

Krebs – Kann gesunder Lebensstil vorbeugen?

Ein ganzheitlicher onkologischer
Ausblick



Dr. Martina Stauch, Onkologische Schwerpunktpraxis Kronach-Sonneberg

Bamberg, 06.02.2012

Krebs

- Krebsgeschwulst, syn. Malignom
- bösartiger (maligner) Tumor
- infiltrierendes Wachstum
- Bildung von Tochtergeschwülsten - Metastasen

Krebs

- Veränderung der Gene (Erbsubstanz)
- Versagen von Reparaturmechanismen
- mittleres Erkrankungsalter 69 Jahre
- Hodenkrebs 36 Jahre

Krebs – auslösende Faktoren

- Umwelteinflüsse
- Lebensstil
- andere, noch weit unbekannte Faktoren
- angeborene genetische Veranlagung
5 – 10 %

Krebszellen – Besonderheiten

- Selbststimulation zur Teilung
- ignorieren wachstumshemmende Signale
- unendliches Teilungspotential
- Versorgung durch Gefäßneubildung

Krebszellen – Gefahren

- Eindringen in benachbartes Gewebe
- Ausbreitung im gesamten Körper
- Bildung von Tochtergeschwülsten
- lebensbedrohlich

Krebsstatistik Deutschland pro Jahr

- **450.000 Neuerkrankungen**
1.800 Kinder u. Jugendliche unter 15
- **Sterberate 216.000**
- **Zunahme der Neuerkrankungen bis 2050 um 30 %**

Krebs – Die Statistik

- erschreckend – aber positiv
- Neuerkrankungen steigen
- **Deutschland** liegt im oberen europäischen Drittel
- Sterberate rückläufig

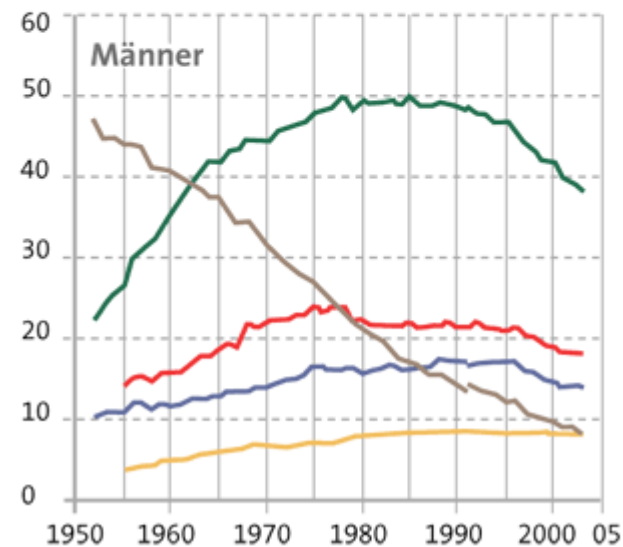
positiv

Krebs ist nicht gleich Krebs

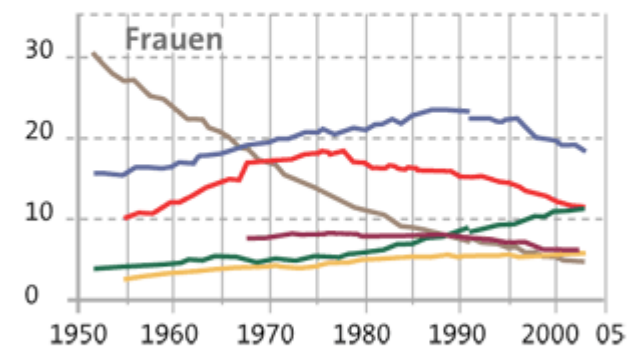
Tote pro 100.000 Einwohner aufgrund häufig auftretender Krebsarten*

*seit 1991 in Gesamtdeutschland

— Lunge
— Prostata
— Bauchspeicheldrüse
— Dickdarm/Enddarm
— Magen



— Brust
— Lunge
— Bauchspeicheldrüse
— Dickdarm/Enddarm
— Ovarium
— Magen



ZEIT-Grafik/Quelle: Krebsatlas

Anzahl der Patienten, die an Krebs versterben, **leicht rückläufig**

Ergebnisse der klassischen Medizin

- Reduktion der **Sterberate**
- Verlängerung des **Überlebens**
- Verbesserung der **Lebensqualität**
- **Krebs ist eine chronische Erkrankung**

Krebs - klassische drei Säulen der Therapie

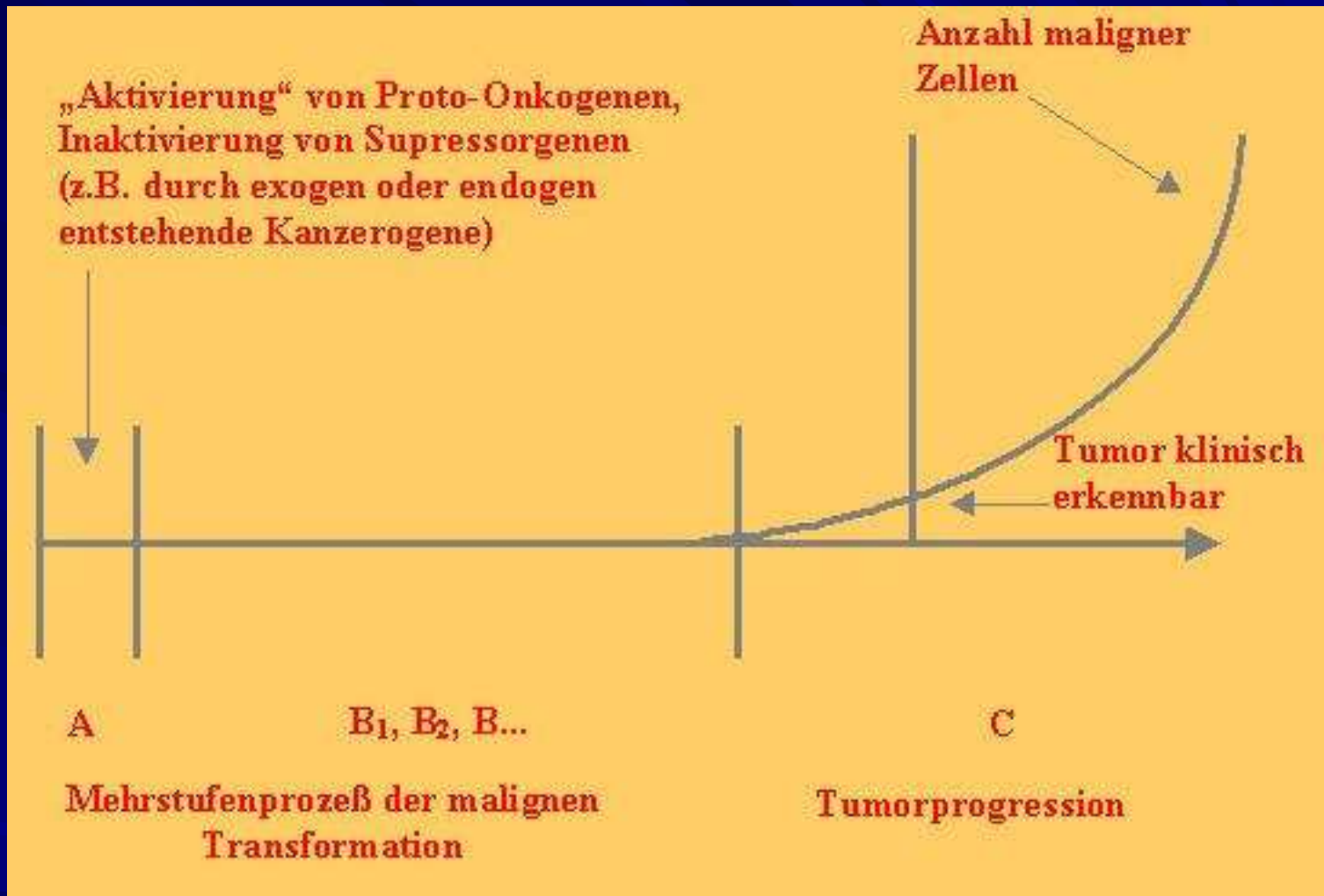
Operation	Chirurgie Gynäkologie	Tumor im Gesunden entfernen brusterhaltende Operationen Erhöhung der Heilungschancen
Strahlentherapie	neue Methoden	schonender wirksamer
Chemotherapie	neue Ansätze Supportiva	Überlebenszeit ↑ Lebensqualität ↑

Eine ketzerische These

Chemotherapie heilt Krebs
und
die Erde ist eine Scheibe

Lothar Hirneise





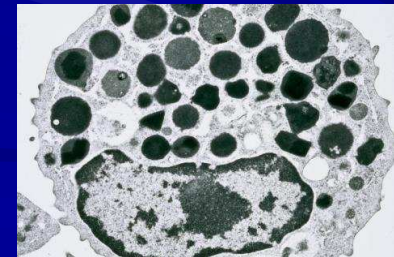
Täglich entstehen Krebszellen, die im gesunden Organismus zerstört werden – wie kann ich sie beeinflussen?

Anstehende Fragen

- Welche Faktoren beeinflussen die Entstehung von **Krebs**?
- Warum steigt er gerade in den **hochentwickeltesten westlichen** Ländern?
- Gibt es **Möglichkeiten**, das Wachstum von Krebszellen zu blockieren?

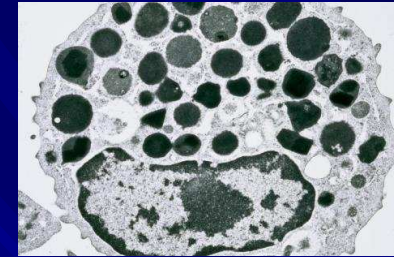
Maus resistent gegen S 180 Zelllinie

- S-180-Zellen - Sarkomzelllinie
- Verdopplung der Tumorzellmasse alle 10 Stunden
- 1 Monat Überlebenszeit
- resistente Mäuse mobilisierten das Immunsystem



Prof. Zheng Tsui, North Carolina

Immunabwehr



- NK-Zellen und Granulozyten zerstören Krebszellen.
- Je geringer deren Aktivität, desto schneller das Fortschreiten der Erkrankung.
- **Aktive Immunzellen spielen auch beim Menschen eine wichtige Rolle.**

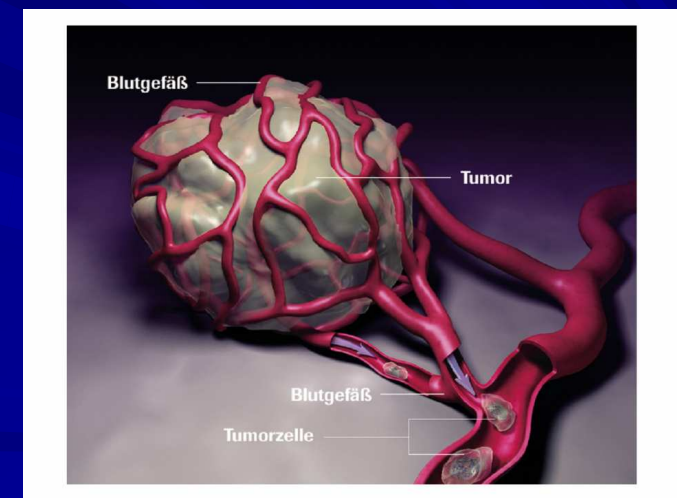
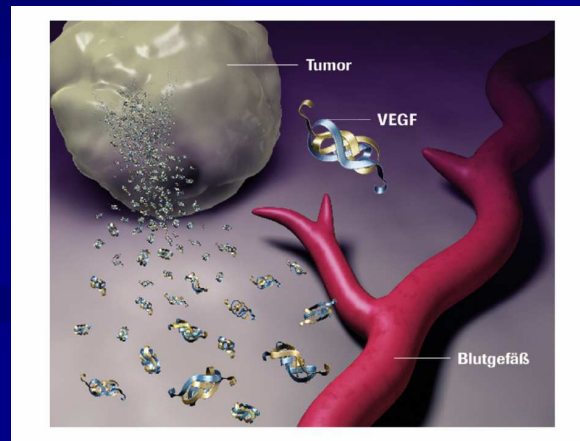
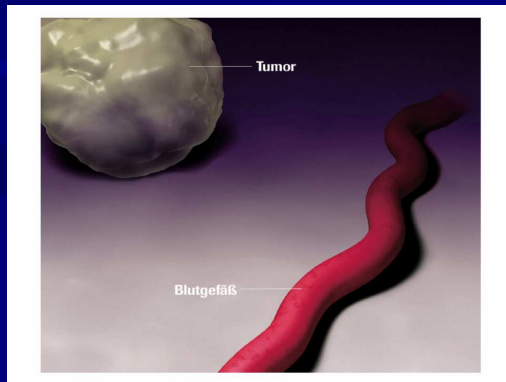
Aktive Immunabwehr entscheidend

Hemmend	Aktivierend
traditionelle westliche Ernährung	Mittelmeerkost, indische , asiatische Ernährung
unterdrückte Gefühle	Gefühle leben
Stress, Verbitterung, Depression, Ängste	Ruhe und Gelassenheit, Zufriedenheit
soziale Isolation	Unterstützung durch Familie und Freunde
Verleugnung der eigenen Identität	sich selbst akzeptieren, eigene Wertvorstellungen leben
sitzende Lebensweise	regelmäßige Bewegung

Krebs und Gefäßbildung

■ Folkmanns Hypothese 1971

- Beeinflussung des Krebswachstums durch Verhinderung der Gefäßneubildung -



Krebs und Gefäßbildung

- Kontrolle der Gefäßbildung - zentrales Thema der Krebstherapie
- Suche nach neuen Medikamenten
- natürliche Methoden erkennen und einsetzen

Ernährung – Unterschiede zwischen Bevölkerungsgruppen

- mediterran, asiatisch und Fastfood
- Zuckerverbrauch
- **verarbeitete** Nahrungsmittel
- **gehärtete Fettsäuren**
- **schnell, schnell, schnell**

Ernährung – positiv wirksame Stoffe

Brokkoli	Sulphoraphan
grüner Tee	Epigalloktachin-3-Gallat
Himbeere	Ellagsäure
Ingwer	(6)-Gingerol
Knoblauch	Diallyldisulfid
Kohl	Indol-3-Carbinol
Kurkuma	Curcumin
Rosmarin	Carnosol
Seitling	Lentinan
Soja	Genistein
Tomaten	Lycopin
Trauben	Resveratrol

Krebs und Zucker

- **Otto Heinrich Warburg 1930**
 - Stoffwechsel von bösartigen Tumoren auf Glukose angewiesen
- Zucker und Weißmehl steigern Blutzucker, Insulin und IGF
- **Insulin** und **IGF** regen **Zellwachstum** an, stimulieren Entzündungsfaktoren

Omega-Fettsäuren

- **Omega-3-** und **Omega-6-**Fettsäuren sind essentielle Fettsäuren
- kontrollieren physiologische Abläufe
- sind von der Nahrungsaufnahme abhängig
- Verschiebung des Verhältnisses **Omega-3-** zu **Omega-6-**Fettsäuren auf 1:15 bis 1:40 durch Mais-, Soja- und Weizenfütterung

Omega-6 und Omega-3 FS

Omega-6-FS	Omega-3-FS
Entzündung fördernd	Entzündung hemmend
gerinnungsfördernd	Blutverflüssigung
Zellwachstum fördernd	Zellwachstum hemmend
negativ	positiv

Margarine

- enthält Sonnenblumen-, Soja-, Rapsöl
- Verhältnis Omega-6 zu Omega-3-
70:1, 7:1, 3:1
- senkt Cholesterinspiegel, erhöht
Entzündungsreaktionen

Transfettsäuren

- Omega-6-FS wie Soja-, Palm-, Rapsöl
- durch Härtung verlängert haltbar
- fördern Entzündungen stärker als ungehärtete Omega-6-FS
- enthalten in Keksen, Kräckern, Kuchen, Gebäck, Kartoffelchips, Pizza.....
- Bitte nur zum Genuss.....! - manchmal

Kräuter und Gewürze

- Rosmarin, Thymian, Oregano, Basilikum und Minze enthalten **Trepene**
- **Trepene** fördern die Apoptose – den programmierten Zelltod, wirken entzündungshemmend
- **Petersilie und Sellerie** enthalten **Apigenin**
- **Apigenin** fördert **Zelltod**, wirkt entzündungshemmend und hemmend auf Angiogenese
- **nutzen Sie Ihre Möglichkeiten**

Ernährung - Empfehlung 1

- **Nahrungsaufnahme überprüfen**
- **negative Nahrungsmittel vermeiden**
- **positive Nahrungsmittel zu jeder Mahlzeit**
- **frisch gepresste Säfte, Gemüse, Obst 5 mal täglich**
- **Omega-3-Fettsäuren im Verhältnis 1:1 zu Omega-6-FS**

Ernährung - Empfehlung 2

- vielseitig, abwechslungsreich
- Obst und Gemüse der Saison
- wenig Fleisch und Wurst, Fisch 2x pro Woche
- Vollkornprodukte, fett- und zuckerarm
- Alkohol 1 Glas Rotwein pro Tag
- 1,5-2l Flüssigkeit pro Tag

Krebs und Stress

- **Stress** – genetisch festgelegter Aktivierungszustand des gesamten Organismus
- **Stress** – biologischer Reaktionsmechanismus
- **Stress** – wird krankhaft, wenn die freiwerdenden Energien nicht genutzt oder abgebaut werden können

Stress wirkt auf allen Ebenen

- **zentrale Ebene** des Gehirns – Ausschüttung von **Stresshormonen** und **Neurotransmittern**
- **körperliche Ebene** – Beschleunigung des Herzschlages, Blutdruck und Blutzucker steigen, Verbesserung der Organdurchblutung und Minimierung der Durchblutung in anderen Organen
- **oxidativer Stress** wirkt auf **zellulärer Ebene**

chronischer Stress macht krank

- beeinflusst den gesamten Körper
- das Immunsystem wird gehemmt
- Neurotransmitter, u. a. Noradrenalin, fördern Tumorzellwanderung und Metastasenbildung

Krebs und negativer Stress

- Krebs verursacht Stress
- Stressbewältigung und Stressabbau – ein zentrales Thema der Krebsbewältigung

Emotionen

- unterdrückte Gefühle
- Angst und Liebe
- alte Muster erkennen und loslassen
- im Heute und Jetzt leben
- Gefühle sind Freunde

Emotionen - Stressbewältigung

- Meditation
- Gebete
- positive Gedanken u. Gefühle
- soziale Integration
- das eigene Leben leben -
Lebensaufgabe
- positive Helfer zulassen
- mit Disziplin daran arbeiten

Bewegung

- fördert Wohlbefinden
- senkt Stresshormone
- gibt Lebensfreude
- Senkung Krebsneuerkrankungen u. Rezidive um 40 %

Bewegung im Alltag

- Flottes Gehen
- Fahrrad fahren
- Tanzen
- Treppen steigen
- Bewegung - wo immer es geht

Ausdauersport oder Krafttraining

- Schwimmen - Langstrecken
- Ballsportarten
- Tennis, Federball
- Laufen, Walking, Skilanglauf
- **Krafttraining**

Bewegung – einige Regeln

- Nicht übertreiben – 10 Minuten am Stück
- Ausdauersportarten 5x pro Woche 30-60Min.
- Puls 180-Lebensalter
- Kinder mit integrieren
- es ist nie zu spät damit anzufangen

Sonne und Hautkrebs

- steigende Anzahl an Neuerkrankungen pro Jahr
- Sonne fördert seelische Ausgeglichenheit, regt Bildung von Vitamin D an, stärkt Immunsystem
- richtig mit Sonne umgehen als Ziel
- Kinder besonders Schützen
- **Solarienverbot für Minderjährige**

Schutz vor Gebärmutterhalskrebs

- Hauptverursacher Humane Papillomviren
- Hoch – Risiko – Typen: HPV 16 u. 18
- Übertragung Geschlechtverkehr
- Impfung vor dem 1. Geschlechtverkehr
- jährliche Krebsfrüherkennungsuntersuchung nutzen



**Das eigene Leben selbst
in die Hand nehmen.**

JETZT!

ES LOHNT SICH

A lush garden scene featuring a stone path, a small stream with a waterfall, and various plants including purple flowers, a tall yellow vine, and a large green tree. The text is overlaid on the image.

Krebsprävention

**Auf einen gesunden
Lebensstil kommt es
an**



VIELEN

DANK!