

DR. KELLY A. TURNER

Der
New York Times
Bestseller

9 WEGE IN EIN KREBSFREIES LEBEN

WAHRE GESCHICHTEN VON GEHEILTEN MENSCHEN

IRISIANA

DR. KELLY A. TURNER

9 WEGE

IN EIN KREBSFREIES LEBEN

WAHRE GESCHICHTEN VON GEHEILTEN MENSCHEN

The logo for IRISIANA features a thin, dark, upward-curving arc positioned above the word "IRISIANA", which is written in a bold, uppercase, sans-serif typeface.

IRISIANA

Der Inhalt dieses E-Books ist urheberrechtlich geschützt und enthält technische Sicherungsmaßnahmen gegen unbefugte Nutzung. Die Entfernung dieser Sicherung sowie die Nutzung durch unbefugte Verarbeitung, Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Zugänglichmachung, insbesondere in elektronischer Form, ist untersagt und kann straf- und zivilrechtliche Sanktionen nach sich ziehen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

© 2015 by Irisiana Verlag,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Alle Rechte vorbehalten. Vollständige oder auszugsweise Reproduktion, gleich welcher Form (Fotokopie, Mikrofilm, elektronische Datenverarbeitung oder andere Verfahren), Vervielfältigung und Weitergabe von Vervielfältigungen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autoren noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Projektleitung: Andrei-Sorin Teusianu

Übersetzung: Maria-Elena Teusianu

Redaktion: Rita Güther

Korrektorat: Susanne Schneider

Covergestaltung: Geviert – Büro für Kommunikationsdesign,
München, unter Verwendung eines Fotos von Robert
Saidman

Satz: Lore Wildpanner

E-Book Produktion: Uhl + Massopust GmbH

ISBN 978-3-641-15873-6
V003

www.penguinrandomhouse.de

Dieses Buch ist allen Menschen gewidmet, die die Worte „Sie haben Krebs“ schon einmal gehört haben, und ihren Lieben, die sie auf ihren Reisen begleitet haben.

INHALT

VORWORT

KAPITEL 1 – DIE ERNÄHRUNG RADIKAL UMSTELLEN

KAPITEL 2 – DIE KONTROLLE ÜBER DIE GESUNDHEIT
ÜBERNEHMEN

KAPITEL 3 – DER EIGENEN INTUITION FOLGEN

KAPITEL 4 – KRÄUTER UND NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL
NEHMEN

KAPITEL 5 – UNTERDRÜCKTE EMOTIONEN LOSLASSEN

KAPITEL 6 – POSITIVE EMOTIONEN VERSTÄRKEN

KAPITEL 7 – SOZIALE UNTERSTÜTZUNG ZULASSEN

KAPITEL 8 – DIE SPIRITUELLE VERBINDUNG VERTIEFEN

KAPITEL 9 – STARKE GRÜNDE FÜR DAS LEBEN HABEN

SCHLUSSBEMERKUNG

FUSSNOTEN

WEITERFÜHRENDE LITERATUR

DANKSAGUNG

REGISTER

VORWORT

ANOMALIE: ABWEICHUNG VON DER NORM ODER VON ÜBLICHEN
STRUKTUREN, UNGEWÖHNLICHE PHYSIOLOGISCHE AUSPRÄGUNG.

Vermutlich haben Sie die folgende oder eine ähnliche Geschichte schon einmal gehört: Ein Patient mit Krebserkrankung im fortgeschrittenen Stadium unterzieht sich allen Behandlungsmöglichkeiten, die die Schulmedizin zu bieten hat, Chemotherapie und operative Eingriffe eingeschlossen, jedoch ohne Erfolg. Er wird nach Hause geschickt und seinem Schicksal überlassen. Fünf Jahre später spaziert diese Person gesund und krebsfrei in die Arztpraxis.

Als ich zum ersten Mal eine solche Geschichte hörte, arbeitete ich in einer großen Krebsforschungsklinik in San Francisco und führte dort Beratungsgespräche mit Krebspatienten durch. Während einer Mittagspause las ich das Buch „Spontanheilung – Die Heilung kommt von innen“ von Dr. Andrew Weil, als ich plötzlich auf einen Fall von Radikalremission stieß. Ich war verwundert und zugleich beeindruckt. Konnte so etwas wirklich sein? Hatte dieser Patient seinen fortgeschrittenen Krebs wirklich ohne jegliche konventionelle Behandlungsansätze besiegt? Wenn ja, warum war das nicht die Schlagzeile in sämtlichen Zeitungen? Selbst wenn es nur einmal vorgekommen sein sollte: Es war eine unglaubliche Sache. Immerhin war dieser Mensch über eine erfolgreiche Heilmethode gegen Krebs gestolpert. Die Frauen und Männer, die ich in der Klinik beriet, hätten alles für seine Geschichte und sein „Geheimnis“ gegeben – und ich auch.

Fasziniert von diesem Fall begann ich, andere Fälle von Radikalremission zu recherchieren. Ich war schockiert über das, was ich gefunden hatte. Es gab tausend in medizinischen Zeitschriften abgedruckte Berichte. Ich arbeitete an einem der weltweit größten Krebsforschungsinstitute und hatte noch nie zuvor davon gehört.

Je tiefer ich mich in das Thema einarbeitete, desto frustrierter war ich. Es stellte sich heraus, dass die Krankheitsfälle weder ernsthaft erforscht wurden noch machte man sich die Mühe, sie zu sammeln und weiterzuverfolgen. Noch schlimmer ist aber, was die meisten Krebspatienten erzählten, die eine

Radikalremission erfahren haben und mit denen ich sprechen konnte. Ihre Ärzte seien zwar froh über ihre Besserung gewesen, hatten aber kein Interesse daran, sich anzuhören, was sie unternommen hätten, um diese Besserung zu erreichen. Folgendes brachte das Fass dann endgültig zum Überlaufen: Einige wurden von ihren Ärzten sogar gebeten, den Patienten im Wartezimmer nichts von ihren unglaublichen Heilungsgeschichten zu erzählen. Warum? Um in ihnen keine falschen Hoffnungen zu wecken. Obgleich es nachvollziehbar ist, dass diese Ärzte ihre Patienten nicht in den Glauben versetzen möchten, dass alternative und unkonventionelle Methoden auch bei ihnen wirken, ist es dennoch unverantwortlich, diese wahren Fälle komplett zu verschweigen.

Einige Wochen später brach eine von mir betreute Patientin bei ihrer Chemotherapie in Tränen aus. Sie war 31 Jahre alt, Mutter von noch jungen Zwillingen und hatte erst vor Kurzem die Diagnose Brustkrebs im fortgeschrittenen Stadium (III von IV) erhalten. Sie war sehr verzweifelt und fragte mich, was sie unternehmen könne, damit es ihr besser gehe. Sie wollte alles dafür tun, dass ihre Kinder nicht ohne Mutter aufwachsen. Erschöpft und kahl saß sie da. Die einzige Hoffnung, die ihr blieb, tropfte gerade langsam in ihre Venen. Und dann dachte ich an diese mehr als tausend Fälle von Radikalremission, die von niemandem genauer untersucht wurden. Ich atmete tief durch, schaute sie an und sagte, ich wüsste es nicht, würde es aber für sie herausfinden.

Das war der Moment, in dem ich mich dazu entschloss, mit meiner Habilitation weiterzumachen und mein Leben dem Auffinden, Analysieren und Bekanntmachen von Fällen mit Radikalremission zu widmen. Schließlich schien es mir mehr als sinnvoll, im Kampf gegen Krebs mit denen zu reden, die diesen Kampf bereits gewonnen haben. Sollten wir nicht sogar versuchen, diesen geheilten Krebspatienten alle erdenklichen Fragen zu stellen und alle sinnvoll erscheinenden Tests mit ihnen durchzuführen, um herauszufinden, was ihr Geheimnis ist? Nur weil wir nicht auf Anhieb erklären können, warum etwas passiert ist, heißt dies noch lange nicht, dass wir es ignorieren oder – noch schlimmer – anderen auftragen dürfen, es zu verheimlichen und keinen großen Hehl daraus zu machen.

Als Paradebeispiel fällt mir hier immer wieder Alexander Fleming ein, ein Wissenschaftler, der sich dafür entschied, eine Anomalie nicht zu ignorieren. Die Geschichte ist folgendermaßen überliefert: 1928 kommt

Fleming aus einer Urlaubsreise zurück, betritt sein Labor und sieht, dass in vielen seiner Petrischalen Schimmel entstanden ist. Es überrascht ihn nicht sonderlich, da er recht lange verreist war. Er fängt an, die Schalen zu sterilisieren, um von Neuem mit seinem Experiment beginnen zu können. Glücklicherweise hält Fleming aber plötzlich inne und beschließt, sich das Ganze etwas genauer anzusehen. Er stellt fest, dass in einer Petrischale alle gezüchteten Bakterien tot waren. Anstatt diese eine Petrischale zu ignorieren und sie als Anomalie abzutun, entscheidet er sich dafür, den Sachverhalt exakt zu untersuchen. Diese Untersuchung führte zur Entdeckung des Penizillins.

Mein Buch beinhaltet die bisherigen Ergebnisse meiner fortdauernden Recherchen zum Thema Radikalremission von Krebs. Ich habe mich dazu entschieden, diese Anomalien an Krankheitsfällen nicht zu ignorieren, sondern das Gleiche zu tun, was Alexander Fleming tat: genauer hinsehen. Zunächst werde ich jedoch ein bisschen von meiner Vergangenheit berichten, damit Sie nachvollziehen können, warum ich mein Leben dieser Thematik gewidmet habe.

MEINE GESCHICHTE

Zum ersten Mal wurde ich im Alter von drei Jahren mit Krebs konfrontiert, als mein Onkel an Leukämie erkrankte. Seine Krankheit verlief schwer und zehrte ihn über fünf lange Jahre hinweg auf. Sie warf einen Schatten über jedes unserer Familientreffen und jagte uns Kindern eine Heidenangst vor der mysteriösen Krankheit Krebs ein. Als ich acht Jahre alt war, starb mein Onkel und machte meinen neun Jahre alten Cousin zum Halbwaisen.

Ein paar Jahre später, ich war gerade 14 geworden, wurde bei einem meiner engsten Freunde Magenkrebs diagnostiziert. Wir hatten soeben die achte Klasse beendet. Die Menschen unserer kleinen Gemeinde in Wisconsin waren schockiert und schlossen sich sofort zusammen, um Geld für meinen Freund zu sammeln und ihn im Krankenhaus zu besuchen. Einige meiner Freunde waren sehr zuversichtlich, ich aber konnte das mir schon bekannte Gefühl der Furcht in meinem Bauch nicht ignorieren oder abschütteln. Ich hatte das alles schon einmal miterlebt. Nach zwei langen Jahren, in denen er stark beeinträchtigt war, starb mein Freund im Alter von 16. Die komplette Gemeinde nahm an der Trauerfeier teil. Meine Freunde

und ich gingen in den folgenden Jahren regelmäßig an sein Grab und legten Blumen nieder. Sein Tod brachte mir die Erkenntnis, dass Krebs vor niemandem haltmacht, egal ob alt oder jung.

Ich arbeitete gerade an meinem ersten Abschluss an der Harvard-Universität, als ich zum ersten Mal einen tieferen Einblick in Komplementärmedizin, Yoga und Meditation gewinnen konnte. Die mir bis dahin fremden Praktiken und Ideen brachten mich dazu, meine bisherigen Überzeugungen von Einheit beziehungsweise Trennung von Körper und Geist infrage zu stellen. Ich begann, Yoga zu lernen. Vier Jahre später nahm ich meinen ersten Auftrag als Co-Autorin eines Buches über globale Erwärmung an. Plötzlich saß ich den ganzen Tag lang vor einem Computer, und von den vielseitigen sozialen Kontakten, die ich während meines Studiums so genossen hatte, gab es keine Spur mehr. Als ein Freund mir vorschlug, durch ehrenamtliche Arbeiten etwas gegen meine Vereinsamung zu tun, fiel mir als Erstes die Arbeit mit Krebspatienten ein.

Ich kann mich noch gut an meinen ersten Tag im ehrenamtlichen Dienst erinnern, den ich in der Pädiatrie des Memorial-Sloan-Kettering-Krebsinstituts in New York verbrachte. Ich spielte den ganzen Tag Monopoly mit Kindern, die gerade eine intravenöse Chemotherapie bekamen, und empfand ein tiefes Gefühl, weil ich diesen Kindern helfen konnte, für einige Stunden zu vergessen, dass sie krank waren. Es war eine lebensverändernde Erfahrung. Ich wusste, dass ich meine Berufung gefunden hatte.

Nach einigen Wochen der ehrenamtlichen Tätigkeit suchte ich bereits nach Doktorandenprogrammen. Ich ging an die Universität von Kalifornien in Berkeley und machte den Master in onkologischer Sozialarbeit mit dem Schwerpunkt Betreuung und Beratung von Krebspatienten.

Während dieses Studiums vertiefte ich mein Wissen in Komplementärmedizin. Ich las Unmengen von Büchern zu diesem Thema und schloss eine intensive Ausbildung zur Yogalehrerin ab. Tagsüber war ich in der Beratungsstelle für Krebspatienten tätig, abends lernte ich und machte Yogaübungen. Mein Mann studierte damals traditionelle chinesische Medizin (dazu gehören beispielsweise auch Akupunktur und Kräuterlehre) und forschte gleichzeitig über eine esoterische Form der Energieheilung. Ich war also umgeben von verschiedenen Arten der Komplementärmedizin. Zu dieser Zeit las ich erneut das bereits erwähnte Buch von Andrew Weil, in dem er das Konzept der Spontanheilung (wie er es nennt) vorstellt und das

mein Leben veränderte. Es gab mir den nötigen Ansporn, meinen Doktor zu machen und die Thematik eingehend zu studieren. Seitdem habe ich mein Leben der Suche nach dem gewidmet, was Menschen tun können, um den Krebs zu besiegen – entgegen aller Erwartungen.

WAS IST RADIKALREMISSION?

[Anmerkung des Verlags: Oft wird bei einer unerwarteten Rückbildung des Karzinoms der Begriff „Spontanremission“ verwendet. Laut der Autorin ist diese Bezeichnung aber irreführend, da die Heilung nicht einfach aus heiterem Himmel geschieht, sondern Ergebnis von zum Teil langwierigen Anstrengungen der Betroffenen ist. Zudem weist das Wort „radikal“ ebenfalls darauf hin, dass die Heilung ein einschneidendes, radikales Ereignis im Leben der Patienten ist. Aus diesen Gründen wird in diesem Buch der Begriff „Radikalremission“ verwendet.]

Um Radikalremission besser verstehen zu können, ist es gut zu wissen, was bei uns im Zusammenhang mit Remission als „Standard“ oder „nicht-radikal“ erachtet wird. Ärzte gehen davon aus, dass Krebs in Remission geht, wenn er früh genug entdeckt und den aus heutiger Sicht behandelbaren Arten zugeordnet werden kann. Erkrankt eine Frau heute an Brustkrebs im Stadium I, geht man rein statistisch von einer Remission aus, die mindestens fünf Jahre überdauert, wenn sie alle nötigen medizinischen Behandlungen (Operation, Chemotherapie und/oder Bestrahlung) durchführen lässt. Würde diese Frau allerdings an Bauchspeicheldrüsenkrebs erkranken, ebenfalls Stadium I, bestünde lediglich eine Chance von 14 Prozent, dass sie in fünf Jahren noch am Leben ist, selbst wenn alle möglichen medizinischen Behandlungen durchgeführt werden.¹ Der Grund dafür ist, dass die heutigen Behandlungsmöglichkeiten für Brustkrebs effektiver sind als die für Bauchspeicheldrüsenkrebs.

Ich definiere Radikalremission als jegliche Art von Remission, die statistisch unerwartet auftritt. Die Heilungschancen variieren – wie bereits erwähnt – je nach Art der Krebserkrankung, dem Stadium und der medizinischen Behandlung. Um genauer zu sein: Radikalremission ist gegeben, wenn

- ein Patient ohne eine herkömmliche medizinische Behandlung von seinem Krebs geheilt wird oder
- ein Krebspatient zwar herkömmliche schulmedizinische Mittel ausprobiert, diese aber keinerlei Auswirkungen auf den Krebs zeigen und dieser Patient dann zu alternativen Heilmethoden wechselt, die wiederum zu einer Remission führen, oder
- ein Krebspatient sowohl herkömmliche als auch alternative Behandlungsmethoden nutzt, um eine statistisch gesehen fast unüberwindbare Erkrankung zu überstehen (gemeint ist eine Krebserkrankung mit weniger als 25 Prozent Lebenserwartung für einen Zeitraum von fünf Jahren).

Obgleich unerwartete Remission selten ist, haben dennoch Tausende von Menschen diese bereits erlebt. Wann immer ich einem Onkologen gegenüberstehe, frage ich nach, ob er schon einen Fall von Radikalremission erlebt habe. Bisher haben fast alle Ärzte diese Frage mit ja beantwortet. Wir werden erst dann in der Lage sein, genaue Angaben über die Häufigkeit von Radikalremissionen zu machen, wenn ihr Vorkommen systematisch dokumentiert und archiviert wird. Eine Möglichkeit, diesem Ziel näherzukommen, bietet die [Webseite zu diesem Buch](#). Dort können von Krebs geheilte Patienten, Ärzte, Heilpraktiker und Leser wie Sie auf einfache und unkomplizierte Weise ihnen bekannte Fälle von Radikalremission mitteilen, die dann wiederum gezählt, analysiert und von Wissenschaftlern ausgewertet werden können. Die Datenbank, die auf diesem Wege entsteht, ist öffentlich und kostenlos abrufbar und soll Krebspatienten und deren Angehörigen nicht nur Informationen liefern, sondern auch Hilfe bieten und Mut machen.

ZU DIESEM BUCH

Am Anfang meiner Studien zur Radikalremission war ich überrascht festzustellen, dass es zwei Gruppen von Menschen gab, die von den über tausend veröffentlichten Artikeln in medizinischen Fachzeitschriften fast gänzlich ignoriert worden waren. Die erste Gruppe bestand aus den Geheilten selbst. Ich fand es schockierend, dass die meisten der wissenschaftlichen Artikel mit keinem Wort erwähnten, was die Patienten

selbst zu ihrer Remission zu sagen hatten. Artikel für Artikel las ich darüber, wie Ärzte die biochemischen Veränderungen beschrieben, die die Patienten mit Radikalremission durchlaufen hatten. Aber kein einziger von ihnen hielt fest, was die Patienten selbst auf die Frage, was sie geheilt habe, antworteten. Das erschien mir deshalb sehr befremdlich, weil diese Menschen vielleicht etwas Bestimmtes taten (möge es auch unbewusst geschehen sein), das ihre Heilung unterstützte. Folglich beschloss ich, für meine Dissertation 20 Menschen, die eine Radikalremission erfahren hatten, zu finden und darüber zu befragen, warum sie glauben, dass sie wieder gesund geworden sind.

Die zweite Gruppe, die von der Fachliteratur ignoriert wurde, waren die alternativen Heilpraktiker. Da die meisten Radikalremissionen *per definitionem* außerhalb von konventioneller Schulmedizin geschehen, war ich sehr verwundert darüber, dass keiner der Artikel untersucht hatte, wie Krebs in der alternativen Medizin und bei Heilpraktikern behandelt wurde. Viele der Menschen, die eine Radikalremission erlebten und die ich damals kennenlernte, hatten sich Hilfe aus der ganzen Welt geholt. Also reiste auch ich um die halbe Welt und befragte 50 alternative Heiler zu ihren Methoden, die sie zur Heilung von Krebs einsetzen. Zehn Monate lang suchte und interviewte ich alternative Krebsheiler in den Urwäldern, Bergen und Städten in zehn verschiedenen Ländern. Ich war in den Vereinigten Staaten (auf Hawaii), China, Japan, Neuseeland, Thailand, Indien, England, Sambia, Simbabwe und Brasilien. Es war eine Forschungsreise, auf der ich viele faszinierende Heiler kennenlernen durfte und die mein Leben stark beeinflusste. In diesem Buch habe ich alles, was ich von ihnen erfahren habe, zusammengefasst.

Seit der ursprünglichen Recherche für meine Dissertation ist noch viel mehr Material zusammengekommen. Ich habe mittlerweile über hundert persönliche Interviews geführt und mehr als tausend niedergeschriebene Krebsfälle mit Radikalremission analysiert. Nachdem ich all diese Fälle sorgfältig und wiederholt bearbeitet hatte (mithilfe von qualitativen Recherchemethoden), gelang es mir, mehr als 75 Faktoren zu benennen, die hypothetisch betrachtet eine Rolle bei einer Radikalremission spielen könnten. Darunter waren sowohl physische und emotionale als auch spirituelle Faktoren. Als ich zum Schluss die Häufigkeit eines jeden Faktors in ein Diagramm übertragen hatte, fiel mir auf, dass neun von 75 Faktoren

in fast jedem von mir geführten Interview erwähnt wurden. Anders ausgedrückt: Kaum eine der befragten Personen führte beispielsweise Faktor 35 an, die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln aus Haifischflossen, aber fast jede nannte neun Faktoren, die ihrer Meinung nach die Heilung des Krebses unterstützten. Folgende Maßnahmen hielten sie für ausschlagend:

- die Ernährung radikal umstellen,
- die Kontrolle über die Gesundheit übernehmen,
- der eigenen Intuition folgen,
- Kräuter und Nahrungsergänzungsmittel nehmen,
- unterdrückte Emotionen loslassen,
- positive Emotionen verstärken,
- soziale Unterstützung zulassen,
- die spirituelle Verbindung vertiefen,
- starke Gründe für das Leben haben.

Mir ist es wichtig zu betonen, dass alle neun Faktoren einander gleichgestellt sind. Es gibt keinen, der dem anderen „überlegen“ ist. Alle neun Faktoren wurden in etwa gleich häufig genannt, jedoch war es oft so – und das werden Sie im Verlauf des Buches erfahren –, dass Patienten von sich aus einem der Faktoren mehr Aufmerksamkeit und Arbeit gewidmet haben als den anderen acht. Trotzdem möchte ich noch einmal betonen, dass die Mehrheit der von mir interviewten Krebspatienten, die eine Radikalremission erfahren haben, in ihren Bemühungen gegen den Krebs alle oben genannten neun Faktoren angenommen und umgesetzt haben.

Dieses Buch ist der Einfachheit halber in neun Kapitel gegliedert, von denen sich jedes einem der neun genannten Faktoren widmet. In jedem Kapitel werden zuerst die wichtigsten Aspekte des jeweiligen Faktors ergründet, weshalb auch eine Übersicht wissenschaftlicher Studien zum Thema eingeflossen ist. Danach wird die Heilungsgeschichte eines Patienten beschrieben, der dem entsprechenden Faktor besondere Bedeutung zukommen ließ. Abschließend finden Sie Empfehlungen, die Ihnen – sollte das Ihr Wunsch sein – den Einstieg in die Bemühungen um eine Radikalremission erleichtern sollen.

BEVOR WIR BEGINNEN

Bevor ich die neun Faktoren im Einzelnen beschreibe, die eine Heilung vorantreiben, möchte ich noch einige Dinge klarstellen. Als Erstes möchte ich in aller Klarheit betonen, dass ich mich in keiner Weise gegen traditionelle Krebsbehandlungen (dazu zählen Operationen, Chemo- und Bestrahlungstherapien) ausspreche. Ebenso wie ich daran glaube, dass die Mehrheit der Menschen Schuhe braucht, um einen Marathon zu laufen, es aber trotzdem einige wenige gibt, die es barfuß schaffen, glaube ich auch daran, dass die meisten Menschen eine konventionelle Behandlung brauchen, um den Krebs zu besiegen, wobei es aber auch hier einige wenige gibt, die andere Möglichkeiten gefunden haben, ihm zur Heilung zu verhelfen. Als Krebsforscherin interessiert mich insbesondere, wie das „Trainingsprogramm“ der zuletzt genannten Personen aussieht und wie sie es geschafft haben, entgegen aller Erwartungen ins Ziel zu kommen.

Zweitens ist es mir sehr wichtig zu betonen, dass ich mit diesem Buch keine falschen Hoffnungen wecken möchte. Erinnern Sie sich an den Arzt, der nicht wollte, dass seine Patienten im Wartezimmer etwas von der Radikalremission erfahren? Ich kann gut nachvollziehen, wie er sich fühlte. Es kann nur entmutigend und beängstigend sein, in einen Raum voller Menschen zu blicken, deren Lebenserwartung statistisch gesehen sehr schlecht ist. Das Thema Radikalremission totzuschweigen hat allerdings weitaus schlimmere Folgen, als falsche Hoffnungen zu wecken: Es werden keine ernst zu nehmenden Forschungen durchgeführt und keine Erkenntnisse aus diesen erstaunlichen Geschichten der Heilung gewonnen. Schon in meinem allerersten Seminar an der Universität von Berkeley lernte ich, dass es die wissenschaftliche Pflicht eines jeden Forschers ist, *alle* Krankheitsfälle zu untersuchen, auch jene, die aus der Norm herausstechen und der Hypothese widersprechen. Wenn diese Anomalien genauer betrachtet würden, stünde der Wissenschaftler vor einer Entscheidung: Entweder er erklärt offen, warum diese Fälle nicht in sein hypothetisches Modell passen, oder er passt seine Hypothese den abweichenden Fällen an. Wofür auch immer man sich entscheiden mag, es gibt keine Rechtfertigung dafür, Fallbeispiele, die nicht in das festgefahrene System passen, zu ignorieren.

Ungeachtet der wissenschaftlichen Unverantwortlichkeit, Krankheitsfälle, die mithilfe unkonventioneller Methoden geheilt wurden, außer Acht zu lassen (insbesondere wenn es unser aller Ziel ist, ein Mittel gegen Krebs zu finden), möchte ich noch auf den Begriff „falsche Hoffnung“ eingehen. Jemandem falsche Hoffnungen zu machen bedeutet, ihm oder ihr Hoffnung in einer Sache zu geben, die von vornherein zum Scheitern verurteilt, unwahr oder falsch ist. Fälle von Radikalremission mögen – bisher – vielleicht nicht immer in ihrem vollen Umfang erklärbar sein, aber *wahr* und *richtig* sind sie trotzdem. Die Patienten haben ihren Krebs trotz vernichtender Statistiken geheilt. Das muss hier nachdrücklich betont werden, damit man nicht Gefahr läuft, falsche Hoffnungen zu wecken. Man sollte also damit beginnen, diese Fälle wissenschaftlich zu untersuchen, um so vielleicht neue Hinweise für die Heilung von Krebs zu finden. Die in diesem Buch beschriebenen neun Hauptfaktoren, die eine Radikalremission vorantreiben können, sind *Hypothesen*, also bisher nicht wissenschaftlich bewiesene und gefestigte Methoden. Leider wird es noch Jahrzehnte dauern, bis quantitative, randomisierte Studien deren Wirksamkeit entweder belegen oder widerlegen können.

Ich wollte allerdings nicht noch Jahrzehnte abwarten, bis ich die bisherigen Ergebnisse und Erkenntnisse aus meiner Arbeit mit Ihnen teile. Die hier festgehaltenen Resultate meiner qualitativen Recherche können uns den Start in eine dringend notwendige Diskussion über alternative Krebsheilungsmethoden erleichtern. Falsche Hoffnung würde ich dann in Ihnen wecken, wenn ich Ihnen versprechen würde, dass das Befolgen dieser neun Faktoren Ihren Krebs mit absoluter Sicherheit heilen wird. Das tue ich nicht. Ich sage lediglich, dass ich anhand meiner Recherchen feststellen konnte, dass dies die am häufigsten genannten Faktoren bei einer Radikalremission waren.

Jetzt, da ich klargestellt habe, dass es nicht meine Absicht ist, falsche Hoffnungen zu wecken, möchte ich doch erwähnen, welche Hoffnungen ich in der Tat in dieses Buch setze. In erster Linie bin ich voller Hoffnung, dass andere Wissenschaftler so bald wie möglich damit beginnen, diese Faktoren der Radikalremission zu untersuchen. Ebenso hoffe ich, dass Krebspatienten und ihre Angehörigen durch dieses Buch inspiriert werden, wie auch ich durch meinen ersten Fall von Radikalremission inspiriert wurde. Des Weiteren hoffe ich, dass die Tatsache, dass bereits Menschen entgegen aller

Erwartungen ihren Krebs besiegen konnten, Mut macht. Darüber hinaus hoffe ich auch, dass dieses Buch anderen Menschen als Motivation dient, für sich neue Mittel und Wege zu finden, ihre Gesundheit zu optimieren, ganz gleich, ob sie nun dem Krebs vorbeugen wollen, sich inmitten einer Behandlung befinden oder auf der Suche nach anderen Behandlungsmethoden sind, weil die konventionelle Behandlung nicht weiter greift. Am wichtigsten ist allerdings die Hoffnung, dass dieses Buch eine dringend notwendige Diskussion über Radikalremission auslösen und dieses Thema nicht weiter ignoriert wird, damit wir beginnen können, daraus zu lernen.

Die Radikalremission betreffend sind wir bisher nicht immer in der Lage zu verstehen, warum bei bestimmten Patienten eine vollkommene Heilung eingetreten ist, warum ihre Techniken für sie funktioniert haben, bei anderen Patienten jedoch keinerlei Wirkung zeigten. Ich bin davon überzeugt, dass eine vermehrte Anstrengung beim Studium dieser Fälle zwei mögliche Resultate mit sich bringen wird: Auf jeden Fall werden wir mehr über die Fähigkeit des Körpers erfahren, sich selbst zu heilen. Im besten Fall finden wir ein Heilmittel gegen Krebs. Sollten wir allerdings die Fälle von erfolgter Radikalremission ignorieren, kann es keines der beiden Resultate geben. Doch wo wären wir heute, wenn Alexander Fleming den Schimmel in seiner Petrischale ignoriert hätte? Die Geschichte hat uns gezeigt, dass es nicht Zeitverschwendung ist, Anomalien auf den Grund zu gehen. Ganz im Gegenteil: Das Erforschen von Anomalien hat im Laufe der Zeit immer wieder zu erstaunlichen Durchbrüchen geführt – und darin liegt die *wahre* Hoffnung.

KAPITEL 1

DIE ERNÄHRUNG RADIKAL UMSTELLEN

Lass deine Nahrung deine Medizin sein und Medizin deine Nahrung.

HIPPOKRATES

Der Grieche Hippokrates, der als Begründer der modernen Medizin gepriesen wird, glaubte fest daran, dass Nahrung die Kraft hat, den Körper zu reinigen, ihn wieder ins Gleichgewicht zu bringen und zu heilen. Stellen Sie sich seine Enttäuschung vor, würde er erfahren, dass die heutigen Ärzte im Laufe ihrer vierjährigen Ausbildung an medizinischen Fakultäten in den USA¹ lediglich eine Woche das Fachgebiet Ernährung durchlaufen. [In Deutschland dauert ein Medizinstudium in der Regel zwölf Semester, also sechs Jahre. Laut gültiger Approbationsordnung für Ärzte werden zwar Grundkenntnisse über die Einflüsse von Familie, Gesellschaft und Umwelt auf die Gesundheit vorgeschrieben. Ernährung ist nicht erwähnt.]

Selbst bei meiner eigenen kürzlich durchgeführten Routineuntersuchung musste ich der Ärztin erklären, dass ich als Vegetarierin ausreichend Kalzium aus Blattgemüse (ihr Vorschlag war lediglich Milch) und genügend Eisen aus Bohnen und Algen (ihr einziger Vorschlag war rotes Fleisch) beziehe. In der Regel verhält es sich so, dass Ärzte zwar durchaus für die heilende Kraft der Nahrung offen sind, ihnen aber grundsätzlich ein fundiertes Wissen darüber fehlt.

Würden Mediziner sich erheblich mehr Wissen über Ernährung aneignen, würden sie erkennen, dass man in der Tat „ist, was man isst“. Die Zellen unserer Nahrung werden zu den Zellen unseres Körpers. Zusätzlich hat das, was wir trinken und essen, einen direkten Einfluss auf unser Gefäßsystem und unsere Haut, indem es diese je nach Nahrungszufuhr mehr oder weniger reizbar macht. Sie können sich diesen Vorgang

verdeutlichen, indem Sie sich vorstellen, einem Fünfjährigen eine Tasse Kaffee zu geben. Nach ungefähr zehn Minuten würden Sie keine Zweifel mehr daran haben, dass das, was wir essen oder trinken, unsere Gesundheit direkt beeinflusst.

Unsere Gesundheit – sogar unser ganzes Leben – können wir als die Summe aller von uns getroffenen Entscheidungen betrachten. Dies beinhaltet tägliche Entscheidungen über Essen und Trinken, Denken und Fühlen, Agieren und Reagieren sowie Bewegung und Ruhe. Was Ernährung so bedeutsam macht, ist, dass wir bewusst entscheiden können, was wir essen wollen und was nicht. Wähle ich zuckerhaltige Zerealien oder Haferflocken mit Obst? Gibt es das schnell zubereitete Marmeladenbrot oder den aufwendigeren Quinoa-Salat? Viele Menschen sind bei ihrer täglichen Entscheidung, was auf den Teller kommt, von Zweifeln geplagt. Sie fragen sich, ob das, was sie essen, ihre Gesundheit wirklich so sehr beeinflusst. Erkrankte, die eine Radikalremission erfuhren und deren Leben auf dem Spiel stand, gehen noch weiter. Sie wollen wissen, ob das, was sie essen, dazu beitragen kann, dass der Krebs sich zurückentwickelt. Für viele ist die Antwort eindeutig Ja.

Meine Analyse von Hunderten von Fällen mit Radikalremissionen erbrachte, dass eine radikale Umstellung der Ernährung einer der neun Schlüsselfaktoren ist, die die Heilung begünstigen können. Diese vier Punkte wurden von den Betroffenen genannt:

- Zucker, Fleisch, Milchprodukte und verarbeitete Nahrungsmittel vermeiden,
- viel Obst und Gemüse zu sich nehmen,
- sich auf biologische Lebensmittel beschränken und
- nur filtriertes Wasser trinken.

Nach der ausführlichen Erläuterung dieser vier Punkte werde ich Ihnen zwei Personen vorstellen, die ihre Ernährung radikal umgestellt haben, um die Heilung ihres Brust- beziehungsweise Prostatakrebses zu unterstützen. Abschließend mache ich Sie in mehreren Schritten mit einer Ernährungsweise vertraut, die Krebserkrankungen vorbeugen kann.

ZUCKER, FLEISCH, MILCHPRODUKTE UND VERARBEITETE NAHRUNGSMITTEL VERMEIDEN

Die große Mehrzahl der Erkrankten, die eine Radikalremission erfuhren, berichtet davon, wie sie Süßigkeiten (Zucker), Fleisch, Milchprodukte und verarbeitete Nahrungsmittel aus ihrer Ernährung gestrichen hat, um ihre Heilung zu fördern. Fangen wir mit Zucker an, denn aus gutem Grund gab es bisher viele Spekulationen über den Zusammenhang von Zucker und Krebs. Es ist unbestritten, dass Krebszellen Zucker – Glukose – viel schneller aufnehmen (umsetzen) als gesunde Zellen. Das zeigt ein PET-Scan (Positronenemissionstomographie), der folgendermaßen funktioniert: Erst trinken Sie ein Glas Glukose, dann ermittelt der Scan, wo in Ihrem Körper diese Glukose am schnellsten abgebaut wird. Die Glukose-„Brennpunkte“ sind die Bereiche Ihres Körpers, die am ehesten krebsanfällig sind. Obwohl Wissenschaftler sich noch im Unklaren darüber sind, ob eine stark zuckerhaltige Ernährung Krebs verursachen kann, ist man sich jedoch sicher, dass bereits im Körper vorhandene Krebszellen um die 10- bis 50-fache Menge an Glukose aufnehmen, die eine gesunde Zelle aufnehmen würde.² Damit Krebspatienten ihre Krebszellen nicht „füttern“, ist es also mehr als ratsam, so viel Zucker wie möglich aus der Ernährung zu streichen. Stattdessen können sie auf natürliche Glukose aus Früchten und Gemüse umsteigen. Der amerikanische Durchschnittsbürger nimmt umgerechnet täglich 22 Teelöffel Zucker zu sich.³ Empfehlenswert sind sechs bis maximal neun Teelöffel. Es lohnt also, die Zuckerzufuhr zu reduzieren, ob man an Krebs erkrankt ist oder nicht. [Laut Statistik des Bundesamtes für Ernährung und Landwirtschaft belief sich 2012 der durchschnittliche Zuckerverbrauch pro Kopf in Deutschland auf durchschnittlich 32 Kilogramm.]

Die Verbindung zwischen Krebszellen und Zucker wurde erstmals in den 1920er-Jahren von dem Mediziner Dr. Otto Warburg entdeckt. Er erhielt den Nobelpreis für seine Entdeckung, dass Krebszellen sich in Energiegewinnung und Zellatmung von gesunden Zellen unterscheiden. Warburg erkannte, dass Krebszellen ihre Energie daraus gewinnen, dass sie ungewöhnlich große Mengen an Glukose aufbrechen und keinen weiteren Sauerstoff zur Zellatmung benötigen (anaerobe Zellatmung). Gesunde

Zellen dagegen brechen eine viel kleinere Menge an Glukose auf und benötigen Sauerstoff zur Zellatmung (aerobe Zellatmung). Interessant ist dabei, dass Krebszellen auch dann anaerob atmen, wenn genügend Sauerstoff vorhanden ist. Diese Auffälligkeiten führten Dr. Warburg zu der Erkenntnis, dass mit den Mitochondrien der Krebszellen etwas nicht stimmen kann, da dort die Zellatmung der gesunden Zellen stattfindet. Seien Sie nicht beunruhigt, falls Sie jetzt beängstigende Erinnerungen an den Biologieunterricht haben – die Essenz des Ganzen ist simpel: Krebszellen verhalten sich anders als gesunde Zellen. Einer der Hauptunterschiede liegt darin, dass sie Unmengen an Zucker brauchen, um zu funktionieren. Deshalb ist die Drosselung der Zuckermenge ein wichtiger Schritt, um Krebszellen „auszuhungern“.

Ein Erkrankter, der eine Radikalremission erfuhr, heißt Ron. Er hatte seine Ernährung umgestellt, vor allem hat er zuckerhaltige Lebensmittel gestrichen. Im Alter von 54 Jahren wurde bei ihm Prostatakrebs diagnostiziert. Seine Blutergebnisse waren positiv auf Krebs getestet, mit einem PSA-Level von 5,2. Ebenso waren zwei von zwölf Gewebeproben positiv. Daraufhin empfahlen die Ärzte, seine Prostata umgehend operativ entfernen zu lassen. Ron hatte jedoch erst kürzlich gehört, dass jemand eine Radikalremission erfuhr, der unter anderem seine Ernährung umgestellt hatte. Er wollte sich zuerst mit dieser Option befassen. In der Kleinstadt, in der Ron lebte, gab es allerdings keinen (integrativen) Onkologen oder Ernährungswissenschaftler, mit dem er dies hätte besprechen können. Also begann er, Bücher und Zeitungsartikel zu lesen, die schilderten, wie Krebszellen sich von Zucker ernährten. Dabei erfuhr er auch, wie viele der gängigen Nahrungsmittel, zum Beispiel Kartoffeln und Weißbrot, einen sehr hohen Zuckergehalt haben. Nach ein paar Wochen intensiver Recherche entschied sich Ron, die Operation erst einmal aufzuschieben und stattdessen seine Ernährung radikal umzustellen:

Der Krebs war wohl das Beste, was mir je passiert ist. Zwar habe ich schon immer Sport betrieben, aber meine Ernährung ließ zu wünschen übrig. Ich war ein heftiger Zucker-Junkie. Um meinen Krebs zu besiegen, verzichtete ich komplett auf Zucker und alles, was übermäßig viele Kohlenhydrate enthält, wie Kartoffeln und Weißbrot. Stattdessen aß ich Unmengen von Obst und Gemüse und machte mir viele Kohl-Smoothies.

Das tue ich immer noch, allerdings seltener als zu Beginn. Krebszellen sind anaerob, und Glukose funktioniert für sie wie ein (nitrogener) Shuttlebus. Sie nährt die Krebszellen. Wenn Sie diesen Shuttlebus einstellen, hat der Krebs keine Möglichkeit, weiterzukommen.

Nachdem Ron seine Ernährung umgestellt hatte, fiel sein PSA-Level innerhalb eines Jahres auf gesunde 1,3 – und eine Prostataoperation wurde unnötig. Der Eingriff hätte anhaltend negative Nebenwirkungen auf Harnfunktion und Sexualität haben können. Er ist seit nunmehr über sieben Jahren krebsfrei.

Kommen wir nun zu den Milchprodukten. Aufgrund meiner Recherche lassen sich zwei Hauptgründe nennen, warum es ratsam ist, diese tierischen Milchprodukte zu reduzieren oder sogar ganz darauf zu verzichten. Der erste Grund ist, dass sie aus der Muttermilch eines Tieres hergestellt sind. Sie beinhalten also Hormone und Proteine, die eigentlich der Aufzucht eines Kalbes dienen sollten – nicht dem Menschen. In der Tat sind wir die einzige Spezies auf dem Planeten, die Brustmilch eines anderen Tieres zu sich nimmt. Darüber hinaus konnte wissenschaftlich bewiesen werden, dass das Hauptprotein in Kuhmilch, Kasein genannt, Krebszellen wachsen lässt, sowohl in Petrischalen als auch bei Laborratten. Tatsächlich haben Wissenschaftler an Versuchen mit Ratten beobachtet, dass durch Zuführung beziehungsweise Entzug von Kasein Krebs aktiviert beziehungsweise deaktiviert werden kann.⁴

Der zweite Grund ist, dass sich in vielen Milchprodukten ungesunde Chemikalien nachweisen lassen. Darunter sind Rinder-Wachstumshormone, Antibiotika und Pestizide. In Europa wurde die Einfuhr amerikanischer Milchprodukte verboten, da amerikanischen Kühen mit dem rekombinanten Wachstumshormon rBGH⁵ injiziert wird, ein Hormon, das in verschiedensten Studien mit Krebs in Verbindung gebracht wurde. Zusätzlich enthalten amerikanische Milchprodukte eine ungesunde Anzahl an Omega-6-Fettsäuren (anstatt der gesunden Omega-3-Fettsäuren), da die Kühe mit kostengünstigerem Mais gefüttert werden statt mit Gras.⁶

Omega-6-Fettsäuren wurden immer wieder mit Krebs in Verbindung gebracht.⁷

Alle Faktoren zusammen betrachtet lassen darauf schließen, dass Milchprodukte Krebs fördern, sowohl durch das eigene Kasein als auch durch die Zusätze in der Verarbeitung. Deshalb haben viele der Patienten, die eine Radikalremission erfuhren und die ich interviewt habe, Milchprodukte stark reduziert oder ganz auf sie verzichtet, zumindest bis sie vom Krebs geheilt waren. Letzten Endes sollte man auch nicht vergessen, dass Milchprodukte keine Nährstoffe liefern, die wir nicht auch auf andere Weise zu uns nehmen können. Kalzium können wir beispielsweise über Blattgemüse und Steckrüben und Proteine über Bohnen und Nüsse aufnehmen.

Jane Plant konnte ihren Krebs dadurch besiegen, dass sie – neben anderen Maßnahmen – vollkommen auf Milchprodukte verzichtete. Im Alter von 42 Jahren wurde bei ihr Brustkrebs im Stadium I diagnostiziert. Die Ärzte versicherten ihr, dass sie nach einer Brustamputation geheilt wäre. Leider lagen sie falsch. Ihr Krebs kehrte insgesamt fünf Mal zurück. Im Laufe von zehn Jahren wurde sie drei weitere Male operiert und ließ 35 Bestrahlungen und zwölf Chemotherapien über sich ergehen. Auch die letzte Chemotherapie zeigte keinen Effekt. Der Lymphknoten an ihrem Hals, der die Größe eines Hühnereis hatte, wucherte. Daraufhin teilte ihr der behandelnde Arzt mit, sie hätte nur noch einige Monate zu leben. Jane allerdings, eine liebevolle Mutter und ausgezeichnete Geologin, weigerte sich, diese Prognose zu akzeptieren. Stattdessen begann sie, ihr Wissen als Geologin zu nutzen und zu recherchieren, was ihrem Brustkrebs zugrunde liegen könnte. Ihre Ernährung hatte sie bereits umgestellt, sie aß inzwischen viel Gemüse und Vollkornprodukte. Ihre neu erworbenen Erkenntnisse aber ließen darauf schließen, dass eine weitere Veränderung notwendig wurde:

In meinem Fall war der Verzicht auf Milchprodukte essenziell. Zu jener Zeit bekam ich traditionelle Chemotherapie. Diese schlug aber erst an, als ich die Milchprodukte vermied. Ich glaube, es gibt vieles, das Krebs fördern kann. Der Verzicht auf diese Dinge trägt aber dazu bei, dass er geheilt wird. Natürlich reicht es nicht, Milchprodukte vom Speiseplan zu streichen. Das gesamte Ernährungsverhalten und auch andere Lebensumstände müssen verändert werden.

Über ihre Veränderungen in der Ernährung und in anderen Lebensbereichen schrieb Jane ein Buch (siehe weiterführende Literatur). Darin schlägt sie vor, alle Milchprodukte komplett zu streichen, den Verzehr von biologisch angebautem Obst und Gemüse gewaltig zu erhöhen, gesunde vegane Proteine wie Bohnen, Nüsse und Samen zu sich zu nehmen, gesunde Öle, Kräuter und Gewürze einzusetzen, verarbeitete Nahrungsmittel zu vermeiden und gefiltertes, abgekochtes Wasser zu trinken. Jane ist seit über 19 Jahren krebsfrei. Sie führt Untersuchungen über milchfreie, gemüsereiche Ernährung durch – und hält sich natürlich auch selbst daran.

Gegner des Fleischkonsums argumentieren damit, dass die Ernährung des Menschen nur etwa zu zehn Prozent aus Fleisch bestehen sollte, im Idealfall aus magerem Fleisch. Heutzutage besteht die typisch amerikanische Ernährung aus 15 Prozent Fleisch, was bedeutet, dass der amerikanische Normalbürger um die 100 Kilogramm Fleisch pro Jahr zu sich nimmt.⁸ [Laut Statistik-Portal betrug der Fleischkonsum in Deutschland im Jahr 2013 durchschnittlich 88,2 Kilogramm pro Person.] Dem gegenüber stehen die Befürworter der Paleo- oder Steinzeit-Diät, die die Meinung vertreten, dass Menschen 20 bis 40 Prozent Fleisch zu sich nehmen sollten. Natürlich ist es unmöglich zu beweisen, was die Menschen vor Tausenden von Jahren gegessen haben. Heutzutage haben wir es mit der Krankheit Krebs zu tun, und es ist Fakt, dass unzählige breit angelegte wissenschaftliche Studien den regelmäßigen Konsum von Fleisch, vor allem von rotem Fleisch, mit verschiedensten Krebsarten in Verbindung bringen konnten.⁹ Tatsächlich führte eine Studie sogar zu dem Ergebnis, dass zwei Portionen Fleisch pro Tag das Risiko auf wiederkehrenden Brustkrebs bei Frauen vervierfachen können.¹⁰

Zusätzlich zu diesen alarmierenden Erkenntnissen gibt es in der Fleisch-, Geflügel- und Fischindustrie dieselben Probleme wie bei Milchprodukten, was die Zugabe schädlicher Wachstumshormone, Antibiotika, Pestizide und Omega-6-Fettsäuren betrifft. Und genau wie bei Milchprodukten gibt es keine Nährstoffe im Fleisch, die nicht auch anderweitig aufgenommen werden könnten. Vegetarier können zum Beispiel mehr als genug Proteine mit Bohnen und Vollkornprodukten und Eisen mit Hülsenfrüchten und

Algen aufnehmen. Meine eigene Erkenntnis bezüglich Fleisch ist die gleiche wie bei Milchprodukten: Falls Sie an Krebs erkrankt sind, rate ich Ihnen, den Fleischkonsum drastisch zu reduzieren oder ihn sogar ganz vom Speiseplan zu streichen, zumindest bis Sie komplett geheilt sind. Falls Sie doch nicht ganz auf Fleisch verzichten wollen, stellen Sie zumindest sicher, dass das Tier biologisch, hormon- und antibiotikafrei gefüttert wurde und aus artgerechter Haltung kommt.

Die letzte Sparte an Lebensmitteln, die von Erkrankten mit Radikalremission reduziert oder ganz aufgegeben wurde, sind verarbeitete Produkte, vor allem raffiniertes Getreide. So werden beispielsweise Getreidekörner zu feinem Mehl gemahlen, mit Hefe und Zucker angereichert und zu Brot verarbeitet. Das Resultat ist ein Brot mit einem sehr hohen glykämischen Index. Das wiederum bedeutet, dass die Kohlenhydrate sehr schnell in Glukose umgewandelt werden, die – wie Sie inzwischen wissen – Krebszellen nährt. Belastend kommt hinzu, dass sich durch Nahrungsmittel mit einem hohen glykämischen Index wie Brot, Pasta oder andere Mehlprodukte der Insulinspiegel im Blut erhöht. Eine Erkenntnis, die eng mit Krebserkrankungen in Verbindung gebracht wird.^{[11](#)}

Von mir interviewte Krebskranke, die eine Radikalremission erfuhren, haben deshalb die Menge an verarbeiteten Lebensmitteln drastisch gesenkt oder ganz auf sie verzichtet und stattdessen versucht, Kohlenhydrate in ihrer ursprünglichen Form zu sich zu nehmen. Der Körper verdaut Vollkornprodukte viel langsamer als verarbeitete Getreideprodukte. Auf diese Weise können Blutzucker- und Insulinspiegel niedrig gehalten werden. Außerdem haben Vollkornprodukte mehr Vitamine.^{[12](#)} Am wichtigsten aber ist, dass eine auf Vollkornprodukten basierende Ernährung immer wieder mit niedrigen Krebsraten in Verbindung gebracht wird.^{[13](#)} Optimal sind brauner Reis, Quinoa, Vollkornhaferflocken, Vollkorngetreide und Vollkornbrot.

In Thailand habe ich mit einem alternativen Heilpraktiker gesprochen. Er ist Direktor einer Institution, in der sich Menschen aus der ganzen Welt einer drei bis sieben Tage dauernden Fasten- und Reinigungskur

unterziehen. Dieser Mann bewertet verarbeitete Lebensmittel als so ungesund, dass er selbst komplett darauf verzichtet:

Ich esse kein Fast Food, nichts, was mit Maschinen hergestellt wurde, und keine Milchprodukte. Alles, was ich esse, kommt direkt aus der Natur (genauer gesagt: wächst in der Natur). Was aus einer Dose kommt, hat kein Leben in sich, es ist „tot“. Denken Sie an das Haltbarkeitsdatum. Wie kann etwas vier Jahre lang haltbar sein? Wenn Sie eine Frucht aufschneiden, „stirbt“ sie. Sie hält sich höchstens drei bis vier Tage, vielleicht sogar nur einen Tag. Ich esse nur „Lebendiges“, eben das, was uns die Natur gibt.

Die Amerikaner lieben maschinell verarbeitete Produkte wie Mehl und Pasta. Sie gehören zur normalen amerikanischen Ernährung, die ebenso reich an Fleisch und Zucker ist. Allerdings wissen unsere Geschmacksnerven nicht immer, was das Beste für uns ist. Die Industrie gibt für die Herstellung von künstlichen Aromen Millionen von Dollars aus. Diese Aromen verändern unsere Geschmacksnerven so sehr, dass uns gar nichts anderes übrig zu bleiben scheint, als ungesunde verarbeitete Lebensmittel zu kaufen. Nehmen Sie sich auch vor sogenannten natürlichen Aromen in Acht. Sie sind nicht, was sie zu sein vorgeben. Wussten Sie zum Beispiel, dass die Flüssigkeit aus den Analdrüsen eines Bibers oft eingesetzt wird, um ein „natürliches“ Himbeeraroma für Essen und Getränke herzustellen?¹⁴ Laut Nahrungs- und Arzneimittelbehörde darf es „natürliches Himbeeraroma“ genannt werden, da es aus einer nicht-chemischen Quelle stammt.¹⁵ Mit Himbeeren hat es trotzdem nichts zu tun.

Zusätzlich zu künstlichen und „natürlichen“ Aromen fügen Lebensmittelhersteller ihren Produkten auch enorme Mengen an Salz, Fett und Zucker hinzu. Die Industrie weiß, dass unsere Geschmacksnerven aus der Jäger- und Sammlerzeit immer noch darauf programmiert sind, Nahrungsmittel aufzunehmen, die vor Tausenden von Jahren sehr selten waren. Dank des Fortschritts in der Landwirtschaft können wir heutzutage allerdings so viel Salz, Fett und Zucker produzieren, wie wir möchten. Unglücklicherweise hat unsere Evolution diese Tatsache nicht berücksichtigt. Das nützt die Fast-Food-Industrie nach Strich und Faden

**Haben Sie Lust gleich
weiterzulesen? Dann
lassen Sie sich von
unseren Lesetipps
inspirieren.**

Kelly A. Turner

Hoffnung auf ein krebsfreies Leben

Die 10 Schlüsselfaktoren der Heilung - Geschichten von
geheilten Menschen, die Mut machen

DR. KELLY A. TURNER

TRACY WHITE

Geschichten
von geheilten
Menschen, die
Mut machen

Hoffnung auf ein krebsfreies Leben

Die 10 Schlüsselfaktoren
der Heilung



KOSTENLOS REINLESEN



[Kostenlos reinlesen](#)

Ihr erstes Buch "9 Wege in ein krebsfreies Leben" begeisterte Millionen, wurde in mehr als 22 Sprachen übersetzt und gab all jenen Hoffnung, die diese bereits verloren hatten.

Die Spontanremission bei Krebs, das heißt die unerwartete Rückbildung des Karzinoms (Spontanheilung), kommt häufiger vor, als man denkt; dennoch ist sie noch kaum erforscht.

Kelly Turner hat mit hunderten Betroffenen auf der ganzen Welt gesprochen und daraus zehn Faktoren extrahiert, die eine Spontanremission begünstigen. Jedem dieser Punkte ist in ihrem neuen Buch ein eigenes Kapitel gewidmet. Die emotionalen, intensiven und Mut machenden Geschichten der Patienten werden ergänzt durch neueste wissenschaftliche Erkenntnisse und konkrete Ratschläge, die jede und jeder umsetzen kann.

Hier kommen all jene zu Wort, die sich eine zweite Chance erkämpft haben. Dieses Buch gibt Hoffnung; Hoffnung in die jedem von uns innewohnende Fähigkeit zur Heilung.

[Anmeldung zum Penguin Newsletter](#)

Angela Grigelat

Diagnose Krebs - Das Überlebensbuch für die Seele

Orientierung und Hilfe für Betroffene und Angehörige



KOSTENLOS REINLESEN



[Kostenlos reinlesen](#)

Krebs – wie jetzt weiterleben? Orientierung und Hilfe für die Zeit nach der Diagnose

Die seelische Belastung bei einer Krebserkrankung ist so groß wie bei keiner anderen Krankheit – auch für das Umfeld der Erkrankten. Auf die Erschütterung, die eine Krebsdiagnose auslöst, folgt eine Vielzahl an