

*Dr. med.*  
*Michael Spitzbart*

# SCHUTZ VOR KREBS

Das Immunsystem stärken  
und gezielt vorbeugen

*Wie Sie  
mit Ernährung,  
Bewegung und  
Mentalhygiene  
vorbeugen und  
die Heilung  
unterstützen*

*Dr. med. Michael Spitzbart*

**SCHUTZ  
VOR  
KREBS**

**Das Immunsystem stärken  
und gezielt vorbeugen**

*Wie Sie mit Ernährung, Bewegung  
und Mentalhygiene vorbeugen und die  
Heilung unterstützen*

**SCORPIO**

Dieses Buch enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte der Scorpio Verlag keinen Einfluss hat. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Haftung übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft, rechtswidrige Inhalte waren nicht erkennbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Links umgehend entfernen.

Wichtiger Hinweis:

Die Informationen und Ratschläge in diesem Buch wurden mit größter Sorgfalt von Autor und Verlag erarbeitet und geprüft. Alle Leserinnen und Leser sind jedoch aufgefordert, selbst zu entscheiden, ob und inwieweit sie die Anregungen in diesem Buch umsetzen wollen. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlags für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

eBook-Ausgabe 2018

© 2018 Scorpio Verlag GmbH & Co. KG, München

Umschlaggestaltung und Umschlagmotiv: FAVORITBUERO, München

Umschlagillustration: Jayadi jayadi/[shutterstock.com](https://www.shutterstock.com)

Layout & Satz: Danai Afrati & Robert Gigler, München

Konvertierung: Bookwire

ePub: 978-3-95803-198-2

ePdf: 978-3-95803-199-9

Das eBook einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Alle Rechte vorbehalten

[www.scorpio-verlag.de](http://www.scorpio-verlag.de)

# INHALT

Vorwort

Einführung: Sich wirksam gegen Krebs zu schützen, ist möglich – mit ungeahnt positiven Nebenwirkungen

## **1. KREBS - EINE KOMPLEXE ERKRANKUNG**

Krebs – der Tribut an die Postmoderne

*Die Schuldfrage nach der Krebsdiagnose*

*Krebsfaktor Umwelt*

Unser Körper – ein Wunder der Zellerneuerung

*Kraftwerk »Zelle«*

Bollwerk Immunsystem

*Krebszellen in Schach halten*

*Je aktiver unsere Immunzellen, desto weniger Chancen hat ein Karzinom*

Chronische Entzündungen: Wie Krebs das Reparatursystem des Körpers ausnutzt

Tumorauslösende Viren und Bakterien – schlafende Killer

Stress, Lebensstil und Ernährung als Nährboden für Krebs

Krebsprävention – unsere eigene Verantwortung

## **2. WAS WIR TUN KÖNNEN, UM UNSER KREBSRISIKO ZU MINIMIEREN**

Schutzschild aus der Natur: Antioxidantien

*Selen*

*Polyphenole*

*Resveratrol*

*Melatonin*

Krebs keine Nahrung geben – also wenig Kohlenhydrate,  
kein Zucker

*Meine Empfehlung: die South-Beach-Diät*

*Bevorzugen Sie regionale und Bio-Produkte*

Wunderwaffe Omega-3-Fettsäuren

*Gefährliche Cafeteria-Diät*

Drei Maßnahmen, die das Immunsystem stärken

*1. Maßnahme: Eiweiß rauf!*

*2. Maßnahme: Bewegung und Sport*

*3. Maßnahme: Mentale Power, Gelassenheit und  
positives Denken*

Die Kraft der Vitramine nutzen

*Hochdosierte B-Vitamine*

*Vitamin D – das Sonnenhormon*

Alltagsgifte vermeiden

*Amalgam*

*Aluminium*

*Weichmacher*

*Phosphate*

*Pestizide*

*Nitrat und Nitrosamine*

*Acrylamid*

*Glutamat*

Fasten befreit von Altlasten und Giftstoffen

*Der Darm - unser Gesundheitszentrum im Bauch*

*Die Darmflora - ein Stiefkind der Schulmedizin*

### **3. WAS SIE NACH ODER BEGLEITEND ZU EINER THERAPIE TUN KÖNNEN, UM KREBS ZU BESIEGEN**

Ernährung - ein wichtiger Baustein, um gesund zu werden

*Anti-Krebs-Diät auf Japanisch bzw. Mittelamerikanisch*

*Den Säure-Basen-Haushalt optimieren*

Täglich leichte Bewegung

Nahrungsergänzungsmittel

*Methionin*

*Vitamin C*

*Vitamin K*

Hyperthermie

Warum sich alternative Hoffnungsträger oft schwertun -  
Beispiel Methadon

Tumorimpfung - die Behandlung der Zukunft

### **4. PSYCHONEUROIMMUNOLOGIE (PNI): WIE UNS STRESSMANAGEMENT, ENTSPANNUNG UND MENTALHYGIENE SCHÜTZEN**

Das Zusammenspiel von Geist und Körper

*Wie die Psyche in den Fokus der Forschung rückte*

*Wie das Immunsystem auf Stress reagiert*

*Erfolgreiche Stressbewältigung stimuliert unsere Krebsabwehr*

*Der Placebo-Effekt*

Das richtige Stressmanagement

*Eine wichtige Frage: Was tut mir gut?*

*Selbstverantwortliches Verhalten*

Achtsam sein für die Botschaften des Körpers

*Innere Ruhe mit Yoga und Meditation*

Optimismus kann man lernen

*Positiv denken: So geht's*

*Humor und Lachen stärken das Immunsystem*

Wirkungsvolle Entspannungstechniken

*Autogenes Training und Co.*

*Breathwalking - Stress einfach wegatmen*

Krebs und Persönlichkeit

Freundschaften und soziale Bindungen

Körpertherapie und die heilsame Kraft von Berührungen

Musik heilt und macht glücklich

*Gemeinsames Singen lindert Schmerz*

Verbundensein mit der Natur

*Biophilia oder warum der Wald besser ist als jedes Fitnessstudio*

Fazit

Danksagung

Quellenangabe und Literatur

Produkte, die ich meinen Patienten empfehle



# VORWORT

Wissen Sie, welche Fälle mich in der Medizin am meisten interessieren? Das sind die Krankheitsgeschichten von denjenigen Menschen, die sich *gegen* die Behandlungsmethoden der etablierten Medizin entschieden haben und *dennoch* genesen sind. Deren Fälle tauchen dann aber in keiner Statistik mehr auf. Doch: Sind sie gestorben, weil sie unvernünftigerweise die Behandlung verweigert haben, oder genießen sie entgegen aller Annahmen weiterhin ihr Leben? Darüber gibt es keine systematisch erfassten Berichte. Dass gerade in der Krebstherapie die seriöse Medizin viel zu schnell an ihre Grenzen stößt, beweisen die vielen Fälle, in denen trotz Maximaltherapie alle Anstrengungen umsonst sind.

Dennoch gibt es Hoffnung. Denn immer wieder gelingt es Patienten, dem Tod selbst in den hoffnungslosesten Fällen von der Schippe zu springen. Nur von denen erfährt die evidenzbasierte Medizin nichts. Aber können wir nicht gerade von diesen Patienten am meisten lernen? Von denen, die scheinbar irgendetwas anders und richtig gemacht haben?

Über einen dieser Fälle berichtet Dr. Bert Vogelstein, einer der berühmtesten Onkologen der Welt, tätig an der Johns-Hopkins-Universität in Baltimore. Als junger Assistenzarzt war er Teil eines Ärzteteams, das einen älteren Herrn wegen einer akuten Blinddarmentzündung

operierte. Während der Notfalloperation stellte sich anhand alter Unterlagen heraus, dass dieser Patient 20 Jahre zuvor schon einmal im gleichen Krankenhaus auf dem OP-Tisch gelegen hatte - damals mit einem Krebs an der Bauchspeicheldrüse. Das ist so ziemlich das bösartigste Karzinom, das man sich vorstellen kann. Normalerweise überleben die Patienten das erste Jahr nach der Diagnose Pankreaskarzinom nicht - egal welche Therapie man anwendet. Dieser Patient war vor 20 Jahren nach der intraoperativ festgestellten Diagnose auch sofort als hoffnungsloser Fall wieder zugenäht worden. Das Ärzteteam untersuchte daraufhin den oberen Bauchraum - und fand an der Bauchspeicheldrüse einen abgekapselten Tumor.

Was hat dieser Patient anscheinend richtig gemacht - besser als es die Schulmedizin kann? Was können wir aus seinem Fall für all die anderen Patienten lernen, die nach dieser Diagnose innerhalb der nächsten Monate sterben?

Ich erinnere mich noch gut an einen Fall, als ich junger Assistenzarzt war. Damals hatten wir einen Patienten mit Hodentumor auf der Urologie, der zunächst der herkömmlichen Therapie, nämlich der chirurgischen Entfernung des erkrankten Hodens, unterzogen wurde. Danach sollten durch eine weitere Mammutoperation alle Lymphknoten des gesamten hinteren Bauchraums entfernt werden - retroperitoneale Lymphadenektomie heißt das auf Fachchinesisch. Da zieht sich das OP-Team vorher besser Kompressionsstrümpfe an, weil dieser Eingriff so lange dauert.

Doch dieser noch junge Patient hatte seine eigenen Vorstellungen. Gegen den ärztlichen Rat und auf eigene Verantwortung verließ er gegen Unterschrift das Krankenhaus. Damit erscheint er in keiner Studie und Nachuntersuchung mehr. Ich bin mir fast sicher, dass er

irgendwo sein Leben genießt - ohne sich dieser großen und belastenden Operation unterzogen zu haben. Auf jeden Fall wünsche ich ihm das von Herzen. Auch ich möchte meine Patienten dazu ermutigen und befähigen, ihrem »inneren Arzt« zu vertrauen - ihren ureigenen Heilkräften und mentalen Ressourcen neben den vielen vorbeugenden und Akutmaßnahmen, die sie gegenüber einer der verbreitetsten Zivilisationskrankheiten unserer Zeit ergreifen können.

## **EINFÜHRUNG:**

### **Sich wirksam gegen Krebs zu schützen ist möglich – mit ungeahnt positiven Nebenwirkungen**

Krebs ist eine *der* Zivilisationskrankheiten unserer Zeit, geschürt durch schlechte Ernährungsgewohnheiten, Umweltgifte und vor allem durch Stress. Laut Einschätzung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) werden die Krebsneuerkrankungen bis 2030 noch einmal um 70 Prozent steigen. Eines steht fest: Je älter wir werden, desto anfälliger werden wir dafür, dass sich eine Geschwulst bildet. Schließlich schlummert in uns allen Krebs. Wie alle lebenden Organismen produziert unser Körper täglich defekte Zellen, aus denen potenziell Tumore entstehen können. Das lehrt auch die Pathologie: Bei vielen Obduktionen von Verstorbenen findet man zuvor unerkannte Krebsnester, die zu Lebzeiten vom Körper in Schach gehalten wurden und nicht die Todesursache waren.

Unser hoffentlich intaktes Abwehrsystem spürt diese Zellen auf und hindert sie daran, sich auszubreiten - indem es sie vernichtet und regelrecht auffrisst. Ist unser Abwehrsystem jedoch dauerhaft etwa durch entsprechende Umwelteinflüsse oder Stress geschwächt, kann es passieren, dass es nicht mehr in der Lage ist, als Zell-Reparaturservice zu fungieren. Ebenso problematisch sind chronische Entzündungen. Sie deuten auf ein

Ungleichgewicht hin und können unsere natürlichen Krebs-Killerzellen schwächen. Denn wenn das Immunsystem an mehreren Fronten gleichzeitig kämpfen muss, ist es irgendwann überfordert.

In den westlichen Ländern stirbt jeder vierte Mann und jede fünfte Frau an Krebs. Die Betroffenen hatten entweder eine entsprechende genetische Disposition, an Krebs zu erkranken, und/oder ihr körpereigenes Abwehrsystem konnte sie nicht ausreichend schützen. Dabei wissen wir inzwischen, dass die Vererbung eine viel kleinere bzw. andere Rolle spielt, als noch vor Jahren angenommen wurde. Das zeigt die Zwillingsforschung: Eineiige, also genetisch identische Zwillinge, die getrennt in unterschiedlichen Kulturen leben, entwickeln nur in den seltensten Fällen identische Krebserkrankungen. Es sind nämlich zu einem großen Teil unsere Umwelt, unser Verhalten und unsere Gefühle, die darüber entscheiden, welche - möglicherweise Krebs begünstigenden - Gene aktiv werden und welche nicht. Das Fachgebiet, das sich mit diesen Zusammenhängen beschäftigt, heißt Epigenetik.

Nach Einschätzung von Experten der Weltgesundheitsorganisation WHO könnte mindestens ein Drittel der Patienten vor Krebs bewahrt werden, wenn sie sich an die Empfehlungen (der WHO) für mehr Sport, Verzicht auf Zigaretten und vernünftigeren Nahrung halten würden. Ein weiteres Drittel aller Krebsfälle könnte laut WHO gar geheilt werden. Das stimmt - es ginge aber noch viel mehr! Dazu müsste sich jedoch generell etwas ändern. Wissen Sie, was ich mir wünschen würde? (Gesundheits-)Politiker mit Visionen für die Menschen und nicht für die Industrie. In Berlin stehen nämlich 2000 bestens geschulte Pharmalobbyisten Politikern ohne jegliches medizinische Grundverständnis gegenüber. Hier werden enge Kontakte gepflegt sowie Meinungen gemacht,

und die Lobbyisten haben Schreibtische praktischerweise direkt in den Ministerien. Selbst wenn Politiker mit hehren Zielen antreten, greift irgendwann die Gehirnwäsche der Industrie. Ein kleines Beispiel dafür am Rande, wie unsere Volksinteressen verkauft werden: Drei Viertel aller EU-Bürger haben sich *gegen* die Genmanipulation in unserer Nahrung ausgesprochen. Und wofür stimmen unsere Volksvertreter in Brüssel? Natürlich *dafür*, da das Volk in ihren Augen zu dumm ist, um zu wissen, was besser für das Gemeinwohl ist. Die Entscheidungen werden nämlich nicht an der Wahlurne getroffen, sondern hinter verschlossenen Türen, wo zum Teil noch nicht einmal die Politik mit am Tisch sitzt. Die ist dann nur noch ausführendes Organ. Der Industrie ist völlig egal, wer unter ihr regiert, und wenn Wahlen etwas daran ändern würden, wären sie schon längst abgeschafft worden.

Wenn wir erkennen, wie Krebs entsteht und wie wir ihn viel einfacher als geglaubt verhindern oder bekämpfen können, steigern wir nicht nur unser Wohlbefinden und unsere Freude am Leben, sondern schaffen dauerhaft einen starken Schutzschild gegen diese zunehmende Zivilisationskrankheit. Daher sollten für jeden von uns – so selbstverständlich wie wir jeden Morgen frühstücken oder uns die Zähne putzen – die in diesem Buch beschriebenen, einfach umzusetzenden Krebschutzmittel an der Tagesordnung sein.

Es ist mein Anliegen, in meiner ärztlichen Tätigkeit weniger einzelne Erkrankungen, Symptome oder Organe zu behandeln, sondern den jeweiligen Menschen in seiner Ganzheit so stark zu machen, dass er hoffentlich mit allen Krankheiten fertigwird. Bei einer optimierten Gesundheit haben es nämlich alle Krankheiten schwer. Auch Krebs. Ich weiß, dass dieses Thema heikel ist und man damit schnell ins Visier der »seriösen« Schulmedizin gerät, gerade wenn

man Wege geht, die den etablierten Ärzten fremd sind. Besonders dann, wenn ebenso billige wie einfache Maßnahmen Milliardenausgaben im Gesundheitssystem plötzlich in Frage stellen würden. Die Forschung geht nämlich nicht der Frage nach, wie Krebs am besten zu verhindern ist – sondern wie man ihn möglichst kostspielig behandeln kann. Wobei die Verbesserungen in der Krebstherapie der letzten Jahre mehr als bescheiden sind. Häufig werden nur die selbst erzeugten Nebenwirkungen reduziert – nicht aber das Leben verlängert.

Da ich mit meiner Methode, die Abwehrkräfte des Körpers mit natürlichen Mitteln zu stärken, immense Erfolge erziele, möchte ich in diesem Buch erklären, wie sie funktioniert. Basierend auf meinen Erfahrungen und auch immer wieder anhand des aktuellen Forschungsstands. (Die eingestreuten Studien sollen aber nur zeigen, dass ich kein einsamer, schrulliger Rufer in der Wüste bin, sondern dass sich auch Teile der Schulmedizin zumindest langsam in diese Richtung bewegen. Ich bin aber nicht beleidigt, wenn Sie diese etwas langweiligen Absätze lediglich überfliegen und sich nur die Essenz aus diesem Buch herausziehen.)

Das erste Kapitel beschäftigt sich mit der Entstehung von Krebs, um Ihnen zu zeigen, wo die Ursachen dieser Krankheit liegen, bei der viele denken, sie wären ihr hilflos ausgeliefert. In [Kapitel 2](#) und [3](#) geht es darum, was Sie vorbeugend bzw. nachsorgend tun können, um Ihr Immunsystem zu stärken. Allem voran mit der richtigen Ernährung, in die Sie auch gezielt Nahrungsmittel einbauen können, die durch entsprechende Inhaltsstoffe einen wirkungsvollen Krebschutzschild darstellen. Daneben ist Bewegung und damit die Sauerstoffversorgung des Körpers ein wichtiges Thema. Außerdem sollten Sie bestimmte Schadstoffe meiden und für ausreichende

Entspannung sorgen. Wie stark Ihre Gedanken und damit Ihre Gefühle und Ihr Körper zusammenspielen und dadurch die Gesundheit beeinflussen, beschreibe ich dann im vierten und abschließenden Kapitel eingehend. Denn die sogenannte Psychoneuroimmunologie (PNI), ein verhältnismäßig neuer Wissenschaftszweig, hat festgestellt, dass Gehirn und Immunsystem direkt miteinander kommunizieren. Das eröffnet uns eine weitere großartige Möglichkeit, wirkungsvoll gegen Krebs vorzugehen und viel stärker noch als früher die eigenen Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Anmerkung: Ich rate meinen Patienten grundsätzlich nicht von einer herkömmlichen Behandlung ab. Wenn es ernst wird, sollte man alle Register ziehen. Wenn Sie sich allerdings aus welchen Gründen auch immer gegen eine Chemo entscheiden, haben Sie mit mir einen engen Verbündeten an Ihrer Seite.

Ich wünsche Ihnen viel Anregung und gute Gedanken beim Lesen. Krebs muss - wie Sie sehen werden - kein Todesurteil sein, und jeder kann vorbauen und damit die Weichen für ein gesünderes, glücklicheres und erfüllteres Leben stellen. Auch bereits Betroffene haben eine Chance. Glauben Sie mir. Und vor allem sich!

Ihr

*Michael Spitzbart*



# 1. KREBS - EINE KOMPLEXE ERKRANKUNG

Keine Diagnose ist für Patienten erschütternder, vor keiner Krankheit haben Menschen mehr Angst als vor Krebs. Auch wenn die Überlebenschancen durch Früherkennungsscreenings und individuelle Therapieansätze steigen, fühlen sich viele allein bei dem Gedanken an diese komplexe Krankheit ausgeliefert und ohnmächtig. Unwillkürlich steigen in ihnen Bilder von unkontrollierbaren Zellen auf, von langwierigen Klinikaufenthalten und kräftezehrenden Chemotherapien.

Dabei ist Krebs keine Erkrankung der Neuzeit: Bereits seit der Antike erkranken Menschen an Krebs, und kein Geringerer als der berühmte griechische Arzt Hippokrates gab ihr den Namen »karkinoma«. Denn er stellte fest, dass die zur Geschwulst hinführenden Blutgefäße oftmals die Form von Krabben- oder Krebsbeinen aufwiesen. Doch immer ist die Krankheit heimtückisch, und immer mehr Menschen erhalten im Laufe ihres Lebens die unheilvolle Diagnose. Jeder zweite Deutsche ist davon betroffen und rund jeder vierte Mann und jede fünfte Frau stirbt an den Folgen.<sup>1</sup> Das wollen wir ändern!

## **Krebs — der Tribut an die Postmoderne**

Der Zuwachs an Krebsfällen ist definitiv ein Zeichen unserer Zeit. Er ist sozusagen ein gesundheitlicher Spiegel unserer Lebensweise. Erst nach dem Zweiten Weltkrieg stieg die Krebsrate stetig an. In einigen Industrieländern wie etwa in den USA hat sie sich in den vergangenen zwanzig Jahren verdoppelt, in Deutschland seit 1970. Dieser Anstieg lässt sich nicht allein dadurch erklären, dass die Zahl der Bevölkerung bzw. die Lebenserwartung gestiegen ist. Nein. Denn besonders bei Kindern und Jugendlichen verzeichnet die Statistik in den letzten Jahrzehnten starke Wachstumsraten. Ob das mit dem immens steigenden Zuckerkonsum zusammenhängt?

Natürlich sind in den letzten Jahren die Therapieformen gegen Krebs individueller und effektiver geworden, was zur Folge hat, dass die Hälfte aller Krebspatienten in Deutschland inzwischen mit den zur Verfügung stehenden Methoden geheilt werden kann. Dennoch nimmt die Zahl der Neuerkrankungen deutlich zu und wird die Medizin in den nächsten Jahrzehnten vor große Herausforderungen stellen: Erkrankten zurzeit 14 Millionen Menschen jährlich neu an einem Tumor, insbesondere an einem Lungenkarzinom (1,8 Millionen), an Brustkrebs (1,7 Millionen) und an Darmkrebs (1,4 Millionen), sieht laut dem aktuellen Weltkrebsbericht der WHO von 2014 die Zukunft noch weniger rosig aus: Bis 2030 soll sich die Zahl der Krebserkrankten verdoppeln und die Todesrate laut den Prognosen auf 13 Millionen Menschen jährlich ansteigen.<sup>2</sup>

Die unterschiedlichen Krebsarten treten nicht überall gleich häufig auf. Ein Blick auf die Krebs-Weltkarten der WHO zeigt, wie viele Menschen in einem Land bzw. Kontinent an welchem Karzinom pro Jahr sterben. Tatsächlich gibt es bei bestimmten Krebsarten ein klares Gefälle zwischen asiatischen, afrikanischen und

südamerikanischen Ländern im Vergleich zu den Industrienationen. Luftröhrenkrebs und Bronchialkrebs kommen zum Beispiel in Afrika und Südamerika deutlich seltener vor, dafür treten Prostata- und Gebärmutterhalskrebs, aber auch Mund-, Magen- oder Haut- sowie Blasenkrebs wesentlich häufiger auf als in unseren Breitengraden. Auffällig ist auch, dass in Asien deutlich weniger Darm-, Pankreas-, Brust-, Eierstockoder Gebärmutterkrebserkrankungen vorkommen.

Je nach Land und Kultur unterschiedliche Lebens- und Ernährungsgewohnheiten, Stressfaktoren, Hygienestandards, Umwelteinflüsse und Medikation haben also offenbar großen Einfluss darauf, ob sich bestimmte Krebserkrankungen ausbreiten oder nicht. Das sollte uns aufhorchen lassen: Denn diese Statistiken sprechen in meinen Augen eine weit klarere Sprache als wissenschaftliche Studien. Während sich beispielsweise Asiaten stärker von Gemüse, Reis und Geflügel ernähren, stehen in Industrienationen eher Schweine- und Kalbfleisch mit Kartoffeln auf dem Speiseplan. Außerdem finden sich in der asiatischen Küche mehr antikarzinogene Lebensmittel wie Kurkuma, Ingwer, Shiitake-Pilze oder grüner Tee. Das scheint einen Einfluss auf das Auftreten bestimmter Krebserkrankungen zu haben. Und dass etwa Lungenkrebs in vielen Ländern sprunghaft zugenommen hat, liegt eindeutig am steigenden Tabakkonsum, ebenso wie an der Feinstaubproblematik, ausgelöst durch den Verkehr in den Städten und die allgemeine Luftverschmutzung. Statistisch gesehen existieren zahlreiche weitere Faktoren, die darauf Einfluss nehmen, ob ein Mensch an Krebs erkrankt. Dazu gehören unter anderem das Lebensalter, das Geschlecht und der Wohnort. Das Ursachenspektrum reicht von »eindeutig nachweisbar« bis »höchst spekulativ«.

Eine frohe Botschaft am Rande: Nur 10 Prozent der Primärtumore, also der ursprünglichen Krebsgeschwulste, führen zum Tod. In 90 Prozent der Fälle sind es die an anderen Stellen des Körpers gebildeten Tochtergeschwulste, die Metastasen. Und genau hier setzen wir an, indem wir den Primärtumor aushungern und die Metastasierung verhindern.

Die Schulmedizin weiß: Tumorstammzellen - die gefährlichsten Zellen im Tumor, die auch die Metastasierung vorantreiben - sind gegen Chemotherapie und Bestrahlung ziemlich immun, die schulmedizinischen Therapien lassen diese Zellen kalt. Ist das der Grund, warum der wirkliche Durchbruch in der Krebstherapie einfach nicht gelingen will? Weil wir immer weiter nach immer teureren Substanzen suchen, die den Stammzellen aber nichts anhaben können?

Dabei wäre es so einfach, einen zentralen Schwachpunkt auszunützen, den alle Tumorzellen - auch die Stammzellen - gemeinsam haben.

### *Die Schuldfrage nach der Krebsdiagnose*

Viele meiner Patienten plagen Schuldgefühle. Nach einer Krebsdiagnose fragen sie sich: »Was habe ich falsch gemacht? Woran liegt es, dass ausgerechnet ich Krebs bekommen habe?« Letztendlich trägt ein Zusammenspiel vieler unterschiedlicher und sehr vielfältiger Faktoren dazu bei, ob wir an Krebs erkranken oder nicht. Doch wir sind ihm nicht ausgeliefert, wie ich in [Kapitel 3](#) noch sehr ausführlich beschreiben werde.

Aus Angst, ihre genetische Vorbelastung könnte zum Risiko werden, gehen manche Menschen extreme Wege. Etwa die US-amerikanische Schauspielerin Angelina Jolie. Sie ließ sich präventiv beide Brüste abnehmen, weil ihre Mutter an einem extrem bösartigen Brustkrebs gestorben

war. Und auch sie trägt eines der sogenannten »Brustkrebsgene« in sich, die zusätzlich ein erhöhtes Risiko mit sich bringen, an Eierstockkrebs zu erkranken. Das BRCA1- und das BRCA2-Gen sind die bekanntesten Brustkrebsgene neben »RAD51C« und »PALB2«. Zwischen 5 und 10 Prozent aller Brustkrebspatientinnen in Deutschland haben eine solche Genveränderung, vermutet das Deutsche Krebsforschungsinstitut. Und bis zu 75 Prozent dieser Genträgerinnen erkranken vor ihrem 70. Lebensjahr.

Solche Veränderungen des Erbmaterials werden als Keimbahnmutationen bezeichnet. Fehler im genetischen Bauplan der Zellen spielen zwar bei allen Tumoren eine Rolle. Aber um auch vererbt zu werden, muss eine genetische Veränderung nicht nur in den Tumorzellen geschehen sein, sondern in allen Zellen des Körpers – auch in den Ei- oder Samenzellen. Erst dann geben betroffene Eltern diese Vorbelastung an ihre Kinder weiter. Doch dank der Epigenetik, der Erforschung der Faktoren, die die Aktivität eines Gens und damit die Entwicklung einer Zelle festlegen, wissen wir, dass wir es zu einem großen Teil selbst in Händen haben, durch eine entsprechende Lebensweise Krankheiten zu vermeiden. Das ist mittlerweile wissenschaftlich erwiesen.

### *Krebsfaktor Umwelt*

Nicht nur die Gene geben Mutationen weiter, auch unser Lebensumfeld und die Umweltbedingungen setzen unseren Körperzellen zu. Zum Beispiel der Einsatz von Pestiziden in der Landwirtschaft, der Gebrauch von Plastikflaschen, die Arbeit mit giftigen Stoffen oder auch die Strahlenbelastung durch Handys oder Atommüll – über die langfristigen Schäden bestimmter Stoffe und Strahlen werden wir erst in Jahrzehnten Bescheid wissen. Die International Agency for