

Prof. Dr. med. Jörg Spitz
William B. Grant, Ph. D.



KREBS ZELLEN MÖGEN KEINE SONNE

Vitamin D – der Schutzschild gegen Krebs,
Diabetes und Herzerkrankungen

Aktualisierte
und ergänzte
NEUAUFLAGE

Ärztlicher Rat für Betroffene
Mit Vitamin-D-Barometer und
Lebensstil-Risiko-Fragebogen

**man
kau:**

Prof. Dr. med. Jörg Spitz/William B. Grant, Ph.D.

KREBSZELLEN MÖGEN KEINE SONNE

Vitamin D - der Schutzschild gegen Krebs,
Diabetes und Herzerkrankungen

Haben Sie Fragen an Prof. Dr. Jörg Spitz?
Anregungen zum Buch?
Erfahrungen, die Sie mit anderen teilen möchten?

Nutzen Sie unser Internetforum:
www.mankau-verlag.de

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Prof. Dr. med. Jörg Spitz / William B. Grant, Ph.D.
Krebszellen mögen keine Sonne
Vitamin D – der Schutzschild gegen Krebs, Diabetes und Herzerkrankungen
E-Book (pdf): ISBN 978-3-86374-395-6
(Druckausgabe: ISBN 978-3-86374-394-9, 3. vollst. überarb. Auflage 2017)

Mankau Verlag GmbH
Postfach 13 22, 82413 Murnau a. Staffelsee
Im Netz: www.mankau-verlag.de
Internetforum: www.mankau-verlag.de/forum

Lektorat: Ulrich Nigge, Lünen
Endkorrektur: Dr. Nicoline Hortzitz, Mittelneufach

Gestaltung Umschlag:
Andrea Barth, Guter Punkt GmbH & Co. KG, München, www.guter-punkt.de
Gestaltung Innenteil:
Sergio Vitale, vitaledesign GbR, Berlin, www.vitaledesign.com
Energ. Beratung:
Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring

Hinweis für die Leser:

Die Autoren haben bei der Erstellung dieses Buches sämtliche Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Verlag und Autoren können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch vorgestellten Anwendungen ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung und suchen Sie bei Erkrankungen einen Arzt auf.

INHALT

Vorwort	7
Einleitung: Moderner Lebensstil und krank?	
Oder: „Artgerechter“ Lebensstil und gesund!	9
TEIL I: WISSENSWERTES	15
Die Sonne – Gott oder Dämon?	15
Unser Körper – ein gigantischer Chemie-Konzern mit besonderen Qualitäten	18
Wie viel Vitamin D braucht der Mensch?	24
TEIL II: KREBS – UND DIE BEDEUTUNG DES SONNENHORMONS	29
Das weltweite Vorkommen von Krebs-Erkrankungen in Abhängigkeit vom Wohnort der Menschen	29
Warum Krebszellen keinen Sonnenschein mögen	35
Bösartige Tumore des Dickdarms	43
Bösartige Tumore der weiblichen Brust	51
Bösartige Tumore der Prostata	58
Bösartige Tumore der Haut	62
Die Bedeutung des Sonnenhormons bei anderen bösartigen Tumoren	69
Auch Metastasen mögen keinen Sonnenschein!	73
TEIL III: VITAMIN D – SCHLÜSSEL ZUR PRÄVENTION	79
Das Sonnenhormon – wichtig für den gesamten Körper	79
Und woher bekomme ich nun genügend Vitamin D?	85
Der Naturdefiziteffekt – oder: Was Krebszellen sonst noch alles nicht mögen!	95
Allgemeine Präventionsregeln	102
Individuelle Risikoanalyse und persönliche Konsequenzen	113
Rück- und Ausblick: Wie wir dem Körper helfen können, den Krebs zu überwinden!	120

Zu den Autoren	125
Zur Deutschen Stiftung für Gesundheitsinformation & Prävention	127
Anhang I: Beispiele für effektive Präventionskonzepte	129
Anhang II: Gene, Epigenetik und Umwelt.	135
Anhang III: Informationen zu Vitamin-D-Präparaten	141
Anhang IV: Empfehlenswerte Literatur	143
Anhang V: Interessante Kontaktdaten und Internetadressen . . .	149
Anhang VI: Glossar	153
Stichwortverzeichnis	157

VORWORT

„Mithilfe des Sonnenlichtes sind wir in der Lage, die Entstehung und Ausbreitung von Krebs zu verhindern!“

Diese klare Aussage zu machen, traut sich derzeit kaum ein Wissenschaftler, obwohl sie eigentlich korrekt ist. Es fehlen dazu allenfalls die „klassischen Beweise“ ganz spezieller wissenschaftlicher Untersuchungen. Andererseits gibt es eine überwältigende Fülle von medizinischen Studien, die zeigen, dass mit steigendem Vitamin-D-Spiegel das Risiko sinkt, einen Krebs oder eine andere Zivilisationserkrankung (Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes etc.) zu entwickeln.

Der Grund für diese erstaunliche Eigenschaft der Substanz liegt darin, dass fast alle Zellen Vitamin D als Hormon für die Steuerung des Zellstoffwechsels mithilfe der Gene benötigen. Ja, Sie haben richtig gelesen: Nicht die Gene steuern die Zellen, sondern die Zellen steuern die Gene – unter anderem mithilfe von Vitamin D! Und dieses wiederum können und müssen wir mithilfe der Sonne in unserer Haut bilden! Denn in Wirklichkeit gehört Vitamin D zu den Hormonen, die der Körper selbst herstellen kann, und nicht zu den Vitaminen, die wir mit der Nahrung aufnehmen müssen – ganz zu schweigen davon, dass es nicht in ausreichenden Mengen in unserer üblichen Nahrung vorkommt.

Im Volksmund galt schon immer: Ohne Sonne kein Leben! Doch damit sind in der Regel die Wärme der Sonnenstrahlen und ihre Bedeutung für die Pflanzenwelt gemeint (Photosynthese). Was die Sonne jedoch im Einzelnen für uns Menschen bedeutet, wissen die wenigsten.

Eigentlich müssten wir das auch alles nicht wissen, wenn wir uns wie unsere Vorfahren vor Zigtausenden von Jahren verhalten würden! Wir bekamen damals die Gesundheitseffekte ganz einfach frei Haus geliefert – sowohl die Mikronährstoffe in der frischen, natürlichen Nahrung als auch Vitamin D in der Haut durch die Einwirkung der Sonne. Das geschah automatisch im Rahmen unseres Lebensstils – um die Details brauchten wir uns nicht zu kümmern!

Damit sind wir wieder beim Thema: Krebszellen mögen keine Sonne! Wir erklären in diesem Buch eingehend und allgemeinverständlich die neuesten Forschungsergebnisse zum Sonnenlicht und dem in unserer

Haut entstehenden Vitamin D sowie den positiven Einfluss, den diese Substanz auf die Entwicklung und Ausbreitung bösartiger Tumore hat.

Um kein einseitiges Bild von der Wirkung dieses „universellen Sonnenhormons“ auf das Krebsgeschehen zu zeichnen, haben wir am Ende des Buches noch einige Kapitel mit weiteren, wichtigen Eigenschaften von Vitamin D und anderen Schutzfaktoren für unsere Gesundheit ergänzt und das alles mit grundlegenden Aspekten einer ganzheitlichen Gesundheitsvorsorge verknüpft.

Schlangenbad, im September 2010
San Francisco, im September 2010

Prof. Dr. Jörg Spitz
William Grant, Ph.D.

VORWORT ZUR DRITTEN AUFLAGE

Sechs Jahre nach Erscheinen dieses Ratgebers können die Autoren eine positive Bilanz ziehen: Das Wissen über Vitamin D in den Datenbanken hat sich verdoppelt, und die Zahl der Menschen, die ihren Vitamin-D-Mangel regelmäßig ausgleichen, hat sich vervielfacht. Wozu dann diese neue Ausgabe? Weil wir weit davon entfernt sind, eine befriedigende Situation erreicht zu haben: Zum einen besteht immer noch bei der Mehrzahl der Menschen eine Mangelsituation, und zum anderen ist Krebs als Zivilisationserkrankung weiter auf dem Vormarsch.

Der Ratgeber hat also nichts an Aktualität eingebüßt und wurde daher überarbeitet, korrigiert und ergänzt, um auch künftig einen Beitrag zu leisten, sowohl für die vom Krebs Betroffenen als auch mit Blick darauf, die daraus resultierenden Finanzprobleme unserer Gesellschaft zu entschärfen.

Schlangenbad, im November 2016
San Francisco, im November 2016

Prof. Dr. Jörg Spitz
William Grant, Ph.D.

Als Begleiter durch das Buch haben wir Ihnen das unten abgebildete kleine, pffiffige Eselchen ausgesucht, dessen eigentlicher Auftritt erst am Ende des Buches stattfindet.

Viel Vergnügen und reichlich neue Erkenntnisse beim Lesen!



EINLEITUNG

MODERNER LEBENSSTIL UND KRANK? ODER: „ARTGERECHTER“ LEBENSSTIL UND GESUND!

Der vielfach bewunderte technische Fortschritt unserer modernen Zivilisation hat einen hohen Preis! Damit meinen wir nicht den von vielen immer noch skeptisch betrachteten „Teuro“, sondern unsere Gesundheit! Selbst wenn die Menschen sich über diesen Preis im Klaren wären, wäre er noch zu hoch. Leider kennen viele Menschen jedoch den Gegenwert nicht, mit dem sie für den großzügigen Konsum der neuesten technischen Errungenschaften zahlen: ihre Gesundheit!

Denn die Nutzung der vielfältigen neuen Technologien führt dazu, dass wir unseren althergebrachten Lebensstil so verändert haben, dass er nicht mehr artgerecht ist – meist ohne uns dessen bewusst zu sein. So fordern viele Menschen heute zwar recht lautstark und sicherlich auch zu Recht ein „artgerechtes“ Leben für jeden Affen im Zoo, vergessen dabei jedoch, an den „eigenen Affen in sich selbst“ zu denken, der längst nicht mehr „artgerecht“ lebt.

In Bezug auf das Thema des Buches – Vitamin D – leben wir heute eher wie Grottenolme in Höhlen (Gebäuden) oder wie U-Boot-Fahrer: nahezu ohne jegliches Sonnenlicht und nicht – wie einst als Jäger und Sammler – den ganzen Tag im Freien unter der Sonne, und zwar ohne Schutzkleidung und ohne Sonnenschutzcreme!

Der Schlüssel zum Verständnis der Bedeutung eines „artgerechten Lebens“ ergibt sich ganz konkret aus dem Vergleich unserer heutigen Lebensweise mit dem Leben unserer Vorfahren. Damit sind aber nicht unsere Großeltern und Urgroßeltern gemeint, denn die waren ebenfalls bereits von den „Segnungen“ der Zivilisation betroffen, wenn auch noch nicht in einem solchen Ausmaß wie die Menschen heute. Wir meinen hier die Ur- und Steinzeitmenschen.

Die chronologische Aufzählung in **Tabelle 1** verdeutlicht, dass selbst ein Zeitraum von 10.000 Jahren, seit dem wir Ackerbau und Viehzucht betreiben, nur 0,5 Prozent der menschlichen Geschichte darstellt. Und

das letzte knappe halbe Jahrhundert der Computertechnologie lässt sich in Prozentzahlen nicht mehr sinnvoll ausdrücken. Doch gerade in diesen letzten Jahrzehnten haben wir unseren Lebensstil radikal verändert.

Entwicklungsgeschichte der Menschheit

120.000 Generationen als Jäger und Sammler:	99,5 Prozent
500 Generationen Ackerbau und Viehzucht:	0,5 Prozent
10 Generationen in der industriellen Revolution:	0,01 Prozent
1 Generation in der Computerwelt:	0,001 Prozent

Tab. 1: Entwicklungsgeschichte der Menschheit. Unser Körper hatte noch keine Zeit, sich an die veränderten Bedingungen des Computerzeitalters anzupassen.

Dazu zwei eindrucksvolle Beispiele: Unsere Vorfahren sind täglich bis zu 20 Kilometern gelaufen, um etwas zu essen zu finden. Im Durchschnitt bewegen wir uns aktuell noch 600 bis 800 Meter. Und unsere Nahrung besteht heute nur noch zu 30 Prozent aus dem, was unsere Vorfahren einmal gegessen haben! Trotz seiner ungeheuren Kompensationsfähigkeit kann der Körper die sich daraus ergebenden Diskrepanzen und Defizite in vielen Fällen nicht mehr ausgleichen und wird krank.



Abb. 1: Einfluss des Lebensstils auf die Gesundheit (Zeichnung: Peter Ruge)

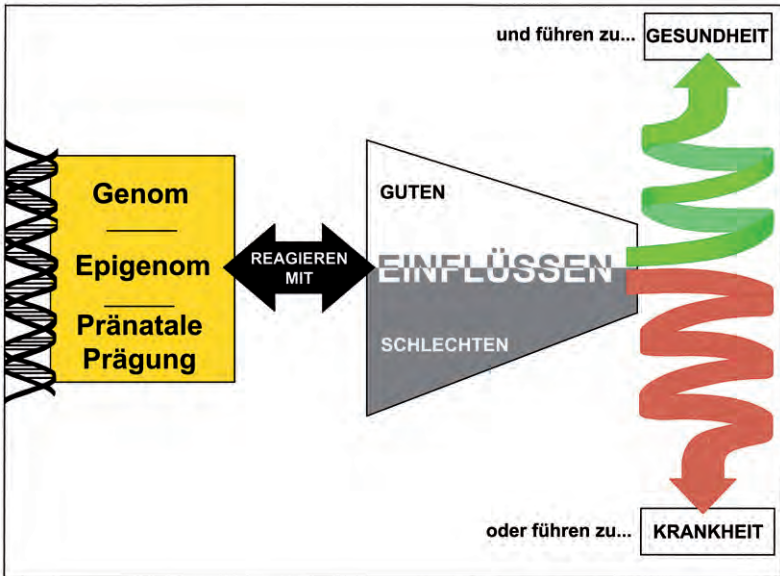


Abb. 2: Vereinfachte Darstellung des komplexen Zusammenspiels der Gene, der Epigenetik und externer Einflüsse auf den Körper, die zu Gesundheit oder Krankheit führen können (Modifiziert nach Holford P.: The New Optimum Nutrition Bible, Crossing Press 2004)

Inzwischen gibt es deutlich genauere Vorstellungen über die Vorgänge bei der Entstehung der chronischen Erkrankungen, als der Zeichner des Cartoons sie vermitteln kann – auch wenn er die Problematik sicherlich treffend darstellt.

Abbildung 2 zeigt, dass es sich dabei um ein Zusammenspiel von genetischen Faktoren und positiven sowie negativen äußeren Einflüssen auf den Körper handelt. Einfach formuliert: Überwiegen die positiven Einflüsse, bleiben wir gesund, überwiegen die negativen Einflüsse, kommt es zur Krankheit.

Während zahlreiche Einwirkungen auf den Körper von jedem Menschen individuell gestaltet werden können, ist eine direkte Beeinflussung der Gene selbst derzeit praktisch noch nicht möglich. Also sollten wir uns an die eigene Nase fassen und das Augenmerk auf unseren Lebensstil richten, anstatt über die ererbten schlechten Gene zu jammern! Lesen Sie hierzu auch Anhang II, Seite 135 ff.

Diese Aufforderung wird noch unterstützt durch die neuesten Forschungsergebnisse der Epigenetik. Diese zeigen, dass wir mit unserem Lebensstil zwar nicht auf die Gene selbst, jedoch auf deren Funktion Einfluss nehmen können, ohne die Erbsubstanz selbst zu ändern: ein neues und besonders spannendes Kapitel der Wissenschaft.

Welches Ausmaß die Folgen unserer Lebensweise auf die Gesundheit beziehungsweise die Ausbildung von Krankheiten haben können, wurde bereits vor einigen Jahren in einer amerikanischen Untersuchung an medizinischem Personal festgestellt und im Jahr 2009 durch die Ergebnisse der europaweiten EPIC-Studie auch für Deutschland bestätigt.

Nahezu 30.000 Bundesbürger wurden dazu eingehend untersucht und bislang zweimal im Abstand von vier Jahren nachuntersucht. Unter anderem wurden vier Risikofaktoren des Lebensstils beobachtet und ausgewertet: Rauchen, Übergewicht, ungesunde Ernährung und fehlende körperliche Aktivität.

Dabei zeigte sich, dass lediglich neun Prozent aller Bürger keinen Risikofaktor aufwiesen, während die Mehrzahl sogar mehrere Risikofaktoren gleichzeitig trug. In Bezug auf die Ausbildung von chronischen Krankheiten ergab sich Erstaunliches: Wer sich keine Risikofaktoren leistet, reduziert die Wahrscheinlichkeit, eine Zuckerkrankheit (Diabetes Typ 2) zu bekommen, um 90 Prozent; das Risiko für einen Herzinfarkt vermindert sich um 81 Prozent, die Gefahr einer anderen chronischen Erkrankung sinkt um 78 Prozent!

Im Klartext bedeutet dies, dass 90 Prozent aller Fälle von Diabetes und die daraus für die Betroffenen, aber auch für unser Gesundheitssystem resultierenden Probleme hausgemacht sind! Ähnliches gilt für die Herz-Kreislauf-Erkrankungen! Eigenartigerweise (oder vielmehr bezeichnenderweise?) wurden diese Daten bislang nur in einer wissenschaftlichen Fachzeitschrift im Ausland veröffentlicht! Oder haben Sie im Jahr 2009 eine Schlagzeile darüber in der Bild-Zeitung gefunden? Denn diese Meldung wäre es wert gewesen: „90 Prozent aller Zuckererkrankungen hausgemacht und vermeidbar!“

Die Ergebnisse erklären auch, warum die chronischen Erkrankungen in den letzten Jahrzehnten immer weiter angestiegen sind: Durch die zunehmenden negativen Faktoren unseres Lebensstils haben wir bereits vorhandene Risiken weiter erhöht und neue Risikofaktoren geschaffen.

Diese bringen den Stoffwechsel des Körpers dann letztendlich oft zur Entgleisung, was sich in den vielfachen chronischen Erkrankungen äußert. Das Ganze erinnert an die alte Spruchweisheit:

VIELE HUNDE SIND DES HASEN TOD!

So viel zu den bereits bekannten Grundlagen der Entstehung chronischer Erkrankungen. Im nächsten Kapitel werden wir die herausragende Bedeutung des Sonnenlichtes als weiteren und neu erkannten Faktor bei der Entstehung der ausufernden gesundheitlichen Probleme unserer Zeit darstellen.



Was unser Eselchen in diesem Kapitel lernen konnte:

Ein artgerechter Lebensstil ist die beste Voraussetzung, Krankheiten zu vermeiden und bis ins Alter über eine hohe Lebensqualität zu verfügen. Die bekanntesten positiven Einflussfaktoren sind bislang eine ausreichende körperliche Aktivität und eine gesunde Ernährung und ein guter sozialer Bezug. Umgekehrt sind Rauchen und Übergewicht die bedeutendsten negativen Faktoren. Allerdings schafft es nur eine kleine Minderheit der Bevölkerung, ihren Lebensstil entsprechend auszurichten.

TEIL I

WISSENSWERTES

DIE SONNE – GOTT ODER DÄMON?

Ohne Sonne kein Leben auf der Erde! Diesen Spruch haben wir bereits einmal erwähnt, und die Erkenntnis ist auch den meisten Menschen vertraut. Wissen wir doch, dass die Sonne der Erde die benötigte Wärme spendet und die Pflanzen aus dem Sonnenlicht die Energie für ihren Stoffwechsel beziehen. Die auf diese Weise in den Pflanzen angesammelte Energie ist nicht nur die Basis der zur Neige gehenden fossilen Brennstoffe, sondern seit Millionen von Jahren bis heute die Basis der Ernährung für Tiere und Menschen.

Umso unverständlicher erscheint es, dass gerade der Mensch, die „Krone der Schöpfung“, in unserer heutigen Zeit diese segensreiche Sonne durch zahlreiche Maßnahmen bewusst oder unbewusst zunächst aus seinem persönlichen Alltagsleben weitgehend ausgeschlossen hat. Inzwischen fürchtet er sie sogar: Sonnenstrahlen gelten nicht mehr als Leben bringend, sondern als tödlich, denn sie verursachen Krebs! Menschheit, wohin bist du gekommen?!

Unsere Geschichtsbücher belegen, dass dies nicht immer so war. Vielmehr wurde die Sonne häufig wie ein Gott verehrt. So galt im antiken Ägypten der Sonnengott Re als einer der mächtigsten Götter. Die alten Griechen verehrten Helios als ihren Sonnengott, und die Römer nannten diesen „Sol“, dessen Kult bereits auf die Zeiten der Stadtgründung Roms zurückgeht. Auch die Inkas in den Anden Südamerikas verehrten die Sonne und errichteten überall in ihrem Reich Tempel, die der Sonne geweiht waren.

In der Medizin wird seit der Antike immer wieder über die positive Wirkung der Sonne als „Heliotherapie“ berichtet. Die Assyrer kannten bereits das Sonnenbaden und hatten eigene Einrichtungen dafür. Die Römer pflegten nicht nur eine hoch entwickelte Badekultur, sondern statteten ihre Häuser bereits mit „Solarien“ auf den Dächern aus.

Mit dem Untergang des Römischen Reiches fand auch dessen Bade- und Besonnungskultur ein Ende. Im dunklen Mittelalter waren leichte



Abb. 3: Die alte Kultstätte Stonehenge (England) beweist, dass auch unter den nordischen Völkern die Sonne verehrt wurde. (Foto: © Gooseman – Fotolia.com)

Bekleidung oder gar nackte Körper unsittlich. Erst die Neuzeit brachte eine Wandlung mit sich. In der Schweiz wurden 1855 die ersten Sanatorien für eine Behandlung mit Sonnenlicht eingerichtet.

Der dänische Arzt Niels Ryberg Finsen erhielt 1903 für seine Erfindung des künstlichen Sonnenlichtes den Nobelpreis. Er setzte es ein zur Behandlung von infektiösen Krankheiten wie Tuberkulose und Pocken.

Auch in der allgemeinen Bevölkerung wuchs das Interesse an der Heliotherapie. Denn im Zuge der zunehmenden Industrialisierung verlagerten immer mehr Menschen nicht nur ihren Arbeitsplatz in die Fabriken, sondern auch ihren Wohnort in die Städte. Damit verringerte sich automatisch die Möglichkeit zur täglichen Sonnenexposition. Ein Urlaub oder eine Kur „auf dem Land“ boten einen willkommenen Ausgleich.

Die zahlreichen Kurorte in den Alpen, aber auch in den deutschen Mittelgebirgen bezeugen die Wertschätzung des Mottos: Zurück zur