

# Krebsvor- sorge



**Das sollte nun aber jeder wissen! Eine aktuelle Langzeitstudie aus Harvard kam zum Schluss, dass die Einnahme von Vitamin D, Omega-3-Fettsäuren und Krafttraining das Krebsrisiko älterer Menschen massiv reduziert.**

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Vorbeugen ist besser als mühsam therapieren. Überhaupt, wenn es um die lebensbedrohliche Krankheit Krebs geht. Die Krebsvorsorge älterer Menschen ist jedoch noch kaum üblich und beschränkt sich derzeit auf die Früherkennung. Doch angesichts ständig steigender Krebsraten und Sterbefälle trotz wachsender Behandlungserfolge werden dringend Maßnahmen gesucht, die auch in Studien bestätigt werden können. Nicht, dass uns Studien in der Naturheilkunde, die eine Erfahrungswissenschaft ist, allzu sehr beschäftigen würden. Wir sehen tagtäglich, dass auch Natursubstanzen, die nicht in Wirksamkeitsstudien überprüft wurden, positive Einflüsse im Rahmen von Krebsbehandlungen zeigen können. Überhaupt, wenn es um Kombinationen mehrerer geht. Denn das „eine“ Wundermittel

gegen Krebs hat die Menschheit bisher vergeblich gesucht. Wahrscheinlich auch, weil es bei Krebs viele Einflussfaktoren gibt.

## ES IST NIE NUR EINE MASSNAHME ALLEIN

Das wissen auch die Schulmediziner der Harvard Medical School. Sie haben sich nun zwar nicht direkt den bei Krebs interessanten Natursubstanzen wie Vitalpilzen, *Artemisia annua* oder *Papayablatt* zugewandt, haben aber drei Maßnahmen, die in die Kategorie „Versorgung

Für die Krebsvorsorge sollte Vitamin D nicht zu gering dosiert sein. Empfehlenswert ist etwa eine Kombination von 2000 IE Vitamin D mit Vitamin K2 und der antioxidativen und krebshemmenden Gojibeere, die eine gute natürliche Basis für das Vitamin D darstellt.

des Immunsystems und Verbesserung des Lebensstils“ passen, herausgepickt und nach allen Regeln der Wissenschaft untersucht. Dabei wurden 2.157 Teilnehmer aus Deutschland, Österreich, Frankreich, Portugal und der Schweiz ausgewählt und in acht zufällig zu-

sammengestellte Gruppen aufgeteilt. Es zeigte sich, dass die Kombination von drei ausgewählten Maßnahmen – die Gabe von Vitamin D, die Gabe von Omega-3-Fettsäuren plus die Absolvierung eines Krafttrainings – die Erfolgreichste ist. Studienzeitraum waren drei Jahre.

## WARUM WÄHLTE MAN AUSGERECHNET DIESE DREI MASSNAHMEN?

Bei Vitamin D lag das Interesse in seiner Fähigkeit, das Wachstum von Krebszellen zu hemmen und das Immunsystem zu stärken. In ähnlicher Weise sind Omega-3-Fettsäuren in der Lage, die Umwandlung normaler Zellen in Krebszellen zu hemmen und Entzündungen zu reduzieren. Vom Krafttraining erhoffte man sich eine Stärkung der Immunfunktion und Reduktion von Entzündungen.

- Gruppe eins – die letztlich erfolgreichste – erhielt täglich 2.000 IE Vitamin D3 (mehr als die EU-Empfehlung von nur 800 IE) sowie 1 Gramm Omega-3-Fettsäuren pro Tag und machte dreimal pro Woche ein einfaches Krafttraining.
- Gruppe zwei bekam Vitamin D3 und Omega-3-Fettsäuren, machte jedoch



# auf dem Prüfstand der Wissenschaft

keinen Sport.

- Gruppe drei nahm Vitamin D3 und absolvierte das Krafttraining.
- Gruppe vier bekam Omega-3-Fettsäuren und machte das Krafttraining.
- Gruppe fünf bekam nur Vitamin D3.
- Gruppe sechs erhielt nur Omega-3-Fettsäuren.
- Gruppe sieben machte nur das Krafttraining.
- Gruppe acht nahm nur ein Placebo ein.

## DAS KREBSRISIKO REDUZIERTE SICH UM 61 PROZENT

Das eindeutige Ergebnis überraschte sogar die Fachleute. Individuellen Nutzen konnten die Teilnehmer aus jeder Maßnahme ziehen, doch wirklich statistisch signifikant mit 61 Prozent Risikosenkung war erst die Kombination aller drei Maßnahmen! Sie sind ziemlich sicher nicht nur bei Gesunden, sondern auch bei Menschen, die schon einmal Krebs hatten, sinnvoll. Man stelle sich vor, was geschehen könnte, wenn nun auch noch die richtige Ernährung, die Schaffung eines harmonischen Umfelds inklusive Strahlenentlastung, die Versorgung mit diversen Natursubstanzen, die Erholung in der Natur und die psychische Entlastung mitberücksichtigt werden würden. Denn wie man sieht, muss eins ins andere greifen, damit der Mensch in seiner Ganzheit einen Erfolg erzielt.

Genau diese Erkenntnis ist es letztlich, die solche Studien in unserer Zeit hochspezialisierten, isolierten Denkens sehr wertvoll macht.

## VITAMIN D IMMER MIT VITAMIN K2 KOMBINIEREN

Das Vitamin K2 wurde in der Studie zwar nicht erwähnt, hat aber auf jeden Fall große Bedeutung im Zusammenspiel mit Vitamin D. Denn während Vitamin D ja die Kalziumaufnahme erhöht, steuert erst Vitamin K2 seine richtige Einlagerung in Knochen und Zähne. Fehlt das Vitamin K2, kann es zu Fehleinlagerungen („Verkalkung“) in Gefäßen, Gelenken oder Nieren (Steine) kommen.

## WAS HEISST DAS FÜR DEN ALLTAG ÄLTERER?

Sowohl das *Krillöl* oder wahlweise der vegane Omega-3-Spender *Mikroalgenöl* haben gerade für Ältere noch viele weitere positive Wirkungen. Genauso das Vitamin D (siehe Kästen). Zwei Kapseln *Krillöl mit Vitamin D* entsprechen einem Gramm Omega-3 und 2000 IE Vitamin D. Wählt man das normale *Krillöl* oder das *Mikroalgenöl*, dann nimmt man beispielsweise zwei Kapseln *Champignon-Vitamin D mit Vitamin K2* (entspricht je 1000 IE) oder eine Kapsel hochdosiertes *Vitamin D mit Vitamin K2 und Gojibeere* zum *Krillöl* (entspricht 2000 IE) dazu. Damit hat man also schon viel zur Krebs-Prävention beigetragen. Schwieriger ist es vielleicht, das nötige Krafttraining zu organisieren. Fitnessclubs haben oft auch Programme für Ältere und sind tagsüber meist auch nicht so ausgelastet, sodass Ältere ungestört trainieren können. Aufrufen sollte man sich allemal – denn ohne die Bewegung fehlt einfach ein wichtiges Element in der Krebsvorbeugung. ✂

## OMEGA-3-FETTSÄUREN

- Reduzieren chronisch entzündliche Prozesse
- Benötigt für Zellstoffwechsel und Aufbau der Zellmembran
- Benötigt für Bildung körpereigener Abwehrzellen
- Schutz vor Infektionskrankheiten
- Herzschutz
- Reduktion von Arteriosklerose
- Regulierung der Blutfettwerte (Cholesterin und Triglyceride)
- Besserer Blutfluss, weniger Thrombosegefahr, bessere Durchblutung
- Senkung von Bluthochdruck
- Reduktion des Blutzuckerspiegels
- Demenz-Vorbeugung, besseres

Gedächtnis und Konzentration

- Benötigt für die Eiweißsynthese, etwa Erhalt der Muskelmasse
- Versorgung der Gelenke mit Schmierstoff
- Versorgung von Haut, Haaren, Augen mit Feuchtigkeit
- Seelische Ausgeglichenheit, gegen Depressionen und Aggressionen
- Schutz der Augen vor Makuladegeneration, grünen und grauen Star
- Besserer Schlaf
- Reduktion von Fettleber
- Produktion von Hormonen

## VITAMIN D

- Stärkt Knochen und Zähne durch erhöhte Kalziumaufnahme
- Aktiviert das Immunsystem
- Steigert die Immuntoleranz, vorbeugend gegen Autoimmunerkrankungen
- Steuert 1200 Gene und wirkt damit krankheitsvorbeugend
- Trägt zu normaler Zellteilung bei, wirkt Krebsentstehung entgegen, Prostatakrebszellen werden weniger aggressiv
- Reduziert Sonnenempfindlichkeit (Sonnenbrand) und Sonnenallergie
- Verbessert die Lungenfunktion
- Mildert Depressionen, v.a. im Winter
- Verbessert die Herzfunktion
- Reduziert Bluthochdruck und erhöhten Puls
- Weniger Schmerzen im Bewegungsapparat
- Weniger Anfälligkeit für Allergien und Unverträglichkeiten
- Verbessert die Insulinausschüttung und schützt insulinbildende Zellen
- Setzt Heilungsprozesse besser in Gang
- Erhalt und Aufbau normaler Muskelfunktionen
- Verbessert die Bewegungskoordination, mindert das Sturzrisiko
- Gegen Muskelschwäche (v.a. Oberschenkel)
- Bessere Stressbewältigung
- Weniger Fetteinlagerung
- Aktiviert die Gehirnleistung, wichtig bei Alzheimer und neurologischen Erkrankungen
- Stimuliert die Nerven, Schlüsselfunktion bei multipler Sklerose, Depression, Demenz, Morbus Parkinson oder Schlaganfall
- Besseres hormonelles Gleichgewicht, weniger PMS, aber Östrogenanregung
- Verbesserte Zellkommunikation
- Besserer Schlaf, mehr Ausgeglichenheit
- Besserer Gleichgewichtssinn, bei Mangel Ohrkristalle mit Schwindel