

I. VORWORT

Rückblickend auf mehr als dreißig Jahre Erfahrung in experimenteller Krebsforschung und klinischer Krebstherapie an der Kölner Uniklinik kann allen gesunden Menschen, insbesondere aber allen an Krebs erkrankten Patienten/innen signalisiert werden:

1. Das Wissen um Vorbeugung von Krebserkrankungen (und anderen Zivilisationskrankheiten, z. B. Diabetes mellitus, Fettstoffwechselstörungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen) hat sich enorm erweitert. Deren Kenntnisnahme und deren Umsetzung durch die Bevölkerung ist allerdings nach wie vor stark verbesserungsbedürftig. Derzeit laufende Kampagnen von Krankenkassen und Fachgesellschaften sollen das Bewusstsein schärfen, eigenverantwortliche Vorbeugemaßnahmen anzuwenden. Eine effektive Vorbeugung könnte die Mehrzahl aller Krebserkrankungen (sowie andere Zivilisationskrankheiten) verhindern!
2. Das Wissen um die Bedeutung der Vorsorge (Früherkennung) von Krebserkrankungen wird seit geraumer Zeit flächendeckend verbreitet, ohne dass es von der Bevölkerung hinreichend in Anspruch genommen wird. Hier scheint absoluter Handlungsbedarf angezeigt, um den Wert der Krebsvorsorge und Krebsfrüherkennung zum Erhalt von Gesundheit und körperlicher Unversehrtheit besser zu vermitteln.

Eine konsequente Vorsorge (Früherkennung) könnte die Heilungschancen für viele Krebserkrankungen deutlich verbessern!

3. Das Wissen um die Behandlung von Krebserkrankungen hat sich um Quantensprünge erweitert. Das therapeutische Spektrum von Standardbehandlungen (z. B. mittels Operation, Chemotherapie, Strahlentherapie, Antihormontherapie, Antikörpertherapie sowie individualisierter Therapiekonzepte) und komplementärmedizinischer Behandlung (z. B. mittels körperlicher Aktivität, Ernährungsoptimierung, psychoonkologischer/psychosozialer Betreuung sowie wirksamkeitsgeprüfter medikamentöser Verfahren) ist kurativ für die Mehrzahl aller Krebserkrankungen. Auch wenn das kurative Ziel nicht immer erreichbar ist, so können durch die leitliniengemäße Therapie etliche Krebskrankheiten ohne gravierende Nebenwirkungen über lange Zeit „in Schach gehalten werden“. Demzufolge können etliche Krebserkrankungen in ein chronisches Stadium überführt werden, ohne wesentliche Beeinträchtigung des Wohlbefindens.

Eine leitliniengemäße Therapie in spezialisierten Zentren ist heutzutage ein kurativer Ansatz für die Mehrzahl aller Krebserkrankungen!



Eine effektive Krebsvorbeugung sowie Krebsvorsorge (bzw. Krebsnachsorge) und die Möglichkeiten der Umsetzung gehen uns alle an. Die Suche nach kompetenten Ansprechpartnern für medizinische oder den Lebensstil betreffende Fragen gestaltet sich meist äußerst schwierig. Weder Onkologe noch Hausarzt geben in der Regel anwendbare Verhaltensanregungen, sondern beschränken sich auf den Rat „ganz normal (weiter-)zuleben“.

Dieser ärztliche Hinweis erfüllt insbesondere Betroffene (krebs Erkrankte Patienten) eher mit Skepsis und Unbehagen, als dass er wirklich weiterhelfen könnte. Kein Wunder also, dass gesunde Menschen (insbesondere aber Patienten) gerne Tipps von Angehörigen, Freunden, entfernten Bekannten, Selbsthilfegruppen, Patienten-Informationsdiensten oder selbst ernannten Spezialisten in Heilpraktiker- bzw. Arztpraxen und Privatkliniken sowie zweifelhaften Kompetenzzentren oder Fachgesellschaften annehmen und befolgen.

Die vielen Ratschläge von Familienangehörigen und guten Freunden sind mit Sicherheit gut gemeint, die der selbst ernannten Spezialisten sind in den allermeisten Fällen ausschließlich Werbestrategien und Geschäftsideen ohne diagnostischen und therapeutischen Nutzen. Die vielen Tipps, was gegen Krebs helfen und das Immunsystem anregen könnte, führen zu Verunsicherung und kostspieligen sinnlosen Therapieversuchen, die im Extremfall auch das Gegenteil bewirken können. Ein gesundes Misstrauen ist also unbedingt angezeigt!

Hier setzt das vorliegende Kompendium an, das wissenschaftlich gesicherte Maßnahmen zur Vorbeugung von Krebserkrankungen bzw. zur Minderung von Therapieebenenwirkungen aufzeigen möchte. Diese reichen von der gesunden Ernährung über Sport und Bewegung, psychoonkologischer bzw. psychosozialer Betreuung bis hin zu Nahrungsergänzungsmitteln und Medikamenten.

Dieses Kompendium sollte ein Leitfaden im Dschungel der angebotenen Maßnahmen und Methoden sein.



Prof. Dr. med. Josef Beuth

KAPITEL 1

KAPITEL 1: Das Leben, Erkrankungen und deren Therapien hinterlassen Spuren

Mit zunehmendem Lebensalter sowie insbesondere unter/nach Krebstherapien werden lebenswichtige Regelkreise des menschlichen Körpers beeinträchtigt (z. B. das Abwehr-, Hormon-, Herz-Kreislauf-System sowie der Stoffwechsel) und Organfunktionen reduziert (z. B. der Eierstöcke, Hoden, Schilddrüse, Nieren, Leber). Daraus resultieren Befindlichkeitsstörungen bzw. die Lebensqualität mindernde Erkrankungen (1,2), die zuweilen durch einen angemessenen Lebensstil oder durch medizinische Anwendungen (u. a. physiotherapeutisch oder medikamentös) gemindert oder behoben werden können. Eine zentrale Rolle für Gesundheit und Wohlbefinden wird insbesondere den Schleimhäuten im menschlichen Körper zugeschrieben (2,3,4). Sie regulieren u. a. Abwehr- und Gelenkfunktionen, sie sind beteiligt an der Aufbereitung und Aufnahme von Nahrungsbestandteilen und sie ermöglichen eine schmerzfreie Aktivität von Sehnen und Muskeln durch die Bereitstellung von Flüssigkeiten. Daher sollte den Schleimhäuten besondere Aufmerksamkeit gewidmet werden, da deren optimale Funktion wesentlich zur Aufrechterhaltung der Gesundheit und des Wohlbefindens beiträgt.

KAPITEL 2

KAPITEL 2: Wer gesund lebt, überlebt länger

„Lange und glücklich leben bei bester Gesundheit“, darauf hoffen viele Menschen. Insbesondere das Schreckgespenst „Krebs“ belastet in mehr oder weniger regelmäßigen Abständen, wenn mal wieder eine derartige Erkrankung im unmittelbaren Umfeld aufgetreten ist. Die Nachricht von der Krebserkrankung eines Freundes oder eines Familienmitgliedes geht bei vielen mit Überlegungen einher, welche Schutzmaßnahmen diese lebensbedrohliche Erkrankung wohl verhindern könnten? Auch wenn es kein Patentrezept für ein gesundes und langes Leben gibt, so trägt ein angemessener Lebensstil doch wesentlich zur Risikoreduktion verschiedener Erkrankungen bei, u. a. Krebs. Die einfachen gesundheitserhaltenden Maßnahmen sind leicht umsetzbar, erfordern aber zuweilen Disziplin und Motivation, die nicht von allen Menschen aufgebracht wird. Neben der Vermeidung von allseits bekannten gesundheitsgefährdenden „Übel“ (z. B. Übergewicht und Genussmittelmisbrauch, Bewegungsmangel, Stress und Schlafdefizit, insbesondere durch berufliche/familiäre Überlastung, psychosoziale Befindlichkeitsstörungen) kann jeder einen wesentlichen, individuellen Beitrag zur Erhaltung seiner Gesundheit leisten (5).

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) geht davon aus, dass etwa 40 % aller Krebsfälle durch eine Veränderung des Lebensstils verhindert werden könnten. Angesichts der steigenden Häufigkeit von Krebserkrankungen in Deutschland wäre eine Optimierung von Präventions- und Früherkennungsmaßnahmen angezeigt. Das Krebserkrankungsrisiko könnte signifikant reduziert werden, wenn definierte Risikofaktoren vermieden würden, z. B. Über- bzw. Fehlernährung, Bewegungsmangel, psychosoziale Missstände, Nikotin- und starker Alkoholkonsum sowie übermäßige UV-Strahlen-/Sonnenexposition. Eine weitere Reduktion des individuellen Krebserkrankungsrisikos wäre möglich bei Nutzung der empfohlenen Impf- und Früherkennungsmaßnahmen. Aus diesem Grunde sollten nationale Programme zur Krebsbekämpfung unterstützt und empfohlen werden (5).

KAPITEL 3

KAPITEL 3: Krebsprävention

Dem Robert Koch-Institut (RKI) zufolge sind in Deutschland im Jahr 2012 ca. 490.000 Menschen neu an Krebs erkrankt. Im Vergleich zum Vorjahr ist dies ein Anstieg um ca. 80.000 Erkrankte, der insbesondere auf die zunehmende Zahl älterer Menschen zurückzuführen ist (6).

Der europäische Kodex zur Krebsprävention (7) enthält insbesondere die Botschaft:

„Definierte Krebskrankheiten könnten vermieden werden, wenn Menschen gesundheitsbewusster leben würden“. Der diesem Kodex zugrunde liegende Gedanke fokussiert insbesondere auf eine effektive Krebsprävention, d. h. Verhütung der Krebsentstehung (primäre Prävention) bzw. auf deren Früherkennung (sekundäre Prävention). Insbesondere die primäre Prävention, d. h. die Einhaltung eines gesunden Lebensstils, kann wesentlich zur individuellen Verhütung von Krebserkrankungen beitragen (5).

3.1 Ernährungstherapie

Alle verfügbaren Untersuchungen deuten darauf hin, dass nicht ausgewogene sowie übermäßige Ernährung (zu wenig Obst, Gemüse, Getreideprodukte, Ballaststoffe; zu viel tierisches Fett, Fleisch, Alkohol) und daraus resultierendes Übergewicht Ursachen für die Entstehung von Krebserkrankungen sein können. Änderungen der Ernährung bzw. ernährungsbedingter Gewohnheiten könnten die Krebshäufigkeit um ca. 30–40 % senken. Demnach scheint eine Ernährungsoptimierung zur Krebsprävention sinnvoll und empfehlenswert (8,9,10).

Obwohl es keine Ernährungsform gibt, die Krebs mit Sicherheit verhindern kann, und obwohl die wissenschaftlich gesicherte Datenlage zu den Zusammenhängen von Ernährung und Krebs noch viele Lücken aufweist, lassen sich Ernährungsempfehlungen aufstellen, die das Risiko für Krebserkrankungen zumindest senken. Welche Mechanismen diesen Effekten zugrunde liegen, ist immer noch Gegenstand der Forschung. Die Krebs

vorbeugende Wirkung beispielsweise von Obst und Gemüse scheint nicht auf einzelne Inhaltsstoffe zurückführbar zu sein. Vielmehr kommt der Beeinflussung des Erkrankungsrisikos für Krebs eher dem Ernährungsmuster, d. h. der Nahrungsmittelauswahl, -zubereitung und -menge, eine tragende Bedeutung zu. Erste Untersuchungen lassen vermuten, dass sich die mit den einzelnen Nahrungsbestandteilen zu erzielenden Effekte addieren bzw. beeinflussen und somit das Krebsrisiko bestimmen. Welches die relevanten Wirkmechanismen beim Menschen sind, ist bislang nicht eindeutig geklärt. Als Schutzfaktoren hinsichtlich der Entstehung von Krebserkrankungen werden verschiedene Substanzen diskutiert, die natürlicherweise in Nahrungsmitteln vorkommen, u. a. β -Karotin, die Vitamine A, C, D, E und Folsäure, die Spurenelemente Selen und Zink, Ballaststoffe sowie definierte sekundäre Pflanzenstoffe, z. B. Farb- und Aromastoffe (11).

Eine umfassende Anleitung zur Prävention von Krebs und anderen Erkrankungen durch Ernährung vom Deutschen Institut für Ernährungsforschung beruht auf der aktuellen Datenlage, ist mit Blick auf die Bedingungen in Deutschland erarbeitet worden (www.dife.de).

STUDIENLAGE

Die krebspräventive Wirkung von bedarfsangepasster und ausgewogener Ernährung sowie von Vermeidung von Übergewicht konnte in Studien belegt werden. Insbesondere das Risiko, an Brust-, Dickdarm- oder Prostatakarzinom zu erkranken, könnte auf diese Weise beträchtlich gesenkt werden (9,10,11).

Krebsdiäten

Krebsdiäten (z. B. Breuss „Krebskur-total“, Budwig „Öl-Eiweiß-Kost“, „Keto-gene Ernährung“, Dr. Coy „TKTL-1 Ernährungstherapie“) geben vor, Krebs verlässlich vorzubeugen oder heilend wirksam zu sein.

STUDIENLAGE

Für keine der Krebsdiäten wurde eine wissenschaftlich akzeptable vorbeugende oder therapeutische Wirkung nachgewiesen. Viele der Diäten beeinträchtigen allerdings wegen der teilweise stark eingeschränkten Lebensmittelempfehlungen die Lebensqualität der Anwender und können gesundheitsgefährdende Mangelerscheinungen hervorrufen (12,13).

Bilanzierte Mikronährstoffe

Mikronährstoffe (Vitamine, Spurenelemente, sekundäre Pflanzenstoffe) sind in vielfältiger Weise an der Verhinderung von Krebserkrankungen beteiligt. So hemmen definierte Vitamine und Spurenelemente u. a. die Aktivierung von Krebs erzeugenden Stoffen sowie Entzündungsprozesse. Andere Mikronährstoffe verhindern die Aufnahme Krebs erzeugender Stoffe in die Zellen bzw. schützen das Erbgut von Zellen, indem sie die Anlage- und Aufnahme von Krebs erzeugenden Substanzen verhindern (14). Eine den Lebensumständen angepasste Gabe von bilanzierten (d. h. den Tagesverbrauch deckenden) lebensnotwendigen Mikronährstoffen als Ausgleich von Mangelzuständen hat sich in kontrollierten Studien als sinnvoll erwiesen (14,15).

Indikationen zur Gabe von bilanzierten Vitaminen/Spurenelementgemischen wären:

- verminderte Nahrungsaufnahme, insbesondere von Obst, Gemüse, Getreide,
- erhöhter Bedarf an Vitaminen/Spurenelementen,
- allergische Reaktion auf Bestandteile von Obst, Gemüse,
- Vitamin- und Spurenelement-Mangelercheinungen.

STUDIENLAGE

Die bedarfsangepasste Gabe von bilanzierten Mikronährstoffen zur Verhinderung von Mangelzuständen kann individuell sinnvoll sein (14,15,16). Eine Prävention (z. B. von Krebserkrankungen) ist durch Substitution von Vitamin- und Spurenelementgemischen nicht möglich, daher sollte davon abgeraten werden.

Vitamin C

Vitamin C (Ascorbinsäure) ist ein lebensnotwendiges und wasserlösliches Vitamin, das der Körper nicht selbst bilden kann (17). Es wird bei den üblichen Ernährungsgewohnheiten in unserem Kulturkreis normalerweise in ausreichender Menge mit der täglichen Nahrung aufgenommen. Es ist besonders reichhaltig in Zitrusfrüchten und frischem Obst, in Paprika, Zwiebeln und vielen Gemüsesorten vorhanden. Der Vitamin-C-Bedarf beträgt laut DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) ca. 60–100 mg pro Tag. Untersuchungen der amerikanischen Bundesbehörde FDA (= Food and Drug Administration) haben ergeben, dass der Magen-Darm-Trakt des Menschen nicht mehr als ca. 400 mg aufnehmen kann. Alles, was darüber hinaus eingenommen wird, wird direkt wieder ausgeschieden. Der Sinn