

# **Thema: Krebsdiäten anlässlich der Informationsveranstaltung „Krebs bewegt“ am 6.09.2013**

## **Vortrag von Erika Herbst-Westermann**

### **Einleitung**

Als ich angesprochen wurde zum Thema Krebsdiäten zu sprechen hat mit das **Thema spontan** berührt. Sie sollten jetzt keinen wissenschaftlichen Vortrag erwarten, sondern mich motivierten meine eigenen Erfahrungen mit Diäten und mein Interesse an dem Thema Ernährung. Damit habe ich mich vor Jahren aufgrund meiner Ausbildung als Gesundheitsberaterin bei Dr. Max Otto Bruker in Lahnstein intensiv beschäftigt und heute, beinhaltet meine Tätigkeit als Fachtheorielehrerin zahlreiche Warenkundes Schulungen u.a. im Gebiet Lebensmittel. Auch im Rahmen von Kochveranstaltungen mit Thermomix, gebe ich entsprechendes Grundwissen gerne weiter.

### **Begriffsdefinition**

Als ich mit dem Thema beschäftigt habe, habe ich zunächst nach offiziellen Definitionen des Begriffs Diät gesucht und folgendes gefunden:

Ursprünglich kommt „Diät“ aus dem Griechischen und bedeutet  
**„Lebensführung und Lebensweise“**

Der englische Begriff „Diet“ bedeutet in erster Linie Krankenkost

Die bei uns meistverbreitete Begriffsbestimmung für Diät bezieht sich auf Reduktionsdiät zur Gewichtsreduzierung, aber wird auch verwendet wenn es um die Behandlung von Krankheiten geht

Vor langer Zeit habe ich in einer Zeitschrift die Aussage gelesen:

***„Mache nie eine Diät, die du nicht ein Leben lang durchhalten kannst.“***

Dieser Satz ist mir während meiner Beschäftigung mit dem Thema Krebs-Diät wieder in Erinnerung gekommen. Dann habe ich den Begriff Diät durch das Wort ***Lebensführung/Lebensweise*** ersetzt und es haben sich vielseitige Betrachtungsweisen ergeben.

Vor allem kann der Gedanke, Diät als ***Lebensführung/Lebensweise*** zu beherzigen, sicher **ein** Weg sein, der dem Wohlbefinden dient und es erleichtert, auf diesem Weg zu bleiben.

Nachstehend folgt eine Liste mit verschiedenen Arten von Krebsdiäten, die ich nur aufführe, um einen kleinen Ausschnitt aus der Vielfalt zu benennen.

### **Die verschiedenen Arten von Krebsdiäten**

Wenn man zahlreiche Broschüren und Bücher zum Thema Ernährung bei Krebs liest findet man folgende Begriffe

- **Anthroposophische Diät nach Renzenbrink:** Vollwertkost, jedoch ohne Nachtschattengewächse (Tomaten, Kartoffeln). Entwickelt von dem deutschen Arzt Udo Renzenbrink (1913–1994)
- **Fastenkur nach Breuß:** Sechs Wochen lang ausschließlich Gemüsesäfte (Rote Rüben, Ka-rotten, Sellerie, Kartoffeln, Rettich) und bestimmte Tees. Entwickelt von dem österreichischen Heilpraktiker Rudolf Breuß (1899–1990)
- **Krebsdiät nach Gerson:** Einläufe mit Kaffee, Abführmittel, Leberextrakt, Iod, Vitamin B12, Pepsin. Wenig Eiweiß, Zucker, Salz. Entwickelt von dem deutschen (nach 1936 US-amerikanischen) Arzt Max Gerson (1881–1959)
- **Trennkost nach Hay:** Eiweiße und Kohlenhydrate streng getrennt. Entwickelt von dem US-amerikanischen Arzt Howard Hay (1866–1940)

- **Instinktkost nach Burger:** Keinerlei gekochte oder gebratene Speisen, auch Fleisch und Fisch dürfen nur roh gegessen werden. Entwickelt von dem Schweizer Guy-Claude Burger (\* 1934)
- **Isopathische oder Schutzkost Milchsäurendiät nach Kuhl:** Rechtsdrehende Milchsäure. Entwickelt von dem deutschen Arzt Johannes Kuhl
- **Krebsdiät nach Leupold:** Extrem kohlenhydratarme Kost, Infusionen mit Zucker und Insulin. Kein Obst außer Zitronen. Entwickelt ca. 1955 von dem deutschen Arzt Ernst Leupold.
- **Makrobiotische Kost nach Kushi-Ohsawa:** vorwiegend Getreideprodukte, verstärkt grüne blanchierte Blätter und 100 % Weglassung aller sogenannter „yinniger Nahrungsmittel“. Der Japaner Yukikazu Sakurazawa (1893–1966) praktizierte in New York unter dem Namen George Ohsawa; Michio Kushi (geb. 1926) war einer seiner Studenten.
- **Krebsdiät nach Moerman:** Vollwertkost sowie Iod, Zitronensäure, Hefe, Weizen, Schwefel und Vitamine. Entwickelt um 1950 von dem niederländischen Arzt Cornelius Moerman
- **Öl-Eiweiß-Kost nach Budwig:** Leinsamen- und Nußöl, Sauerkrautsaft, Gemüse- u **Krebsdiät nach Kousmine** nd Obstsaften, ergänzt durch Verbot von "weissem" Zucker, bestimmten Fetten, Lebensmittel aus Konserven sowie Konditorwaren. Entwickelt von der deutschen Biochemikerin Johanna Budwig (1908–2003)
- **Vollwertkost nach Bircher-Benner:** Wenig Fett, viel Gemüse und Getreide, Milchprodukte, Obst, Fisch statt Fleisch. Von dem Zürcher Arzt Maximilian Bircher-Benner (1867–1936) entwickelt

Es stellt sich heraus, dass einige der vorgeschlagenen Diäten unter der Rubrik Gewichtsreduktion ebenso zu finden sind, wie als Krebsdiät. Das legt den Schluss nahe, dass es keine sogenannte „Wunderdiäten“ gibt. Denn die „Diäten“, die als „Wunder“ angepriesen werden, beruhen auf der Erfahrung von Einzelnen, die eine Ernährungsweise erfolgreich für sich eingesetzt haben und die eigene Begeisterung, das „Wunder“, auf andere übertragen möchten. Ohne den Erfolg des in Frage zu stellen, handelt es sich doch immer um eine subjektive Erfahrung. Hieraus lässt sich ableiten,

dass es nicht zwangsläufig der Weg für jeden ist. Letztendlich ist immer die eigene Lebensführung für den Erfolg entscheidend. Es gibt kein Allheilmittel für jeden, doch jeder kann für sich herausfinden was ihm gut tut bzw. nicht gut tut.

Allgemeine Richtlinien und Empfehlungen, die sich bewährt haben sind dabei im Einzelnen sicher hilfreich und notwendig.

## **Ziele und Notwendigkeiten**

Das wichtigste Ziel von einer entsprechenden **Lebensführung** bei Krebs ist es natürlich, den Körper auf vielfältige Art und Weise zu stärken. Dazu zählt neben vielen anderen Maßnahmen die Ernährung.

Zahlreiche Untersuchungen belegen, dass durch eine gesunde Ernährung und gute Versorgung mit entsprechenden Nährstoffen die Heilung positiv beeinflusst werden kann. Wichtiger Faktor ist eine Ernährung, die reich an sogenannten „Lebensmitteln“ ist. In diesem Zusammenhang ist die sogenannte Kollath-Tabelle „Die Ordnung unserer Nahrung“ eine wichtige Orientierungshilfe.

**Folie mit Erklärung:**

		LEBENSMITTEL (nicht erhitzt)				NAHRUNGSMITTEL (erhitzt)						
		NATÜRLICH		MECHANISCH VERÄNDERT		FERMENTATIV VERÄNDERT		ERHITZT		KONSERVIERT		PRÄPARIERT
AUS DEM PFLANZENREICH				Gemahlene Getreide aus Vollkorn oder Schrot nicht erhitzt		Frischkorngericht nach Dr. Bruker oder Dr. Evers		Gebäcke aus Vollkornmehl z.B. Vollkornbrot, Vollkornbrötchen, Vollkornkuchen		Dauerbackwaren: z.B. Knäckebrot, Zwieback, Reiswaffeln		Auszugsmehl z.B. Type 405 Prod. aus Auszugsmehl z.B. Brot, Nudeln, Grieß, Salzen, Hamburger, Pizza, Geschälter Reis
				Geschnittenes Gemüse, Salate		Milchsaure Gurken		Gekochte Gemüse, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Pilze		Obst- und Gemüsekonserven z.B. auch Baby und Kleinkindkost		Produkte aus Auszugsmehl und Fabrikzucker z.B. Torten, Kuchen, Kekse, Schokoriegel
				Geriebene Nüsse Gehackte Nüsse		Sauerkraut Käse von Nüssen oder Samen		Vollkorngetreideflocken, Fertigmüsli (mit Vollkorngetreideflocken, Nüsse, Rosinen, ohne Zucker)		Trockenobst erhitzt, geschwefelt		Fabrikzuckerarsen z.B. weißer u. brauner Haushaltszucker, Roh-Rohrzucker, Frucht-, Malzzucker, Agavensirup, Ahornsirup usw.
				Zerkleinertes Obst Rohmarmelade		Marinierte rohe Pilze und Gemüse		Gekochte Gerichte aus Vollkorn z.B. Vollkornnudeln, Vollkornreis, Hirse, Buchweizen, Mais		Obst- und Gemüsesäfte in Flaschen und in Dosen		Weingummi, Kartoffelchips, Schokolade, Pralinen, Marzipan, Kornflakes, Escrimo
				Naturbelassene, kaltgepresste Öle - Native Öle - Extra Vergine		Oliven		Gekochtes Obst, Kompott und Mus ohne Zucker		Salat mit Konservierungsstoffen haltbar gemacht		Kunstfette: z.B. Margarine, chemisch gewonnene Öle
				Naturbelassene, kaltgepresste Säfte aus rohem Obst und Gemüse (aus der ganzen Frucht)		Essig		Vollwertdesserts z.B. Hirsepudding, usw. Marmelade mit Honig gesüßt		Brot mit Konservierungsstoffen haltbar gemacht		Produkte aus Soja z.B. Würstchen, Granulat, Käse, Eiscrème, Kuchen, Sahne, Milch, Mehl, Tofu
AUS DEM TIERREICH				Butter, Sahne, Buttermilch aus Rohmilch		Produkte aus Rohmilch z.B. Käse, Quark, Kefir, Joghurt, Dickmilch		Pasteurisierte, gekochte Milch, Prod. aus pasteurisierter Milch z.B. Butter, Sahne, Käse, Schmalz		H-Milch, H-Sahne, Sterilisierte Milch, Kondensmilch		Trockenmilch, Milchpulver Baby- und Kindernahrung Fleischextrakt (z.B. Brühwürfel)
				Rohes Fleisch, Roher Fisch, Muscheln		Fleisch- u. Fisch luftgetrocknet, geräuchert, in Lake eingelegt, unerhitzt		Eier, Fleisch, Fisch, gekocht, gebraten, gedünstet, blanchiert, pochiert, Fleischbrühe		Fleisch- u. Fischkonserven mit Konservierungsstoffen haltbar gemacht (z.B. Phosphate in der Wurst)		Ferment-, Hormon-, Eisenpräparate, Gelatine, Trockenei, Aroma-, Farbstoffe, Nahrungsergänzungsmittel z.B. Vitamin-tabletten
GETRÄNKE				Leitungswasser ohne chemische Zusätze		Gärgetränke z.B. Wein und Bier ohne chemische Zusatzstoffe, Kaltausguss aus Teekräutern, Most		Gekochter Tee, Getreidekaffee, Gemüsebrühe		Leitungswasser, Mineralwasser in Flaschen, Wein und Bier mit chem. Zusatzstoffen, Likör		Limonaden, Cola, Aikopops, Künstl. Mineralwasser, Fruchtsäfte, Getreidegetränke, Weindrinks, Cocktails, Instant-Tee

© 2005 Udo Einenkel udoeinenkel@gmx.de Photo und Fooddesign by Udo Einenkel Grafik by Alexander Schwab as@botschafter.org

Daraus lässt sich erkennen, dass bei der Auswahl der Nahrung der Anteil an Lebensmittel möglichst hoch sein sollte und der Anteil an Nahrungsmitteln begrenzt wird, damit man die selbstheilenden Kräfte des Körpers entsprechend unterstützen kann.

In diesem Zusammenhang ist das Zitat von Hippokrates von besonderer Bedeutung:

***Deine Nahrung sei deine Medizin und deine Medizin sei deine Nahrung***

Das bedeutet konkret eine Ernährung die fettarm und reich an frischem Obst und Gemüse ist. Frisches Obst und Gemüse ist ein wichtiger Lieferant für Vitamine und Ballaststoffe und enthält viele sekundäre Pflanzenstoffe mit hochwirksamen antikanzerogenen Eigenschaften.

Beispielsweise:

- Sulfide im Knoblauch
- Terpene in Tomaten
- Frische Gewürze (z.B. Petersilie, Basilikum, Rosmarin)

Der Konsum von Fleisch und fetten Wurstwaren sollte deutlich reduziert werden, da dadurch viele gesättigte Fettsäuren aufgenommen werden. Die Aufnahme von kaltgepressten Ölen, besonders Olivenöl, eine wertvolle Bereicherung darstellt.

Außerdem ist die Zufuhr von leeren Kohlehydraten sprich Auszugsmehl und Fabrikzuckerarten möglichst gering zu halten.

All dies sind Maßnahmen die die Abwehrfunktion des Körpers positiv unterstützen und die Funktion des Immunsystems stärken.

## **Sinn und Unsinn von Krebsdiäten**

Der Sinn ist, im Rahmen der verschieden bewährten Vorschläge und Empfehlungen, aus einer inneren Überzeugung heraus und einer wohlwollenden Haltung zu sich selbst, herauszufinden was einem gut tut. Auf dieser Basis lässt sich eine Lebensführung realisieren die langfristig machbar ist und auch im familiären Umfeld durchführbar ist.

Unsinnig wäre eine Diät, mit der man sich Genuss und Lebensfreude auf Dauer versagt, gewisse Einschränkungen werden zeitweise notwendig sein. Aber übergestülpte Diktate, welche die ureigenen Bedürfnisse außer Acht lassen werden auf Dauer nicht hilfreich sein. Jeder zwanghafte Umgang mit einer Diät, die einen liebevollen und aufmerksamen Umgang mit sich selbst ausschließt und keinen Platz für Lebensfreude lässt, wird langfristig der Heilung und Gesunderhaltung nicht förderlich sein. Damit ist nicht gemeint, dass man bei bestimmten Krebserkrankungen einzelne Verbote/Gebote

immer befolgen sollte, besonders in der ersten postoperativen Phase und der eine individuelle Vorgehensweise notwendig ist.

## **Gedanken, die sich jeder machen sollte, der plant eine bestimmte Diät sprich Lebensführung zu wählen**

Dabei meine ich mit planen, sich dafür zu entscheiden, die Heilung durch entsprechende Ernährung wirkungsvoll zu unterstützen. Oft sind es familiäre Gegebenheiten, die dazu beitragen, die eigenen Bedürfnisse zurückzustellen. Doch letztendlich profitiert jeder in der Familie von dieser Lebensweise.

Gute Voraussetzungen sind

- Sich Zeit zu nehmen
- Sich grundlegende Kenntnisse anzueignen
- Den eigenen kritischen Verstand einzusetzen
- In bestimmten Situationen NEIN zu sagen
- Manchmal auch die Rücksicht und Unterstützung der Familie einzufordern
- Die Eigenverantwortlichkeit zu stärken
- Eigene Bedürfnisse wahrzunehmen

Gute Wegbegleiter für die Entscheidung zur einer neuen Lebensführung sind ein liebevoller Umgang mit sich selbst und jeden Tag neu, mit Offenheit die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen.

Da es bei der Ernährung nicht **nur** um die Auswahl der Lebensmittel geht, sondern auch um die abwechslungsreiche und schonende Zubereitung, die nicht jede Menge Zeit beansprucht, lade ich sie ein, an einem meiner Kochtreffs teilzunehmen.