

Dr. Nasha Winters | Jess Higgins Kelley

STOFFWECHSEL

IN BALANCE

KREBS

OHNE CHANCE

Die metabolische Therapie:
Tumorzellen durch ketogene Ernährung und
Lebensstilveränderung erfolgreich bekämpfen

riva

VORWORT

Schon nach einem kurzen Gespräch mit Dr. Nasha Winters weiß man: Diese Frau ist eine wahre Koryphäe auf dem Gebiet der integrativen Medizin. Als ich sie kennenlernte, interessierte ich mich vor allem für ihre eigene radikale Remission, die Heilung ihrer Krebserkrankung entgegen aller Erwartungen. Fünf Minuten später wurde mir klar, dass sie eine Meisterin der Naturheilkunde mit 25 Jahren klinischer Erfahrung in integrativer Onkologie und mit Dutzenden von Patienten ist, die unter ihrer Anleitung selbst radikale Remissionen erlebten. Ich wusste, dass wir eine Menge Gesprächsstoff hatten.

Fürs Erste betonte Dr. Winters etwas, wovon die von mir untersuchten geheilten Patienten schon seit über einem Jahrzehnt sprachen: »Das Wichtigste ist der zugrundeliegende Zustand.« In diesem Buch wird dieser als das »Terrain« bezeichnet. Eine wunderschöne Metapher, wie ich finde: der Körper als Garten.

Wenn die Pflanzen im Garten nicht gedeihen, sprüht der unerfahrene Gärtner vielleicht Unkrautvernichtungsmittel und hofft auf das Beste. Ein erfahrener Biogärtner hingegen schaut sich die Umstände genauer an: Verfügt der Boden über die nötigen Nährstoffe? Kann es sein, dass Giftstoffe in die Erde fließen und die Pflanzen angreifen? Bekommen sie genügend Sonnenlicht? Ausreichend sauberes Wasser? Sind die Samen gesund? Verursachen Wetterfaktoren wie starker Wind unnötigen Stress? Genau so eine tiefgreifende Analyse des gesamten Körper-Geist-Seele-Systems bietet dieses Buch – und das mit bemerkenswerten Ergebnissen.

Wenn die moderne Medizin in den letzten fünfzig Jahren etwas über Krebs herausgefunden hat, dann ist es die simple Tatsache, dass er keine einfache Krankheit ist. Tatsächlich ist Krebs nämlich nicht nur eine Krankheit, sondern ein Sammelbegriff für über hundert Leiden. Gemeinsam ist ihnen allen eine mitochondriale Störung. Noch dazu kommt, dass keine zwei Körper gleich sind, sondern sich erheblich voneinander unterscheiden. Keine zwei Menschen sind denselben Giften ausgesetzt oder gleichen sich in Immunsystem, Stoffwechsel oder Mikrobiom. Wer das beachtet, der versteht leicht, warum die hier vorgestellte hoch individuelle Herangehensweise an die Krankheit Sinn macht.

Trotz dieser extremen Komplexität stimmen die Autorinnen und ich einer einfachen (mit dem Nobelpreis ausgezeichneten) Theorie zu, die Krebs auf einen einzigen Sachverhalt reduziert: Funktionieren die Mitochondrien einer Zelle nicht richtig, wird die Zelle zur Krebszelle.

Diese Erkenntnis wurde für mich während meiner ersten Jahre der Erforschung radikaler Remissionen zum Aha-Moment. Damals promovierte ich an der University of California in Berkeley. Ich hatte noch nie an die vorherrschende Theorie geglaubt, dass Krebszellen einfach nur gesunde Zellen waren, die sich – aus irgendeinem unbekanntem Grund – plötzlich bösartig verhielten. Stattdessen denke ich, dass es für alles auf der Welt eine Erklärung gibt, auch für die Umwandlung von gesunden Zellen in Krebszellen.

Die Stoffwechsel-Theorie der Krebsentstehung – erstmals von Otto Warburg in den 1920er-Jahren aufgestellt und mit dem Nobelpreis ausgezeichnet – besagt, dass beschädigte Mitochondrien einer Zelle diese krebsartig werden lassen. Diese Erklärung machte für mich einfach Sinn, denn aus der einfachen Biologie weiß ich bereits, dass die Mitochondrien die »Kraftwerke« der Zellen sind. Sie produzieren Energie (durch aerobe Atmung) und weisen die Zelle zur Teilung oder zum Absterben an. Eine Krebszelle verhält sich genau umgekehrt. Sie teilt sich, wenn sie sich nicht teilen soll und »vergisst« abzusterben. Außerdem ernährt sie sich von Glucose anstatt von Sauerstoff (anaerobe Atmung).

Wenn also eine Fehlfunktion der Mitochondrien zu Krebs führt, ist die nächste logische Frage: »Was führt zur Störung der Mitochondrien?« Die Antwort lautet: Dafür gibt es die unterschiedlichsten Gründe.

Heutzutage sind Krebsforscher oft frustriert, weil sie bei der Untersuchung der Krebsursachen widersprüchlichste Ergebnisse erhalten. So fanden zum Beispiel einige Wissenschaftler heraus, dass Viren Krebs auslösen können. Das ist beim HPV-Virus und Gebärmutterhalskrebs der Fall. Andere Forscher stellten wiederum fest, dass auch Bakterien krebsregend wirken können, wie zum Beispiel *Helicobacter pylori* als Ursache von Magenkrebs. Wieder andere zeigten, dass Krebs durch Giftstoffe ausgelöst werden kann (zum Beispiel Nikotin), durch bestimmte Strahlungen (man denke an Tschernobyl) oder durch genetische Mutationen, Traumata sowie chronischen Stress.

Wer hat letztendlich recht? Alle, wenn wir davon ausgehen, dass all diese Ereignisse zu Mitochondrien-Störungen führen können.

Genau hier kommt dieses Buch ins Spiel. Seine individuelle Herangehensweise an die Krebsbehandlung füllt eine große Lücke. Warum sind gerade *Ihre* Mitochondrien (oder die eines geliebten Menschen) gestört? Und was noch viel wichtiger ist: Wie kann man sie reparieren? Wie Sie in diesem Buch erfahren werden, lassen sich diese Fragen durch eine genaue Überprüfung Ihrer früheren und aktuellen Lebensweise sowie durch bestimmte Blut- und genetische Untersuchungen beantworten. Anstatt einfach nur zu

versuchen, die Krebszellen abzutöten, lehren Dr. Winters und Jess Kelley in diesem Buch, wie Sie die Wurzel Ihrer Krebserkrankung finden und behandeln können. Haben Sie einmal Ihr Terrain mithilfe der wunderbaren »Terrain Ten« (zehn Bereiche Ihres Körpers und Geistes, die Sie untersuchen und bewerten können) genau unter die Lupe genommen, dann schlägt Ihnen das Buch einen sehr einfachen und sehr wirksamen Lösungsansatz vor: die Ernährung. Ja, Sie haben richtig verstanden: Essen ist das beste Heilmittel überhaupt. Schon Hippokrates sagte: »Lass die Nahrung deine Medizin sein und Medizin deine Nahrung.« Ich glaube fest an diese Worte, nur leider wurden sie von der modernen Medizin immer wieder kritisiert und ignoriert. Zum Glück beginnt dieses Buch damit, diesen unerhörten Fehler mithilfe der Erkenntnisse funktioneller und integrativer Medizinerkollegen umzukehren.

Im Grunde ist alles nämlich recht einfach: Unsere Körper leben von Nahrung, Wasser und Energie. Versorgen wir unsere Körper mit dem nötigen gesunden Essen und Wasser, während wir außerdem für einen emotionalen Zustand sorgen, der reichlich Energie frei fließen lässt, sind wir auf dem besten Weg zu guter Gesundheit.

Beim Thema Essen empfiehlt dieses Buch die ketogene Ernährung. Dabei wird die Kohlenhydratzufuhr stark eingeschränkt und der Fettkonsum erhöht, sodass die Zellen ihre Energie nicht mehr aus Glucose (bei Krebszellen beliebt), sondern aus Fett beziehen. Da viele meiner vegetarischen und veganen Kollegen mit bestimmten Aspekten der ketogenen Ernährung nicht einverstanden sind, möchte ich mich lieber auf die Gemeinsamkeiten dieser zwei Perspektiven konzentrieren: den Verzehr von großen Mengen an Gemüse und die Beseitigung von Giftquellen aus dem Leben. Bei einem sind wir uns alle einig: Heilung beginnt mit einer sehr großen Steigerung des Gemüseverzehrs und einer ebenso großen Senkung der Toxine.

Wenn es um Ernährung geht, ist für mich das absolut Wichtigste an der Herangehensweise dieses Buches die Überzeugung der Autorinnen, dass aufgrund der persönlichen Physiologie und Krebserkrankung jedes Patienten auch die Ernährung ganz individuell gestaltet werden muss. Hier gibt es keine »Einheitsgröße«, also keine Diät, die auf jeden passt. Ich habe die riesige Anzahl an Untersuchungen gesehen, die Dr. Winters jedem ihrer Patienten verordnet und die sie dann selbst auswertet. Die Ergebnisse dieser Tests bilden die Basis ihrer Ernährungsberatung sowie ihrer Empfehlungen für Nahrungsergänzungsmittel und Änderungen in der Lebensweise der betreffenden Person. Sie schaut sich an, was dem Patienten jetzt – in diesem Moment – guttut und weiß genau, dass er oder sie in einem halben Jahr höchstwahrscheinlich schon wieder etwas ganz anderes braucht.

Einige Ernährungstherapien – wie zum Beispiel das Fasten – kommen nur vorübergehend zum Einsatz, andere hingegen können vor allem durch Langzeitanwendung die besten Resultate erzielen. Die Autorinnen betonen in ihrem Werk besonders die

Tatsache, dass jeder Mensch anders ist, und ich stimme ihnen zu 100 Prozent zu. Der Schlüssel zur Heilung liegt darin, Symptome und Untersuchungsergebnisse als Boten zu sehen, die uns darauf hinweisen, wo und wie wir das Gleichgewicht verloren haben.

Wer einmal weiß, an welcher Stelle der Körper außer Balance geraten ist, den statet dieses Buch mit dem nötigen Werkzeug zur Wiederherstellung seiner Gesundheit aus. Von köstlichen Rezepten über bestimmte körperliche Übungen bis hin zu Tipps zum Stressabbau – am Ende des Buches werden Sie eine unschlagbare Liste mit wirkungsvollen Möglichkeiten zur Lebensveränderung in Ihren Händen halten. Sie haben die Kontrolle über Ihre eigene Gesundheit und das ist wunderbar, wie ich finde. Ein Problem der konventionellen Krebsbehandlung ist nämlich, dass der Patient sich oft machtlos fühlt.

In diesem Buch rufen die Autorinnen Sie als Leser dazu auf, zum Obergärtner Ihres eigenen »Gartens« zu werden, das heißt, sich selbst um das gute Gedeihen Ihres Körper-Geist-Seele-Systems zu kümmern. Sie stellen gezielte Fragen, die tiefer gehen: Versorgen Sie Ihren Körper mit genau der Nahrungsmittelmedizin, die er gerade jetzt in diesem Moment braucht? Haben Sie emotionale oder körperliche Symptome, die Sie auf etwas aufmerksam machen wollen? Welche Veränderungen können Sie umsetzen, um Stress abzubauen und Freude zu steigern? Wie können Sie Ihren Körper zurück ins Gleichgewicht bringen?

Die Antworten auf diese Fragen liegen in dieser einzigartigen Stoffwechseltherapie zur Krebsbehandlung. Dieses Buch ist eine wahre Schatzkiste. Begeben Sie sich auf eine Reise in die Welt der individuellen Medizin – genauso sollte die Gesundheitsversorgung der Zukunft aussehen.

DR. KELLY TURNER

EINLEITUNG

DIE KREBS-KRISE

»Richtschnur bei der Behandlung des Kranken: stets zweierlei im Auge haben: nützen oder wenigstens nicht schaden.«

– HIPPOKRATES

»Was wir entgegen unserer Intuition herausfanden war, dass sich die Krankheit beim Versuch der Abtötung einer Krebszelle zum Selbstschutz nur noch weiter ausbreitet.«

– DR. PATRICK SOON-SHIONG, BEKANNTER ARZT,
CHIRURG UND WISSENSCHAFTLER

Krebs ist die rätselhafteste, gerissenste, anpassungsfähigste und erfinderischste Krankheit der Menschheitsgeschichte und führt uns schon seit sehr langer Zeit an der Nase herum. Bereits seit den ersten Krebsfällen vor 1,6 Millionen Jahren versuchen wir Menschen, seinen Ursachen auf die Spur zu kommen und ein ultimatives Heilmittel zu finden. Die erste schriftliche Überlieferung eines Krankheitsfalls stammt aus dem Jahr 3000 vor Christus, ziemlich deprimierend steht dort: »Es gibt keine Heilung.«¹ Auch heute noch – mehrere tausend Jahre später – wurde noch kein Heilmittel gefunden. Tatsächlich hat sich die Medizin nur sehr langsam von der überholten Idee abgewandt, dass Krebs entsteht, wenn einer der vier Körpersäfte des Menschen – Blut, Schleim, Gelbe Galle und Schwarze Galle – aus dem Gleichgewicht gerät. Heute ist das vorherrschende (und schwache) Dogma der westlichen Medizin, dass Krebs durch genetische Mutationen ausgelöst und gesteuert wird – oder einfach nur durch großes Pech.

Die somatische Mutationstheorie (SMT) besagt, dass eine Zelle bei bedeutender Schädigung ihres genetischen Materials – der Desoxyribonukleinsäure oder DNS – letztendlich eine gewisse Grenze erreicht, ihre eigentlichen Funktionen nicht mehr erfüllt und anormal sowie bösartig wird. Seitdem sich die SMT-Theorie vor über 75 Jahren durchsetzte, bewegen sich die Krebsforschung und -behandlung im unglaublich engen Rahmen dieses Ansatzes. Das Problem hier ist, dass uns dieser veraltete Fokus auf Mutation einer effektiven Vorsorge oder Heilung dieser erschreckenden, herzerreißenden, teuren und schmerzhaften Krankheit nicht näherbringt. Wir brauchen ganz einfach eine neue Herangehensweise, denn momentan gewinnen wir den Kampf gegen den Krebs nicht – ja, ein Sieg ist noch nicht einmal in Aussicht. Heutzutage ist es wahrscheinlicher, eine Partie russisches Roulette zu überleben als eine Krebserkrankung mit all den dazugehörigen Behandlungsmethoden der westlichen Medizin. Das aktuelle Krebsmodell funktioniert einfach nicht.

Während ich hier sitze und diese Zeilen schreibe, ist fast die Hälfte der Bevölkerung der USA direkt von Krebs betroffen. Die Hälfte! Die Zahlen sind erschreckend: Etwa 1600 Krebspatienten werden am Ende des heutigen Tages nicht mehr am Leben sein. Die gleiche Zahl wird morgen sterben und übermorgen und so weiter. Im Jahr 2015 wurden über 1,5 Millionen Neuerkrankungen diagnostiziert (schätzungsweise 1 665 540 Fälle), ein gutes Drittel davon erlag seinem Leiden (genauer gesagt 585 720) – über eine halbe Million. Die Anzahl der Neuerkrankungen ist in den letzten 150 Jahren kontinuierlich angestiegen. Zu Beginn des 19. Jahrhunderts wurde nur eine Person von zwanzig mit Krebs diagnostiziert. In den 1940er-Jahren erkrankte einer von 16 Menschen. In den 1970er-Jahren war die Wahrscheinlichkeit auf einer von zehn gestiegen. Im Jahr 1960 litt eine von zwanzig Frauen an Brustkrebs, 2016 hatte eine von acht Frauen Brustkrebs. In den USA wird heute die Hälfte aller Männer und ein Drittel aller Frauen im Laufe ihres Lebens an Krebs erkranken.² Für die vor 1940 geborenen Träger des BRCA-Gens (einer genetischen Mutation, die das Risiko bestimmter Krebsarten – darunter Brustkrebs – erhöhen kann) besteht eine Wahrscheinlichkeit von 24 Prozent, vor dem fünfzigsten Lebensjahr an Brustkrebs zu erkranken. Für die nach 1940 geborenen Träger des Gens – in jenem Jahr begann man mit der großflächigen Anwendung von Pestiziden (mehr dazu später) – verdreifachte sich das Risiko fast, nämlich auf 67 Prozent.³ Von 1973 bis 1991 stieg die Prostatakrebsgefahr um 126 Prozent. In mehreren europäischen Ländern ist Krebs heute die häufigste Todesursache. In den USA wird die Krankheit schätzungsweise im Jahr 2020 Herz-Kreislauf-Leiden als häufigsten Sterbegrund ablösen. Obwohl Krebs im Gegensatz zur Pest nicht ansteckend ist, kann man ihn zweifellos als den schwarzen Tod unserer Zeit bezeichnen.

Wichtig zu wissen ist, dass Krebs *keine* Krankheit einer alternden Bevölkerung ist. Von den frühen 1980er- bis frühen 1990er-Jahren stieg die Erkrankungswahrscheinlich-

keit bei US-amerikanischen Kindern unter zehn Jahren um 37 Prozent.⁴ Nach Unfällen ist Krebs bei Kindern die häufigste Todesursache. Eine Studie aus dem Jahr 2016 fand heraus, dass bösartige Hirntumore der häufigste krebsbezogene Sterbegrund von US-amerikanischen Jugendlichen im Alter von 15 bis 19 Jahren ist.⁵ Nicht nur ist die Krebsrate bei Kindern in den letzten 16 Jahren um knapp 40 Prozent gestiegen, sondern auch die Wahrscheinlichkeit eines Sekundärkrebses überrollt uns wie ein Tsunami. Sekundärkrebs ist eine neue Krebserkrankung, die nicht mit der Ersterkrankung des Patienten in Verbindung steht. In den USA betrifft fast eine von fünf Krebsneuerkrankungen eine Person, die schon vorher einmal an der Krankheit gelitten hat. Das Risiko einer Sekundärerkrankung ist seit den 1970er-Jahren um 300 Prozent gestiegen.

Als ob diese unglaublichen Zahlen noch nicht überwältigend genug wären, gibt es da noch die erschreckenden Begleiterkrankungen der Krebsterapien. Einem Artikel aus dem Fachblatt *Oncology* vom März 2016 zufolge erkranken Überlebende von Krebserkrankungen aus dem frühen Jugendalter mit doppelter Wahrscheinlichkeit an Herzkreislauf-Leiden als Menschen ohne frühere Krebserkrankungen.⁶ Eine Untersuchung der University of California in Los Angeles (UCLA) entdeckte, dass Chemotherapien zu Veränderungen im Stoffwechsel und in der Durchblutung des Gehirns führen, die noch mindestens zehn Jahre nach der Behandlung anhalten können (umgangssprachlich wird dieses Phänomen als »Chemogehirn« bezeichnet). Falls Krebspatienten die rückständigen und größtenteils wirkungslosen Behandlungsmethoden der konventionellen Onkologie überleben, dann sterben sie mit großer Wahrscheinlichkeit eher und mit einer niedrigeren Lebensqualität.

Konventionelle Krebsterapien wie Chemo- und Strahlentherapie sind in Wirklichkeit krebserregend. Einige Krebsmedikamente wie Tamoxifen werden von der Internationalen Agentur für Krebsforschung (IARC) als krebserregend (Gruppe 1) für den Menschen eingestuft. Das trifft auch auf Bestrahlung zu. Und trotzdem: Wird Ihnen oder Ihren Lieben Krebs diagnostiziert, sind Operationen, Bestrahlung, Chemotherapie oder eine Kombination dieser drei die häufigsten Behandlungsmethoden. Diese Verfahren sind dazu bestimmt, Krebszellen – mit den Worten einiger Experten auf diesem Feld – »zu zerschlitzen, verbrennen und vergiften« in der Hoffnung, diese am Ende zu töten. (Frühe Versionen der Chemotherapie basierten auf Senfgas, dem bekannten Nervenkampfstoff.) Das Problem ist nur, dass diese konventionellen Therapien auch die gesunden Zellen des Körpers zerschlitzen, verbrennen und vergiften. Und nicht nur das. Sie schwächen außerdem das Immunsystem immer weiter, beschädigen die DNS, zerstören wichtige Mikroben im Darm und führen zu Entzündungen und oxidativem Stress – alles Faktoren, die Krebs begünstigen (und die wir in diesem Buch genauer betrachten werden). Die traurige Wirklichkeit sieht heute leider, dass es kaum andere Behandlungsmethoden gibt. Bis jetzt. Unsere Absicht ist es, mit diesem Buch Hoffnung

zu wecken. Hoffnung in integrative, ungiftige Ernährungs- und Lebensweisen gegen den Krebs, die funktionieren und keine Nebenwirkungen haben.

Eine neue Herangehensweise an Krebs wird dringend gebraucht, denn das aktuelle Modell der konventionellen Onkologie basiert ausschließlich auf der Behandlung des Tumors und der Krebszellen durch aggressive Verfahren. Diese Behandlung kann den Tumor zwar verkleinern, geschieht aber auf große gesundheitliche Kosten des Patienten. Wer nicht bereits vor dem Krebs an einer Autoimmunkrankheit gelitten hat, bei dem wird sie höchstwahrscheinlich nach der konventionellen Behandlung eintreten, denn diese übergeht, unterdrückt oder überreizt das Immunsystem stark (mehr dazu in Kapitel 7 unter »Ursachen der Immunbeeinträchtigung«). Obwohl sich einige Patienten nach der Krebstherapie komplett erholen, ist das bei vielen nicht der Fall. Zu den Langzeitfolgen dieser Behandlungsmethoden zählen eine erhöhte Darmdurchlässigkeit, beeinträchtigte Herz-Kreislauf-Gesundheit, gestörte Wahrnehmungsfähigkeit und beeinträchtigte neurologische Funktionen, lähmende Neuropathie, die Zerstörung des Immunsystems und sogar der Tod. Aber hier lautet die gute Nachricht, dass es eine überraschend einfache Krebstherapie, die man in jedem Supermarkt findet, gibt: Essen.

Obwohl es sicherlich kein Wundermittel gegen Krebs oder einen einmaligen Eingriff, der Krebs heilt, gibt, weder aus konventioneller noch unkonventioneller Sicht, zeigt uns Studie über Studie, dass nur 5 bis 10 Prozent aller Krebserkrankungen auf beschädigte DNS zurückzuführen sind. Außerdem kommt noch hinzu, dass solch geerbte Mutationen *nur dann* Krebs verursachen, wenn sie auch die mitochondriale Funktion beeinträchtigen. Die übrigen 90 bis 95 Prozent der Krankheitsfälle entstehen aufgrund von schlechter Ernährung und ungesunder Lebensweise, Faktoren, die ebenfalls die mitochondriale Funktion stören.⁷ Hier müssen wir aufmerksam werden. Krebs ist eine mitochondriale Krankheit, die mit der Physiologie, Psychologie und Umwelt des Menschen zu tun hat. Die Untersuchung eines beschädigten Gens allein ist wie das Anlegen des Sicherheitsgurts nach einem Autounfall. Krebs ist keine genetische Krankheit, sondern ein Stoffwechselleiden. Es kommt darauf an, wie wir unseren Körper und damit auch unser Erbgut (das sogenannte Genom) ernähren und behandeln. Die modernen Ernährungs- und Lebensweisen des Menschen stehen im kompletten Widerspruch zu unserer Evolution. Mithilfe der Epigenetik (mehr darüber in Kapitel 3) haben wir die Möglichkeit, unsere Genexpression sowie die mitochondriale Funktion durch Ernährung, Lebensweise und Gedanken zu beeinflussen. Das Ergebnis ist eine sehr starke Medizin.

Würden wir am Ende jeder Seite dieses Buches eine Linie ziehen, die den gesamten Zeitstrahl der menschlichen Existenz darstellt, dann würde auf der allerletzten Seite die Ära erscheinen, in der zu unserer Grundnahrung aus wilden Tieren und Pflanzen Getreide, Hülsenfrüchte und Milchprodukte dazukamen. Auf dem letzten Zentimeter der letzten Seite würden wir die Veränderungen in der Ernährung und der Umwelt des

Menschen in den letzten 250 Jahren auflisten: Klimaanlage, Flugzeuge, Antibiotika, künstliche Lebensmittelfarbe, künstliche Süßstoffe, Autos, Mobiltelefone, chronischer Stress, Computer, elektrisches Licht, Emulgatoren, Glucose-Fructose-Sirup, genetisch veränderte Lebensmittel, Internet, Pestizide, verschreibungspflichtige Medikamente, künstliche Konservierungsstoffe, verarbeitete Lebensmittel, Sonnencreme, synthetische Chemikalien, Fernsehen, Toiletten, Impfstoffe und vieles mehr. Für unser vorzeitliches Genom sind das eine Menge Einflüsse, an die es sich anpassen muss. Und das funktioniert offensichtlich nicht so recht. Obwohl wir die Zeit nicht zurückdrehen und in Höhlen leben können (oder wollen), können wir uns doch auf Ernährungs- und Lebensweisen konzentrieren, die besser für unsere Genetik und unser uraltes Stoffwechselsystem sind. Letztere mussten sich in Millionen von Jahren immerhin so gut wie gar nicht verändern und werden jetzt plötzlich von den Erfindungen des modernen Lebens überrollt. In diesem Buch erfahren Sie, wie diese Störenfriede zu Krebs führen und wie Sie diesen Missstand beheben können.

Was ist eigentlich der Stoffwechsel? Der Stoffwechsel ist eine Kombination aus im Körper stattfindenden physikalischen und chemischen Prozessen, die für lebenswichtige Energie sorgen. In einfachen Worten ausgedrückt dient der Stoffwechsel der Umwandlung von Essen in Treibstoff. Folglich konzentriert sich unsere Herangehensweise an Krebs auf die Ernährung. Nahrung, Luft, Wasser und Sex haben die Menschheit über 2,6 Millionen Jahre lang am Leben erhalten und sind demnach offensichtlich sehr wichtig. Wenn das Essen der Treibstoff des Körpers ist, dann sind die Mitochondrien in den Zellen die kleinen Motoren, die Nahrung in Energie umwandeln, die der Körper zum Funktionieren braucht. Demzufolge findet der Stoffwechsel in den Mitochondrien statt. Was schon seit über hundert Jahren bekannt ist – aber größtenteils ignoriert wurde – ist, dass beschädigte Mitochondrien die eigentliche Wurzel von Krebserkrankungen sind. Stellen wir uns es so vor: Füllt man Zucker in den Motor eines Autos, geht das Auto kaputt. Das Gleiche gilt für den Menschen. In diesem Buch erklären wir, dass die meisten modernen Ernährungs- und Lebensweisen zwar größtenteils Schuld an den krebsverursachenden Schäden der Mitochondrien sind, wir mithilfe von Ernährung, therapeutischen Diäten (glykämisch niedrig, Fasten und ketogene Ernährung) sowie ungiftigen Lebensstilen diese Schäden aber reparieren können.

Es ist heutzutage wichtiger denn je zu verstehen, dass es sich bei Krebs um die Reaktionen unseres Körpers und unserer Seele auf unsere Umwelt handelt. Der Großteil der Krebserkrankungen von heute sind moderne, vom Menschen geschaffene Leiden. Veränderungen im Stoffwechsel können diesen vorbeugen und die Krebsentwicklung aufhalten. Klingt das nicht einfach? Vielleicht wundern Sie sich jetzt, warum so eine Stoffwechseltherapie nicht schon seit hundert Jahren verschrieben wird. Es ist tatsächlich absolut unfassbar, dass diese unglaublich naheliegende Behandlungsmethode noch

keine weitreichende Anwendung findet. Eine Erklärung dafür könnte sein, dass die Lebensmittelforschung keinen Gewinn bringt und die Ergebnisse jeglicher Forschungsarbeit nicht patentiert werden können. Zum Glück für uns ist das bei isolierten krebsbekämpfenden Phytonährstoffen nicht der Fall – sie können rechtlich geschützt werden (was bedeutet, dass mit ihnen viel Geld gemacht werden kann). Deshalb gibt es unzählige Studien, die zeigen, wie aus Pflanzen gewonnene Substanzen den Krebs überlisten können. (Viele dieser Superfoods beschreiben wir in diesem Buch.) Generell ist es aber so, dass die Kraft der Ernährung als Krebstherapie – entweder allein oder in Kombination mit westlichen Behandlungsverfahren – größtenteils unterschätzt und ignoriert wurde. Bis jetzt. Bevor wir uns aber die Stoffwechsellmethode genauer anschauen, gehen wir erst einmal zurück zum Anfang.

Was genau ist Krebs?

Während die US-amerikanische Krebsgesellschaft bestätigt, dass Krebs ein Sammelbegriff für über hundert verschiedene Krankheiten und Missverhältnisse ist, zeigen aktuellere Studien, dass Krebs eigentlich gar nicht viele Leiden umfasst, sondern ganz im Gegenteil eine einzige Erkrankung ist, nämlich eine Erkrankung des Energiestoffwechsels. Alle Krebsarten – ohne Rücksicht auf ihre Ursprünge in den Zellen oder im Gewebe – nutzen Gärung zur Erzeugung von Energie (Warburg-Effekt). Gesunde Zellen tun das nicht. Diese Störung in der Energiegewinnung ist der gemeinsame Defekt aller Krebserkrankungen. Konzentriert man sich also auf den Stoffwechsel, nimmt man gewissermaßen auch alle Krebsarten ins Visier. Und genau dieser Ansatz bildet den Ausgangspunkt unseres Buches.

Im Allgemeinen wird Krebs als unkontrollierte Teilung anormaler Zellen und deren Ausbreitung im Körper definiert. Ein Tumor ist eine Ansammlung dieser mutierten Zellen. Jede von ihnen zeigt ein zügelloses und produktives Wachstum. Krebszellen verhalten sich wie Jugendliche auf Red Bull in der Disko – außer Kontrolle und dazu entschlossen, andere mit in die Party hineinzuziehen. Wenn Zellmassen wachsen und sich ausbreiten, können sie auch umliegendes gesundes Gewebe oder Organe wie Leber oder Darm angreifen.

Es ist wichtig zu wissen, dass die geläufigsten Krebsarten Monate oder manchmal sogar Jahre brauchen, um eine wahrnehmbare Masse zu bilden. Tatsächlich produzieren sogar gesunde Erwachsene fünfhundert bis tausend Krebszellen pro Tag, und nur eine Person von tausend ist wirklich krebsfrei.⁸ Obwohl es sehr beängstigend klingt, tragen wir alle Krebszellen in unseren Körpern – egal, wie gesund wir sind. Es braucht nur einen beherzten Stoß von einem der zehn Faktoren, auf die wir in diesem Buch näher eingehen, und

gesunde Zellen werden auf die Tanzfläche des Kontrollverlusts gezogen. Ohne eine besondere Ernährungsweise zur Reparatur des mitochondrialen Schadens, Wiederbelebung des Immunsystems, Entzündungsminderung, Neubesiedlung des Mikrobioms und zu Hormon- sowie Zuckerausgleich gehen gesunde Zellen im Chaos der Krebszellen unter.

Die 10 Merkmale einer Krebserkrankung

1. **Anhaltende Ausbreitung:** Krebszellen vervielfachen sich ohne jegliche Kontrolle, indem sie ein Eiweiß bilden, das ihre explosionsartige Vermehrung unterstützt.
2. **Unempfindlichkeit gegenüber Antiwachstumssignalen:** Krebszellen setzen den Prozess des Körpers außer Kraft, der ungewollte Zellteilung aufhält.
3. **Umgehung der Apoptose (Zellselbstmord):** Normale Zellen zerstören sich selbst, wenn sie einen irreparablen Fehler (Mutation) wahrnehmen, Krebszellen gedeihen trotz dieser Anomalie.
4. **Unbegrenzttes Teilungspotential:** Normale Zellen sterben nach einer bestimmten Anzahl von Teilungen ab. Im Gegensatz dazu sind Krebszellen unsterblich.
5. **Anhaltende Angiogenese (Wachstum neuer Blutgefäße):** Krebszellen können die Bildung von neuen Blutgefäßen so manipulieren, dass diese mit dem nötigen Sauerstoff und mit den Nährstoffen versorgt werden, die sie zum Wachsen brauchen.
6. **Fähigkeit zur Metastasenbildung:** Krebszellen können sich auf andere Körperstellen ausbreiten, an denen mehr Platz, Sauerstoff und Nährstoffe vorhanden sind.
7. **Neuprogrammierung des Energiestoffwechsels (bekannt als Warburg-Effekt):** Krebszellen ändern die Art und Weise ihrer Energiegewinnung und heben ihre Stoffwechselrate an, um ihr rasches Wachstum aufrechtzuerhalten.
8. **Vermeidung einer Zerstörung durch das Immunsystem:** Krebszellen unterdrücken die Funktion von Schlüsselimmunzellen, darunter die der natürlichen Killerzellen (NK-Zellen), und entgehen zusätzlich der Immunüberwachung.
9. **Tumorfördernde Entzündung:** Tumore aktivieren eine Entzündungsreaktion, die ihnen den Zugang zu Wachstumsbegünstigern und zur Blutzufuhr erleichtert.
10. **Genominstabilität und -mutation:** Fast alle Krebszellen sind in ihrer Fähigkeit zur Reparatur der DNS eingeschränkt, was die Vermehrung von mutierten Zellen begünstigt.