

Dr. Nasha Winters | Jess Higgins Kelley

**STOFFWECHSEL**

**IN BALANCE**

**KREBS**

**OHNE CHANCE**

Die metabolische Therapie:  
Tumorzellen durch ketogene Ernährung und  
Lebensstilveränderung erfolgreich bekämpfen

**riva**



Dr. Nasha Winters | Jess Higgins Kelley

STOFFWECHSEL

IN BALANCE

KREBS

OHNE CHANCE

Die metabolische Therapie:  
Tumorzellen durch ketogene Ernährung und  
Lebensstilveränderung erfolgreich bekämpfen

**riva**

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.  
Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

**Für Fragen und Anregungen:**

[info@rivaverlag.de](mailto:info@rivaverlag.de)

**Wichtiger Hinweis**

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autorinnen haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

1. Auflage 2018

© 2018 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2017 bei Chelsea Green Publishing unter dem Titel *The metabolic approach to cancer*. © 2017 by Nasha Winters und Jess Higgins Kelley. All rights reserved.

Terrain Ten™ ist eine eingetragene Marke der Optimal Terrain Consulting, Inc.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Theresa Zuhl

Redaktion: Simone Fischer

Umschlaggestaltung: Manuela Amode

Umschlagabbildung: shutterstock/Aepsilon

Fotos: S. 407o PhotoDivine/Kyla Jenkinson, S. 407u PhotoDivine

Illustrationen: Melissa Jacobson

Satz: Daniel Förster, Belgern

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-0617-3

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-0162-5

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-0163-2

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

*Für John »Jack« Higgins*  
*27. November 1954 – 19. Oktober 2016*

# INHALT

Vorwort .....	9
Einleitung	
Die Krebs-Krise .....	13
Kapitel 1	
Auf den Stoffwechsel kommt es an .....	25
Kapitel 2	
Ihr ganz persönliches Terrain .....	33
Kapitel 3	
Genetik, Epigenetik und Nutrigenomik: Was man erbt, was man beeinflussen kann .....	47
Kapitel 4	
Zucker, Krebs und die ketogene Ernährung .....	77
Kapitel 5	
Krebserreger, Krebs und Entgiftung .....	107
Kapitel 6	
Hoch lebe das Mikrobiom: Herzstück unseres Terrains .....	143
Kapitel 7	
Immundefizienz: bestens gewappnet durch Ernährung .....	165
Kapitel 8	
Das Entzündungs-Oxidations-Prinzip: das Krebsfeuer mit Essen löschen .....	197

Kapitel 9	
Krebswachstum und -ausbreitung:	
Angiogenese und Metastasen aufhalten .....	225
Kapitel 10	
Das Streben nach hormonellem Gleichgewicht .....	249
Kapitel 11	
Stress und Biorhythmen: Gelassenheit finden und natürlichen	
Kreisläufen vertrauen .....	277
Kapitel 12	
Seelisches und emotionales Wohlbefinden:	
die stärkste Medizin .....	301
Kapitel 13	
Kochen mit den Terrain Ten .....	325
Weiterführende Informationen .....	354
Stichwortverzeichnis .....	361
Quellen .....	377
Über die Autorinnen .....	407
Danksagungen .....	409
Stimmen zu <i>Stoffwechsel in Balance - Krebs ohne Chance</i> .....	413



# VORWORT

Schon nach einem kurzen Gespräch mit Dr. Nasha Winters weiß man: Diese Frau ist eine wahre Koryphäe auf dem Gebiet der integrativen Medizin. Als ich sie kennenlernte, interessierte ich mich vor allem für ihre eigene radikale Remission, die Heilung ihrer Krebserkrankung entgegen aller Erwartungen. Fünf Minuten später wurde mir klar, dass sie eine Meisterin der Naturheilkunde mit 25 Jahren klinischer Erfahrung in integrativer Onkologie und mit Dutzenden von Patienten ist, die unter ihrer Anleitung selbst radikale Remissionen erlebten. Ich wusste, dass wir eine Menge Gesprächsstoff hatten.

Fürs Erste betonte Dr. Winters etwas, wovon die von mir untersuchten geheilten Patienten schon seit über einem Jahrzehnt sprachen: »Das Wichtigste ist der zugrundeliegende Zustand.« In diesem Buch wird dieser als das »Terrain« bezeichnet. Eine wunderschöne Metapher, wie ich finde: der Körper als Garten.

Wenn die Pflanzen im Garten nicht gedeihen, sprüht der unerfahrene Gärtner vielleicht Unkrautvernichtungsmittel und hofft auf das Beste. Ein erfahrener Biogärtner hingegen schaut sich die Umstände genauer an: Verfügt der Boden über die nötigen Nährstoffe? Kann es sein, dass Giftstoffe in die Erde fließen und die Pflanzen angreifen? Bekommen sie genügend Sonnenlicht? Ausreichend sauberes Wasser? Sind die Samen gesund? Verursachen Wetterfaktoren wie starker Wind unnötigen Stress? Genau so eine tiefgreifende Analyse des gesamten Körper-Geist-Seele-Systems bietet dieses Buch – und das mit bemerkenswerten Ergebnissen.

Wenn die moderne Medizin in den letzten fünfzig Jahren etwas über Krebs herausgefunden hat, dann ist es die simple Tatsache, dass er keine einfache Krankheit ist. Tatsächlich ist Krebs nämlich nicht nur eine Krankheit, sondern ein Sammelbegriff für über hundert Leiden. Gemeinsam ist ihnen allen eine mitochondriale Störung. Noch dazu kommt, dass keine zwei Körper gleich sind, sondern sich erheblich voneinander unterscheiden. Keine zwei Menschen sind denselben Giften ausgesetzt oder gleichen sich in Immunsystem, Stoffwechsel oder Mikrobiom. Wer das beachtet, der versteht leicht, warum die hier vorgestellte hoch individuelle Herangehensweise an die Krankheit Sinn macht.

Trotz dieser extremen Komplexität stimmen die Autorinnen und ich einer einfachen (mit dem Nobelpreis ausgezeichneten) Theorie zu, die Krebs auf einen einzigen Sachverhalt reduziert: Funktionieren die Mitochondrien einer Zelle nicht richtig, wird die Zelle zur Krebszelle.

Diese Erkenntnis wurde für mich während meiner ersten Jahre der Erforschung radikaler Remissionen zum Aha-Moment. Damals promovierte ich an der University of California in Berkeley. Ich hatte noch nie an die vorherrschende Theorie geglaubt, dass Krebszellen einfach nur gesunde Zellen waren, die sich – aus irgendeinem unbekanntem Grund – plötzlich bösartig verhielten. Stattdessen denke ich, dass es für alles auf der Welt eine Erklärung gibt, auch für die Umwandlung von gesunden Zellen in Krebszellen.

Die Stoffwechsel-Theorie der Krebsentstehung – erstmals von Otto Warburg in den 1920er-Jahren aufgestellt und mit dem Nobelpreis ausgezeichnet – besagt, dass beschädigte Mitochondrien einer Zelle diese krebsartig werden lassen. Diese Erklärung machte für mich einfach Sinn, denn aus der einfachen Biologie weiß ich bereits, dass die Mitochondrien die »Kraftwerke« der Zellen sind. Sie produzieren Energie (durch aerobe Atmung) und weisen die Zelle zur Teilung oder zum Absterben an. Eine Krebszelle verhält sich genau umgekehrt. Sie teilt sich, wenn sie sich nicht teilen soll und »vergisst« abzusterben. Außerdem ernährt sie sich von Glucose anstatt von Sauerstoff (anaerobe Atmung).

Wenn also eine Fehlfunktion der Mitochondrien zu Krebs führt, ist die nächste logische Frage: »Was führt zur Störung der Mitochondrien?« Die Antwort lautet: Dafür gibt es die unterschiedlichsten Gründe.

Heutzutage sind Krebsforscher oft frustriert, weil sie bei der Untersuchung der Krebsursachen widersprüchlichste Ergebnisse erhalten. So fanden zum Beispiel einige Wissenschaftler heraus, dass Viren Krebs auslösen können. Das ist beim HPV-Virus und Gebärmutterhalskrebs der Fall. Andere Forscher stellten wiederum fest, dass auch Bakterien krebserregend wirken können, wie zum Beispiel *Helicobacter pylori* als Ursache von Magenkrebs. Wieder andere zeigten, dass Krebs durch Giftstoffe ausgelöst werden kann (zum Beispiel Nikotin), durch bestimmte Strahlungen (man denke an Tschernobyl) oder durch genetische Mutationen, Traumata sowie chronischen Stress.

Wer hat letztendlich recht? Alle, wenn wir davon ausgehen, dass all diese Ereignisse zu Mitochondrien-Störungen führen können.

Genau hier kommt dieses Buch ins Spiel. Seine individuelle Herangehensweise an die Krebsbehandlung füllt eine große Lücke. Warum sind gerade *Ihre* Mitochondrien (oder die eines geliebten Menschen) gestört? Und was noch viel wichtiger ist: Wie kann man sie reparieren? Wie Sie in diesem Buch erfahren werden, lassen sich diese Fragen durch eine genaue Überprüfung Ihrer früheren und aktuellen Lebensweise sowie durch bestimmte Blut- und genetische Untersuchungen beantworten. Anstatt einfach nur zu

versuchen, die Krebszellen abzutöten, lehren Dr. Winters und Jess Kelley in diesem Buch, wie Sie die Wurzel Ihrer Krebserkrankung finden und behandeln können. Haben Sie einmal Ihr Terrain mithilfe der wunderbaren »Terrain Ten« (zehn Bereiche Ihres Körpers und Geistes, die Sie untersuchen und bewerten können) genau unter die Lupe genommen, dann schlägt Ihnen das Buch einen sehr einfachen und sehr wirksamen Lösungsansatz vor: die Ernährung. Ja, Sie haben richtig verstanden: Essen ist das beste Heilmittel überhaupt. Schon Hippokrates sagte: »Lass die Nahrung deine Medizin sein und Medizin deine Nahrung.« Ich glaube fest an diese Worte, nur leider wurden sie von der modernen Medizin immer wieder kritisiert und ignoriert. Zum Glück beginnt dieses Buch damit, diesen unerhörten Fehler mithilfe der Erkenntnisse funktioneller und integrativer Medizinerkollegen umzukehren.

Im Grunde ist alles nämlich recht einfach: Unsere Körper leben von Nahrung, Wasser und Energie. Versorgen wir unsere Körper mit dem nötigen gesunden Essen und Wasser, während wir außerdem für einen emotionalen Zustand sorgen, der reichlich Energie frei fließen lässt, sind wir auf dem besten Weg zu guter Gesundheit.

Beim Thema Essen empfiehlt dieses Buch die ketogene Ernährung. Dabei wird die Kohlenhydratzufuhr stark eingeschränkt und der Fettkonsum erhöht, sodass die Zellen ihre Energie nicht mehr aus Glucose (bei Krebszellen beliebt), sondern aus Fett beziehen. Da viele meiner vegetarischen und veganen Kollegen mit bestimmten Aspekten der ketogenen Ernährung nicht einverstanden sind, möchte ich mich lieber auf die Gemeinsamkeiten dieser zwei Perspektiven konzentrieren: den Verzehr von großen Mengen an Gemüse und die Beseitigung von Giftquellen aus dem Leben. Bei einem sind wir uns alle einig: Heilung beginnt mit einer sehr großen Steigerung des Gemüseverzehrs und einer ebenso großen Senkung der Toxine.

Wenn es um Ernährung geht, ist für mich das absolut Wichtigste an der Herangehensweise dieses Buches die Überzeugung der Autorinnen, dass aufgrund der persönlichen Physiologie und Krebserkrankung jedes Patienten auch die Ernährung ganz individuell gestaltet werden muss. Hier gibt es keine »Einheitsgröße«, also keine Diät, die auf jeden passt. Ich habe die riesige Anzahl an Untersuchungen gesehen, die Dr. Winters jedem ihrer Patienten verordnet und die sie dann selbst auswertet. Die Ergebnisse dieser Tests bilden die Basis ihrer Ernährungsberatung sowie ihrer Empfehlungen für Nahrungsergänzungsmittel und Änderungen in der Lebensweise der betreffenden Person. Sie schaut sich an, was dem Patienten jetzt – in diesem Moment – guttut und weiß genau, dass er oder sie in einem halben Jahr höchstwahrscheinlich schon wieder etwas ganz anderes braucht.

Einige Ernährungstherapien – wie zum Beispiel das Fasten – kommen nur vorübergehend zum Einsatz, andere hingegen können vor allem durch Langzeitanwendung die besten Resultate erzielen. Die Autorinnen betonen in ihrem Werk besonders die

Tatsache, dass jeder Mensch anders ist, und ich stimme ihnen zu 100 Prozent zu. Der Schlüssel zur Heilung liegt darin, Symptome und Untersuchungsergebnisse als Boten zu sehen, die uns darauf hinweisen, wo und wie wir das Gleichgewicht verloren haben.

Wer einmal weiß, an welcher Stelle der Körper außer Balance geraten ist, den statet dieses Buch mit dem nötigen Werkzeug zur Wiederherstellung seiner Gesundheit aus. Von köstlichen Rezepten über bestimmte körperliche Übungen bis hin zu Tipps zum Stressabbau – am Ende des Buches werden Sie eine unschlagbare Liste mit wirkungsvollen Möglichkeiten zur Lebensveränderung in Ihren Händen halten. Sie haben die Kontrolle über Ihre eigene Gesundheit und das ist wunderbar, wie ich finde. Ein Problem der konventionellen Krebsbehandlung ist nämlich, dass der Patient sich oft machtlos fühlt.

In diesem Buch rufen die Autorinnen Sie als Leser dazu auf, zum Obergärtner Ihres eigenen »Gartens« zu werden, das heißt, sich selbst um das gute Gedeihen Ihres Körper-Geist-Seele-Systems zu kümmern. Sie stellen gezielte Fragen, die tiefer gehen: Versorgen Sie Ihren Körper mit genau der Nahrungsmethodik, die er gerade jetzt in diesem Moment braucht? Haben Sie emotionale oder körperliche Symptome, die Sie auf etwas aufmerksam machen wollen? Welche Veränderungen können Sie umsetzen, um Stress abzubauen und Freude zu steigern? Wie können Sie Ihren Körper zurück ins Gleichgewicht bringen?

Die Antworten auf diese Fragen liegen in dieser einzigartigen Stoffwechseltherapie zur Krebsbehandlung. Dieses Buch ist eine wahre Schatzkiste. Begeben Sie sich auf eine Reise in die Welt der individuellen Medizin – genauso sollte die Gesundheitsversorgung der Zukunft aussehen.

DR. KELLY TURNER

## EINLEITUNG

---

# DIE KREBS-KRISE

*»Richtschnur bei der Behandlung des Kranken: stets zweierlei im Auge haben: nützen oder wenigstens nicht schaden.«*

– HIPPOKRATES

*»Was wir entgegen unserer Intuition herausfanden war, dass sich die Krankheit beim Versuch der Abtötung einer Krebszelle zum Selbstschutz nur noch weiter ausbreitet.«*

– DR. PATRICK SOON-SHIONG, BEKANNTER ARZT,  
CHIRURG UND WISSENSCHAFTLER

Krebs ist die rätselhafteste, gerissenste, anpassungsfähigste und erfinderischste Krankheit der Menschheitsgeschichte und führt uns schon seit sehr langer Zeit an der Nase herum. Bereits seit den ersten Krebsfällen vor 1,6 Millionen Jahren versuchen wir Menschen, seinen Ursachen auf die Spur zu kommen und ein ultimatives Heilmittel zu finden. Die erste schriftliche Überlieferung eines Krankheitsfalls stammt aus dem Jahr 3000 vor Christus, ziemlich deprimierend steht dort: »Es gibt keine Heilung.«<sup>1</sup> Auch heute noch – mehrere tausend Jahre später – wurde noch kein Heilmittel gefunden. Tatsächlich hat sich die Medizin nur sehr langsam von der überholten Idee abgewandt, dass Krebs entsteht, wenn einer der vier Körpersäfte des Menschen – Blut, Schleim, Gelbe Galle und Schwarze Galle – aus dem Gleichgewicht gerät. Heute ist das vorherrschende (und schwache) Dogma der westlichen Medizin, dass Krebs durch genetische Mutationen ausgelöst und gesteuert wird – oder einfach nur durch großes Pech.

Die somatische Mutationstheorie (SMT) besagt, dass eine Zelle bei bedeutender Schädigung ihres genetischen Materials – der Desoxyribonukleinsäure oder DNS – letztendlich eine gewisse Grenze erreicht, ihre eigentlichen Funktionen nicht mehr erfüllt und anormal sowie bösartig wird. Seitdem sich die SMT-Theorie vor über 75 Jahren durchsetzte, bewegen sich die Krebsforschung und -behandlung im unglaublich engen Rahmen dieses Ansatzes. Das Problem hier ist, dass uns dieser veraltete Fokus auf Mutation einer effektiven Vorsorge oder Heilung dieser erschreckenden, herzerreißenden, teuren und schmerzhaften Krankheit nicht näherbringt. Wir brauchen ganz einfach eine neue Herangehensweise, denn momentan gewinnen wir den Kampf gegen den Krebs nicht – ja, ein Sieg ist noch nicht einmal in Aussicht. Heutzutage ist es wahrscheinlicher, eine Partie russisches Roulette zu überleben als eine Krebserkrankung mit all den dazugehörigen Behandlungsmethoden der westlichen Medizin. Das aktuelle Krebsmodell funktioniert einfach nicht.

Während ich hier sitze und diese Zeilen schreibe, ist fast die Hälfte der Bevölkerung der USA direkt von Krebs betroffen. Die Hälfte! Die Zahlen sind erschreckend: Etwa 1600 Krebspatienten werden am Ende des heutigen Tages nicht mehr am Leben sein. Die gleiche Zahl wird morgen sterben und übermorgen und so weiter. Im Jahr 2015 wurden über 1,5 Millionen Neuerkrankungen diagnostiziert (schätzungsweise 1 665 540 Fälle), ein gutes Drittel davon erlag seinem Leiden (genauer gesagt 585 720) – über eine halbe Million. Die Anzahl der Neuerkrankungen ist in den letzten 150 Jahren kontinuierlich angestiegen. Zu Beginn des 19. Jahrhunderts wurde nur eine Person von zwanzig mit Krebs diagnostiziert. In den 1940er-Jahren erkrankte einer von 16 Menschen. In den 1970er-Jahren war die Wahrscheinlichkeit auf einer von zehn gestiegen. Im Jahr 1960 litt eine von zwanzig Frauen an Brustkrebs, 2016 hatte eine von acht Frauen Brustkrebs. In den USA wird heute die Hälfte aller Männer und ein Drittel aller Frauen im Laufe ihres Lebens an Krebs erkranken.<sup>2</sup> Für die vor 1940 geborenen Träger des BRCA-Gens (einer genetischen Mutation, die das Risiko bestimmter Krebsarten – darunter Brustkrebs – erhöhen kann) besteht eine Wahrscheinlichkeit von 24 Prozent, vor dem fünfzigsten Lebensjahr an Brustkrebs zu erkranken. Für die nach 1940 geborenen Träger des Gens – in jenem Jahr begann man mit der großflächigen Anwendung von Pestiziden (mehr dazu später) – verdreifachte sich das Risiko fast, nämlich auf 67 Prozent.<sup>3</sup> Von 1973 bis 1991 stieg die Prostatakrebsgefahr um 126 Prozent. In mehreren europäischen Ländern ist Krebs heute die häufigste Todesursache. In den USA wird die Krankheit schätzungsweise im Jahr 2020 Herz-Kreislauf-Leiden als häufigsten Sterbegrund ablösen. Obwohl Krebs im Gegensatz zur Pest nicht ansteckend ist, kann man ihn zweifellos als den schwarzen Tod unserer Zeit bezeichnen.

Wichtig zu wissen ist, dass Krebs *keine* Krankheit einer alternden Bevölkerung ist. Von den frühen 1980er- bis frühen 1990er-Jahren stieg die Erkrankungswahrscheinlich-

keit bei US-amerikanischen Kindern unter zehn Jahren um 37 Prozent.<sup>4</sup> Nach Unfällen ist Krebs bei Kindern die häufigste Todesursache. Eine Studie aus dem Jahr 2016 fand heraus, dass bösartige Hirntumore der häufigste krebsbezogene Sterbegrund von US-amerikanischen Jugendlichen im Alter von 15 bis 19 Jahren ist.<sup>5</sup> Nicht nur ist die Krebsrate bei Kindern in den letzten 16 Jahren um knapp 40 Prozent gestiegen, sondern auch die Wahrscheinlichkeit eines Sekundärkrebses überrollt uns wie ein Tsunami. Sekundärkrebs ist eine neue Krebserkrankung, die nicht mit der Ersterkrankung des Patienten in Verbindung steht. In den USA betrifft fast eine von fünf Krebsneuerkrankungen eine Person, die schon vorher einmal an der Krankheit gelitten hat. Das Risiko einer Sekundärerkrankung ist seit den 1970er-Jahren um 300 Prozent gestiegen.

Als ob diese unglaublichen Zahlen noch nicht überwältigend genug wären, gibt es da noch die erschreckenden Begleiterkrankungen der Krebstherapien. Einem Artikel aus dem Fachblatt *Oncology* vom März 2016 zufolge erkranken Überlebende von Krebserkrankungen aus dem frühen Jugendalter mit doppelter Wahrscheinlichkeit an Herzkreislauf-Leiden als Menschen ohne frühere Krebserkrankungen.<sup>6</sup> Eine Untersuchung der University of California in Los Angeles (UCLA) entdeckte, dass Chemotherapien zu Veränderungen im Stoffwechsel und in der Durchblutung des Gehirns führen, die noch mindestens zehn Jahre nach der Behandlung anhalten können (umgangssprachlich wird dieses Phänomen als »Chemogehirn« bezeichnet). Falls Krebspatienten die rückständigen und größtenteils wirkungslosen Behandlungsmethoden der konventionellen Onkologie überleben, dann sterben sie mit großer Wahrscheinlichkeit eher und mit einer niedrigeren Lebensqualität.

Konventionelle Krebstherapien wie Chemo- und Strahlentherapie sind in Wirklichkeit krebserregend. Einige Krebsmedikamente wie Tamoxifen werden von der Internationalen Agentur für Krebsforschung (IARC) als krebserregend (Gruppe 1) für den Menschen eingestuft. Das trifft auch auf Bestrahlung zu. Und trotzdem: Wird Ihnen oder Ihren Lieben Krebs diagnostiziert, sind Operationen, Bestrahlung, Chemotherapie oder eine Kombination dieser drei die häufigsten Behandlungsmethoden. Diese Verfahren sind dazu bestimmt, Krebszellen – mit den Worten einiger Experten auf diesem Feld – »zu zerschlitzen, verbrennen und vergiften« in der Hoffnung, diese am Ende zu töten. (Frühe Versionen der Chemotherapie basierten auf Senfgas, dem bekannten Nervenkampfstoff.) Das Problem ist nur, dass diese konventionellen Therapien auch die gesunden Zellen des Körpers zerschlitzen, verbrennen und vergiften. Und nicht nur das. Sie schwächen außerdem das Immunsystem immer weiter, beschädigen die DNS, zerstören wichtige Mikroben im Darm und führen zu Entzündungen und oxidativem Stress – alles Faktoren, die Krebs begünstigen (und die wir in diesem Buch genauer betrachten werden). Die traurige Wirklichkeit sieht heute leider, dass es kaum andere Behandlungsmethoden gibt. Bis jetzt. Unsere Absicht ist es, mit diesem Buch Hoffnung

zu wecken. Hoffnung in integrative, ungiftige Ernährungs- und Lebensweisen gegen den Krebs, die funktionieren und keine Nebenwirkungen haben.

Eine neue Herangehensweise an Krebs wird dringend gebraucht, denn das aktuelle Modell der konventionellen Onkologie basiert ausschließlich auf der Behandlung des Tumors und der Krebszellen durch aggressive Verfahren. Diese Behandlung kann den Tumor zwar verkleinern, geschieht aber auf große gesundheitliche Kosten des Patienten. Wer nicht bereits vor dem Krebs an einer Autoimmunkrankheit gelitten hat, bei dem wird sie höchstwahrscheinlich nach der konventionellen Behandlung eintreten, denn diese übergeht, unterdrückt oder überreizt das Immunsystem stark (mehr dazu in Kapitel 7 unter »Ursachen der Immunbeeinträchtigung«). Obwohl sich einige Patienten nach der Krebstherapie komplett erholen, ist das bei vielen nicht der Fall. Zu den Langzeitfolgen dieser Behandlungsmethoden zählen eine erhöhte Darmdurchlässigkeit, beeinträchtigte Herz-Kreislauf-Gesundheit, gestörte Wahrnehmungsfähigkeit und beeinträchtigte neurologische Funktionen, lähmende Neuropathie, die Zerstörung des Immunsystems und sogar der Tod. Aber hier lautet die gute Nachricht, dass es eine überraschend einfache Krebstherapie, die man in jedem Supermarkt findet, gibt: Essen.

Obwohl es sicherlich kein Wundermittel gegen Krebs oder einen einmaligen Eingriff, der Krebs heilt, gibt, weder aus konventioneller noch unkonventioneller Sicht, zeigt uns Studie über Studie, dass nur 5 bis 10 Prozent aller Krebserkrankungen auf beschädigte DNS zurückzuführen sind. Außerdem kommt noch hinzu, dass solch geerbte Mutationen *nur dann* Krebs verursachen, wenn sie auch die mitochondriale Funktion beeinträchtigen. Die übrigen 90 bis 95 Prozent der Krankheitsfälle entstehen aufgrund von schlechter Ernährung und ungesunder Lebensweise, Faktoren, die ebenfalls die mitochondriale Funktion stören.<sup>7</sup> Hier müssen wir aufmerksam werden. Krebs ist eine mitochondriale Krankheit, die mit der Physiologie, Psychologie und Umwelt des Menschen zu tun hat. Die Untersuchung eines beschädigten Gens allein ist wie das Anlegen des Sicherheitsgurts nach einem Autounfall. Krebs ist keine genetische Krankheit, sondern ein Stoffwechselleiden. Es kommt darauf an, wie wir unseren Körper und damit auch unser Erbgut (das sogenannte Genom) ernähren und behandeln. Die modernen Ernährungs- und Lebensweisen des Menschen stehen im kompletten Widerspruch zu unserer Evolution. Mithilfe der Epigenetik (mehr darüber in Kapitel 3) haben wir die Möglichkeit, unsere Genexpression sowie die mitochondriale Funktion durch Ernährung, Lebensweise und Gedanken zu beeinflussen. Das Ergebnis ist eine sehr starke Medizin.

Würden wir am Ende jeder Seite dieses Buches eine Linie ziehen, die den gesamten Zeitstrahl der menschlichen Existenz darstellt, dann würde auf der allerletzten Seite die Ära erscheinen, in der zu unserer Grundnahrung aus wilden Tieren und Pflanzen Getreide, Hülsenfrüchte und Milchprodukte dazukamen. Auf dem letzten Zentimeter der letzten Seite würden wir die Veränderungen in der Ernährung und der Umwelt des

Menschen in den letzten 250 Jahren auflisten: Klimaanlage, Flugzeuge, Antibiotika, künstliche Lebensmittelfarbe, künstliche Süßstoffe, Autos, Mobiltelefone, chronischer Stress, Computer, elektrisches Licht, Emulgatoren, Glucose-Fructose-Sirup, genetisch veränderte Lebensmittel, Internet, Pestizide, verschreibungspflichtige Medikamente, künstliche Konservierungsstoffe, verarbeitete Lebensmittel, Sonnencreme, synthetische Chemikalien, Fernsehen, Toiletten, Impfstoffe und vieles mehr. Für unser vorzeitliches Genom sind das eine Menge Einflüsse, an die es sich anpassen muss. Und das funktioniert offensichtlich nicht so recht. Obwohl wir die Zeit nicht zurückdrehen und in Höhlen leben können (oder wollen), können wir uns doch auf Ernährungs- und Lebensweisen konzentrieren, die besser für unsere Genetik und unser uraltes Stoffwechselsystem sind. Letztere mussten sich in Millionen von Jahren immerhin so gut wie gar nicht verändern und werden jetzt plötzlich von den Erfindungen des modernen Lebens überrollt. In diesem Buch erfahren Sie, wie diese Störenfriede zu Krebs führen und wie Sie diesen Missstand beheben können.

Was ist eigentlich der Stoffwechsel? Der Stoffwechsel ist eine Kombination aus im Körper stattfindenden physikalischen und chemischen Prozessen, die für lebenswichtige Energie sorgen. In einfachen Worten ausgedrückt dient der Stoffwechsel der Umwandlung von Essen in Treibstoff. Folglich konzentriert sich unsere Herangehensweise an Krebs auf die Ernährung. Nahrung, Luft, Wasser und Sex haben die Menschheit über 2,6 Millionen Jahre lang am Leben erhalten und sind demnach offensichtlich sehr wichtig. Wenn das Essen der Treibstoff des Körpers ist, dann sind die Mitochondrien in den Zellen die kleinen Motoren, die Nahrung in Energie umwandeln, die der Körper zum Funktionieren braucht. Demzufolge findet der Stoffwechsel in den Mitochondrien statt. Was schon seit über hundert Jahren bekannt ist – aber größtenteils ignoriert wurde – ist, dass beschädigte Mitochondrien die eigentliche Wurzel von Krebserkrankungen sind. Stellen wir uns es so vor: Füllt man Zucker in den Motor eines Autos, geht das Auto kaputt. Das Gleiche gilt für den Menschen. In diesem Buch erklären wir, dass die meisten modernen Ernährungs- und Lebensweisen zwar größtenteils Schuld an den krebsverursachenden Schäden der Mitochondrien sind, wir mithilfe von Ernährung, therapeutischen Diäten (glykämisch niedrig, Fasten und ketogene Ernährung) sowie ungiftigen Lebensstilen diese Schäden aber reparieren können.

Es ist heutzutage wichtiger denn je zu verstehen, dass es sich bei Krebs um die Reaktionen unseres Körpers und unserer Seele auf unsere Umwelt handelt. Der Großteil der Krebserkrankungen von heute sind moderne, vom Menschen geschaffene Leiden. Veränderungen im Stoffwechsel können diesen vorbeugen und die Krebsentwicklung aufhalten. Klingt das nicht einfach? Vielleicht wundern Sie sich jetzt, warum so eine Stoffwechseltherapie nicht schon seit hundert Jahren verschrieben wird. Es ist tatsächlich absolut unfassbar, dass diese unglaublich naheliegende Behandlungsmethode noch

keine weitreichende Anwendung findet. Eine Erklärung dafür könnte sein, dass die Lebensmittelforschung keinen Gewinn bringt und die Ergebnisse jeglicher Forschungsarbeit nicht patentiert werden können. Zum Glück für uns ist das bei isolierten krebsbekämpfenden Phytonährstoffen nicht der Fall – sie können rechtlich geschützt werden (was bedeutet, dass mit ihnen viel Geld gemacht werden kann). Deshalb gibt es unzählige Studien, die zeigen, wie aus Pflanzen gewonnene Substanzen den Krebs überlisten können. (Viele dieser Superfoods beschreiben wir in diesem Buch.) Generell ist es aber so, dass die Kraft der Ernährung als Krebstherapie – entweder allein oder in Kombination mit westlichen Behandlungsverfahren – größtenteils unterschätzt und ignoriert wurde. Bis jetzt. Bevor wir uns aber die Stoffwechsellmethode genauer anschauen, gehen wir erst einmal zurück zum Anfang.

## Was genau ist Krebs?

Während die US-amerikanische Krebsgesellschaft bestätigt, dass Krebs ein Sammelbegriff für über hundert verschiedene Krankheiten und Missverhältnisse ist, zeigen aktuellere Studien, dass Krebs eigentlich gar nicht viele Leiden umfasst, sondern ganz im Gegenteil eine einzige Erkrankung ist, nämlich eine Erkrankung des Energiestoffwechsels. Alle Krebsarten – ohne Rücksicht auf ihre Ursprünge in den Zellen oder im Gewebe – nutzen Gärung zur Erzeugung von Energie (Warburg-Effekt). Gesunde Zellen tun das nicht. Diese Störung in der Energiegewinnung ist der gemeinsame Defekt aller Krebserkrankungen. Konzentriert man sich also auf den Stoffwechsel, nimmt man gewissermaßen auch alle Krebsarten ins Visier. Und genau dieser Ansatz bildet den Ausgangspunkt unseres Buches.

Im Allgemeinen wird Krebs als unkontrollierte Teilung anormaler Zellen und deren Ausbreitung im Körper definiert. Ein Tumor ist eine Ansammlung dieser mutierten Zellen. Jede von ihnen zeigt ein zügelloses und produktives Wachstum. Krebszellen verhalten sich wie Jugendliche auf Red Bull in der Disko – außer Kontrolle und dazu entschlossen, andere mit in die Party hineinzuziehen. Wenn Zellmassen wachsen und sich ausbreiten, können sie auch umliegendes gesundes Gewebe oder Organe wie Leber oder Darm angreifen.

Es ist wichtig zu wissen, dass die geläufigsten Krebsarten Monate oder manchmal sogar Jahre brauchen, um eine wahrnehmbare Masse zu bilden. Tatsächlich produzieren sogar gesunde Erwachsene fünfhundert bis tausend Krebszellen pro Tag, und nur eine Person von tausend ist wirklich krebsfrei.<sup>8</sup> Obwohl es sehr beängstigend klingt, tragen wir alle Krebszellen in unseren Körpern – egal, wie gesund wir sind. Es braucht nur einen beherzten Stoß von einem der zehn Faktoren, auf die wir in diesem Buch näher eingehen, und

gesunde Zellen werden auf die Tanzfläche des Kontrollverlusts gezogen. Ohne eine besondere Ernährungsweise zur Reparatur des mitochondrialen Schadens, Wiederbelebung des Immunsystems, Entzündungsminderung, Neubesiedlung des Mikrobioms und zu Hormon- sowie Zuckerausgleich gehen gesunde Zellen im Chaos der Krebszellen unter.

## Die 10 Merkmale einer Krebserkrankung

1. **Anhaltende Ausbreitung:** Krebszellen vervielfachen sich ohne jegliche Kontrolle, indem sie ein Eiweiß bilden, das ihre explosionsartige Vermehrung unterstützt.
2. **Unempfindlichkeit gegenüber Antiwachstumssignalen:** Krebszellen setzen den Prozess des Körpers außer Kraft, der ungewollte Zellteilung aufhält.
3. **Umgehung der Apoptose (Zellselbstmord):** Normale Zellen zerstören sich selbst, wenn sie einen irreparablen Fehler (Mutation) wahrnehmen, Krebszellen gedeihen trotz dieser Anomalie.
4. **Unbegrenztetes Teilungspotential:** Normale Zellen sterben nach einer bestimmten Anzahl von Teilungen ab. Im Gegensatz dazu sind Krebszellen unsterblich.
5. **Anhaltende Angiogenese (Wachstum neuer Blutgefäße):** Krebszellen können die Bildung von neuen Blutgefäßen so manipulieren, dass diese mit dem nötigen Sauerstoff und mit den Nährstoffen versorgt werden, die sie zum Wachsen brauchen.
6. **Fähigkeit zur Metastasenbildung:** Krebszellen können sich auf andere Körperstellen ausbreiten, an denen mehr Platz, Sauerstoff und Nährstoffe vorhanden sind.
7. **Neuprogrammierung des Energiestoffwechsels (bekannt als Warburg-Effekt):** Krebszellen ändern die Art und Weise ihrer Energiegewinnung und heben ihre Stoffwechselrate an, um ihr rasches Wachstum aufrechtzuerhalten.
8. **Vermeidung einer Zerstörung durch das Immunsystem:** Krebszellen unterdrücken die Funktion von Schlüsselimmunzellen, darunter die der natürlichen Killerzellen (NK-Zellen), und entgehen zusätzlich der Immunüberwachung.
9. **Tumorfördernde Entzündung:** Tumore aktivieren eine Entzündungsreaktion, die ihnen den Zugang zu Wachstumsbegünstigern und zur Blutzufuhr erleichtert.
10. **Genominstabilität und -mutation:** Fast alle Krebszellen sind in ihrer Fähigkeit zur Reparatur der DNS eingeschränkt, was die Vermehrung von mutierten Zellen begünstigt.

Obwohl es über zweihundert bekannte Krebsarten gibt, konnten zehn gemeinsame Eigenschaften jeder Krebserkrankung festgestellt werden. Diese Merkmale beziehen sich auf Verteidigungsmechanismen des Körpers gegen Krebs, die in jeder Zelle von Natur aus vorhanden sind. Diese müssen durchbrochen werden, damit eine Zelle bösartig wird. Anders gesagt verfügen gesunde Zellen über zehn verschiedene Sicherheitssysteme, die den Krebs von einem Einbruch in und einer Übernahme der Zelle abhalten sollen. Deshalb leiden wir auch trotz der oben erwähnten Anwesenheit von Krebszellen in unseren Körpern nicht alle an der Krankheit. Im Jahr 2000 veröffentlichten Douglas Hanahan und Robert Weinberg einen bahnbrechenden Artikel in der Fachzeitschrift *Cell*, in welchem sie die ursprünglichen sechs Merkmale aufzeigten. 2011 folgte eine aktualisierte Liste mit vier weiteren Merkmalen.<sup>9</sup> Trotz unvermeidbarer kritischer Stimmen zu ihren Feststellungen wurden die zehn Merkmale generell von der westlichen Medizin akzeptiert. In diesem Buch beschäftigen wir uns mit mehreren von ihnen und zwar aus der Stoffwechselferspektive. Unsere Herangehensweise unterscheidet sich von der konventionellen Medizin wie folgt: Die westliche Medizin untersucht die genetischen Mutationen oder die genauen Mechanismen, die zum Durchbrechen der Sicherheitssysteme führen, um Medikamente zu entwickeln, die diesen Durchbruch behandeln. Unsere Methode lässt es erst gar nicht so weit kommen und verhindert die Umgehung der Schutzmechanismen seitens der Krebszellen. Sollten diese doch gesunde Zellen angreifen, dann verschreiben wir ein Gegenmittel, das sich auf Ernährungs- und Stoffwechselfethoden stützt. Sie sollten sich darüber bewusst sein, dass jedes einzelne dieser biologischen Sicherheitssysteme – oder Merkmale – hoch kompliziert ist. Unsere Erklärungen sind deshalb nur sehr vereinfachte Zusammenfassungen ihrer Funktionsweisen. Unsere Absicht ist es, Ihnen eine Vorstellung von der wahren Komplexität des Krebses zu geben.

## Wie die konventionelle Medizin mit diesen Informationen umgeht

Dass wir über die vielen Facetten von Krebs Bescheid wissen, ist natürlich ein wunderbares Beispiel für den Fortschritt der modernen Medizin. Die Entwicklung von wirksamen Therapien in Bezug auf die zehn Merkmale ist allerdings alles andere als erfolgreich. (Ganz zu schweigen von den Millionen von Dollar und Euros, die für Forschungszwecke ausgegeben werden.) Stattdessen können wir die verheerenden Nebenwirkungen konventioneller, chemischer und gezielter Behandlungsmethoden beobachten. Viele Patienten haben erhebliche emotionale und finanzielle Kosten aufgrund dieser Therapien, die ihnen dann noch nicht einmal helfen. In den letzten 75 Jahren hat

sich der »Kampf gegen den Krebs« fast ausschließlich auf die Entwicklung von zielgerichteten Therapien und die »Vermessung« des menschlichen Erbguts auf der Suche nach genetischen Schlüsseln zum Krebs konzentriert. Trotz aller Versuche wurde das so verzweifelt gesuchte Allheilmittel nie gefunden. Was nach der ganzen Forschungsarbeit zurückbleibt, sind gescheiterte und hochgiftige Therapien. Trotz alledem fließen 95 Prozent aller Gelder für die Krebsforschung in die genetische Forschung und nur um die 5 Prozent in die Vorsorge.<sup>10</sup> 5 Prozent! Typisch westliche Medizin: Wir behandeln die Krankheit, nicht etwa die Ursache. Es kommt noch schlimmer. Unsere Vorsorgemaßnahmen beschränken sich auf Medikamente (zum Beispiel Aspirin), Impfungen und vorbeugende Untersuchungen durch Bestrahlung (zum Beispiel bei der Mammografie), die ebenfalls als Risikofaktoren für Krebs gelten. Fälschlich positiv gewertete Mammografien und eine Überdiagnose von Brustkrebs bei Frauen zwischen 40 und 59 Jahren verursachen im Gesundheitsbudget der Vereinigten Staaten jährlich Kosten von 4 Milliarden Dollar, wie eine Studie vom April 2015 in der Fachzeitschrift *Health Affairs* herausfand.<sup>11</sup>

Angesichts dessen überrascht es vielleicht nicht, dass einige Gebiete der Krebsforschung und Medikamentenentwicklung zu Gelddruckmaschinen geworden sind. Allein im Jahr 2014 war der Weltmarkt für Krebsmedikamente satte 100 Milliarden Dollar wert.<sup>12</sup> Einige Medikamente, wie zum Beispiel Bevacizumab (Avastin), können in den USA den Patienten schon einmal um die 8000 Dollar ( $\approx$  6500 Euro) pro Monat kosten. Die Durchschnittskosten für ein neues Krebsmedikament belaufen sich im Jahr auf über 100000 Dollar. Die medizinischen Ausgaben für die Krebsbehandlung treiben in den Vereinigten Staaten viele Familien in den Ruin. Im Jahr 2010 brauchten geschätzte 40 Prozent aller Betroffenen ihre Ersparnisse auf, fast 30 Prozent bekamen es mit Schuldeneintreibern zu tun. 54 Prozent der Patienten, die unter einer katastrophalen finanziellen Belastung durch ihre Krebserkrankung litten, gaben an, dass es immer schwerer würde, sich die Behandlung leisten zu können.<sup>13</sup> Während Krebs also für die Wirtschaft ein regelrechter Segen ist, kann er für Betroffene extrem kostspielig und tödlich werden.

Schauen wir uns das Biologikum Bevacizumab einmal genauer an, das zur Hemmung der Angiogenese – einem der Merkmale von Krebs – entwickelt wurde. Bevacizumab blockiert den Gefäßwachstumsfaktor VEGF (Vascular Endothelial Growth Factor), der vom VEGF-Gen kodiert wird, welches die Bildung von neuen Blutgefäßen fördert, die wiederum Tumorzellen versorgen. Aufgrund dieser Funktionsweise wurde Bevacizumab für die Behandlung von metastasenbildendem (Stadium IV) Brustkrebs im Februar 2008 von der US-amerikanischen Behörde zur Überwachung von Nahrungs- und Arzneimitteln (»Food and Drug Administration«, kurz FDA) unter deren »Schnellgenehmigungsprogramm« zugelassen. Dieses Programm erlaubt die Anwendung eines

Medikaments vor der offiziellen Zulassung. Dadurch wird Patienten ein frühzeitiger Zugang zu vielversprechenden neuen Mitteln ermöglicht, die schwere oder lebensbedrohliche Krankheiten behandeln können, noch während die letzten klinischen Kontrollversuche durchgeführt werden.<sup>14</sup> Die anfängliche randomisierte Phase-III-Studie von Bevacizumab alias E2100 kam zu dem Ergebnis, dass Patienten, die Bevacizumab in Kombination mit dem Mittel Paclitaxel einnahmen, nur sechs Monate länger und ohne weiteres Tumorwachstum lebten als solche, denen ausschließlich Paclitaxel verabreicht wurde. Sechs Monate! In der Krebswelt wird das als riesiger Erfolg angesehen. Noch hinzu kommt, dass VEGF nur einer von 26 Angiogenese-Pfaden ist, der zufällig der am meisten erforschte ist. Dieses Beispiel zeigt, dass man zwar ein Medikament gefunden hat, das genau auf ein Eiweiß wirkt, aber die anderen 25 Pfade ignoriert. Nahrung hingegen kann diese alle gleichzeitig ansprechen.

Im Februar 2011 veröffentlichte das *Journal of the American Medical Association* die zusammengefassten Ergebnisse von 16 Kontrollstudien mit insgesamt 5608 Patienten, die Bevacizumab einnahmen. Dabei kam heraus, dass diese Patienten mit um 50 Prozent erhöhter Wahrscheinlichkeit an behandlungsbezogenen negativen Auswirkungen starben als solche, die sich nur einer Chemotherapie unterzogen. Das Risiko von lebensbedrohlichen Komplikationen wie Blutungen, Blutgerinnseln und Darmdurchbrüchen verdreifachte sich bei der gemeinsamen Anwendung von Bevacizumab und bestimmten Chemotherapiemitteln, besonders in Kombination mit Platin- und Taxanbasierten Medikamenten.<sup>15</sup> Angesichts dieser Ergebnisse rief die FDA die Zulassung für Bevacizumab zur Behandlung von Brustkrebs zurück. Allerdings wird es nach wie vor bei anderen Krebsarten eingesetzt. Das Schlimmste dieser Geschichte ist, dass Bevacizumab die einzige Hoffnung für Millionen von Frauen war, die ohnehin schon an ihrer Krebserkrankung zugrunde gingen.

Ist das alles, was die konventionelle Onkologie zu bieten hat? Im Endeffekt beseitigen Operationen, Chemotherapien und Bestrahlungen nur das oberirdisch sichtbare Unkraut in unseren Gärten, die Wurzel bleibt im Boden zurück und wächst als stärkere, widerstandsfähigere Pflanze nach. Natürlich streiten wie nicht ab, dass solche Therapien in bestimmten Krebsfällen manchmal angebracht sind. Was wir anprangern, ist die Fahrlässigkeit von Onkologen, nicht aufgeschlossener zu sein, ihr Blickfeld zu erweitern und den ganzen Menschen zu betrachten, wenn es um die Zusammenstellung eines Behandlungsplans für Krebs geht. Obwohl wir aktuellen konventionellen Therapien kritisch gegenüberstehen, ist es nicht unsere Absicht in diesem Buch, die westliche Medizin ganz und gar schlechtzumachen. Vielmehr geht es uns darum, alle existierenden Therapiemodelle in Erwägung zu ziehen, während wir die Ernährung als Grundlage des Heilungsprozesses betrachten. Auf eine Krebstherapie muss man sich nicht mit »entweder ... oder« festlegen. Die Stoffwechselformel allein kann sehr wirkungsvoll

sein, verbessert aber ebenfalls die Ergebnisse von konventionellen Behandlungsmethoden bei kombinierter Anwendung.

Sie werden in diesem Buch erfahren, dass im Körper und um ihn herum viel mehr krebsauslösende Vorgänge stattfinden als uns bewusst ist. Sie werden außerdem entdecken, dass eine Möglichkeit zur Therapierung (und Vorsorge) bereits in Ihrem Kühlschrank steht oder in Ihrem Garten auf die Ernte wartet. Bedenken Sie dabei immer, dass wir es in Ernährungsdingen mit einem Berg an Fehlinformationen und einem völligen Mangel an Unterstützung seitens konventioneller Onkologen zu tun haben. Tatsächlich erhalten frisch diagnostizierte Krebspatienten auf die Frage, was sie denn nun essen sollen, vom konventionellen Onkologen häufig eine Antwort wie: »Das spielt keine Rolle, essen Sie einfach, was Sie wollen, aber verlieren Sie nicht an Gewicht.« Man sollte wissen, dass nur ein Viertel aller medizinischen Fakultäten Ernährungskurse anbietet und die meisten dieser Kurse freiwillig sind. Ihr behandelnder Arzt weiß wahrscheinlich nur sehr wenig über die wesentlichsten Ernährungskonzepte und gar nichts über heilende oder integrative Ernährung. Er oder sie ist einfach nicht qualifiziert genug, um Empfehlungen auszusprechen. Und das betrifft nicht nur Schulmediziner. Auch viele naturheilkundliche Ärzte sind sich in Sachen Biochemie der Ernährung nicht auf dem neuesten Stand. Durch das ganze Buch hinweg räumen wir mithilfe von wissenschaftlichen Argumenten mit vielen Ernährungsmythen auf, die gerade in der Welt der Naturmedizin kursieren. Hier aber zur Abwechslung mal eine positive Nachricht: Immer mehr Onkologen und andere Mediziner erkennen die Wichtigkeit einer stoffwechselgerechten Ernährung für die Gesundheit ihrer Patienten an. Der Haken: Es sind leider noch sehr wenige.

Die Ernährungsempfehlungen der US-amerikanischen Krebsgesellschaft werden von Ernährungswissenschaftlern ausgearbeitet, die sich auf die traditionelle Lebensmittelpyramide (und damit die mächtige Lebensmittelindustrie und Landwirtschaft) berufen. Ihre Sponsoren sind große Lebensmittel- und Pharmakonzerne, wie zum Beispiel Pepsi oder die amerikanische Milchwirtschaft. Die vorgeschlagenen »Snacks für Zwischendurch« umfassen Kuchen, Kekse, Donuts, Eiscreme und Mikrowellen-Gerichte.<sup>16</sup> (Das ist kein Scherz, so steht es auf deren Website.) Solche Empfehlungen ignorieren die vielen wichtigen wissenschaftlichen Studien, die beweisen, dass Zucker Krebs verursacht und anregen kann, ganz zu schweigen von Dr. Otto Warburgs und Dr. Thomas Seyfrieds gerne totgeschwiegenen Erkenntnissen im Gebiet der Stoffwechseltheorie bei Krebs. (Mehr dazu im Abschnitt »Wie Krebszellen Glucose verschlingen: Der Warburg-Effekt« in Kapitel 4.) Sogar eine konventionelle Studie des University of Texas MD Anderson Cancer Center aus dem Jahr 2016 kam zu dem Schluss, dass zuckerreiche Ernährungsweisen »ein bedeutender Risikofaktor« für bestimmte Arten von Krebs sind, besonders für Brustkrebs. Wir müssen einfach dieser herablassenden Haltung ge-

genüber der Ernährung und der Lebensweise in der Vorbeugung und Entwicklung von Krebs entgegenhalten. Warum? Weil es vielleicht unsere einzige Hoffnung ist.

Ein auf den Stoffwechsel ausgerichteter, ernährungsbezogener und ungiftiger Ansatz ist die Lösung für die Vorsorge und Behandlung von Krebs. Mit diesem Buch gehen wir das Problem an. Wir müssen uns auf die 90 bis 95 Prozent an Krebserkrankungen konzentrieren, die durch die westliche Standardernährung und Umweltgifte entstehen. Wir können nicht länger nur mit den Schultern zucken, wenn bei uns oder unseren Lieben Krebs festgestellt wird. Würde ein Virus plötzlich einen von vier Menschen dahinraffen, fände man in Windeseile ein Heilmittel. Während sich die westliche Medizin auf der Suche nach genetischen und zielgerichteten Lösungen für Krebs in staubigen Sackgassen verrennt, nehmen wir unsere Gesundheit und medizinische Versorgung selbst in die Hand. Wir sagen es noch einmal: Krebs ist eine Erkrankung des Stoffwechsels, der Umwelt und der eigenen Emotionen. Krebs ist nicht nur ein Tumor. Vielmehr weist er uns auf ein korrigierbares Missverhältnis innerhalb und außerhalb unseres Körpers hin. Es ist Zeit für eine lebenslange Remission. Es ist Zeit für echte Hoffnung und die Entwaffnung einer der tödlichsten Krankheiten unserer Zeit. Wie? Mit der Stoffwechsellmethode.

## KAPITEL 1

---

# AUF DEN STOFFWECHSEL KOMMT ES AN

*»Krankheiten befallen uns nicht aus heiterem Himmel, sondern entwickeln sich aus täglichen Sünden wider die Natur. Wenn diese sich gehäuft haben, brechen sie unversehens hervor.«*

– HIPPOKRATES

*»Nicht wir – die Naturkräfte in uns sind die wahren Ärzte.«*

– HIPPOKRATES

Der Stoffwechsel steht im Mittelpunkt unseres naturheilkundlichen Programms zur Krebsvorsorge und -heilung, das die medizinischen Kräfte traditioneller Nahrungsmittel mit Heilernahrung und einer schadstofffreien Lebensführung vereint. Gemeinsam haben wir dreißig Jahre Erfahrung in den Bereichen Naturheilkunde, östliche Medizin, Akupunktur, Ernährung sowie integrative Onkologie, und der hier beschriebene Behandlungsansatz ist das Ergebnis unserer Arbeit.

Schon seit 25 Jahren untersucht und wendet Dr. Winters diese unkonventionelle und äußerst effektive Methode zur Vorbeugung und Heilung von Krebserkrankungen an. Ihre Herangehensweise unterscheidet sich deutlich von traditioneller Onkologie und rettet seit vielen Jahren Leben. Auch das der Ärztin selbst. Dr. Winters' eigene Erfahrung mit der Krankheit begann vor mehr als zwanzig Jahren. Damals wurde bei ihr Eierstockkrebs im fortgeschrittenen Stadium festgestellt. Eigentlich wollte sie ein kon-

ventionelles Medizinstudium beginnen. Durch ihre Diagnose änderte sie allerdings die Richtung und beschäftigte sich stattdessen mit Naturheilkunde. Ihre Erkrankung behandelte sie mit einem integrativen Ansatz, verstärkt durch traditionelle Vollwertkost und Veränderungen in ihrer Umgebung. Dank der Anwendung von Alternativmedizin besiegte Dr. Winters den Krebs nicht nur, sie blühte förmlich auf und ist heute gesünder und vitaler als vor ihrer Krebsdiagnose. Diese persönliche Erfahrung trug unter anderem zur Entwicklung ihrer Praxis für naturheilkundliche Onkologie bei. Dadurch konnte Dr. Winters bereits Tausenden von Menschen dabei helfen, ihre eigenen Erfolgsgeschichten zu schreiben: krebsfrei und gesünder zu sein als jemals zuvor.

Wenn konventionelle Behandlungsmethoden nicht anschlagen, kommen Krebspatienten auf der Suche nach einer Alternative zu Dr. Winters. Für einige ist sie ihre einzige und letzte Hoffnung. Unter Dr. Winters' Betreuung erzielen die meisten von ihnen viel bessere Behandlungsergebnisse (einige Fälle kann man als richtige Wunder bezeichnen) und eine höhere Lebensqualität während (!) der Krebserkrankung als solche Patienten, die sich streng an herkömmliche Behandlungsverfahren halten. Dr. Nasha Winters hat sich mit einer wahren Expertin auf diesem Gebiet zusammengeschlossen, der Ernährungstherapeutin Jess Higgins Kelley. Letztere hat sich auf traditionelle, vollwertige und nährstoffreiche sowie therapeutische Ernährungsweisen spezialisiert.

Gemeinsam entwickeln wir Behandlungs- und Informationsprogramme für Patienten. Wir wussten beide, dass es eine bessere Herangehensweise an diese größtenteils vermeidbare und lähmende Krankheit geben muss und haben sie gefunden.

Nach vielen Jahren klinischer Praxis und eingehender Untersuchungen, zu denen wir die Expertise führender und gleichgesinnter Kollegen herangezogen, und nachdem wir bei der Beurteilung unserer Patienten nichts unberücksichtigt gelassen hatten, konnten wir zehn Schlüsselemente identifizieren. Diese befinden sich im Terrain jedes Menschen und müssen optimiert werden, um Krebs erfolgreich vorzubeugen oder zu behandeln. Der Begriff Terrain stammt eigentlich aus der Homöopathie und bezieht sich auf die inneren und äußeren biologischen Ökosysteme des Menschen. Der Körper ist eine komplette Biosphäre, ein Garten voller Systeme und Netzwerke, die alle zusammenwirken und sich untereinander beeinflussen. Man kann es nennen, wie man will: Körper, Garten, Terrain. Sie alle sind ein und dasselbe. Jeder Mensch besitzt innere Systeme (das blutpumpende Herz, die atmende Lunge), die auf externe Ereignisse – wie zum Beispiel Stressfaktoren oder Schadstoffe – reagieren.

Das Verständnis des komplexen biologischen Terrains jedes individuellen Menschen gleicht dem Wissen eines Gärtners, der die Idealbedingungen für das Wachstum seines Gemüses kennt. Der erfolgreiche Gärtner weiß, dass es für eine reiche Ernte mehr braucht als ein Stück Land und ein Päckchen Samen. Vielmehr verlangt es nach eingehendem Wissen über die Biochemie des Bodens, die Pflanzbedingungen jeder ein-

zelenen Gemüsesorte, eine ausgewogene Nährstoffzufuhr, Düngemittel sowie die idealen Wässerungs- und Lichtverhältnisse. Außerdem sollte sich der Gärtner auch mit Schädlingen, Insekten, Unkraut, Schimmel- und Pilzbefall auskennen, denn all das kann sich auf den Boden oder die Pflanzen auswirken. Die von uns ermittelten zehn Terrain-Elemente sind wie Systeme in diesem Garten. Das Regulieren eines gesunden menschlichen, biologischen Terrains ähnelt dem Züchten eines gesunden, florierenden Gartens. Wenn sich der Körper von Kost ernährt, die ihn mit genügend Makro- und Mikronährstoffen, Vitaminen und Mineralien versorgt, sowie einer Vielfalt von Mikroben ausgesetzt ist und ausreichend Bewegung, Schlaf, frisches Wasser, Sonnenlicht, Liebe und Aufmerksamkeit erhält, dann wird er gedeihen – genau wie ein gesunder Garten. Nimmt er hingegen Antinährstoffe und Chemikalien auf, bekommt nicht genug Sonnenlicht und leidet unter zu viel Stress, dann kümmert er.

Unsere Lösung lautet demnach wie folgt: Da Krebsgeschwüre aus Zellen bestehen, die durch schädliche Ernährungsweisen und eine ungünstige Umwelt aus den Fugen geraten sind, müssen wir die Heilungsmechanismen des Körpers optimieren, anstatt sie zu bekämpfen. Wir müssen das Terrain behandeln, nicht den Tumor. Wir müssen den Körper stärken, anstatt ihn anzugreifen. Unsere Strategie funktioniert: Die einzige Nebenwirkung der Stoffwechseltherapie ist, dass es dem Patienten besser geht. Viel besser. Dr. Winters hat in mehr als zehn Jahren Hunderte Krebskranker im fortgeschrittenen Stadium begleiten dürfen, die weit über ihr »Verfallsdatum« hinaus gelebt haben – eben durch Anwendung dieser Methode. Wie wir in diesem Buch erklären werden, wird jedes Terrain durch die älteste Medizin der Welt optimiert: Nahrung. Das klingt einleuchtend, in der modernen Welt der Medizin aber könnte es radikaler und »unbegründeter« gar nicht sein.

## Die Terrain Ten™

Der Kern unserer Herangehensweise stützt sich auf die Wissenschaft der therapeutischen Ernährung, mit deren Hilfe der Stoffwechsel so beeinflusst werden kann, dass eine für den Krebs unwirtliche Umgebung entsteht. Gleichzeitig werden Ernährungs- und Lebensfaktoren entfernt, die krankheitsfördernd wirken. Eine erstaunliche – und größtenteils missachtete – Erkenntnis dabei ist, dass sich die Ernährung nachweislich auf jedes einzelne der zehn Merkmale des Krebses auswirkt.<sup>1</sup> Von einer Einschränkung der Ausbreitung (Metastasen) von Krebszellen bis zur Förderung des Krebszellentodes (Apoptose) über die Eindämmung von Wachstumsfaktoren – die richtige Nahrung ist der stärkste Feind des Krebses, ob man es glaubt oder nicht. Im Jahr 2015 veröffentlichte der Krebspezialist Dr. Keith Block zusammen mit einer Arbeitsgruppe von 180 Wis-

senschaftlern einen bahnbrechenden Artikel mit dem Titel »Die Entwicklung einer umfassenden, integrativen Herangehensweise zur Vorsorge und Behandlung von Krebs«. Darin wurden Dutzende von ungiftigen Phytonährstoffen ermittelt, welche sich auf die zehn Merkmale des Krebses und die Signalwege auswirken, die bekannterweise bei der Entstehung und Entwicklung von Krebs eine Rolle spielen.<sup>2</sup>

Diese Erkenntnisse belegen, dass gesunde Ernährung nicht nur eine gute Idee ist, sondern auch dass die in diesem Buch behandelten Phytonährstoffe nachweislich medizinisch den Krebs beeinflussen. Obwohl momentan viele Antikrebs-Ernährungspläne kursieren, widerlegen wir in diesem Buch einige von ihnen, darunter die vegetarischen, veganen, Säure-Basen- und Budwig-Diäten. Die Absichten hinter diesen Ernährungsweisen sind mit Sicherheit lobenswert, aber jede einzelne von ihnen weist grundlegende Mängel auf, und wir erklären, warum. Während bestimmte Lebensmittel schlagkräftig gegen den Krebs wirken, sind andere seine stärksten Verbündeten. In diesem Buch lernen sie, diese zwei Gruppen zu unterscheiden. Wer die von uns entwickelten zehn Terrain-Elemente zusammen mit den empfohlenen ungiftigen Ernährungs- und Lebensweisen zu einem Teil seines Lebens macht, erhöht seine Vorbeugungs- und Überlebenschancen in Bezug auf Krebs um ein Vielfaches.<sup>3</sup> Die zehn von uns bestimmten Terrain-Elemente (wir nennen sie die »Terrain Ten«) sind die körperlichen und emotionalen menschlichen Elemente, die zum Aufhalten und Vorbeugen von Krebs zurück ins Gleichgewicht gebracht und optimiert werden müssen.

Beim Lesen dieses Buches wird Ihnen klar werden, dass die Elemente der Terrain Ten hier zwar einzeln und nacheinander vorgestellt werden, sie in Wirklichkeit – im dynamischen Prozess von Krankheit und Gesundheit – aber eng miteinander verflochten sind. Zusammen bilden sie das gesamte Ökosystem eines menschlichen Terrains, und jedes einzelne beeinflusst alle anderen. Alle Systeme sind miteinander verbunden, und genau wie ein in einen stillen Teich geworfener Kiesel die ganze Wasseroberfläche ins Wogen bringt, so wirkt sich ein negativ gestörtes Terrain-Element auf alle anderen aus. Ein Beispiel: Ein erhöhtes Stressniveau führt zu Unausgeglichheiten im Hormon- und Blutzuckerspiegel. Ein erhöhter Blutzucker wiederum unterdrückt das Immunsystem. Der springende Punkt ist, dass Krebs bestehende Missverhältnisse in jedem der zehn Terrain-Elemente ausnutzen kann. Unser Behandlungsmodell betrachtet deshalb die *ganze Person*, nicht nur den Tumor. Ein Tumor ist eigentlich eine Art Nebenwirkung eines Ungleichgewichts im Terrain. Anders gesagt entsteht er, wenn zu viele große Steine in den Teich geworfen werden. Wie bereits erwähnt, taucht Krebs nicht plötzlich von einem Tag auf den anderen auf. Er »passiert« nicht einfach so und ist kein Zeichen von Pech. Genau wie Unkraut den Gärtner auf einen Mineralstoff- oder anderen Mangel des Bodens hinweist, so ist Krebs auch ein Bote. Er teilt uns mit, dass eines unserer Elemente – emotional, seelisch oder körperlich – aus dem Gleichgewicht geraten ist.

## Die Terrain Ten™

1. Genetische, epigenetische und nutrigenomische Veränderungen
2. Blutzuckerausgleich
3. Umgang mit Giftstoffbelastung
4. Neubesiedlung und Ausgeglichenheit des Mikrobioms
5. Maximierung des Immunsystems
6. Regulierung von Entzündungen und oxidativem Stress
7. Förderung der Durchblutung und zeitgleiche Hemmung von Angiogenese und Metastasenbildung
8. Schaffen eines hormonalen Gleichgewichts
9. Neueinstellung des Stressniveaus und der Biorhythmen
10. Förderung des seelischen und emotionalen Wohlbefindens

In jedem Terrain-Kapitel erklären wir anschaulich, wie die Elemente des modernen Lebens und der westlichen Ernährung, hoher Zuckerkonsum, genetisch veränderte Lebensmittel, Praktiken der modernen Landwirtschaft, verarbeitetes Getreide, Soja und Gluten, Pestizide, Antibiotika, fettarme Diäten, vegane Ernährung, verarbeitete Lebensmittel, Nährstoffmangel, Bewegungsmangel, Stress und viele weitere Faktoren direkt zur Unausgeglichenheit des Terrains und somit zur Entstehung von Krebs beitragen. Unser Terrain ist tagtäglich unzähligen Angriffen ausgesetzt, und unser Ziel ist es, Ihnen zu zeigen, wie Sie diese Angriffe abwenden oder wenigstens einschränken können. Man kann sich »perfekt« ernähren, aber wenn man sein äußeres Umfeld nicht in Angriff nimmt, kommt man auch mit Veränderungen im inneren Terrain nicht weit. Sogar die Intelligentesten und Belesensten unter uns wissen kaum etwas über den großen Einfluss von tagtäglichem Giftstoffen in Lebensmitteln, Luft, Wasser, Produkten, Stressfaktoren, Beziehungen und Einstellungen auf unser Terrain. Wir möchten Ihr Bewusstsein dafür schärfen, wissen dabei aber durchaus, dass die vielen Informationen überwältigend sein können. Das geht allen so. Aber: Wissen ist Macht. Und wir haben mehr Macht und Kontrolle über diese Krankheit, als wir annehmen: 95 Prozent aller Krebserkrankungen entstehen aufgrund der Ernährungs- und Lebensentscheidungen, die wir in diesem Buch behandeln!

## Fokuswechsel

Jedes Lebewesen auf dieser Welt braucht Nahrung, aus der es Energie zum Leben und Fortpflanzen schöpfen kann. Essen ist unser Treibstoff, es hält unseren Motor am Laufen. Unsere gesamte Energie, genetische Anweisungen sowie strukturelles und regulierendes Material für unser Terrain stammen aus Nährstoffen. Kurz gesagt brauchen wir Nahrung und die darin enthaltenen Nährstoffe zum Leben. Tritt ein Nährstoffmangel ein, dann folgt auf die ersten Symptome, die sich einstellen (unter anderem Kopfschmerzen, Müdigkeit, Gewichtszunahme, Schmerzen etc.), meist eine Krankheit. Vitamin D-Mangel führt zu Rachitis, fehlendes Vitamin C zu Skorbut, und niedrige Folsäurewerte bei werdenden Müttern verursachen die Fehlbildung Spina bifida bei den Kindern. Ohne Nahrung können wir 40 bis 180 Tage überleben. (Das hängt vor allem vom Körpergewicht jedes Menschen ab, Fettleibige sind schon ganze fünf Monate ohne Essen ausgekommen und dabei gesund geblieben!) Mithilfe der richtigen Ernährung können wir uns heilen. Es ist an der Zeit zu verstehen, dass uns bestimmte Lebensmittel und Essgewohnheiten schon seit 2,6 Millionen Jahren am Leben erhalten. Eine Ernährungstherapie nach der Stoffwechsellmethode ist die Antwort auf Krebs. Während die westliche Medizin einzelne aktive Nährstoffe aus Nahrungsmitteln zur Herstellung von patentierbaren synthetischen Mitteln isoliert, empfehlen wir eine vollwertige Ernährung und jahrtausendealte Heilverfahren – wie zum Beispiel das Fasten. Ja genau, Sie haben richtig gelesen: Auch *nichts* zu essen ist eine wirkungsvolle Medizin. Alle Lebensmittel beinhalten mehr als einen aktiven Bestandteil, und wir glauben fest an die therapeutischen Kräfte von Synergien.

Werden Zucker, verarbeitetes Getreide, Limonaden, Konservierungs- und Zusatzstoffe, Transfette, synthetische Öle, Pestizide, Herbizide, genetisch veränderter Mais und Soja sowie Fastfood durch biologisches, wildwachsendes und fermentiertes Gemüse, Knochenmark und Innereien, gesunde Fette, bestimmte Kräuter und Gewürze sowie ausreichend Flüssigkeit ersetzt, verändert sich das Terrain bereits nach wenigen Tagen. In den letzten Jahren haben wir diesen Wandel während unserer mehrtägigen Krebsseminare immer wieder beobachten können. Epigenetische Marker verändern sich, der Blutzuckerspiegel sinkt, das Immunsystem wird gestärkt, die Hormone ausbalanciert, die Verdauung verbessert sich, Giftstoffe werden ausgeschieden, und der Schleier der Depression hebt sich. Werden Stress, hormonelle sowie Schlafstörungen und Umwelt- sowie emotionale Gifte entfernt und durch inneren Frieden, Lebenssinn, ungiftige Produkte, Erholung, Bewegung und gesunde Beziehungen ersetzt, dann wird der Körper unglaublich widerstandsfähig. Alle diese Elemente sind stark genug, um sogar die DNS zu beeinflussen, und das ist nun wirklich gute Medizin. Nur dem Krebs gefällt das überhaupt nicht.