

Wie senke ich mein Krebsrisiko, Herr Doktor?

Von unserem Immunsystem hängt es ab, ob wir gesund bleiben oder krank werden. Daher sollten wir es stärken. Mit welchen Maßnahmen das am besten klappt

Täglich leistet unser Immunsystem Unfassbares, um unsere Gesundheit zu erhalten“, sagt der Krebs-Spezialist Dr. Michael Spitzbart. „Seine bekannteste Funktion ist die Abwehr von Erkältungskrankheiten. Weniger bekannt ist, dass unser Immunsystem auch eine wichtige Rolle bei der Beseitigung von gealterten und geschädigten Zellen spielt – auch von Krebszellen. Je aktiver es also ist, desto weniger Chancen hat ein Karzinom. Daher sollten wir es hegen und pflegen, dass es gesund und stark bleibt“, so der Mediziner.

Das Immunsystem gezielt unterstützen
Doch was passiert im Körper genau? Jeden Tag entstehen defekte Zellen, aus denen sich Tumoren entwickeln können. Ist unser Abwehrsystem durch eine ungesunde Lebensweise – etwa Dauerstress, Rauchen oder übermäßigen Alkoholkonsum – dauerhaft geschwächt, kann es die Zellen nicht beseitigen. Aber es gibt auch eine gute Nachricht: „Wir haben

es zu einem großen Teil selbst in der Hand, unsere Abwehrkräfte zu stärken und damit unser Krebsrisiko zu senken“, so Dr. Spitzbart.
Der richtige Lebensstil für Körper und Seele
„Nach Einschätzung von Experten der Weltgesundheitsorganisation (WHO) könnten mindestens ein Drittel der Patienten vor Krebs bewahrt werden, wenn sie auf einen gesünderen Lebensstil achten würden. Ein weiteres Drittel aller Krebsfälle könnte geheilt werden“, erklärt der Experte.
„Da sich Körper und Seele gegenseitig beeinflussen, sollten Sie auf beiden Ebenen vorbeugen: auf der körperlichen mit einer kohlenhydratarmen, aber vitalstoffreichen Ernährung, die gesunde Zellen fördert und Krebszellen aushungert. Auf der seelisch-geistigen Ebene mit einem Lebensstil, in dem innere Ruhe, Entspannung und Zufriedenheit einkehren.“
DAS NEUE BLATT mit einer Auswahl der wichtigsten Alltags-Tipps von Dr. Spitzbart:



BEWEGUNG AN DER FRISCHEN LUFT
Eine Stunde täglich spazieren gehen verringert das Risiko für eine Krebserkrankung um 16 Prozent

Auf ausreichende Selenzufuhr achten
Das Spurenelement gehört zu den wichtigsten Schutzstoffen in der Krebsabwehr. Denn es wirkt als Antioxidans in der Zelle und schützt unsere Erbinformation (DNS) vor Entartung. Paranüsse etwa sind wahre „Selen-Bomben“. Bereits eine Handvoll deckt den Tagesbedarf von 70 µg. Auch das tägliche Frühstücksei (enthält etwa 30 µg Selen) leistet einen guten Beitrag zur Selenversorgung.



Kohlenhydrate reduzieren – so oft es geht
Wissenschaftler der Uniklinik Würzburg haben nachgewiesen, dass Patienten vor allem auf eine sogenannte ketogene Ernährung ansprechen, bei der die Aufnahme von Kohlenhydraten stark reduziert wird. Denn Krebszellen brauchen zwingend Zucker (Kohlenhydrate bestehen aus Zuckermolekülen), gesunde Zellen nicht. Tipp: Als Vorbeugung einmal jährlich für vier bis sechs Wochen komplett etwa auf Reis, Nudeln oder Kartoffeln verzichten. Den Krebszellen wird durch diese spezielle Diät der Treibstoff entzogen. Stattdessen sollte mehrmals wöchentlich Fisch und Geflügel auf dem Speiseplan stehen sowie täglich je eine Portion Obst und Gemüse. Sie füttern nur den Körper – nicht den Tumor.



Auf Eiweiß und Bewegung setzen
Ein hoher Eiweißspiegel im Blut stärkt unser Immunsystem und damit unsere körpereigene Krebsabwehr. Denn: Eiweiß ist der Hauptbaustoff und Energielieferant des Immunsystems. Aber auch Bewegung ist ein effektiver Schutz. Denn Krebszellen mögen keinen Sauerstoff. Das Gute: Schon 30-minütige Bewegung an der frischen Luft erhöht die Sauerstoffkonzentration im Blut um das Zehnfache. Tipp: Essen Sie täglich einen Becher Naturjoghurt und machen Sie einen kleinen Spaziergang – auch wenn es nur zum Supermarkt an der Ecke ist.



Positives Denken trainieren
Entwickeln Sie sogenannte Exit-Strategien. Diese schützen uns vor negativen Gedanken, sobald sie auftauchen und uns belasten. Dazu sollten Sie sich täglich zehn Minuten gönnen, in denen Sie sich zurücklehnen. Lassen Sie Ihr letztes Erfolgserlebnis oder ein schönes Urlaubsgefühl noch einmal möglichst naturgetreu Revue passieren. Das sorgt auch anschließend für ein positives Kopfkind und eine gute Stimmung.



Der EXTRA-Tipp!
Würzen Sie doch öfter mal mit Kurkuma. Der Pflanzenstoff Curcumin aus dem Wurzelstock (Rhizom) hindert bösartige Tumoren daran, sich auszubreiten. Diese Substanz ist beispielsweise in der Lage, die Metastasenbildung bei Brustkrebs zu hemmen.

Trinken Sie täglich einen Krebschutz-Cocktail
Pressen Sie je eine Zitrone, Grapefruit und Orange aus. Mixen Sie einen Teelöffel Leinöl unter. Die enthaltenen Antioxidantien und das Vitamin C fangen die freien Radikale im Körper, die auf Dauer Krebs hervorrufen können. Auch ein Mix z. B. aus 40 ml Sanddornsaft mit Wasser (Mischung je nach Geschmack) erhöht die Leistung Ihres Immunsystems um rund 60 Prozent. Einmal täglich ein Glas trinken.



Ausflüge in die Natur schützen
Im Wald atmen wir mit der Luft auch Pflanzenstoffe ein, darunter sogenannte Terpene. Diese Aromastoffe duften nicht nur gut, sie wirken auch positiv auf unser Immunsystem. Bereits ein Spaziergang in der Natur erhöht die Produktion der Killerzellen um 40 Prozent. Durch das Plätschern eines Baches oder das Vogelgezwitscher etwa wird gleichzeitig auch der für Ruhe und Gelassenheit zuständige Teil des Nervensystems aktiviert. Stress wird so abgebaut, was unser Immunsystem zusätzlich stärkt.

3 Fragen an den Experten
Dr. Michael Spitzbart, Krebs-Spezialist aus Salzburg und Sachbuchautor

1. Welche Rolle spielt die „Krebspersönlichkeit“?
Die Psyche bestimmt durchaus mit, wie gesund wir bleiben. Negative Gedanken, Missgunst oder ständige Nörgelei fördern den Krebs. Unser Lebensmotto sollte daher lauten: lieben, leben, lachen. Denn das stärkt unser Immunsystem.

2. Welchen Einfluss haben die Gene?
Der Einfluss ist viel geringer als wir glauben. Zudem zeigen neueste Erkenntnisse: Gene kann man „an- oder ausknipsen“, und zwar durch unsere Lebensweise: mehr Bewegung, weniger Stress, reichlich Vitamine. So können Krebszellen bereits im Anfangsstadium abgetötet werden.

3. Wie können wir uns sonst noch schützen?
Wichtig ist es, die gesetzlichen Vorsorgeuntersuchungen wahrzunehmen. Nur wenn ein Tumor rechtzeitig entdeckt wird, kann er noch gut behandelt werden. Bei der Darmkrebsvorsorge zum Beispiel lassen sich sogar schon Krebsvorstufen erkennen und entfernen, sodass kein Krebs entstehen kann. Allgemein gilt: Je früher die Therapie beginnt, desto besser ist die Aussicht auf Heilung. Doch noch besser ist es, dem Krebs durch eine gesunde Lebensweise keine Chance zu geben.

Buchtipps
Dr. Michael Spitzbart zeigt in seinem Buch „Schutz vor Krebs“, wie wir unser Immunsystem als beste natürliche Krebsabwehr stärken können und lernen, positiv zu denken (Scorpio-Verlag, 18,90 Euro).

