

Schulung zur tumorbegleitenden Ernährung und Lebensweise (Video)

von Michael Ernst Müller, info@bienen-zur-gesundheit.de, Stand 15.12.2019

1



(LE: 6 Monate)

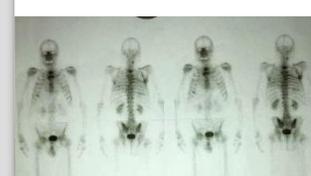


(Bild: 11/2013)



Studie

(Tumorfrei)



(Bild: 12/2017)

Nahrungsmittel

Basisch, Rohkost,
Gemüse, Obst
Beeren
Bienenprodukte
Wildkräuter
Bitterstoffe

Vermeiden

Transfette,
Genveränderte LM
Auszugsmehle
Weißer Zucker,
Alkohol
Lebensmittel-
zusatzstoffe

Nahrungs- ergänzungs- mittel

Vitamine
Mineralien
Sekundäre
Pflanzenhilfs-
stoffe

Ausdauersport

Schwimmen
Radfahren
Laufen
Trampolin
Sauna
(Lymphe,
Entgiften + O₂)

Stress

Darmflora
Nichterh.
fermentierte
Lebensmittel
Ballaststoffe
Oxymel
Glaube

6 Faktoren bei der Tumorbekämpfung

2

Bei der Tumorentstehung wirken viele Faktoren über lange Jahre zusammen.

Bei der Tumorbekämpfung gilt es gezielt alle diese bekannten Faktoren anzuwenden oder auszuschalten. Ich habe diese Faktoren für Sie in 6 Gruppen eingeteilt, die sich teilweise durch ihre Funktion überschneiden:

- Gesunde oder gesundmachende **Lebensmittel**
- Krankmachende (industriell hergestellte) **Nahrungsmittel** (Füllstoffe)
- Nahrungsergänzungsmittel
- Giftstoffe und Strahlung
- Bewegung zum Lymphtransport
- Psyche (seelischer Stress) und weitere Faktoren

Ernährungsumstellung: Grundlage - Aufbau eines gesunden Mikrobioms

3

Ohne die Verdauungsbakterien im menschlichen Darm (Darmflora, Mikrobiom, ca. 100 Billionen Bakterien) würden Sie innerhalb von kurzer Zeit verhungern! ([Einführungsvideo](#), [Teil2](#))

Die Zusammensetzung dieser Bakterienarten hat einen großen Einfluss auf Ihre Gesundheit. Die Aufgabe dieser Bakterien ist es Ihre Nahrungsmittel so aufzubereiten, dass der Körper die Nährstoffe daraus aufnehmen kann. Durch Fermentieren von Lebensmitteln kann dieser Prozess teilweise auch außerhalb des menschlichen Körpers stattfinden. 3 Beispiele: Kefir, Sauerkraut und Bienenbrot. (fermentierte Pollen)

Sie haben durch Ihre Ernährung einen großen Einfluss darauf, ob Ihr Darm mehrheitlich von [probiotischen](#) oder pathogenen (krankmachenden) Bakterien besiedelt wird.

Neben Ihren Nahrungsmitteln haben aber auch andere Stoffe wie Antibiotika, Glyphosat und weitere Giftstoffe einen erheblichen Einfluss auf die notwendigen probiotischen Bakterien in Ihrem Darm.

Ernährungsumstellung: Grundlage - Aufbau eines gesunden Mikrobioms

4

Zum Aufbau und Erhalt einer gesunden Darmflora müssen Sie probiotische Bakterien dauerhaft durch die Ernährung zuführen: Kefir, Oxymel, Bienenbrot, rohes Sauerkraut und anderes fermentiertes Gemüse. Buch

Ihre probiotischen Bakterien ernähren sich von den Lebensmitteln, die Sie zu sich nehmen. Finden Sie darin nicht ausreichend Stoffe die sie brauchen, dann nimmt der Anteil der gesundmachenden (probiotischen) Bakterien stark ab und die krankmachenden (pathogenen) Keime bekommen die Überhand.

Um die gesundmachenden Bakterien in der Überzahl zu halten sollten Sie gezielt Nahrungsmittel zu sich nehmen, von denen diese Bakterien sich ernähren und das sind vor allem Ballaststoffe, wie sie in Gemüse, Obst, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchte, Nüssen und Samen vorkommen.

(In der BRD sind es jährlich mehr als 14 000 Tumorerkrankungen durch zu wenig Ballaststoffe in der Ernährung, weitere Studie, Studie2)

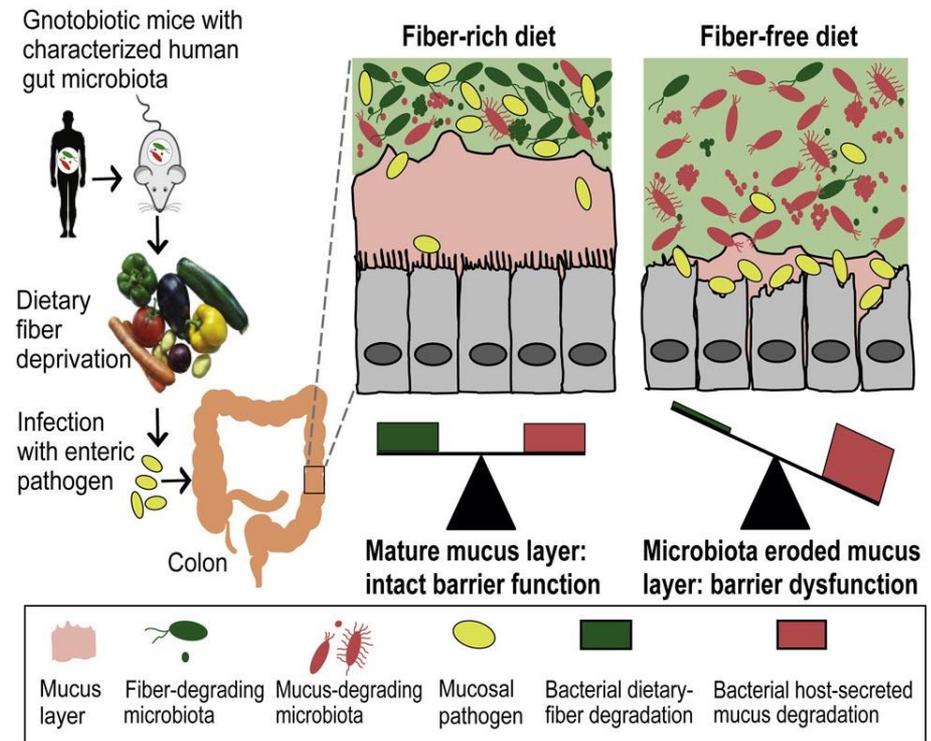
Darmschutzschicht durch Ballaststoffe

5

Ohne diese Darmschutzschicht fängt der Darm an sich selbst zu verdauen.

Es gelangen Giftstoffe und Erreger in Ihren Körper, der Darm entzündet sich bei der Abwehrreaktion des Immunsystems.

Hält dieser Vorgang langfristig an, führt dies zu Erkrankungen wie Morbus Crohn, Colitis Ulcerosa und eben auch Darmtumoren!



Ernährungsumstellung: Grundlage - Aufbau eines gesunden Mikrobioms

6

Hitze, Kochen zerstört probiotische Bakterien, Enzyme (Honig) und teilweise auch Vitamine (daher mindestens 51% frische Rohkost)

Die gesunden Bakterienstämme sind durch eine Reihe von weiteren Stoffen bedroht:

Antibiotika, Cortison, Säureblocker, nicht-steroidalen Entzündungshemmer (ASS, Diclofenac, Ibuprofen etc.), das Totalherbizid Glyphosat.

Bienengift, Bienenbrot (Perga), Honig, Propolis haben vielfältige Wirkung gegen pathogene Bakterien.

Beispiele: Heliobacter pylori,

Sie wirken als ein selektives natürliches Antibiotika!

Ernährungsumstellung: Ballaststoffe

7

Sie benötigen jeden Tag mindestens 32 g Ballaststoffe.

Anwendungsbeispiele in:

[Welche Lebensmittel den Darm zerstören - und was ihn schützt!](#)

[Wer genügend Ballaststoffe isst, lebt länger!](#)

Persönliches Beispiel:

Im [FlocMan](#) absolut frisch gequetschte Biohaferflocken. Es gibt auch preiswerte [handbetriebene Modelle](#).



Ernährungsumstellung: Basische Ernährung

8

Was Säure am Menschlichen Körper anrichten kann, sieht man deutlich an Opfern von Säureanschlägen. Was solche Säuren an den Zellen in Ihrem Körper anrichten geschieht über einen langen Zeitraum im Verborgenen!

Es gibt eine Reihe von Lebensmitteln, die beim Stoffwechsel solche Säuren bilden!

<https://www.saeure-basen-forum.de/nahrungsmitteltabelle>

[Excel-Liste](#) zur Bestimmung Ihrer Säure-Basen-Balance anhand Ihrer Lebensmittel.

Säuren/freie Radikale sind eine der Hauptgründe für die Entstehung von Tumorzellen.

Eine Tumorzelle gewinnt ihre Energie nicht durch Sauerstoff, sondern durch einen Gärprozess, bei dem sehr viel mehr Säuren entstehen.

Sauerstoff- und Nährstofftransport durch Bewegung

9

Das Herz muss schlagen, damit das Blut zirkuliert. Der Körper muss sich bewegen, damit die Lymphe Sauerstoff und Nährstoffe ins Bindegewebe transportiert und die schädlichen Stoffwechselendprodukte wieder abtransportiert!

Wenn der Bewegungsmangel jährlich zu mehr als 27 000 Tumorfällen in der BRD führt, stellt sich die Frage, wie sich Ausdauersport auf eine Tumorerkrankung auswirkt?

Studie, Kernaussage: **Schon eine halbe Stunde Bewegung** korrelierte mit einer um **33 Prozent geringeren Krebsmortalität**, mit **höherer Aktivität** nahmen die Unterschiede zur Gruppe der körperlich Trägen weiter zu.

Wenn immer es möglich ist, empfehle ich hier allen Tumorpatienten mindestens 30 min, besser 60 min, intensiveren Ausdauersport (Puls 130) wie: Laufen, Radfahren, Brustschwimmen, Trampolinspringen,...

Sauerstoff- und Nährstofftransport durch Bewegung

10

- Bewegung hilft bei der Krebstherapie
- Bewegung und Krebs
- Informationen zur onkologische Trainings- und Bewegungstherapie

Sport bei Krebs: So wichtig wie ein Medikament (zur Prävention ebenfalls, nicht nur bei einer Erkrankung)

https://www.medizin.uni-tuebingen.de/sportmedizin/?id=trz_tt_ie_ot

Chemotherapie verursacht Tumore!

11

Ich mache keinen Hehl daraus, dass ich kein Freund von Chemotherapie bin, da diese selbst wieder Tumore auslösen, z.B. durch Schäden, die sie an noch gesunden Zellen anrichten. Zudem machen Chemotherapien die überlebenden gefährlichen Krebsstammzellen aggressiver. Ich würde sie nur in den seltensten Fällen bei mir selbst anwenden würde.

Empfehlungen darf ich hier schon aus juristischen Gründen keine geben.

[Artikel in Zentrum der Gesundheit](#)

Es gibt jedoch auch Situationen, wo Sie ohne Chemotherapie an den Nebenwirkungen der Tumorerkrankung sterben können/würden.

(Venenthrombose, Lungenembolie, Schlaganfall, Herzinfarkt,...)

Für solche Fälle geht es um Schadensbegrenzung an den noch gesunden Zellen und darum die anderen Nebenwirkungen zu minimieren.

Verschiedene Chemotherapien sind Nährstoffräuber und führen zu Störungen im Mikronährstoffhaushalt.

Chemotherapie und Mikronährstoffe

Video1, Video2, Kongress für menschliche Medizin

12

http://www.mikronaehrstoff.de/pdf/Groe_Mue_Der_Onkologe_2_2013.pdf

Tab. 1 Spezifische Chemotherapiebedingte Störungen im Mikronährstoffhaushalt (Auswahl). (Nach [2, 5, 8, 21])

Zytostatikum	Mikronährstoff	Mechanismus	Folge
Cisplatin	L-Carnitin	Erhöhte renale Exkretion von L-Carnitin	Cisplatininduzierte Carnitininsuffizienz, erhöhtes Risiko für Begleitkomplikationen (z. B. Fatigue)
Cisplatin	Magnesium, Kalium	Erhöhte renale Exkretion von Magnesium und Kalium	Hypomagnesiämie, Hypokaliämie, Fettstoffwechselstörungen, Glukosetoleranzstörungen, erhöhte Nephrotoxizität
Cyclophosphamid	Vitamin D	Abbau von 25-OH-D und 1,25-(OH) ₂ -D über die 24-Hydroxylase in inaktive Metabolite	Vitamin-D-Mangel (25-OH-D <20 ng/ml), Risiko für Störungen des Knochenstoffwechsels und Beeinträchtigung der Immunkompetenz
5-Fluorouracil	Vitamin B ₁	Hemmung der Phosphorylierung von Thiamin zum coenzymatisch aktiven TDP	Risiko für Herzinsuffizienz, Laktatazidose, Neurotoxizität
Ifosfamid	L-Carnitin	Erhöhte renale Exkretion von L-Carnitin	Ifosfamidinduzierte Carnitininsuffizienz, erhöhtes Risiko für Begleitkomplikationen (z. B. Fatigue)
Methotrexat	Folsäure	Folsäure-Antagonismus	Folatmangel, Homocysteinämie, Mukositis
Paclitaxel	Vitamin D	Abbau von 25-OH-D und 1,25-(OH) ₂ -D über die 24-Hydroxylase in inaktive Metabolite	Vitamin-D-Mangel (25-OH-D <20 ng/ml), Risiko für Störungen des Knochenstoffwechsels und Beeinträchtigung der Immunkompetenz
Pemetrexed	Folsäure	Folsäure-Antagonismus	Mukositis, Durchfall, Thrombozytopenie, Neutropenie, Homocysteinämie

Chemotherapie und Vitamin C

13

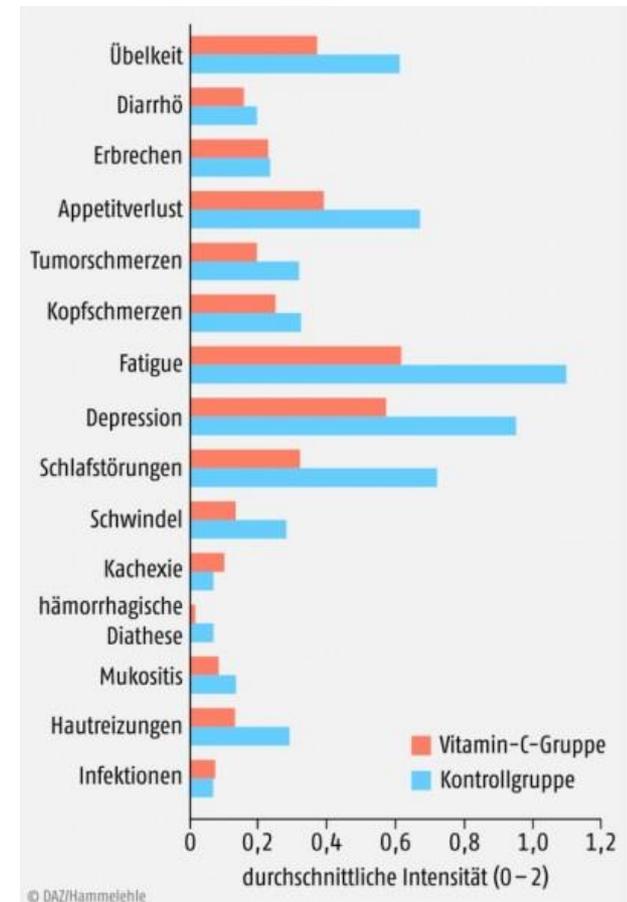
Reduktion der Nebenwirkungen durch Vitamin C bei Chemo. Studie:

<https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/daz-az/2014/daz-13-2014/vitamine-c-und-d-selen-und-carnitin>

Liste mit Pflanzen, die einen hohen Vitamin C-Gehalt haben auf nächster Seite.

Beispiel für Bezugsquelle für pflanzliches Vitamin C (keine Ascorbinsäure bitte):

<https://www.nordhit.de/natuerliches-vitamin-c-250-g-pulver/a-101648/>
(OPC recycelt Vitamin C)



(Chemotherapie und) Trinken

14

Viel Trinken bei Chemotherapie um die Gifte wider auszuscheiden

<https://www.apotheken-umschau.de/Krebs/Krebs-Gut-durch-die-Chemotherapie-549181.html>

<https://www.praxisvita.de/viel-trinken-schuetzt-vor-krebs-7389.html>

Die Erklärung ist genial einfach: Wasser verdünnt die Schadstoffe im Körper und befördert sie hinaus, bevor sie mit der Blasenwand in Kontakt kommen und dort Krebs auslösen können.

Wer wenig trinkt, erhöht sein Krebs-Risiko. Doch die Harvard-Studie ist nur die Spitze des Eisbergs. Die Forschung entdeckt Wasser als elementares Mittel in der modernen Krebsprophylaxe. „Wie viel wir trinken entscheidet darüber, wie anfällig unser Körper für eine Krebserkrankung ist“, stellt der amerikanisch-indische Forscher Prof. Bathmangelidj fest.

Bitte unbedingt den ganzen Artikel lesen!

Getränke bei Tumorerkrankungen

15

Mineralwasser ohne Kohlensäure, (Fluor oder Aluminium sollte in keinem Getränk sein, auch nicht in Spuren), Tee

Nicht Trinken:

Softdrinks, zuckerhaltige Fruchtsäfte, Süßstoffgetränke (Aspartam), keinerlei Alkohol, (Propolistinktur auf Wasserbasis oder als Pulver) <https://www.medical-tribune.de/medizin-und-forschung/artikel/krebs-durch-saft-und-limo-vermehrtes-viszeralfett-als-triggerfaktor/>

<https://www.bmj.com/content/bmj/366/bmj.l2408.full.pdf>

Fluorierte Getränke: <https://www.wasserklinik.com/fluoride-sind-toxisch-erst-recht-fuer-kinder/>; An Zahnpasta denken!

<https://www.zahnpastaohnefluoride.de/zirkulin-propolis-zahncreme/>

Vitamin C in Pflanzen (mg/100g)

natürliches Vitamin C und keine L-Ascorbinsäure!

16

Vitamin C Gehalt in Wildkräutern und Kulturgemüse

Lebensmittel	Gehalt an Vitamin C in mg / 100g
Buschpflaume, australische	2700,0
Camu-Camu	2000,0
Acerola	1700,0
Ditakh	1260,0
Hagebutte	1250,0
Stachelbeere, indische	900-600
Sanddorn	500,0
Gänsefingerkraut	402,0
Gr. Wiesenknopf	360,0
Schmalbl. Weidenröschen	351,0
Brennnessel	333,0
Barbarakraut	314,0
Bärenklau	291,0
Guave, echte	270,0
Weisser Gänsefuß	236,0
Girsch	201,0
Johannisbeere, schwarz	189,0

Lebensmittel	Gehalt an Vitamin C in mg / 100g
Guter Heinrich	184,0
Wiesenkerbel	179,0
Wilde Malve	178,0
Petersilie	166,0
Gartenmelde	157,0
Bärlauch	150,0
Paprika, rot	140,0
Paprika, grün	139,0
Scharbockskraut	131,0
Franzosenkraut	125,0
Papaya	123,0
Kiwi	121,0
Sauerampfer	117,0
Vogelmiere	115,0
Löwenzahn	115,0
Pollen	70-150
Huflattich	104,0

Lebensmittel	Gehalt an Vitamin C in mg / 100g
Kornelkirsche	100,0
Fenchel	93,0
Gänseblümchen	87,0
Papaya	80,0
Blumenkohl	73,0
Erdbeere	65,0
Kohlrabi	64,0
Brokkoli	61,1
Satsuma	61,0
Pampelmuse	60,0
Kresse	59,0
Zitrone	53,0
Spinat	52,0
Brunnenkresse	51,0
Orange	50,0
Rosenkohl	47,3
Schnittlauch	47,0

Tumore mögen keine Flavonoide

17

Flavonoid intake is associated with lower mortality in the Danish Diet Cancer and Health Cohort

Die Rolle von (Granatapfel) in der Tumorbekämpfung

18

1 Granatapfel täglich

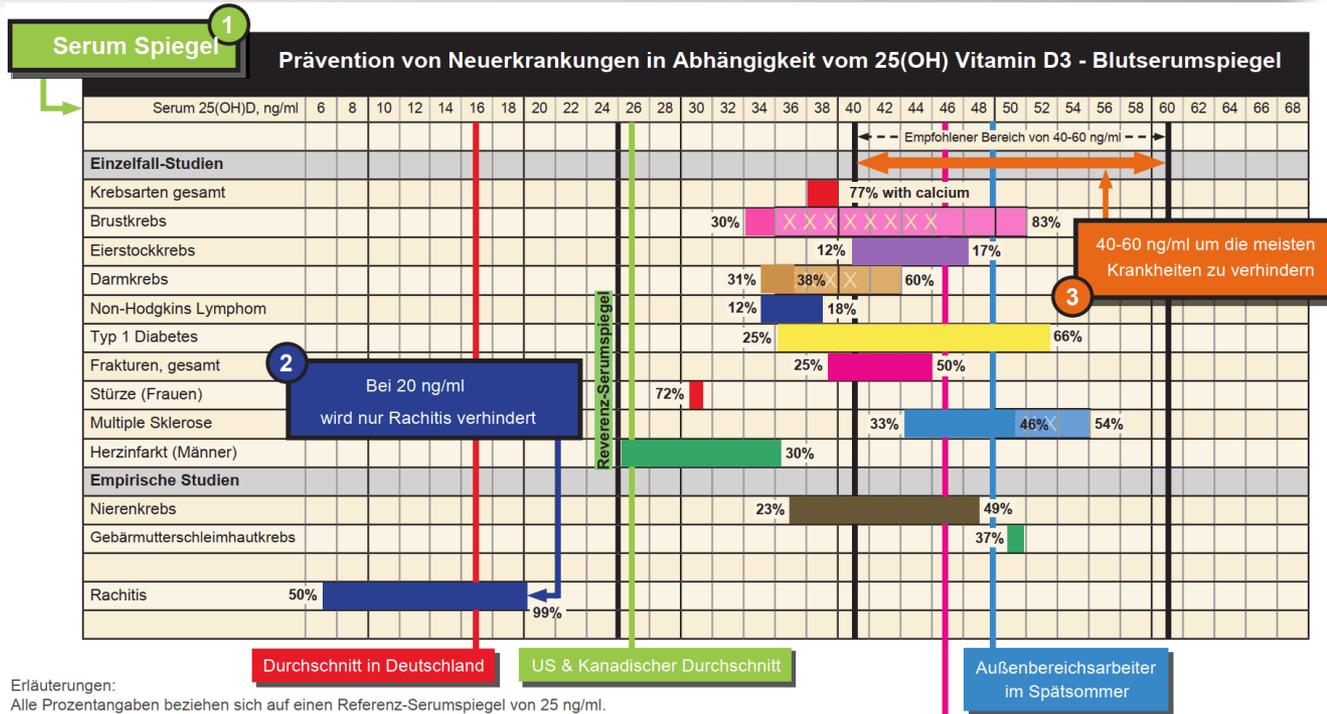
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15528976>

Possible synergistic prostate cancer suppression by anatomically discrete pomegranate fractions.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15744587>

Pomegranate (Punica granatum) pure chemicals show possible synergistic inhibition of human PC-3 prostate cancer cell invasion across Matrigel

Die Rolle von Vitamin D3 in der Tumorprävention



Erläuterungen:

Alle Prozentangaben beziehen sich auf einen Referenz-Serumspiegel von 25 ng/ml.
 Die Prozentangaben spiegeln die niedrigsten und die höchsten Werte für die verfügbaren Daten wieder.
 Beispiel Brustkrebs: Bei einem Serumspiegel von 34 ng/ml sinkt die Neuerkrankungsrate um 30%, bei einem Serumspiegel von 50 ng/ml sogar um 83%, jeweils zu einem Referenz-Serumspiegel von 25 ng/ml.
 Die Kreuze in den farbigen Balken stehen für Schätzwerte anhand vorliegender Daten.

Referenzen:

Krebsarten, gesamt: Lappe JM, et al. Am J Clin Nutr. 2007;85:1586-91. Breast: Garland CF, Gorham ED, Mohr SB, Grant WB, Garland FC. Brustkrebsrisiko entsprechend Serum 25-Hydroxyvitamin D: Meta-analysis of Dose-Response (abstract). American Association for Cancer Research Annual Meeting, 2008. Reference serum 25(OH)D was 5 ng/ml. Garland, CF, et al. Amer Assoc Cancer Research Annual Mtg, April 2008. Darm: Gorham ED, et al. Am J Prev Med. 2007;32:210-6. Diabetes: Hyppönen E, et al. Lancet 2001;358:1500-3. Endometrium: Mohr SB, et al. Prev Med. 2007;45:323-4. Falls: Broe KE, et al. J Am Geriatr Soc. 2007;55:234-9. Fractures: Bischoff-Ferrari HA, et al. JAMA. 2005;293:2257-64. Heart Attack: Giovannucci et al. Arch Intern Med/Vol 168 (No 11) June 9, 2008. Multiple Sclerosis: Munger KL, et al. JAMA. 2006;296:2832-8. Non-Hodgkin's Lymphom: Purdue MP, et al. Cancer Causes Control. 2007;18:989-99. Ovary: Tworoger SS, et al. Cancer Epidemiol Biomarkers Prev. 2007;16:783-8. Renal: Mohr SB, et al. Int J Cancer. 2006;119:2705-9. Rickets: Arnaud SB, et al. Pediatrics. 1976 Feb;57(2):221-5. Canadians: Janz T, Pearson C. Vitamin D blood levels of Canadians. Statistics Canada. 2013 January; ISSN 1925-6493. US: Al-khalidi et al., Standardized serum 25-hydroxyvitamin D concentrations are inversely associated with cardiometabolic disease in U.S. adults: a cross-sectional analysis of NHANES, 2001-2010. Nutrition Journal, 2017, 16:16. Tribal Africans: Luxwolda M.F. et al. Traditionally living populations in East Africa have a mean serum 25-hydroxyvitamin D concentration of 115 nmol/L. Br J Nutr. 2012 November; 108(9):1557-61. Outdoor Workers: Barger-Lux M.J., Heaney R.P. Effects of Above Average Summer Sun Exposure on Serum 25-Hydroxyvitamin D and Calcium Absorption. J Clin Endocrinol Metab. 2002 November, 87(11):4952-6. Kipshoven, Christoph. Querschnittsstudie zur Abschätzung des Vitamin-D-Status in der Bevölkerung in Deutschland (DEVID-Studie). Diss. Köln, Univ., Diss., 2010, 2010.

Die Rolle von Vitamin D3

20

Der Körper benötigt bei Reparaturvorgängen an beschädigten Zellstrukturen das (Hormon) Vitamin D3.

Der Körper regelt die Eigenproduktion von Vitamin D3 bei ausreichend Sonneneinstrahlung auf die Haut selbst. Die Eigenproduktion kann dabei von 10 000 IE bis zu 50 000 IE betragen. In südlichen Ländern stellt sich dabei ein Vitamin D3 - Spiegel von 60-70 ng/ml ein.

Wenn Sie das bei uns in den Monaten Oktober bis April (Ein Sonnenstand $<45^\circ$ reicht nicht aus um D3 zu erzeugen) nur durch Nahrungsmittel zu sich nehmen wollen, dann dürfen Sie fleißig Lebertran trinken!

Die Frage nach der für einen gesunden D3 - Spiegel (60-70 ng/ml) notwendigen Supplementierung ist nach dem Fehler (Faktor 10) in der Festlegung der empfohlenen D3 - Menge einfach zu beantworten. Richten Sie sich nach dem, was Ihr Körper selbst produzieren würde:

10 000 IE täglich! Lassen Sie Ihren D3 - Spiegel kontrollieren!

Die Rolle von Vitamin D3 in der Tumorbekämpfung (Studie, Video)

21

Die große Bedeutung von Vitamin D3 in der Tumorprävention geht einher mit seiner Bedeutung bei der Tumorbekämpfung!

Tumore mögen keine Sonne - Krebschutz Vitamin D; Video; Teil 2

Vitamin D3 und seine Rolle bei der Melanom-Behandlung

Studie zu Vitamin D3 und Prostatakrebs

Studie bei der dies anhand von Hodgkin-Lymphom Erkrankungen nachgewiesen wurde! Vitamin D und kolorektale Karzinogenese

Vitamin D3 in Nahrungsmitteln

Beispiel für Bezugsquelle als Nahrungsergänzungsmittel:

<https://www.nordhit.de/vitamin-d3-10000ie-vitamin-k2-365/a-101912/>

Vitamin D3 ist ein fettlösliches Vitamin. Nehmen Sie daher zusätzlich zu Vitamin D3 einen Teelöffel kaltgepresstes Bio-Olivenöl.

Die Rolle von Vitamin K2 in der Tumorbekämpfung

22

Die Bedeutung von Vitamin K2 in der Tumorprävention geht einher mit seiner Bedeutung bei der Tumorbekämpfung und einer Reihe von anderen Erkrankungen!

Forschungsfortschritt zur krebsbekämpfenden Wirkung von Vitamin K2

Antitumorwirkung von Vitamin K2 auf das hepatozelluläre Karzinom (Leberkrebs)

Die Rolle von Magnesium in der Tumorbekämpfung

23

Magnesium in der Krebstherapie

Beispiel für Bezugsquelle: <http://www.magnesium-pur.de/>

Die Rolle von Seelen in der Tumorbekämpfung

24

Der Einfluss des zerebralen Selenspiegels auf die Progression maligner Hirntumoren

2 Paranüsse täglich

Die Rolle von Nüssen in der Tumorbekämpfung

25

Studie

Kernsatz: Unter den spezifischen Ursachen wurden signifikante inverse Assoziationen zwischen dem Verzehr von Nüssen und Todesfällen aufgrund von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, **allen Krebsarten und Magen-Darm-Krebsarten** beobachtet.

[Bao et al, 2013]. <https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa1307352>

Nut consumption and risk of cardiovascular disease, **total cancer**, all-cause and cause-specific mortality: a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies

<https://bmcmmedicine.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/s12916-016-0730-3>

Dosierung Seite 5, Fig 3: **15 g Walnüsse täglich!**

Die Rolle von Resveratrol und Quercetin in der Tumorbekämpfung

26

Resveratrol und Quercetin verstärken Wirksamkeit der Chemotherapie

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/news/chemotherapie-nebenwirkungen-mindern-15000060.html>

[Die Rolle von Resveratrol in der Krebstherapie](#)

Quercetin: [Bioaktiver Stoff gegen Tumorstammzellen](#)

[Bioaktive Stoffe aus Obst- und Gemüse zur Tumorprävention und -therapie](#)

Die Rolle von OPC in der Tumorbekämpfung

27

<https://vitalinstitut.net/traubenkernextrakt/> (OPC und Krebs)

In Nahrungsmitteln: <https://www.aronia-beere.com/>

<http://www.vitalstoff-lexikon.de/Sekundaere-Pflanzenstoffe/Proanthocyanidine/Lebensmittel.html>

(Sehr hoher Anteil in Kakaobohnen)

Als Nahrungsergänzungsmittel

<https://www.vitamaze.shop/opc-traubenkernextrakt-kaufen-hochdosiert>

Kostenloses OPC-Handbuch: <https://echt-vital.de/ebooks/opc-buch>

Die Rolle von Sulforaphan in der Tumorbekämpfung, (Video)

28

Habe Sie schon davon gehört, dass **Sulforaphan** in Brokkoli und Kohlrarten bei verschiedenen Tumorarten deren Wachstum bremst? ([Studie 1](#), [Studie 2](#), [Studie 3](#), [Studie 4](#), [Studie 5](#), [Studie 6](#))

Sulforaphan-Forschung an der Universitätsklinik in Heidelberg

Unsere Labordaten werden inzwischen von anderen Forschern bei bösartigen Tumorerkrankungen der Brust und der Prostata bestätigt. Gestützt werden unsere Laborversuche durch epidemiologische Studien, bei denen Ernährungsgewohnheiten großer Bevölkerungsgruppen bezüglich des Krebsrisikos bzw. des Voranschreitens einer Krebserkrankung ausgewertet wurden.

In einer Ernährungsstudie bei Patienten mit Prostatakrebs stellten die Forscher fest, dass der häufige Verzehr von Brokkoli oder Blumenkohl (3 bis 5 Portionen in der Woche) bei einigen Patienten die Streuung des Tumors um 50 Prozent verringert hat. In weiteren Studien wurde eine krebsvorbeugende Wirkung von Kohlgemüse allgemein nachgewiesen. Zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass Sulforaphan und seine Verwandten gegen Entzündungen und Infektionen mit Bakterien und Viren helfen und das Tumorwachstum hemmen. Ebenso weisen neueste Daten auf eine positive Beeinflussung der Darmflora durch Blumenkohl und Brokkoli hin. **Dies ist von großer Wichtigkeit, da eine gesunde Darmflora die Basis für ein gesundes Immunsystem und starke körpereigene Abwehrkräfte gegen Tumorzellen ist.**

<https://www.gesundheitsstadt-berlin.de/broccoli-zur-krebspraevention-von-kopf-hals-tumoren-im-test-6296/>

[Zu dem Brokkoli-Inhaltsstoff Sulforaphan und weitere wertvolle Tipps für eine gesunde Ernährung!](#)

Die Rolle von Sulforaphan in der Tumorbekämpfung - Anwendung

29

<https://www.gruenesmoothies.org/brokkolisprossen/>

<https://www.topfruits.de/brokkolisamen>

Dosierung der Brokkoli-Samen: [2 Teelöffel enthalten 80-100 mg Sulforaphan](#)

Die Rolle von Kurkuma (Kurkumin) in der Tumorbekämpfung

30

[Video](#) zu Kurkuma in der Tumorprävention

[A Review of Curcumin and Its Derivatives as Anticancer Agents](#)

Eine Reihe von Medizinstudien zu Kurkuma und Tumorerkrankungen habe ich in einer Liste zusammengefasst. Sie ist auf der Startseite meiner Homepage unter dem Namen „**Medizinische Studien zu Bienenprodukten und Kurkuma bei Tumorerkrankungen**“ kostenfrei zum Download eingestellt.

Ich selbst verwende Kurkuma zusammen mit schwarzem Pfeffer (4:1, bis zu max. 8 g täglich)

Entweder in Kapselform oder zusammen mit Propolis in Edelkastanienhonig eingerührt.

([Google und Kurkuma](#)), https://www.pikantum.de/Gelbwurz-Turmeric_2,

<https://www.pikantum.de/Bio-Pfeffer-schwarz-gemahlen-1kg>

Die Rolle entzündungshemmender Fette in der Tumorbekämpfung

31

Dringend vermeiden, da entzündungsfördernd:

Tierische Fette wie z.B. [Arachidonsäure](#)

Chemisch gehärtete Pflanzenöle (z.B. in Margarine) sind aufgrund vielfältiger Schäden in einer Reihe von Ländern verboten oder stark eingeschränkt.

https://www.t-online.de/gesundheit/krankheiten-symptome/id_75455812/transfette-diese-lebensmittel-enthalten-killerfette.html

<https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Schaedliche-Transfette-im-Essen-vermeiden,transfett100.html>

Omega 6 Fette einschränken: Eiweißmast in der Tierzucht steigert den Anteil an Omega 6 Fetten im Fleisch erheblich.

<https://www.dr-schmiedel.de/omega-3-krebsforschung/>

<https://clinicaltrials.gov/ct2/show/NCT01169259;>

Die Rolle von Melatonin bei (Brust)tumoren - Literatur 2018

32

Habe Sie schon davon gehört, dass der in Deutschland zulassungspflichtige Stoff Melatonin bei Brusttumoren und anderen Tumorarten eine entsprechende Wirkung hat. Krebszellen mögen keine Dunkelheit. Melatonin lässt Krebszellen „schlafen“.

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/krebs-melatonin-ia.html>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30260001>, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29990486>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29797213>, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29641614>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29458781>, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29415446>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29384062>, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29330934>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29207126>, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29115538>

<https://www.mcvital.net/vitalstoffgruppen/aminosaeuren/1155/melatonin-5-mg-120-vegikapseln>

Artikel: Eine im Juni 2017 erschienene Übersichtsarbeit bestätigt, dass Melatonin bei Krebs eine positive Wirkung hat, insbesondere bei Brustkrebs, aber auch bei Leukämie, Bauchspeicheldrüsenkrebs und beim Ovarialkarzinom. Es wird vermutet, dass Melatonin auch andere Krebsarten positiv beeinflusst.

Weitere Studie: prostate cancer, gastric cancer and colorectal cancer

Melatoninproduktion erhöhen und Lebensmittel mit Melatonin

33

Maßnahme um die Melatoninproduktion im Körper anzukurbeln:

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/melatoninspiegel-natuerlich-erhoehen.html>

Lebensmittel mit Melatonin und für einen gesunden Schlaf:

<https://www.cosmopolitan.de/besser-schlafen-diese-lebensmittel-machen-richtig-muede-64494.html>

<https://de.wikipedia.org/wiki/Melatonin>

Auszug: Studien zur Wirkung von Melatonin bei Krebs

Der systematische Review mit einer Meta-Analyse von randomisiert kontrollierten Studien zur Behandlung solider Tumoren mit Melatonin, welcher im November 2005 im Journal of Pineal Research veröffentlicht wurde, hatte reduzierte Sterberaten als Ergebnis. **Melatonin reduzierte das Todesrisiko innerhalb eines Jahres auf 66 % im Vergleich zur Behandlung ohne Melatonin.** Die Wirkung von Melatonin war dabei bei verschiedenen Dosierungen und auch bei verschiedenen Krebsarten gleich. **Es wurden dabei keine schwerwiegenden unerwünschten Nebenwirkungen festgestellt.** ([Studie](#))

Juristischer Streit um Melatonin:

<https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/news/artikel/2019/10/22/melatonin-in-nahrungsergaenzungsmitteln/chapter:1>

Die Rolle des Schlafes bei Tumorerkrankungen

34

https://www.deutschlandfunk.de/krebs-durch-zu-wenig-schlaf.676.de.html?dram:article_id=250779

<https://www.stern.de/gesundheit/schlaf/praevention-gesunder-schlaf-staerkt-die-krebsabwehr-3520848.html>

Nach Erkenntnis von US-Forschern ist er auch ein wirkungsvolles Mittel gegen Krebs. David Spiegel und Kollegen von der Stanford- Universität in Palo Alto (Kalifornien) beschreiben in "Brain, Behavior, and Immunity", wie Schlaf Krebspatienten bei der Bekämpfung von Tumoren helfen kann.

Schlafen bei absoluter Dunkelheit und kein Elektrosmog am Schlafplatz:

<https://www.einfach-gesund-schlafen.com/experten-tipps/schlaf-und-krebserkrankungen-schon-daemmerlicht-genuegt-um-krebszellen-zu-aktivieren>

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/krebs-melatonin-ia.html>

Die Rolle von giftarmen Lebensmitteln bei einer Tumorerkrankungen

35

[Glyphosat und Krebs - Gekaufte Wissenschaft!](#)

<https://www.univadis.de/viewarticle/glyphosat-exposition-erhoeht-risiko-fuer-nhl-um-41-laut-metaanalyse-656893>

https://www.lanuv.nrw.de/fileadmin/lanuv/natur/fjw/pdf/Krueger_glyphosat_sep2016.pdf

Tumorprävention durch Nahrungsmittel und Mikronährstoffe - Beispiele

36

Es gibt inzwischen einige Kochbücher zur Anti-Krebs-Ernährung. Beispiele:

<https://www.thalia.de/shop/home/artikeldetails/ID32026948.html?retn=thdedvbu:devi>

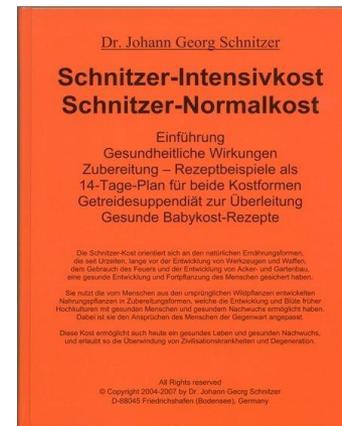
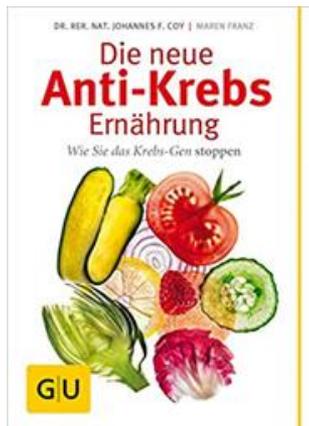
<https://www.amazon.de/Die-neue-Anti-Krebs-Ernahrung-Krebs-Gen-stoppen/dp/3833816635>

<https://www.amazon.de/Krebs-Kochbuch-unterstützen-Präventives-Gesundheit/dp/395961151X>

<http://www.dr-schnitzer-buecher-neu.de/Schnitzer-Intensivkost-Schnitzer-Normalkost/de>; Nachricht

<https://haedecke-shop.de/products/tomatenrot-und-drachengruen>

Nutzen Sie Ihre Zeit, bevor bei Ihnen Tumore entstehen können!



Todesursachen, Tumorpatienten verhungern oft oder sterben an Herzinfarkt

37

Ernährung bei Tumorpatienten: Unzureichend beachtet

Ca. 50% der Tumorkranken erleiden eine Tumorkachexie! Jedes Jahr verhungern dadurch rund 50 000 Tumorpatienten. Sie versterben nicht am Tumor. Das ist ein Skandal, da man dies verhindern könnte!

<http://propolis-honig.de/apitherapie-krankenhaus-thuile-krebs/>

Studie: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25912786>;

Tumorpatienten versterben häufig an Herz-Kreislaufkrankungen:

https://science.orf.at/stories/2994773/?utm_source=pocket-newtab

A population-based study of cardiovascular disease mortality risk in US cancer patients

<https://academic.oup.com/eurheartj/advance-article/doi/10.1093/eurheartj/ehz766/5637730>