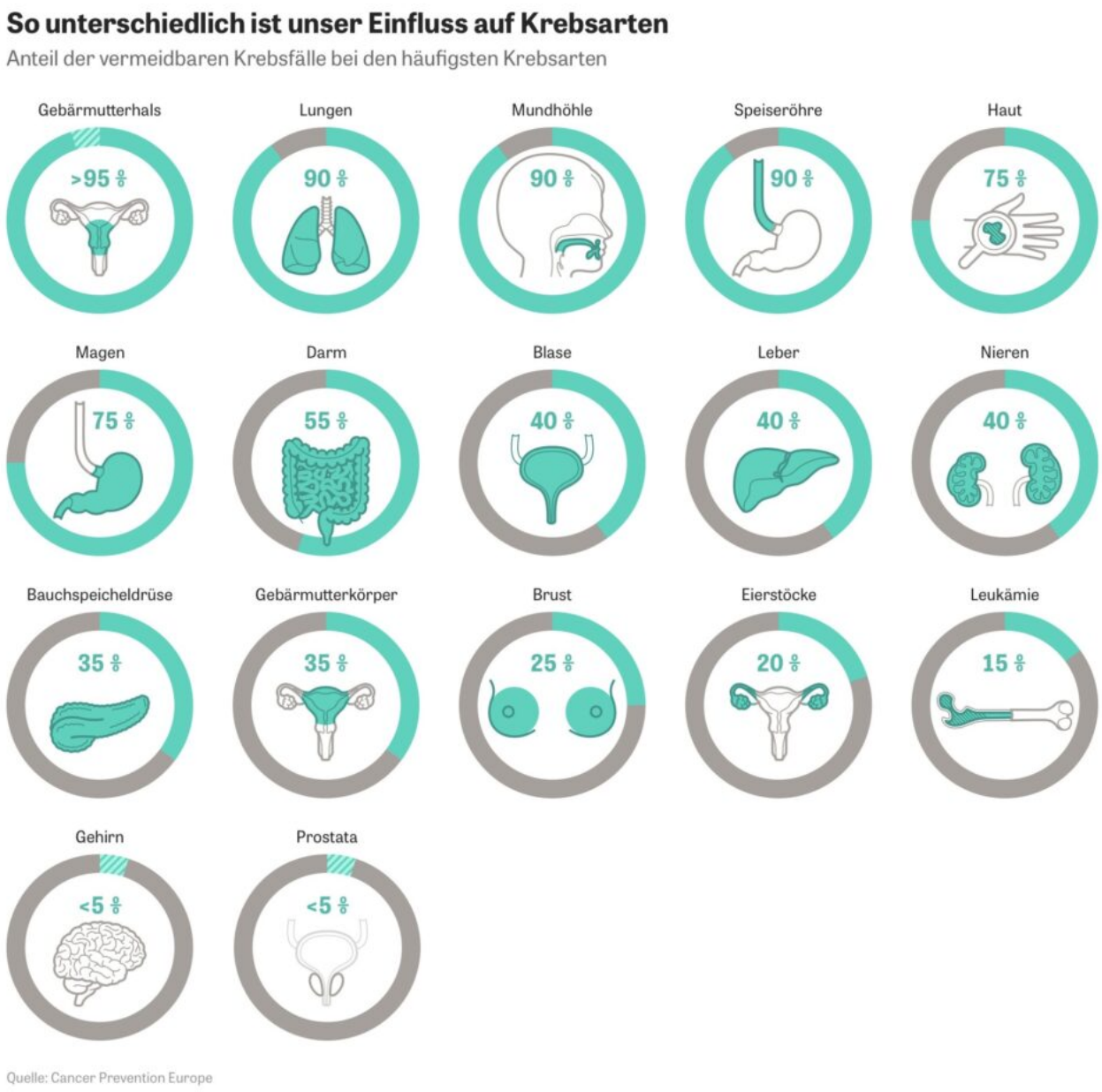


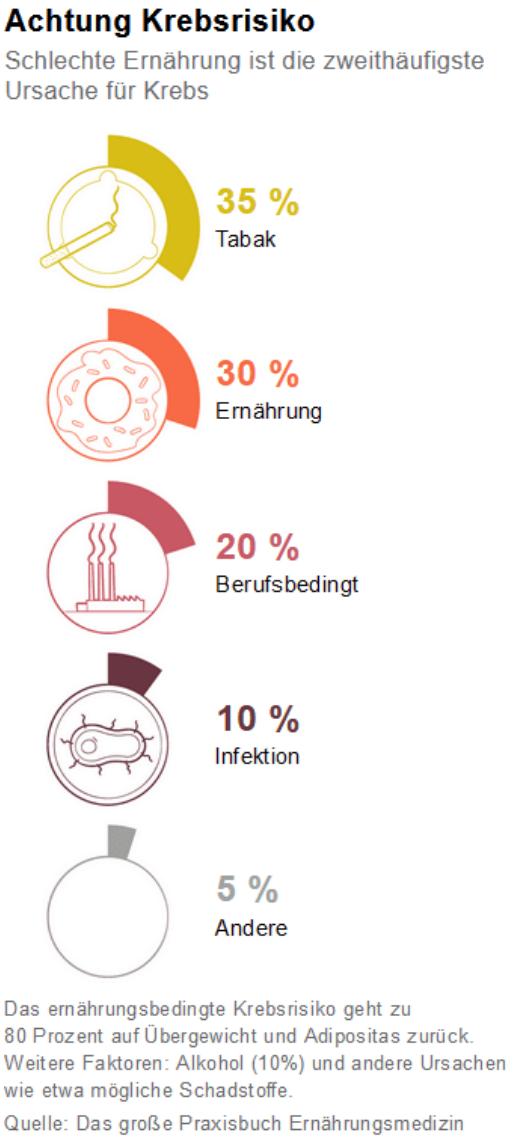
[Einfluss auf Krebsarten]

Krebsvorsorge: zuallererst nicht mehr Rauchen

Dreissig Prozent aller Krebserkrankungen in sämtlichen Organen sind aufs Rauchen zurückzuführen! Wenn Sie sich einigermassen lieben, hören Sie mit dieser massivsten Schädigung Ihres Organismus auf >>> [Rauchstopp]

Krebsvorsorge: massvolles Essen – die „Anti-Krebsdiät“

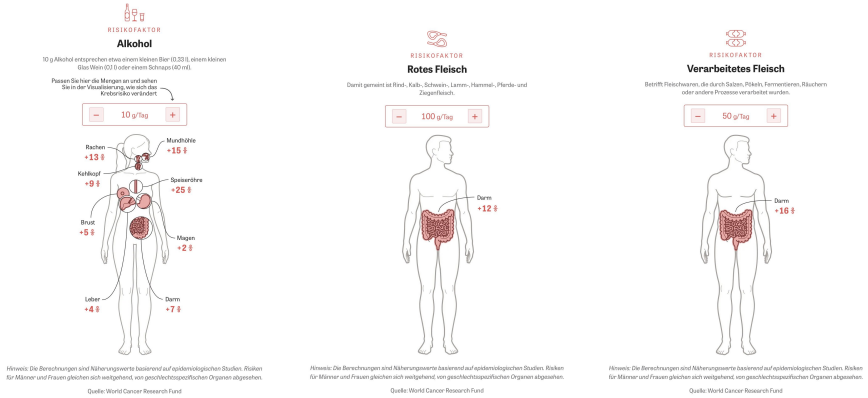
Dreissig Prozent der Krebserkrankungen sind aufs **Rauchen** und 35 Prozent auf eine ungünstige **Ernährung** zurückzuführen. Das zeigen die verschiedensten epidemiologischen Studien. Somit könnten im Prinzip zwei Drittel der Krebse verhindert werden!



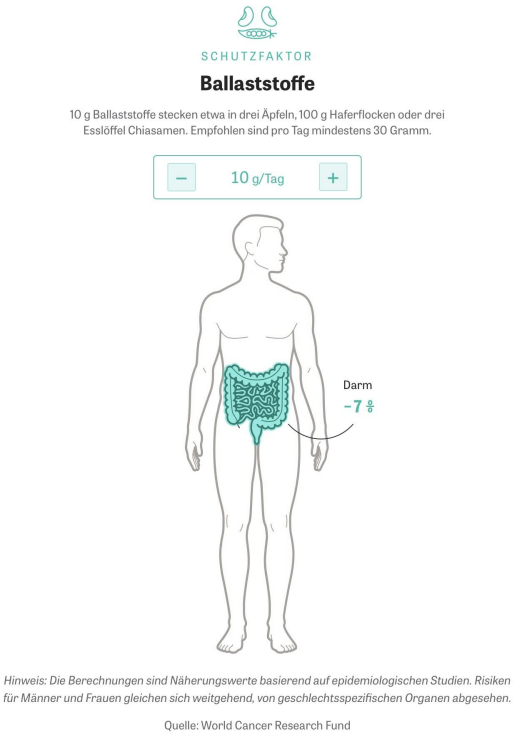
Es ist nicht möglich mit einer Diät das Wachstum einer Krebsgeschwulst zu hemmen oder die Bildung von Ablegern (Metastasen) zu verhindern oder gar Tumore zu heilen. Hingegen kann man wenige Empfehlungen geben, welche das Krebsrisiko verbessern:



- *Mass halten mit*: Alkohol; gepökelten und/oder geräucherten und stark gesalzenen Nahrungsmitteln. Auch mit viel „rotem“ Fleisch, also Rind, Lamm oder Schwein (höheres Risiko, an Darmkrebs zu erkranken).
  Geflügel hat hingegen keinen Effekt und Fisch wirkt sich günstig aus.



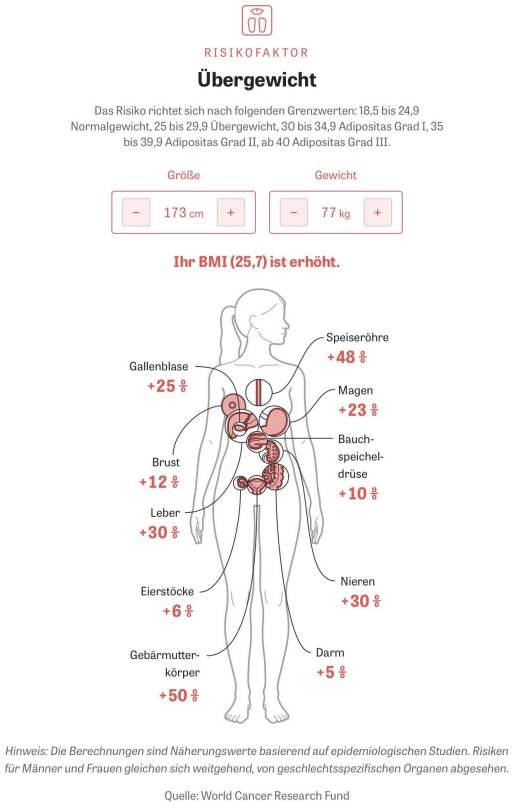
- *Bevorzugen* Sie massvolle, abwechslungsreiche, fettarme, pflanzliche Nahrungsmittel; **täglich 3-5 Portionen Früchte und Gemüse**;



Vollkornprodukte.

.

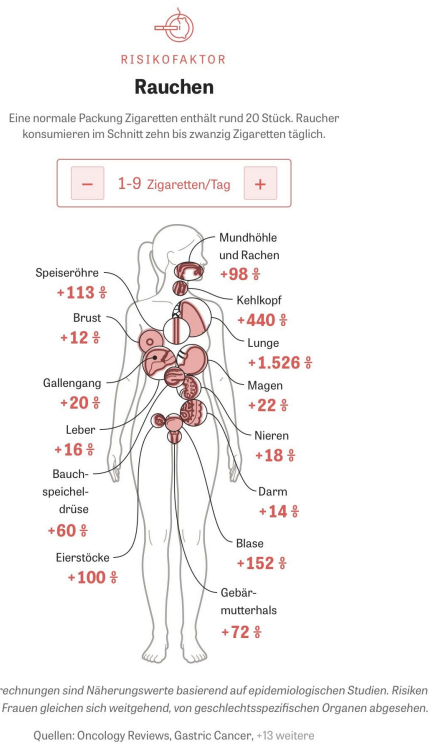
- *Meiden von:*
  * **Übergewicht**: trägt zur Entstehung so verschiedener Karzinome wie Brust-, Prostata-, Gebärmutter-, Dickdarm, Speiseröhren- und Nierenkrebs bei.



Weiterlesen >>>

.

* **Rauchen**: Obwohl Rauchen nicht zur Ernährung gehört, ist es hier nochmals erwähnt, denn es stellt das grösste erforschte Risiko bei der Entstehung von



Krebs dar.

.

- Wiederholtes **kurzfristiges Fasten** (bereits 16 bis 72 Stunden) führt zu „zellulärem Selbstmord“ von Krebszellen (Autophagie). In neueren Studien findet man dabei, dass wiederholtes kürzeres Fasten effektiver und praktikabler ist als langfristiges. Das Fasten löst eine Art zellulären Stress aus. Bei gesunden Zellen führt dies zu Reaktionen, die gegen Schäden durch Sauerstoffradikale schützen. Solche Moleküle entstehen bei Hunger vermehrt. (Ihre Produktion wird aber auch durch viele Chemotherapeutika angeregt und gilt als Hauptursache von deren starken Nebenwirkungen. 16 bis 72 Stunden Fasten vor der Chemotherapie bereitet normale Körperzellen offenbar gut auf hohe Konzentrationen von Sauerstoffradikale vor. Sie sind deshalb eher in der Lage, sich gegen die aggressiven Moleküle zu wehren. Krebszellen hingegen sind kaum fähig, diese Schutzmechanismen anzuschieben. Sie stellen sogar selber zusätzlich noch reichlich aggressive Moleküle her. Das führt dann dazu, dass sie letztlich „zellulären Selbstmord“ begehen!).
  Eine optimale Möglichkeit wäre an der Mehrheit der Tage eine 16:8-oder 14:10-Ernährung.

  .
- **Grüntee** könnte helfen, Krebs seltener entstehen zu lassen, behaupten amerikanische Wissenschaftler *(„Nature“, band 387, S.561)*. Der vorbeugende Effekt

beruht vermutlich unter anderem auf einer Substanz mit dem Namen Epigallo-Cathechin-3-Gallat (EGCG), die im grünen Tee vorkommt, bei der Verarbeitung zu schwarzem Tee jedoch zerstört wird. EGCG unterbindet die Wirkung des Enzyms Urokinase, mit dessen Hilfe Tumore Tochtergeschwulste bilden (Wie wende ich Grüntee optimal an?).

.

- Daneben setzen Sie sich nach Möglichkeiten in Ihrer Umwelt keinen krebsfördernden Stoffen („Karzinogene“) wie Asbest, Benzol oder Formaldehyd (billige Spannplatten, geklebte Parkettböden,...) aus.

Späte Abendessen kann zu mehr Darmkrebs führen

Ärzte warnen schon länger davor, spät abends noch etwas zu essen. Vor allem sollten üppige, fett- oder zuckerhaltige Mahlzeiten unterbleiben. Jetzt gibt es einen weiteren Grund, auf ihren Rat zu hören: Wer an 4 oder mehr Tagen pro Woche innerhalb von 3 Stunden vor dem Schlafengehen etwas isst,
scheint häufiger an Darmkrebs zu erkranken.(Digestive Disease Week conference, 18. bis 21. Mai 2024, Washington, DC, USA)

Chronische Entzündungen in Organen vermeiden

Chronische Entzündungsherde führen in Organen nach Jahren auch teilweise zu Krebs. Zum Beispiel leiden Menschen, die an chronischen Darmentzündungen leiden mit den Jahren auch nicht selten an Dickdarmkrebs (Colitis ulcerosa mehr als M. Crohn).
Neuartige bislang unbekannte Erreger, die im Fleisch und der Milch europäischer Rinder vorkommen, und mit denen wir uns in der Regel schon im Säuglingsalter infizieren, könnten wichtige Krebsrisikofaktoren sein. Prof. Dr. Harald zur Hausens, der den Nobelpreis für die Aufklärung des Zusammenhangs von humanen Papilloma-Viren (HPV) und Gebärmutterhalskrebs erhalten hat, erforscht die von ihm als BMMF (Bovine Meat and Milk Factors) bezeichneten Erreger schon seit mehreren Jahren. Gemäss seiner Hypothese infizieren sich Menschen bereits als Säuglinge mit den Erregern, etwa wenn sie nach dem Abstillen Kuhmilch- oder Rindfleisch-Produkte erhalten. Die BMMF fördern dann in bestimmten Geweben (etwa im Darm, der Brust oder der Prostata) chronische Entzündungsprozesse, die wiederum in ihrer Umgebung vermehrten oxidativen Stress verursachen. Die erhöhten Spiegel an freien Radikalen liessen dann – besonders in teilungsaktiven Geweben – die Mutationsraten steigen und erhöhten so indirekt im Laufe von

Jahrzehnten das Krebsrisiko.

Wenig Milch und rotes Fleisch scheint also zur Krebsprophylaxe sinnvoll!

Krebsvorsorge: Selbstbestimmung, Zufriedenheit, nährende Beziehungen…

- Die beste Vorbeugung gegen Krebs ist aber immer noch ein selbst bestimmtes, zufriedenes, mit Spass und Freude erfülltes Leben, ausserdem das liebevolle Annehmen des eigenen Körpers mit all seinen Regungen und Funktionen.
- Gesellschaften in denen die Krebsrate am niedrigsten liegt, zeichnen sich durch enge Gemeinschaften mit hilfreichen, liebevollen Beziehungen aus, in denen ältere Menschen eine aktive Rolle spielen. Religiosität und eine freizügige Haltung gegenüber der Sexualität sind zwei weitere typische Eigenschaften.
- Ein häufiger Vorläufer von Krebs ist ein traumatischer Verlust oder ein Gefühl von Leere. Wenn ein Salamander eines seiner Glieder verliert, wächst ein neues nach. Ähnlich reagiert der Körper eines Menschen, der einen emotionalen Verlust erlitten hat, mit dem er nicht fertig wird, mit einer neuen Art Wachstum. *(aus EPIC, European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition = riesige europaweite Studie).*

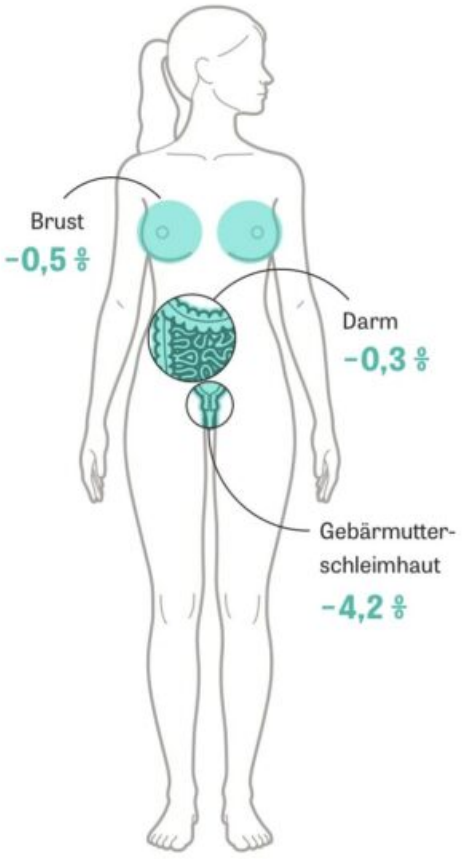
Krebsvorbeugung und -Therapie durch genügend Bewegung

SCHUTZFAKTOR

Körperliche Aktivität

Moderate Belastung meint eine Aktivität, die den Puls ansteigen lässt, bei der man sich aber noch locker unterhalten kann. Intensive Belastung meint eine Aktivität, die Atmung und Puls deutlich ansteigen lässt, bei der man ordentlich ins Schwitzen kommt und es schwer wird, sich zu unterhalten.

Moderate Belastung	Intensive Belastung
− 150 Min/Woche +	− 30 Min/Woche +



Hinweis: Die Berechnungen sind Näherungswerte basierend auf epidemiologischen Studien. Risiken für Männer und Frauen gleichen sich weitgehend, von geschlechtsspezifischen Organen abgesehen.

Quelle: World Cancer Research Fund

Link: zeit.de/gesundheit/2026-05/krebs-arten-risiko-ursachen-praevention-gesundheit

Bewegung und das Vermeiden von starker Fettleibigkeit sind auch ein nicht zu unterschätzender Schutz gegen Krebskrankheiten. Inzwischen gibt es Belege für diese Schutzwirkung gegen Darmkrebs, Krebs der Gebärmutter, sowie Brustkrebs nach der Menopause. Fettleibige bekommen mehr Bauchspeicheldrüsen-, Speiseröhren-, Nieren- und Gallenblasenkrebs. Man geht davon aus, dass vom Fettgewebe eine chronische unterschwellige Entzündung ausgehen kann. Und Entzündungen tragen dazu bei, dass gesunde Zellen zu Krebszellen entarten (permanente Überlastung des Immunsystems). Vielleicht ist dadurch auch die Prophylaxe von Aspirin auf gewisse Krebsarten zu verstehen.
Was immer auch seine Wirksamkeit ausmachen mag: Sport ist gut gegen Krebs, nicht nur zur Vorbeugung, sondern auch als Therapiemittel.

Die Tendenz bei der Frequenz der Bewegung geht auch bei der Krebsprophylaxe immer mehr zu kurzen intensiven Anteilen (“explosive Kraftteile” beim Kraftsport oder HIIT-Speed-Sandwiches) und lang andauernden, dann aber nicht zu intensiver, sondern moderater Intensität (Studie).

Vor allem auch gegen die Fatigue, der Erschöpfung durch Krebs hilft am besten tägliche Bewegung und Entspannung. Den Körper in Schwung zu bringen hellt auch die Stimmung auf und steigert das subjektive Wohlbefinden – und auch das ist enorm wichtig für Krebspatienten. Auch wiederholtes kurzfristiges Fasten (24 bis 72 Stunden) kann sehr positiv wirken (>>>siehe dort).

Krebsvorsorge: die alltäglichen Rhythmen beachten

Nur wenn wir im Tages-, Wochen- und Jahresverlauf jene Erholungspausen einhalten, die uns biologisch vorgeschrieben sind, kann unser Organismus seine Funktionen wie beim Resetting eines Computers immer wieder synchronisieren und Abweichungen vom Sollzustand (eben auch krebsartiges Ausflippen von Organzellen mit Abwehrvorgängen des Immunsystems) ausgleichen. Ignorieren wir diese Bedürfnisse, werden die Abweichungen immer grösser, und damit verliert auch der Organismus immer mehr die Fähigkeit von selbst in seine Ordnung zurückzufinden. Unsere vorgegebenen biologischen Rhythmen scheinen auch 90 Minuten lang zu sein (wie die 90 Minuten Tiefschlafphasen nachts).

Mein Vorschlag: Alle 60 bis 90 Minuten tagsüber 5 bis 15 Minuten Rückzug und Pause. So stellen Sie ihren inneren Rhythmus wieder von der Hamsterrad- zurück in die heilsame Ruhe-Frequenz und stärken so Ihr Immunsystem.
Literatur dazu: Verena Steiner, Energiekompetenz, Pendo-Verlag 2005

Arbeitspensum und Krebs

Vollzeitangestellte haben ein erhöhtes Krebsrisiko. Wie Forschende der Universität Freiburg in einer neuen Studie zeigten, erkranken Angestellte mit einem 100-Prozent-Pensum häufiger an Krebs als Personen mit anderen Berufslaubahnen. Bei Frauen ist diese Zusammenhang deutlicher als bei vollarbeitenden Männer. (Studie)

Azetylsalizylsäure (ASS) und Krebs

Eine weitere eindrückliche Eigenschaft des Weidenrindenextrakts kommt in letzter Zeit ans Licht: Aufgrund individueller Daten von mehr als 25’000 Patienten aus 8 Studien konnte man nachweisen, dass nach täglicher Einnahme von 75mg ASS während mindestens 5 Jahren die Todesfälle infolge Krebs um 34% abnahmen. Bei mehr Dosis nimmt diese Wirkung nicht mehr zu.
Hauptsächlich bei Krebs von Magen-Darm (v.a Adenokarzinome), Lungenkrebs (ebenfalls Adenokarzinome) und Hirntumore wirkt die Prophylaxe durch ASS. Auch nach 20 Jahren ist mit etwa 20% weniger Krebstodesfällen noch ein Nutzen nachweisbar.
Gefürchtete Nebenwirkung ist natürlich das erhöhte Risiko von Magen-Darm-Blutungen und Gastritis. (*Lancet 2011;377:31*)

Die AMPK – ein universeller Energiesensor

AMPK (5-Adenosin-Monophosphat-aktivierte Proteinkinase) ist ein Enzym mit sehr interessanten Wirkungen in unserem Körper: Es verbessert die Blutfett- und Zuckersituation und wirkt auch antiproliferativ, also krebshemmend!

Folgende Stoffe pflanzlicher Herkunft aktivieren alle die AMPK:*Vollbildansicht*

>>>weiterführender Artikel über die AMPK hier auf dieser Website!

mehr über Selbstheilungskräfte bei Krebs…

mehr über Ernährung als Therapie…

Veröffentlicht am 14. Juni 2017 von Dr. med. Thomas Walser
Letzte Aktualisierung:
12. Juni 2026