

HOERZU

DEUTSCHLANDS ERSTES TV-MAGAZIN





 > **So fit**
 sind unsere
 Fußballer
 wirklich

**Körper der
 Rekorde**

Fußball-EM 2012



So verrückt sind die Engländer

VERY BRITISH 

PLUS: Reise-Tipps für Stadt, Land & Küste

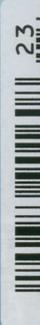
Medizin aus der Natur: Essen als Anti-Krebs-Kost

Die beste Ernährung gegen Krebs

HOERZU-SERIE
KREBS
 vorbeugen und heilen

Neue Studie: Nahrungsmittel als Krebshemmer

> Die Letzten ihrer Art: Was ist das Geheimnis der „Baumtiger“?



Die große
HORZU-SERIE:**Krebs**
vorbeugen & heilen

TEIL 1

Gesunde Ernährung **reduziert**
das **Krebsrisiko** um bis zu**35 %**

Die **beste** **Ernährung** gegen Krebs

Der Krankheit keine Chance! Neue Studien zeigen: Jeder kann sich **SCHÜTZEN!** Etwa mit dem richtigen Essen

Die Zahlen sind alarmierend: Rund 450.000 Menschen erkranken jedes Jahr in Deutschland neu an Krebs. Das sind 450.000-mal Erschrecken, Panik, Schuldgefühle und Angst. Angst vor Schmerzen, vor Leid, vor Verlust. Angst vor dem Tod. Glaubt man den Schätzungen von Experten, werden die Fallzahlen in den kommenden Jahren kontinuierlich steigen. Die immer älter werdende Gesellschaft fordert ihren Tribut. Denn Krebs ist zuallererst eine Krankheit des Alters: Je mehr Lebensjahre

wir erreichen, umso größer wird die Gefahr, an Krebs zu erkranken. Den meisten von uns erscheint das schicksalhaft, eine Frage der Gene, die man sowieso nicht beeinflussen könne. Ein leider oft tödlicher Irrtum!

Wissenschaftler wie der US-Epidemiologe Michael Thun von der American Cancer Society (ACS) sind überzeugt: „Wir können unsere Chance auf ein Leben ohne Krebs um mehr als zwei Drittel verbessern.“ (Siehe auch Grafik rechts.) Immer deutlicher wird außerdem: Unsere Ernährung spielt dabei eine zentrale Rolle. Sie kann sowohl vor Krebszellen schützen als auch im Erkrankungsfall die Beschwerden effektiv lindern.

35 Prozent aller Krebsfälle lassen sich auf falsche Ernährung zurückführen. Das

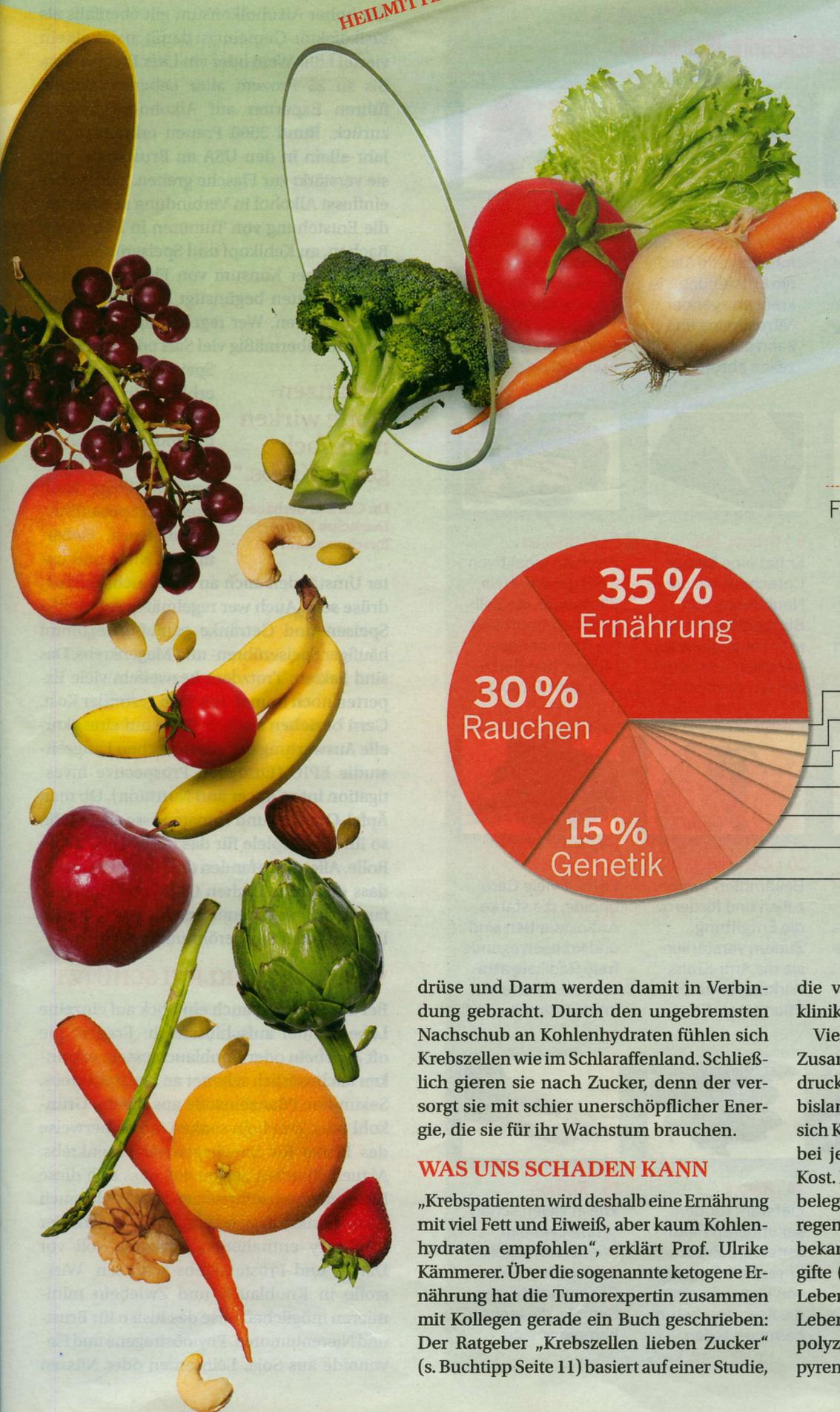
ist eine Menge. Aber wir haben auch viele ungesunde Gewohnheiten. Und wir vertilgen eine Masse: 30 Tonnen Nahrung und 50.000 Liter Flüssigkeit nimmt ein Mensch in Deutschland im Lauf seines Lebens durchschnittlich zu sich. Oft nicht das Richtige. Neben der Qualität spielt auch die sogenannte Gesamtenergiezufuhr eine wichtige Rolle, denn die ist meist viel zu hoch. Vor wenigen Jahren kamen Wissenschaftler in einer von der Europäischen Union geförderten Analyse zu dem Schluss: Rund



„Viel Eiweiß, kaum Kohlenhydrate und keinen Zucker!“

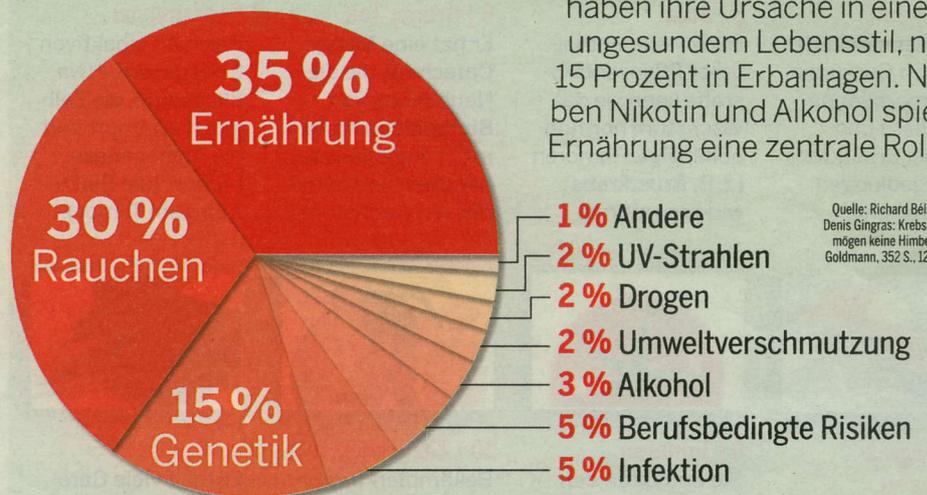
Prof. Ulrike Kämmerer,
Expertin für Tumorbologie

72.000 Krebsneuerkrankungen werden in Europa jährlich durch Übergewicht und Fettleibigkeit bedingt. Wer zu dick ist, trägt unbestritten ein höheres Risiko. Tumoren an Brust, Prostata, Nieren, Bauchspeichel-



Hier lauern die größten Risiken

Fast 70 Prozent aller Krebsleiden haben ihre Ursache in einem ungesundem Lebensstil, nur 15 Prozent in Erbanlagen. Neben Nikotin und Alkohol spielt Ernährung eine zentrale Rolle.



Quelle: Richard Béliveau, Denis Gingras: Krebszellen mögen keine Himbeeren, Goldmann, 352 S., 12,95 €

drüse und Darm werden damit in Verbindung gebracht. Durch den ungebremsten Nachschub an Kohlenhydraten fühlen sich Krebszellen wie im Schlaraffenland. Schließlich gieren sie nach Zucker, denn der versorgt sie mit schier unerschöpflicher Energie, die sie für ihr Wachstum brauchen.

WAS UNS SCHADEN KANN

„Krebspatienten wird deshalb eine Ernährung mit viel Fett und Eiweiß, aber kaum Kohlenhydraten empfohlen“, erklärt Prof. Ulrike Kämmerer. Über die sogenannte ketogene Ernährung hat die Tumorexpertin zusammen mit Kollegen gerade ein Buch geschrieben: Der Ratgeber „Krebszellen lieben Zucker“ (s. Buchtipp Seite 11) basiert auf einer Studie,

die vor wenigen Jahren am Universitätsklinikum Würzburg durchgeführt wurde.

Viele Experten zeigen sich von solchen Zusammenhängen aber weiterhin unbeeindruckt. Ihr Argument: Schlüssig bewiesen sei bislang noch nichts. Bei keiner Frage sind sich Krebspezialisten deshalb so uneinig wie bei jener über die Wirkung von gesunder Kost. Dabei sind verschiedene Mechanismen belegt, die Auswirkungen einzelner krebserregender Substanzen der Nahrung durchaus bekannt: Klar ist etwa, dass Schimmelpilzgifte (Aflatoxine), die sich auf verdorbenen Lebensmitteln bilden, Magen-, Darm- und Leberkrebs verursachen können. Ebenso wie polyzyklische Kohlenwasserstoffe (Benzopyrene), die etwa beim Grillen entstehen. ▶

15 Helfer im Kampf gegen Krebs

Diese Früchte und Gemüse, Gewürze und Kräuter haben schützende Substanzen: Medizin aus der Natur, die auch schmeckt



1 | Kohl
In ihm steckt eine Menge des sekundären Pflanzenstoffs Sulforaphan, dem eine Wirkung gegen Krebs zugeschrieben wird.



2 | Knoblauch
Er hemmt dank des Inhaltsstoffs Allicin die Entstehung krebserregender Nitrosamine und kann auch Tumorzellen abtöten.



3 | Zwiebeln
Sie spielen bei der Vorbeugung von Krebsarten des Verdauungssystems eine große Rolle. Wer sie oft isst, erkrankt seltener.



4 | Kurkuma
Im Pulver steckt der Wirkstoff Curcumin, der Tumorbildung verhindern und etwa bei Brustkrebs Zellabsiedlungen stoppen kann.



5 | Soja
Dank vieler enthaltener Pflanzenfarbstoffe kann sie das Wachstum hormonabhängiger Tumoren (z. B. Brustkrebs) wirksam stören.



6 | Grüner Tee
Er hat eine Menge Catechine, die die Neubildung von Blutgefäßen im Tumor (Angiogenese) hemmen und damit dessen Wachstum.



7 | Walnüsse
Reich an bioaktiven Substanzen, etwa Ellagsäure, die Zellgifte bekämpft und die Angiogenese hemmt (die Blutzufuhr zum Tumor).



8 | Omega-3-Fettsäuren
Im Tierversuch stoppten sie die Entwicklung einiger Krebsarten. Sind in Lachs und Makrele enthalten.



9 | Tomaten
Sie enthalten den Farbstoff Lycopin, ein Antioxidans, das krebserregende freie Radikale vernichtet und etwa Prostata-tumoren hemmt.



10 | Zitrusfrüchte
Bekämpfen Tumorzellen und fördern die Entgiftung. Zudem verstärken sie die Anti-Krebs-Wirkung anderer Pflanzenstoffe.



11 | Mangold
Enthält viele Carotinoide, die starke Antioxidantien sind und krebserregende freie Radikale attackieren. Obendrein immunstimulierend.



12 | Vollkorn
Getreide (etwa in Vollkornbrot) ist wichtige Basis einer krebsvorbeugenden Kost. Es entfaltet in Magen und Darm seine Wirkung.



13 | Weintrauben
Ihre Polyphenole haben einen Anti-Tumor-Effekt: Sie blockieren ein Protein, das Krebszellen zum Überleben benötigen.



14 | Rauke
Lieferant für den sekundären Pflanzenstoff Salvestrol: Er regt die Bildung von Enzymen an, die Krebswachstum hemmen sollen.



15 | Rettich
Wie in vielen scharf schmeckenden Pflanzen stecken auch in ihm viele Glukosinolate, also Senföle, die krebs-hemmend sind.

Ein hoher Alkoholkonsum gilt ebenfalls als Risikofaktor. Gemeint ist damit: mehr als ein viertel Liter Wein oder ein Liter Bier pro Tag. Bis zu 25 Prozent aller Leberkrebsleiden führen Experten auf Alkoholmissbrauch zurück. Rund 3500 Frauen erkranken pro Jahr allein in den USA an Brustkrebs, weil sie verstärkt zur Flasche greifen. Zudem beeinflusst Alkohol in Verbindung mit Nikotin die Entstehung von Tumoren in Mund und Rachen, an Kehlkopf und Speiseröhre.

Ein hoher Konsum von Fleisch und tierischen Fetten begünstigt Dick- und Mastdarmtumoren. Wer regelmäßig Gepökeltes isst oder übermäßig viel Salz oder gesalzene

„Pflanzenstoffe wirken mehrfach gegen Krebs.“

Dr. Clarissa Gerhäuser, Deutsches Krebsforschungszentrum

Speisen zu sich nimmt, erhöht sein Risiko für Magenkrebs. Eindeutig sind auch die Auswirkungen von Übergewicht: Folge kann Krebs an Speiseröhre, Darm, Brust, Gebärmutter, Niere und unter Umständen auch an der Bauchspeicheldrüse sein. Auch wer regelmäßig sehr heiße Speisen und Getränke genießt, bekommt häufiger Speiseröhren- und Magenkrebs. Das sind Fakten. Trotzdem bezweifeln viele Experten noch immer den Sinn gesunder Kost. Gern beziehen sie sich dabei auf eine aktuelle Auswertung der europäischen Langzeitstudie EPIC (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition). Ob man Äpfel, Orangen und Tomaten esse oder nicht, so ihr Fazit, spiele für das Krebsrisiko keine Rolle. Allerdings fanden die Forscher heraus, dass die europäischen Obst- und Gemüsefans deutlich seltener an Lungen-, Mund-, Rachen- oder Speiseröhrenkrebs leiden.

WAS UNS WIRKLICH SCHÜTZT

Bei der Studie ist auch ein Blick auf einzelne Lebensmittel aufschlussreich: Frauen, die oft Zwiebeln oder Knoblauch essen, erkranken nachweislich seltener an Eierstockkrebs. Sekundäre Pflanzenstoffe aus Äpfeln, Grünkohl oder Zwiebeln senken möglicherweise das Risiko für Bauchspeicheldrüsenkrebs. Aktuelle Studien zeigen auf, dass sich diese Liste unbegrenzt fortsetzen lässt (siehe auch Kasten links): Der regelmäßige Verzehr der im Curry enthaltenen Kurkuma soll vor Darm- und Prostatakrebs schützen. Wirkstoffe in Knoblauch und Zwiebeln minimieren möglicherweise das Risiko für Brust- und Nierentumoren. Phytoöstrogene und Flavonoide aus Soja, Leinsamen oder Nüssen

Krebsdiäten: sinnvoll oder Unsinn?

Spezielle Kostformen versprechen, das Risiko zu minimieren oder Krebs sogar heilen zu können. Was Experten dazu sagen

■ **WIRKEN KREBSDIÄTEN?** Für den Ernährungswissenschaftler Prof. Michael Hamm steht fest: „Nein, es gibt keine Krebsdiät!“ Der Hamburger Experte erläutert: Für die These, diese Ernährungsformen könnten das Wachstum eines Tumors aufhalten oder gar **Krebs heilen**, fehle bislang jeder wissenschaftlich fundierte Beweis.

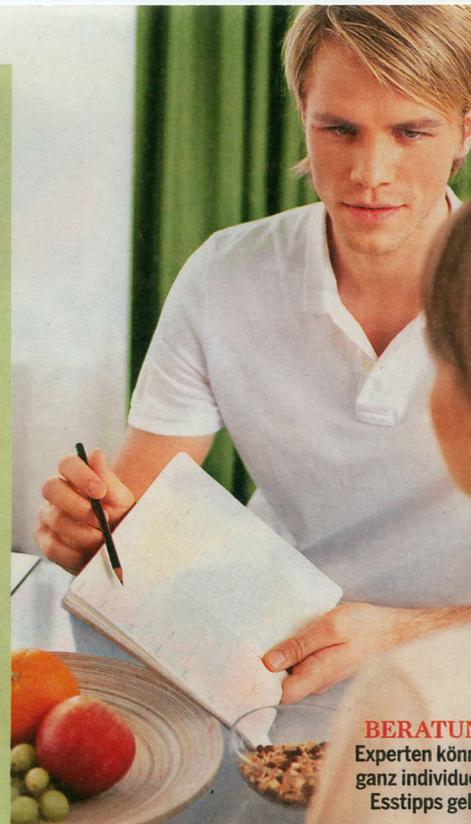
■ **WO LIEGEN RISIKEN?** Diverse Krebsdiäten können **Nährstoffmangel** und Unterernährung verursachen oder verstärken. Insbesondere dann, wenn der Körper bereits durch die oft sehr anstren-

genden schulmedizinischen Therapien (etwa Chemo oder Bestrahlung) geschwächt ist. Als **Tumorkachexie** (Auszehnung, Abmagerung) bezeichnen Fachleute die schwerste Form dieser Mangelernährung. Sie belastet die körperliche Leistungsfähigkeit, vor allem aber die Lebensqualität.

■ **WELCHE DIÄTEN SIND IN DER KRITIK?** Es gibt mehrere, die umstritten sind: Mit der **Breuß-Diät** etwa sollen Tumoren regelrecht ausgehungert werden. Die **Gonzales-Diät** beruht u. a. auf der Zufuhr von Enzymen und einem Getränk aus schwarzer Walnuss, das

Tumorstadium stoppen soll. Die **Kousmine-Diät** setzt unter anderem auf Nahrungsumstellung, Säure-Basen-Gleichgewicht, Darmhygiene. Die **Moermann-Diät** will wiederum durch Gaben von Vitaminen sowie Schwefel, Jod, Eisen und Zitronensäure vor Krebs schützen.

■ **WELCHE REGELN SIND RICHTIG?** Eine ausgewogene Anti-Krebs-Kost setzt auf viel Salat und Gemüse. Vor allem gilt: möglichst **keinen Zucker!** Zudem sollte man die Zufuhr von Kohlenhydraten reduzieren. Ebenfalls optimal: Öle mit vielen **Omega-3-Fettsäuren**.



BERATUNG
Experten können ganz individuelle Essstipps geben

können helfen, Darmkrebs zu verhindern. Die Ellagsäure in Himbeeren und Walnüssen wiederum kappt Krebszellen die Versorgungswege (Angiogenese) im Gewebe, ähnlich wie die Catechin-Inhaltsstoffe des grünen Tees. Glukosinolate aus Kohlgemüse sollen das Brustkrebsrisiko senken. Der regelmäßige Verzehr von Tomaten oder Tomatensauce kann das Prostata- und Brustkrebsrisiko reduzieren. Verantwortlich dafür ist der Wirkstoff Lycopin, ein Antioxidans, das krebs-erregende freie Radikale im Blut vernichtet. Bioaktive Stoffe sind die wahren Helden, die neuen Wundermittel. Weltweit testen Forscher in ihren Laboren deren präventive Wirkung.

Aus trübem Apfelsaft und Brokkoli stammen die Stoffe, denen Clarissa Gerhäuser am Deutschen Krebsforschungszentrum

(DKFZ) in Heidelberg jetzt ganz neue Erkenntnisse entlockt. Das Sulforaphan aus Brokkoli kann die Entwicklung von Tumoren hemmen. „Diese Stoffe“, so die Leiterin der Abteilung für Epigenetik und Krebsrisikofaktoren, „bekämpfen die Entstehung von Krebs gleich mit mehreren Mechanismen.“ Sulforaphan schleust schädliche Stoffe aus der Zelle, ist entzündungshemmend und stoppt die Bildung von Blutgefäßen, die den Tumor versorgen. Damit arbeitet der Naturstoff komplexer als moderne Chemotherapeutika: Um eine ähnlich umfassende Wirkung zu erzielen, müssten dort unterschiedliche Präparate eingesetzt werden.

Und welche Kost bietet nun optimalen Krebschutz? Für die Prävention ist nach wie vor obst- und gemüsereiche Ernährung ideal, nach der bekannten „Five a day“-Regel – fünf-

mal am Tag! Frische, bunte, vielfältige Kost liefert dabei eine große Menge wertvoller bioaktiver Substanzen. Ebenfalls wichtig ist Getreide, denn seine Abbauprodukte entfalten im Magen-Darm-Trakt antikanzerogene Wirkung. Obendrein sollte man hochwertige Fette und Öle zu sich nehmen (etwa Leinöl). Fisch und Fleisch sind nur in Maßen erlaubt. Beides sollte man in gepökelter oder geräucherter Form ganz meiden. Grund: Schon eine zusätzliche Portion von 100 Gramm pro Tag erhöht das Krebsrisiko um 70 Prozent. Aus dem in Wurst und Schinken enthaltenen Nitrit werden im Körper krebs-erregende Nitrosamine. Auch beim Anbraten und Grillen von rotem Fleisch können sie entstehen. Schmoren und Garen ist hier also immer die bessere Alternative.

WAS UNS HEILEN KANN

Ist man bereits erkrankt, raten Experten allerdings von sogenannten Krebsdiäten ab (siehe auch Kasten oben). Zu groß ist dabei die Gefahr, dass der Körper anschließend unter Mangelzuständen leidet. Empfehlenswert ist es immer, die Kohlenhydratzufuhr zu reduzieren und komplett auf Zucker zu verzichten. Wie viel an hochwertigen Fetten, Ölen oder Eiweißen man zu sich nehmen sollte, muss mit einem Ernährungsexperten abgestimmt werden, denn das ist eine knifflige Angelegenheit. So setzt die ketogene Ernährung, ähnlich wie die Öl-Eiweiß-Kost, auf fett- und eiweißreiches Essen. In der Makrobiotik wird beides dagegen reduziert. Es gilt: Jeder Tumor benötigt eine ganz eigene Therapie, die genau auf sein Profil ►

100 Gramm
geräucherte Fleisch-
waren zusätzlich pro Tag
erhöhen das Krebs-
risiko rechnerisch um
70 %

Hier gibt es Informationen und Hilfe

Gerade erschienen ist eine neue Broschüre der Deutschen Krebshilfe. Titel: „Ernährung bei Krebs“ (Bezug gratis, gern auch gegen eine Spende):
Deutsche Krebshilfe e. V., Buschstr. 32, 53113 Bonn, Tel. 0228/72 99 00,

www.krebshilfe.de, E-Mail: deutsche@krebshilfe.de.
Weitere wichtige Adressen:
Deutsche Krebsgesellschaft e. V., Straße des 17. Juni 106–108, 10623 Berlin, Tel. 030/32 29 32 90, www.krebsgesellschaft.de
E-Mail: service@krebshilfe.de

www.krebshilfe.de; **Krebsinformationsdienst** des Deutschen Krebsforschungszentrums (KID), Tel. 0800/420 30 40 (kostenlos aus dem dt. Festnetz), www.krebsinformationsdienst.de, E-Mail: krebsinformationsdienst@dkfz.de



LABORTEST
Die krebshemmende Wirkung von Gemüse und Obst wird noch erforscht

Kost mit **geringem Fettanteil** kann erneuten **Brustkrebs verhindern**

ausgerichtet ist. Ein Beispiel: Wie fettarme Kost wirken kann, hat Rowan Chlebowski vom Los Angeles Biomedical Research Institute an der Harbor-Universität von Kalifornien eindrucksvoll belegt. Auf der Basis einer Patientengruppe von 2400 Frauen präsentierte er eine Studie, die leider viel zu wenig Beachtung fand. Danach kann eine Kost mit geringem Fettanteil ein Wiederaufflammen von Brustkrebs verhindern. Allerdings wirkt die Diät nur bei jenen 25 Prozent der Patientinnen, deren Tumor nicht durch das Hormon Östrogen zum Wachsen angeregt wird. In dieser Gruppe aber, so der Forscher, reduzierte sich das Rückfallrisiko um 42 Prozent. Neue Studien sollen dieses Ergebnis nun absichern.

Bei anderen Tumoren ist wiederum eine fettreiche Ernährung sehr sinnvoll. Deshalb sollte eine Umstellung grundsätzlich unter fachkundigem Rat durchgeführt werden. Eine bewährte Kostform, die mittlerweile viele Wissenschaftler klammheimlich übernehmen, ist die Öl-Eiweiß-Kost, die der ketogenen Ernährungsform sehr ähnlich ist. Entwickelt wurde sie von der deutschen Apothekerin, Chemikerin und Physikerin Johanna Budwig in den 1950er-Jahren. Im Prinzip geht es darum, die für Krebszellen typische gestörte Zellatmung wieder zu verbessern. Dafür brauchen die Zellen Nachschub an hochwertigen ungesättigten Fettsäuren wie Linol- oder Linolensäure (vor-

wiegend in pflanzlichen Ölen). Doch erst im Zusammenspiel mit schwefelhaltigem Eiweiß, wie es bei Milchprodukten in Form von Cystein und Methionin vorkommt, wird der gewünschte Effekt erzielt. Zuerst ersetzt man die „schlechten“ Fette (meist gesättigte, tierische Fette) durch „gute“, die leicht verbrennbar sind und Energie liefern. Sie kommen etwa im Leinöl vor, das deshalb in fast allen Speisen verarbeitet wird: morgens im Müsli, mittags in Saucen zu Rohkostsalaten oder als Quark-Leinöl-Dessert, abends etwa

in Suppen. Die späte Mahlzeit sollte möglichst zwischen 17 und 18 Uhr eingenommen werden. Bei Gemüse Rezepten verwendet man gern Öleolux, eine Mischung aus Leinöl, Kokosfett, Zwiebeln und Knoblauch. Nahrungsmittel, die Konservierungsstoffe enthalten, kommen gar nicht auf den Tisch. Frische, nicht gekochte Lebensmittel stehen im Vordergrund. Gemüse wird hauptsächlich roh verwendet oder gedämpft. Fett gibt es reichlich, aber immer in Verbindung mit Eiweiß und im richtigen Verhältnis dazu.

Wie vielfältig Anti-Krebs-Essen sein kann, lässt sich an der Makrobiotik aufzeigen. Im Unterschied zur Budwig-Kost werden dort hochwertige ungesättigte Fette nur in Maßen eingesetzt. Auf tierische Eiweiße (etwa aus Milchprodukten) verzichtet man ganz, weil sie den Körper unverhältnismäßig belasten. Es handelt sich, grob gesagt, um eine Ernährung auf Basis der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), deren Ziel es ist, die Energien Ying und Yang wieder in die Balance zu bringen. Studien aus China und Indien belegen, dass viele asiatische Ernährungsregeln bei Krebs sehr effektiv sind – auch jene der Ayurveda-Lehre.

Wer sich mit der Makrobiotik beschäftigt, sollte im Vorfeld nach Möglichkeit zu einer Ernährungsberatung gehen. Dort klärt man, wo Störungen im Yin- und Yang-Bereich liegen, um welchen Krebs es sich genau handelt und welche Ernährungsfehler mit dem Tumor verbunden sind. Der Berater gibt

Naturkraft: sekundäre Pflanzenstoffe

Sie gelten als neue Wundermittel: Wie sie wirken, worin sie stecken

SEKUNDÄR – WAS BEDEUTET DAS? Die Wirkstoffe heißen so, weil sie in der Pflanze keine primäre, also lebenswichtige Funktion haben, etwa im Energiestoffwechsel. Für den Menschen stellen sekundäre Pflanzenstoffe auf vielfältige Weise eine Anti-Krebs-Kost dar. Etwa 10.000 solcher Substanzen soll es geben. Das sind die wichtigsten Gruppen:

Carotinoide | Zu diesen orangefarbenen, roten oder gelben Farbstoffen zählt das Carotin der Karotte oder das Lycopin E160d der Tomate. **Stecken in:** Möhren, Tomaten, Spinat, Salat, Bohnen, Brokkoli, Paprika, Mangold, Erdbeeren.

Glukosinolate | Die Senföle mit antioxidativer, antibakterieller Wirkung können auch krebsauslösende Stoffe (Karzinogene) unschädlich machen, die etwa zur Entwicklung von Speiseröhrenkrebs beitragen. **Stecken in:** vielen

Kohlarten und scharf schmeckenden Pflanzen z. B. in Rettich, Rüben, Rauke, Brokkoli.

Phytoöstrogene | Dazu zählen Isoflavonoide (etwa aus Soja) und Lignane (aus Leinsaat), die hormonähnliche Effekte entfalten. Ihnen schreiben Wissenschaftler den Effekt zu, das in Asien, wo viel Soja verzehrt wird, hormonabhängige Tumoren (etwa in Prostata, Brust, Gebärmutter) seltener sind. **Stecken in:** Soja, Bohnen, Buchweizen, Roggen und Leinsaat.

Saponine | Sie wirken im Bereich der Darmschleimhaut, hemmen die Tumorbildung und sind immunstimulierend. **Stecken in:** Erbsen, Reis, Gerste, Hafer, Kartoffeln und Mais.

Sulfide | Geruchsintensive Schwefelverbindungen, die das Krebswachstum hemmen und antioxidativ wirken. **Stecken in:** Schnittlauch, Knoblauch, Porree und Zwiebeln.

Tipps, wie man sein Essverhalten umstellen und Defizite ausgleichen kann. Leber-, Milz- und Pankreastumoren führen Makrobioten beispielsweise auf einen übermäßigen Konsum von Produkten zurück, die dem Yang zugeordnet werden – etwa Eier, Fleisch und Käse. Je nachdem, ob ein Krebs dem Bereich Yang oder Yin entsprungen ist, werden die Ernährungsempfehlungen angepasst.

WIE EIN WUNDER

Von Makrobiotik hatte der Hamburger Innenarchitekt Gerd Peters* nie gehört. Nach einem Hodentumor, mehreren Operationen und Chemotherapien eröffnete ihm sein Arzt im Hamburger Universitätsklinikum (UKE): „Sie haben nur noch maximal drei Monate zu leben.“ Peters wollte das nicht akzeptieren. Er kämpfte, informierte sich, hörte von der Makrobiotik und ließ sich von Experten beraten. Dann kochte und aß er quasi um sein Leben. Streng nach Plan. Diszipliniert. Dass er nach einem Jahr immer noch lebte, machte seine Ärzte fassungslos. „Mir war das egal“, sagte Peters. „Ich glaubte an die Sache, weil sie mir guttat.“ Das sieht er immer noch so, heute – 25 Jahre später.

GEORG FRANCKEN



HÖRZU-Serie

Krebs

vorbeugen & heilen

Nächste Woche

TEIL 2

Die besten
Spezialisten
und Kliniken

Wie die Schul-
medizin heilt, wo
Fachzentren sind

In HÖRZU 25

TEIL 3

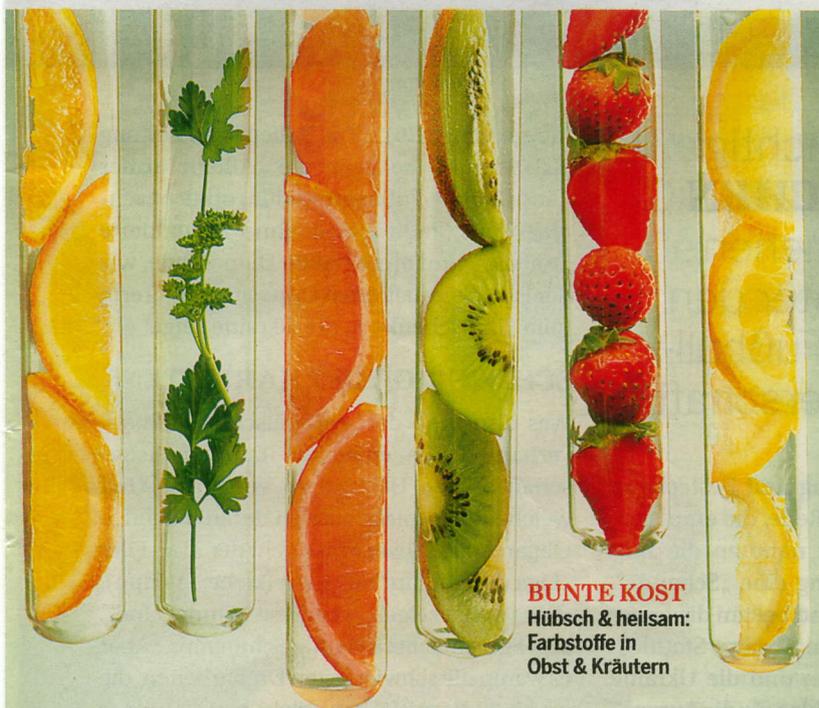
Alternative
Therapien

Wann sie helfen,
welche Risiken
sie bergen

BUCH-TIPP

KREBSZELLEN LIEBEN ZUCKER

PROF. ULRIKE KÄMMERER U. A. Gezielt essen
bei Krebs, Systemed, 272 Seiten, 24,99 Euro



BUNTE KOST
Hübsch & heilsam:
Farbstoffe in
Obst & Kräutern

* Name von Redaktion geändert