



Kohl sollte oft auf dem Speiseplan stehen. Er enthält Stoffe, die einer Krebserkrankung vorbeugen können.

Foto: © Shutterstock

## ➔ Mit Ernährung gegen Krebs – und es geht doch

**Genetische Ursachen einer Krebserkrankung stehen in der heutigen Zeit stark im Vordergrund. Man sollte allerdings nicht vergessen, dass auch die Lebensführung eine bedeutende Rolle spielt. Denn ob Gene aktiv sind oder nicht, hängt sehr von den Lebensbedingungen der Zelle ab.**

„Krebserkrankungen sind vermeidbar“ – ein mächtiger Satz, der angesichts der zurzeit vorherrschenden Meinungen über genetische Ursachen irritieren muss. Dennoch: Er ist das Fazit einer Überprüfung von fast 500.000 wissenschaftlichen Veröffentlichungen hinsichtlich des Zusammenhangs von Ernährung, körperlicher Aktivität und Krebsprävention des World Cancer Research Funds (WCRF) in London aus dem Jahr 2007. Das Ergebnis der Studie zeigt, dass die Art der Lebensführung, wie

- ▶ ausreichende körperliche Aktivität,
- ▶ das Vermeiden von Übergewicht,
- ▶ der Verzicht auf Zigarettenkonsum
- ▶ sowie eine richtige Auswahl und Zubereitung von Lebensmitteln

eine entscheidende Rolle in der Krebsvorbeugung spielen kann.

Die meisten Mediziner belächeln jedoch die Idee, Ernährung als festen Therapiebaustein bei Krebserkrankungen einzusetzen, und geben stattdessen den Rat, Betroffene sollen essen, was ihnen schmeckt. Dabei ist längst nachgewiesen, dass Zellen sehr viel mehr durch ihre Umgebung als durch ihre DNA beeinflusst werden.

Eine saure Zellumgebung blockiert die körpereigene Abwehr, und Tumorzellen können sich in saurem Milieu aggressiv ausbreiten. Entstehen kann ein saures Milieu durch Bewegungsmangel, unzureichendes Schwitzen, Medikamente, Stress, Alkohol und bestimmte Nahrungsmittel. Als Verursacher bekannt sind phosphathaltige Lebensmittel, z. B. viele Arten von Fast Food, Softdrinks, Wurst, Schmelzkäse, Tütensuppen und andere Fertigprodukte, eine zu hohe Menge an tierischem Eiweiß und Süßigkeiten. Eine Gegenregulation kann durch einen ausreichenden Verzehr von Obst und Gemüse, milchsauer vergorener Speisen

(Sauerkraut) und Säften (Brottrunk, Sauerkrautsaft), Sauermilchprodukten (Joghurt, Dickmilch) und ausreichendem Trinken von Wasser oder ungesüßtem Tee gelingen.

Obst und Gemüse wirken jedoch nicht nur basisch, sie enthalten auch zahlreiche sekundäre Pflanzenstoffe, die die Mitochondrienfunktion verbessern, Zellschäden und Entzündungsprozesse verhindern, den Hormonhaushalt und das Zellwachstum regulieren und maßgeblich an der Entgiftung beteiligt sind.

Als besonders wertvoll gelten in diesem Zusammenhang Kreuzblütlergewächse, z. B. Brokkoli, Rosenkohl, Grünkohl, Brunnenkresse, Weiß- und Rotkohl sowie andere Blattkohlarten. Auch Zwiebeln und Knoblauch sind empfehlenswert, denn ihr scharfer Geschmack resultiert aus schwefelhaltigen Verbindungen, die das Wachstum von Tumorzellen erheblich stören und eine Aktivierung krebsauslösender Substanzen abwenden können.

Vergleichbare Wirkungen erzielen die sekundären Pflanzenstoffe aus Beeren (Polyphenole), wie Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren und Moosbeeren (Cranberries). Zitrusfrüchte, grüner Tee (3 Tassen pro Tag), dunkle Schokolade und Rotwein in Maßen stehen ebenfalls auf der Empfehlungsliste. Es besteht kein Widerspruch zu den Empfehlungen des WCRFs, der eine vielseitige und pflanzenbetonte Kost empfiehlt – den Verzehr von Fleisch hingegen auf maximal 500 g pro Woche begrenzt.

**Weitere Informationen zu Ernährung und Krebs in *Naturarzt*, 1/2014. Darin finden Sie u.a. Antworten auf die Frage, ob kohlenhydratreduzierte Diäten gegen Krebs hilfreich sind.**

Die Zeitschrift **Naturarzt – Ihr Gesundheitsratgeber** erscheint monatlich als unabhängiger Gesundheits-Ratgeber für Laien und Therapeuten. Weitere Informationen unter: [www.naturarzt-online.de](http://www.naturarzt-online.de) Außerdem finden Sie die Zeitschrift bei *Facebook*.

