

DR. ANDREA FLEMMER

# Krebs natürlich behandeln

Alle wichtigen ergänzenden Behandlungen  
Vorbeugen mit natürlichen Mitteln



schlütersche

## Diagnose Krebs

Für Betroffene ist die Diagnose Krebs immer noch ein Schock. Was folgt, ist häufig ein langer Leidensweg, geprägt von Erschöpfung, Hoffnung und Rückschlägen. Doch ein Tumor bedeutet heutzutage in der Regel kein Todesurteil mehr. Viele Krebspatienten können den Krebs besiegen oder jahrelang ein lebenswertes Leben führen.

Rund 430.000 Menschen erkranken pro Jahr in Deutschland neu an Krebs, fast 117.000 mehr als noch vor 20 Jahren. Obwohl die Zahl der Neuerkrankungen steigt, sterben immer weniger Krebspatienten – ein Erfolg moderner Behandlungsmöglichkeiten. Individualisierte, auf den Tumor und den Patienten abgestimmte Therapien gewinnen in diesem Zusammenhang an Bedeutung. Heute weiß man auch, dass Sie zum Erfolg einer Krebstherapie selbst einiges beitragen können. Welche ergänzenden Maßnahmen sich bewährt haben, erfahren Sie in diesem Buch.

# Vorkommen von sekundären Pflanzenstoffen in Gemüse- und Obstsorten sowie anderen Nahrungspflanzen

Im Folgenden finden Sie eine Liste aller im Buch dargestellten sekundären Pflanzenstoffe und ihr Vorkommen in Lebensmitteln. Wenn von einer Substanz Konzentrationsangaben vorliegen, wurden diese ergänzt – so können Sie gezielt Gemüse oder Obst auswählen, das hohe Konzentrationen des jeweiligen

Wirkstoffes enthält. Die Mengenangaben sind ein ungefährer Anhaltspunkt, da der Nährstoffgehalt in Gemüse und Obst von der Sorte und dem Klima abhängt.

X = Vorkommen bekannt, XXX = hohe Vorkommen, XXXX = sehr hohe Vorkommen  
Mengenangabe: von zumindest einem Wirkstoff ist die genaue Konzentrationsangabe bekannt

SUBSTANZ	KAROTINOIDE µg/kg	PHYTOSTERINE mg/kg	SAPONINE mg/kg	GLUCOSINOLATE mg/kg	PHENOLSÄUREN mg/kg	PHYTOÖSTROGENE mg/kg	PROTEASE- INHIBITOREN (ANZ.)	FLAVONOIDE mg/kg (v.a. SCHALE)	MONOTERPENE µg/kg	SULFIDE g/kg
enthalten in:										
<b>BEEREN</b>								X		
Brombeeren	2700				2010			200–250		
Erdbeeren	200				405					
Heidelbeeren	340							100–1000	50–100	
Himbeeren	300				1240			200–600	100–500	
Schwarze Johannisbeeren								2500		
<b>ANDERES OBST</b>										
Äpfel	400							36–140 (Schale)	5–50	
Aprikosen	35050				X			110	200–1000	
Getr. Aprikose	350000									
Banane	710									
Birnen								28 (Schale)		
Rote Grapefruit	44920									
Guave	62120									
Kirschen								1000–4500		
Mandarine	16000									
Mango	13000									
Orange	1040								1500–2000	
Orangefarbenes Obst	X									
Papaya	18000									
Pfirsich	1140									
Pflaumen	4100							X		
Blaue Trauben								15–42		

SUBSTANZ	KAROTINOIDE µg/kg	PHYTOSTERINE mg/kg	SAPONINE mg/kg	GLUCOSINOLATE mg/kg	PHENOLSÄUREN mg/kg	PHYTOÖSTROGENE mg/kg	PROTEASE- INHIBITOREN (ANZ.)	FLAVONOIDE mg/kg (v.a. SCHALE)	MONOTERPENE µg/kg	SULFIDE g/kg
enthalten in:										
<b>ANDERES OBST</b>										
Weintrauben									300–1500	
Wassermelone	7950									
Zitrone	34				X			X	X	
Zitrusfrüchte										
Zitrusöl									X	
<b>GEMÜSE</b>										
Auberginen	430	65						X		
Grünblättriges Gemüse	X									
Kartoffeln	52				X		6			
Kürbis	84000									
Möhren	117600	118			X			X	X	
Möhrensaft	26000									
Spargel	5330		X							
Spinat	143000		6							
Tomaten	37200	68			X			14–50 (Schale)	X	
<b>KOHLARTEN</b>	X			X						X
Blumenkohl		177		410						
Brokkoli	26010	426		610: frisch 510: gefroren	X			30		X
Chinakohl				X						
Gartenkresse	22000			1210						
Grünkohl	266000			X	970–1555			110	X	X
Kohlrabi				1090						
Kohlrübe				X						
Meerrettich				X						

Fortsetzung auf der hinteren Klappe, innen

**DR. ANDREA FLEMMER**

# **Krebs** **natürlich behandeln**

**Alle wichtigen ergänzenden Behandlungen**  
**Vorbeugen mit natürlichen Mitteln**



schlütersche

## 6 VORWORT

### 11 KREBS – WICHTIG ZU WISSEN

- 12 **Wie entsteht Krebs?**
- 16 **Faktoren, die Krebs auslösen können**
- 17 **Krebs und Ernährung**
- 21 **Früherkennung tut not**

### 23 ANTIKREBSSTOFFE IN LEBENSMITTELN

- 24 **Sekundäre Pflanzenstoffe – klein, aber oho**
- 44 **Bioaktive Wirkstoffe in milchsauren Lebensmitteln**
- 46 **Ballaststoffe – kein nutzloser Ballast**
- 52 **Vitamine und Mineralstoffe – eine schlagkräftige Schutztruppe**

### 71 NATÜRLICHE WAFFEN GEGEN DEN KREBS

- 72 **Heilkräuter aus dem Regenwald**
- 72 **Brasilianischer Ginseng**
- 74 **Chancapiedra**
- 74 **Chuchuhuasa**
- 76 **Copaiba-Baum**
- 78 **Guanábana**
- 79 **Javanische Gelbwurzel**
- 81 **Katzenkrallen-Dorn**
- 84 **Madagaskar-Immergrün**
- 84 **Sangre de Drago**
- 85 **Agaricus blazei Murill**
- 86 **Lapachotee**
- 88 **Gegen welchen Krebs ist im Regenwald ein Kraut gewachsen?**



**90 Heilsame Pilze – Shiitake und Co.**

- 90 Wie helfen Heilpilze gegen Krebs?
- 91 Shiitake
- 92 Weitere Heilpilze
- 93 Wie werden Heilpilze gegen Krebs eingesetzt?

**94 Ergänzende natürliche Heilverfahren**

- 94 Misteltherapie stärkt die Abwehr
- 96 Sauerstofftherapie für die Zellen
- 97 Weihrauchextrakt statt Kortison
- 98 Ukrain – Hoffnungsschimmer bei Bauchspeicheldrüsenkrebs
- 100 Melatonin – Schlafhormon mit Zellschutz
- 101 Enzymtherapie lindert Nebenwirkungen
- 102 Hyperthermie – wenn es dem Tumor zu heiß wird
- 105 Organotherapie für das Immunsystem
- 108 Mit Tumorimpfung gegen Metastasen
- 109 Darmregulation – für eine gesunde Darmflora

**110 Natürliche Hilfen gegen Nebenwirkungen**

- 110 Wechseljahresbeschwerden
- 111 Thrombose
- 112 Hand-Fuß-Syndrom
- 112 Missempfindungen und Sensibilitätsstörungen
- 113 Schleimhautentzündung
- 114 Trockene Schleimhäute
- 114 Übelkeit und Erbrechen
- 116 Verbrennungen der Haut und Schleimhaut
- 117 Belastungen der Leber
- 117 Augenprobleme
- 117 Einschlafstörungen
- 118 Schmerzen in Narben, Nerven und in der Schulter
- 118 Lymphödeme
- 118 Leichte Depressionen und Ängste

- 119 **Natürliche Hilfen gegen die Müdigkeit**
- 119 Durch richtiges Essen Mangelerscheinungen beheben
- 121 Ginseng stärkt und macht fit
  
- 122 **Was Ihnen sonst noch hilft**
- 122 Die Psyche stabilisieren
- 122 Yoga und Akupunktur
- 124 Immer gut: Bewegung
  
- 127 **DAS HILFT NUR DEM ANBIETER UND HERSTELLER**
- 128 **Vorsicht bei diesen Versprechen!**
- 129 **Sonderfall Nahrungsergänzungsmittel**
- 133 **Nicht empfehlenswerte Verfahren und Produkte**
  
- 141 **REZEPTE: KAMPF DEM KREBS MIT LECKEREN GERICHTEN**
  
- 154 **ANHANG**
- 154 **Lexikon**
- 156 **Hilfreiche Adressen**
- 158 **Internet**
- 159 **Register**

*„Dieses Buch zeigt Ihnen natürliche Therapien, die Sie ergänzend anwenden können und die Ihre Selbstheilungskräfte mobilisieren.“*







# VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

Krebs ist nach Herz-Kreislauf-Versagen die Haupttodesursache in der Bundesrepublik – und auf dem besten Weg, den ersten Platz einzunehmen. Jede Minute erfährt bei uns ein Mensch, dass ein Tumor in seinem Körper wächst. Rein statistisch ist in den Industrieländern jeder Dritte von Krebs betroffen. Bei uns sind das jedes Jahr etwa 430.000 Neuerkrankte. Den größten Anteil macht Prostatakrebs bei Männern und Brustkrebs bei Frauen aus.

Etwa 300 verschiedene Tumorarten kennen wir heute. Jede einzelne muss anders behandelt werden. Zu den häufigsten Krebsarten der westlichen Industrieländer gehören Lungen-, Dickdarm-, Brust- und Prostatakrebs sowie Krebserkrankungen der Eierstöcke, Gebärmutter Schleimhaut und Bauchspeicheldrüse. Dabei haben Tumore des Darmtrakts, der Lunge, der weiblichen Brust und der Haut zugenommen. Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass dies zum Großteil an den Veränderungen unserer Ernährungs- und Lebensgewohnheiten und nicht an genetischen Ursachen liegt. Auch Faktoren wie Umwelteinflüsse und das Rauchen, das ein Drittel aller Krebsfälle zu verantworten hat, spielen eine Rolle.

Immerhin ist es erfreulich, dass die gefährliche Krankheit viel von ihrem Schrecken verloren hat. Dank besserer Behandlungsmöglichkeiten und Früherkennungsuntersuchungen kann heute viel gegen die moderne Geisel getan werden.

Manche Tumorarten, so auch die kindliche Leukämie, haben große Heilungschancen. „Im Vergleich zu den Überlebensraten aus den 1980er-Jahren im Saarland (50 Prozent bis 53 Prozent für Frauen und 38 Prozent bis 40 Prozent für Männer) haben sich die

Überlebensraten von Krebspatientinnen und -patienten in Deutschland insgesamt erheblich verbessert. Aktuell wurden für Patienten, die 2007 und 2008 erkrankten, relative 5-Jahres-Überlebensraten von 59 Prozent für Männer und 64 Prozent für Frauen geschätzt“, so das Zentrum für Krebsregisterdaten.

Immer mehr Ärzte und Patienten sehen, dass Fortschritte nur zu erreichen sind, wenn konventionelle und natürliche Therapien zu einer integrativen Krebsbehandlung kombiniert werden. Psychoonkologe Professor Joachim Weis von der Klinik für Tumorbilogie Freiburg verweist auf Studien, die belegen, dass Patienten, die unkonventionelle Behandlungsmethoden in Anspruch nehmen, eine höhere Lebensqualität haben.

Sollten Sie einen Krebs haben, der mittels Operation entfernt werden kann: Wunderbar! Gerade die Chirurgie ist gut entwickelt und wird immer besser.

Dieses Buch zeigt Ihnen natürliche Therapien, die Sie ergänzend anwenden können, um Ihre Selbstheilungskräfte zu mobilisieren und Ihr Immunsystem gegen die bösartigen Krebszellen zu stärken. Die aufgezeigten Möglichkeiten sollen Sie motivieren, an der Heilung mitzuwirken und die Wirksamkeit der Behandlungen zu verstärken. Es ist wichtig, dass Sie einen Arzt finden, der Sie in

*„Die Überlebensraten von Krebspatientinnen und -patienten in Deutschland haben sich erheblich verbessert.“*

Ihrem Bemühen, selbst etwas zu tun, unterstützt. Es ist auch wichtig, dass Sie Ihren Arzt über alles informieren, was Sie selbst tun oder planen.

Die meisten Krebspatienten, die sich erfolgreich gegen die Krankheit zur Wehr gesetzt haben, stellten als erste Maßnahme ihre Ernährung um. Ihr ist deshalb ein großer Teil dieses Buches gewidmet. Eine Kost mit reichlich Gemüse, Obst und Vollkornprodukten, wenig Fleisch und tierischem Fett stärkt das Immunsystem am wirkungsvollsten. Naturbelassene Lebensmittel liefern zahlreiche bioaktive Substanzen, insbesondere sekundäre Pflanzenstoffe, die an verschiedenen Stellen die Krebsentwicklung stören können.

Mit diesem Buch möchte ich Sie auffordern, Ihre Krebstherapie mit natürlichen Methoden zu unterstützen!

Alles, alles Gute und viel Erfolg wünscht Ihnen

Ihre

*Dr. Andrea Flemmer*



*Hinweis:* Im Anhang finden Sie ein kleines Lexikon, in dem wichtige Fachbegriffe, die in diesem Buch häufig auftauchen, kurz erklärt werden.





# KREBS – WICHTIG ZU WISSEN

Auf einmal ist sie da und fordert Ihre ganze Aufmerksamkeit: die Diagnose Krebs. Ob Sie selbst betroffen sind oder jemand, der Ihnen nahesteht – Sie werden sich mit dem Feind auseinandersetzen müssen, um ihm Paroli zu bieten. Am besten gelingt Ihnen das, wenn Sie ihn besser kennenlernen, seine Strategien, aber auch seine Schwachstellen. In diesem Kapitel erfahren Sie, wie Krebs entsteht, was ihn begünstigt – und mit welchen Waffen sich das Risiko minimieren lässt.





## Wie entsteht Krebs?

Krebs ist keine einheitliche Krankheit, sondern ein Oberbegriff für mehr als 300 verschiedene Formen bösartiger Erkrankungen. Nahezu jedes Gewebe unseres Körpers kann gefährliche Entartungen hervorbringen, manchmal sogar mehrere unterschiedliche Typen. Trotz dieser Verschiedenartigkeit entstehen alle Tumoren durch ähnliche grundlegende Prozesse.

Die Zellen eines gesunden menschlichen Körpers leben in einer komplexen Gemeinschaft. Ob sich eine Zelle vermehrt oder nicht, unterliegt dem Einfluss anderer Zellen: Normalerweise teilt sie sich nur, wenn sie von benachbarten Zellen dazu eine Aufforderung erhält.

Ganz anders Krebszellen: Sie durchbrechen die Kontrollen, beachten die üblichen Beschränkungen des Zellwachstums nicht mehr und folgen ihrem eigenen Vermehrungsprogramm. Hinzu kommt ihre Fähigkeit, den Ort ihres Entstehens zu verlassen und sich sogar an weit entfernten Stellen im Körper zu neuen Wucherungen auszuwachsen. Tumoren aus bösartigen Zellen werden im Verlauf ihrer Entwicklung immer aggressiver. Sie können lebenswichtige Gewebe und Organe bis zur Funktionsunfähigkeit schädigen.

Die Entstehung von Krebs ist ein sehr komplizierter Vorgang, der von vielen Fak-

toren beeinflusst wird. Er entsteht nicht von heute auf morgen, sondern in einem langwierigen, mehrstufigen Prozess, der sich über Jahre und Jahrzehnte ausdehnen kann und letztendlich die Rate der Zellteilung betrifft, das heißt die unkontrollierte Teilung der geschädigten Zelle.

### Das Dreistufenmodell der Tumorentstehung

Krebs entsteht der Wissenschaft zufolge in drei Stufen.

**Stufe 1: Initiation** Während der ersten Stufe, der Initiation (Auslösung), wird bei einer normalen Körperzelle in einer kritischen Region die Erbinformation, die das Zellwachstum reguliert, geschädigt. Man nennt das eine Mutation, also Erbgutveränderung; diese wird bei allen Krebsarten beobachtet und tritt im Unterschied zu normalen Zellen bei Tumoren gehäuft auf.

Als Krebsauslöser – sie werden als Kanzerogene oder Karzinogene bezeichnet – kommen verschiedene Umweltfaktoren infrage (z. B. Viren, radioaktive Strahlung, Schimmelpilzgifte, Sonnenbrand). Auch im Körper entstandene freie Radikale und Hormone (siehe weiter unten) können das Erbgut einer Zelle schädigen. Eine weitere Möglichkeit sind die sogenannten Prokanzerogene, Substanzen, die erst durch Enzyme verändert werden müssen, um zu den eigentlichen Krebsauslösern zu werden.

Bereits eine einzige Aktivität eines Krebsauslösers in sehr geringen Konzentrationen kann ausreichen, um bleibende Erbgutveränderungen hervorzurufen. Dafür muss die gefährliche Substanz, das Virus oder die Strahlung nur in den Körper eindringen und zu den einzelnen Zellen gelangen können – mit der Nahrung ist das nicht weiter schwierig. Normalerweise wird der Körper mit solchen Faktoren fertig, das heißt, er korrigiert die Erbinformation wieder und stellt erneut den Ausgangszustand her. Verliert die Zelle jedoch die Wachstumskontrolle, so beginnt der Krebs zu wachsen.

**Stufe 2: Promotion** Wenn eine Reparatur nicht möglich war und nunmehr krebsfördernde Substanzen (Promotoren) die geschädigten Zellen beeinflussen, kann sich ein Tumor bilden, das heißt, die Zelle mit der geschädigten Erbsubstanz beginnt sich zu teilen. Diese zweite Stufe nennt man Promotion (Krebsförderung mit Zellvermehrung). Die Promotoren unterstützen diese Teilung und tragen dazu bei, dass sich die Zellen mit dem genetischen Schaden vermehren können und unkontrolliert zu einem Tumor werden. Krebsfördernde Substanzen können beispielsweise bestimmte Fettsäuren oder Alkohol sein.

**Stufe 3: Progression** In der dritten Phase, der Progression (Fortschreiten der Krebsentstehung), können sich die Zellen des Tumorgewebes ungehindert teilen, der Tumor vergrößert sich und es können sich Metastasen (Tochtergeschwülste) bilden. Hierbei handelt es sich um kleinere Zellen oder Zellverbände, die sich vom ursprünglichen Krebs ablösen und über das Blut und die Lymphgefäße im Körper verteilen. Leider können sie sich an einer beliebigen Stelle ansiedeln und dort ebenso zu einem Tumor heranwachsen. In dieser Phase kommt es zu weiteren Erbgutveränderungen.

Erst wenn im menschlichen Organismus mehrere Steuerungsmechanismen aus dem Ruder laufen, bildet sich ein Tumor. Die wichtigste Erklärung lautet: Es müssen an mehreren Genen, also den Trägern der Erbinformation, Erbgutveränderungen stattfinden – meist unter Einfluss von Umweltfaktoren –, damit Krebs entstehen kann. Das heißt, die Krebsgene, die in jeder Körperzelle vorliegen, müssen erst aktiviert werden, und diejenigen Gene, die seine Entstehung normalerweise verhindern, müssen inaktiviert werden. Vermutlich müssen mehrere dieser „Krebsgene“ quasi angeschaltet werden, damit die Krankheit entstehen kann.

## Der Einfluss von Hormonen und freien Radikalen

Hormone können das Krebsgeschehen beeinflussen. So scheint z. B. das weibliche Hormon Östrogen eine Rolle bei der Brustkrebsentstehung zu spielen. Generell regen Östrogene das Zellwachstum derjenigen Zellen an, die die entsprechenden Fühler (Östrogenrezeptoren) haben. Eine hohe Eiweißzufuhr, Übergewicht und Fettsucht erhöhen die Östrogenkonzentration und damit das Risiko für entsprechende Krebsarten.

Die Gefahr der Krebsentstehung steigt auch durch einen Überschuss an freien Radikalen. Diese aggressiven, reaktionsfreudigen Substanzen schädigen andere Zellbestandteile, vor allem jedoch die Erbsubstanz. Sie entstehen zum Teil ganz natürlich bei der normalen Zellfunktion und werden normalerweise durch körpereigene Schutzmechanismen unschädlich gemacht. Die Menge der Radikale kann jedoch, z. B. durch radioaktive Bestrahlung, Chemikalien, Rauchen und übermäßigen Stress, massiv ansteigen.

## Was unterscheidet Krebszellen von anderen?

Der Körper besteht aus Millionen von Zellen, deren Wachstum, Differenzierung und Vermehrung genau geregelt ist. Auch ihre Aufgaben sind festgelegt: So bilden Haut-

zellen eine spezielle Schutzschicht vor Sonnenlicht, Nervenzellen dienen der Informationsübertragung, Muskelzellen ermöglichen Bewegung usw. Dabei ist das Wachstum der jeweiligen Zellen eingeschränkt; sie breiten sich z. B. nicht über das Nachbargewebe aus. Ein Beispiel: Wenn man sich verletzt, wachsen Zellen, um die schadhafte Stelle zu reparieren. Ist dies geschehen, so stellen diese Zellen ihr Wachstum ein. Das bedeutet auch, dass die unterschiedlichen Zellen Informationen austauschen und so wissen, wo die anderen beginnen.

Nicht jedoch die Krebszellen. Hier haben die Körperzellen die Fähigkeit verloren, ihre Wachstums- und Vermehrungsrate den Bedürfnissen des jeweiligen Organismus anzupassen. Deshalb sind Zellwachstum und Zellvermehrung von Krebszellen gesteigert. Das heißt: Krebszellen wachsen völlig unkontrolliert und vermehren sich übermäßig; körpereigene Schranken werden ausgeschaltet. Bösartige Tumore breiten sich im benachbarten Gewebe aus und zerstören es. Über das Blut und die Lymphgefäße können die Krebszellen in andere Körperbereiche gelangen und dort Metastasen, also Tochtergeschwülste, hervorrufen.

Leider kann nahezu jede Zelle im Körper zur Krebszelle werden. Der Schlüssel dazu ist die Änderung der Erbsubstanz der