

Krebszellen aushungern? Immunaktiv schlemmen!

Dr. med. Susanne Bihlmaier · Dienstag den 20. Oktober 2015



Krebsdiäten sind in aller Munde- aber meistens nicht lange. Dafür gibt es zwei Gründe. Zum einen zeigen neue wissenschaftliche Erkenntnisse, dass sich Krebszellen immer zuerst ihr „Futter“ holen. Sie schnappen es sozusagen den gesunden Körperzellen vor der Nase weg, egal ob Kohlenhydrate, Eiweiße oder Fette. Der zweite Grund ist ganz praktischer Natur: Krebsdiäten sind oft schlicht und ergreifend nicht alltagstauglich und erinnern bei jedem Bissen an Verbote und an das Kranksein.

Wie gut, dass nicht nur weltweite aktuelle Studienergebnisse, sondern auch traditionelle Naturheilverfahren antikrebsaktive Schlemmertipps bieten. So hat z.B. die 5 Jahre dauernde, auf der ganzen Welt durchgeführte Studie zur Tomate überraschend gezeigt, dass die Tomate entzündungswirksam wirkt (Lycopodium).

Diese Erkenntnis deckt sich exakt mit der traditionell chinesischen Bewertung, wonach Tomaten kühlend wirken sollen. Dauer-Entzündungen hingegen können eine ursächliche Vorstufe von Krebs sein, wie nicht mehr nur die Naturheilkunde, sondern mittlerweile auch die Universitätsmedizin erkennt. Der antikrebs-aktive Inhaltsstoff Lycopodium steht uns interessanterweise noch wirkungsvoller zur Verfügung, wenn die Tomaten in gegartem Zustand gegessen werden, also als Suppe, als Pasta-Soße, als Tomatenmark.

Schlemmertipp: Drücken Sie zuckerfreies Bio-Tomatenmark direkt aus der Tube auf ein Stück ballaststoffhaltiges Vollkornbrot, geben noch reichlich, frisch geschnittenen Schnittlauch darauf- fertig ist eine fröhlich-bunte, italienisch anmutende Antikrebs-Schlemmermahlzeit.

Streitpunkt Kohlenhydrate

Ein weiterer aktueller Streitpunkt betrifft die Kohlenhydrate. Nachdem das Enzym Transketolase entdeckt wurde, welches Kohlenhydrate schneller in Krebszellen hinein verhilft, stellten sich viele Krebspatienten auf vermeintlich gesünderes Eiweiß um in Form eines schnellen Putenschnittzels. Das ist jedoch ein Schritt vom Regen in die Traufe: der Löwenanteil

an Fleisch und Fleischprodukten stammt aus industrieller Masttierhaltung. Diese enthält nicht nur deutlich weniger an gesunden Omega-3-Fettsäuren als Biofleisch, Wurst und Käse von freilebenden Tieren. Schnelles Billigfleisch entsteht mittels Gabe von Wachstumshormonen. Was aber machen Wachstumshormone beim ausgewachsenen Menschen? Forscher warnen davor, dass dann ein falsches Zellwachstum, nämlich die Zell-Entartung gefördert werden könnte, also Krebs. Zudem gefährden sogenannte „Vorsorge-Antibiotika“ der Intensivtierhaltung immungeschwächte Krebspatienten. Desweiteren enthalten tierische Produkte keine Ballaststoffe- die kommen nur in pflanzlichen Lebensmitteln vor, wie z.B. in Vollkornreis, Vollkornnudeln, Vollkornbrot, Gemüse und Obst. Auch enthalten tierische Produkte die sogenannte Arachidonsäure, welche entzündliche Vorgänge im Körper (siehe Krebsvorstufe) verschlimmern können. Also gleich mehrere Gründe auf eine pflanzenbasierte Kost umzuschwenken.

Bei den Kohlenhydraten weiß man mittlerweile, dass die geschälten, industriell verarbeiteten Kohlenhydrate, die ihrer Ballaststoffe beraubt sind, tatsächlich ein gefundenes Fressen sind für Krebszellen. Nicht so die naturbelassenen Kohlenhydrate mit erhaltenen Ballaststoffen. Wer daher Vollkornnudeln, Vollkornreis und Vollkornbrot wählt, lässt Krebszellen darben und stärkt stattdessen die Immunzellen.



Schlemmer-Tipp: Vollwert liebt es würzig!

Nur ein bisschen Salz und Pfeffer reicht nicht aus, da beschweren sich Familienangehörige zu recht. Lassen Sie sich inspirieren im Bioladen, hier wecken herrliche Gewürzmischungen

Fernweh: orientalische Düfte, Kräuter der Provence, indische Currykompositionen. Sie alle bieten neben Urlaubsgeschmack auch noch zusätzlich antikrebs-aktive Inhaltsstoffe wie das Curcumin in Kurkuma, Bitterstoffe, Terpene etc.

Fix & einfach-Küchentipp

Kochen Sie auf Vorrat, z.B. einen großen Topf voll mit Vollkornreis. Und verwöhnen Sie sich und die Familie mit kulinarischen Reisen, z.B. einmal mit Olivenöl geschmorten Zucchini-Stiften, gewürzt mit Kräutern der Provence. Ein andermal mit Kokosraspeln, in Apfelsaft eingeweichten Rosinen und geschmorten Karottenstiften, afrikanisch gewürzt. Und bei dritten Mal schnippeln Sie eine rote Paprika in kleine Stücke, schmoren auch noch Zwiebeln an und würzen mexikanisch scharf. Jede Speise ist bunt, aromatisch und vollwertig immunaktiv. Gesund und antikrebs-aktiv schlemmen kann ganz einfach sein, schnell und ein Genuss für alle Sinne - kosten Sie und schlemmen Sie!

Bildnachweis Titelbild: Metz/Schwäb. Tagblatt



Dieser Artikel wurde verfasst von Dr. med. Susanne Bihlmaier

Ärztin Naturheilverfahren, Chinesische Medizin, Komplementäre Krebstherapie, ganzheitsmedizinisches Stresscoaching, Individual-Ernährung.
Wissenschaftspreis für Brückenschlag zwischen Akupunktur und universitärer Forschung.
Dozentin und Fachautorin: „Die Akupunktur“ im KVM Verlag, „Tomatenrot und Drachengrün“ im Hädecke Verlag

[Share](#)[Tweet](#)[Share](#)

» [Homepage](#) | [Dr. med. Susanne Bihlmaier](#)