe Francisco Contreras. Ein Fazit aus über 40 Jahren Krebsmedizin – gewiss ein fundiertes. •



Kontakte:

- Paracelsus Klinik Lustmühle, Teufen SG, 071 335 71 71, www.paracelsus.ch
- Klinik «Oasis of Hope», Playas de Tijuana, Terrazas, 22504 Tijuana, Baja California, Mexiko, Tel. 0052 664 631 6100, www.oasisofhope.com (Gratis Beratungsangebote per E-Mail)
- Adressen von Kliniken der integrativen Medizin in Deutschland finden Sie unter dem Link: www.biokrebs.de/infomaterial/adresslisten/klinikliste