



dr. med. ulrich  
**strunz**

das neue  
**anti·krebs  
programm**

Dem Krebs keine Chance geben:  
So schalten Sie die Tumorgene ab

HEYNE <

dr. med. ulrich  
**strunz**

**das neue  
anti·krebs  
programm**

**Dem Krebs keine Chance geben:  
So schalten Sie die Tumorgene ab**

HEYNE &

## Impressum

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.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

© 2012 by Wilhelm Heyne Verlag, München  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH  
Neumarkter Str. 28, 81673 München  
[www.heyne.de](http://www.heyne.de)

**Projektleitung:** Ernst Dahlke

**Redaktion:** Christian Wolf

**Bildredaktion:** Christa Jaeger

**Layout:** Katharina Schweissguth, München

**Coverdesign:** Eisele Grafik·Design, München, unter Verwendung der Fotos von Dimitri Vervitsiotis / Photographer's Choice / GettyImages

**Satz und Lithos:** Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling / Kim Winzen

ISBN: 978-3-641-08405-9

V003

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

## Danksagung

Mein besonderer Dank gilt Anne Jacoby für ihre großartige Unterstützung.

## Haftungsausschluss

Die Ratschläge in diesem Buch sind vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin und jeder Leser ist für sein eigenes Handeln selbst verantwortlich. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie seitens des Autors und des Verlages. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

## Bildnachweis

**A1PIX:** 188 (Your Photo today); **Corbis:** 27 (the food passionates), 145 (Atlantide Phototravel), 149 (Karen Kasmauski); **doc-stock:** 87 o. (Science Photo Library); **Dr. Johannes F.Coy, TAVARLIN AG:** 70; **Getty Images:** 45, 87 u., 159, 184; 18 (age footstock), 20 (cultura), 25, 165 (the Agency Collection), 28 (Foodpix), 35 o., 47 (Photo Researchers), 35 u. (Duncan Smith), 40, 191 (OJO Images), 41 (Vetta), 51 (Digital Vision), 59 u. l. (StockImage), 68 (Steve McAlister), 79 (Flickr), 80 (Brand X Pictures), 85 (AFP), 87 M. (Rita Maas), 91, 101, 183 (Photographer's Choice), 107 (Blend Images), 108 (David Trood), 121 (Iconica), 152 (Image Source), 157 (Agence Zoom), 163 (Workbook Stock), 171 (UpperCut Images), 178 Javier Pierini), 180 (Kristin Duvall), 206 (Iconica); **Fotolia.com:** 10 (chris-m), 49 (Lilyana Vynogradova), 59 o. l. (ispstock), 59 o. M. (Bernd Jürgens), 59 o. r. (auremar), 59 M. o. l. (Gina Sanders), 59 M. o. r. (Yuri Arcurs), 59 M. u. l. (Deklofenak), 59 M. u. M. (Kzenon), 59 M. u. r. (Fotolia XXV), 59 u. r. (contrastwerkstatt), 62 (styleuneed), 67 (Printemps), 72 (Sebastian Kaulitzki), 77 (photocrew), 99 (emer), 102 (thongsee), 111 (Reicher), 117 (svl861), 123 (silencefoto), 129 (Daorson), 134 (Carmen Steiner), 138 (digitalstock), 140 (Hyrma), 143 Ingo Bartussek), 172 (cynoclub), 179 (markus\_marb), 212 u. (volff), 214 (cdrcom); **Jump Fotoagentur:** 195 (Martina Sandkühler), 202 (Kristiane Vey); **Lizenzfrei:** 213 o.; **picture-alliance:** 167 (dpa); **plainpicture:** 17 (tranquillium), 30 (Lubitz + Dorner), 93 (OJO), 97, 177 (PhotoAlto), 115 (Jasmin Sander), 119, 211, 215 (Johner), 160 (fStop), 187 (amanaimages), 192 (STOCK4B), 199 (Fogstock), 212 o. (Fancy Images); **shutterstock:** 137 /Drozdowski); **Stockfood.com:** 56 (Lehmann, Herbert), 151 (Cimball, Walter), 213 u. (Maximilian Stock); **Südwest-Verlag, München:** 130 (Hermann, Nikolaus), 131, 132 (Newedel, Karl)

# Vorwort



Vielleicht fragen Sie sich, warum ich als »Fitnesspapst« jetzt ein Anti-Krebs-Buch schreibe. Ich bin wütend. Als Arzt bin ich mit dem unendlichen Leid konfrontiert, das diese Krankheit bringt. Mit den Schmerzen, mit der Angst, mit der Verzweiflung, mit dem Gefühl, nichts tun zu können. Ich sehe, dass genau das die Menschen noch kränker macht, als sie ohnehin sind. Und ich weiß: So viel Leid müsste überhaupt nicht sein! Wir können etwas tun!

Ich erlebe jeden Tag, wie positiv sich die Kombination aus intensivem Sport, gesunder Ernährung und mentalem Training auswirkt – selbst bei Krebspatienten, die schwer mit ihrer Krankheit zu kämpfen haben. So einfach ist das: Sport, Ernährung, Denken!

Glauben Sie nicht? Jeden Tag finde ich neue medizinische Studien, die es beweisen. Aus aller Welt. Sie liefern verblüffende Ergebnisse, und viele davon lesen die Pharmafirmen gar nicht gern, weil sie im Kampf gegen den Krebs gut verdienen.

Glauben Sie mir: Die Recherche für dieses Buch war alles andere als erfreulich. Mehr als einmal musste ich die Journale zuschlagen, musste mich wieder fassen. Auch wenn es sich um medizinische Berichte, um wissenschaftliche Experimente und um exakte Studien handelt – dahinter stehen Schicksale. Da sterben Mütter. Kinder. Väter. Beste Freunde. Zwischen Diagnose und dem Ausgehen oft nur Monate.

Das Gefühl der Ohnmacht treibt den Krebs voran. Das ist es, was mich wütend macht. »Steht auf!«, möchte ich jedem entgeschleudern, der mich mutlos anschaut. »Schmeiß dein Junkfood in den Müll! Lauf endlich los! Und lass deine arme Seele endlich mal zur Ruhe kommen.« Das hilft. Nur das. So einfach ist das.

Aber wir wollen diese einfache Botschaft viel zu oft nicht hören. »Krebs? Nein danke«, sagen wir. Damit möchten wir nichts zu tun haben. Da machen wir die Augen zu. Wir doch nicht. So ungesund leben wir ja gar nicht, oder? Und dann trifft es uns doch. Vielleicht nicht uns direkt, aber einen guten Freund, einen lieben Menschen

aus der Familie. Oder eben doch uns direkt. Wir sind fassungslos.  
Traurig. Wütend. Aber nicht ohnmächtig!

Die Weltgesundheitsorganisation WHO meldet, dass in Europa jedes Jahr 2,5 Millionen Menschen neu an Krebs erkranken. 2,5 Millionen! Krebs ist dabei, zur häufigsten Todesursache überhaupt zu werden. Vor allem in den Ländern, in denen es alles im Überfluss gibt: vor allem zu viel wertloses Essen, zu viel körperliche Untätigkeit, zu viel seelischen Stress.  
2,5 Millionen Menschen! Krebs greift um sich. Rapide. Wir müssen jetzt etwas tun. Davon profitieren alle: Wer ihn hat, wird besser mit ihm fertig. Und wer ihn nicht hat, profitiert von wesentlich mehr Energie und Freude in seinem Leben.

Ich wünsche Ihnen alles erdenklich Gute!

Herzlichst, Ihr

*U. Hrusa*



# Volkskrankheit Krebs

Krebs: 450000 Menschen trifft diese Diagnose in Deutschland. Jedes Jahr. Gründe sind Übergewicht, falsche Ernährung, Alkohol, Nikotin, zu wenig Bewegung. Nur 15 Prozent sind genetisch vorbelastet.

## Keine Chance dem Krebs

Um bis zu 35 Prozent können Sie das Krebsrisiko drücken. Die Wundermittel: Knoblauch und Kohl, Kurkuma und grüner Tee, Tomaten und Zitronen, Fisch und Nüsse. **Gesunde Ernährung!** Ganz einfach.

## Werden Sie aktiv

Sie können noch mehr tun. **Sport:** Rennen Sie dem Krebs davon! **Meditation:** Behalten Sie einen klaren Kopf! Seien Sie gut zu sich. Und hart gegen den Krebs. Starten Sie durch.

**am besten sofort!**

# Krebs greift um sich

»Jeder zweite Mann und 43 Prozent aller Frauen müssen damit rechnen, im Laufe des Lebens an Krebs zu erkranken.«

Robert Koch-Institut: Krebs in Deutschland 2008/2009



Jeden Tag sterben in Deutschland fast 600 Menschen an Krebs. Jeden Tag! Das sind im Jahr rund 220000 Menschen. Für das Jahr 2012 rechnen die Wissenschaftler, die sich hierzulande um die Krebsregister kümmern, mit 486000 neuen Krebserkrankungen – davon werden 258000 Männer und 228200 Frauen betroffen sein. Das sind nackte Zahlen. Stehen Sie einer jungen Frau gegenüber, die Ihnen unter Tränen erzählt, dass ihre Mutter gerade im Sterben liegt, helfen Ihnen diese Zahlen auch nicht weiter. Aber vielleicht bewirken sie doch, dass wir aufwachen. Endlich aufwachen. Und etwas tun.

Also: 486000 neue Krebserkrankungen in diesem Jahr. »Aber wir werden auch immer älter!«, könnten Sie sagen. »Kein Wunder, dass immer mehr Menschen Krebs bekommen.« Stimmt. Um 1900 starb man zum Beispiel in den USA vor allem an Tuberkulose, am zweithäufigsten an Lungenentzündung – Krebs kam erst an siebter Stelle. In den 1940er-Jahren waren die Todesursache Nummer eins Herzerkrankungen, Krebs stand schon auf Platz zwei! Im gleichen

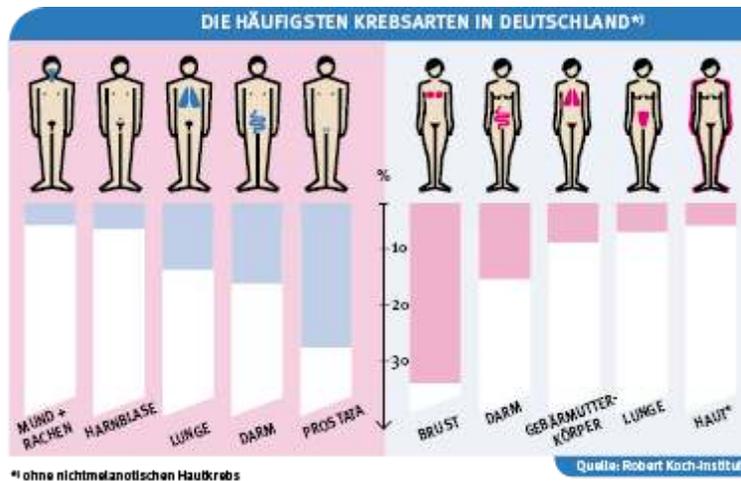
Zeitraum hatte sich die Lebenserwartung um 26 Jahre verlängert.  
So viel zum JA. Und jetzt zum ABER:

Wie können wir erklären, dass seit 1970 die Zahl der Krebsfälle bei Kindern und Jugendlichen am stärksten gestiegen ist? Dass bösartige Tumoren bei Kindern in Deutschland heute die zweithäufigste Todesursache sind? Dass Prostatakrebs und Brustkrebs derartig um sich greifen?

**Prostatakrebs** ist die häufigste Krebserkrankung und die dritthäufigste Krebstodesursache bei Männern in Deutschland. Im Jahr 2008 (jüngere Zahlen liegen noch nicht vor) lag die Zahl der Neuerkrankungen bei etwa 63400. Damit ist die Zahl der pro Jahr neu auftretenden Prostatatumoren seit 1999 um rund 50 Prozent, die altersstandardisierte Erkrankungsrate um 25 Prozent angestiegen. »Altersstandardisiert« heißt übrigens, dass Unterschiede im Altersaufbau der verglichenen Patientendaten herausgerechnet werden – nur so können Daten aus verschiedenen Zeiträumen oder aus verschiedenen Regionen miteinander verglichen werden.

**Brustkrebs** ist mit rund 72000 Neuerkrankungen jährlich die mit Abstand häufigste Krebserkrankung bei Frauen. Eine von acht Frauen erkrankt im Laufe ihres Lebens an Brustkrebs! Etwa jede vierte betroffene Frau ist bei Diagnosestellung jünger als 55 Jahre, jede zehnte noch keine 45 Jahre alt. Im Jahr 2008 erkrankten doppelt so viele Frauen wie noch 1980, die altersstandardisierte Rate stieg um etwa 50 Prozent!

Auf Platz zwei steht bei Männern und Frauen der **Darmkrebs**, auf Platz drei der Neuerkrankungen folgt **Lungenkrebs**.



## Krebsepidemie im Westen

»Man kann also durchaus von einer regelrechten Krebsepidemie in der westlichen Welt sprechen«, schreibt David Servan-Schreiber, Hirnforscher und Psychiater aus Frankreich, in *Das Antikrebs-Buch*. Er hat den Krebs nicht zuletzt deshalb sehr intensiv erforscht, weil er selbst schwer daran erkrankt ist. Traurige Wahrheit: Bis heute kann nur rund die Hälfte aller Krebspatienten geheilt werden. Allerdings: Vor 1980 starben noch mehr als zwei Drittel. Die Krebsepidemie startete ziemlich genau gleichzeitig mit dem Zweiten Weltkrieg und dem unglaublichen Wirtschaftswunder danach. Das war der Zeitpunkt, als wir unsere Lebensmittelindustrie auf Massenproduktion umstellten. Das war der Punkt, an dem wir begannen, massenhaft Zucker zu

*konsumieren* (ich könnte hier auch ein drastischeres Wort verwenden), mehr und mehr Kohlenhydrate, Fette und immer mehr moderne Zusatzstoffe: fröhliche Farben, tolle Aromen, super Geschmacksverstärker und Konservierungsstoffe – allesamt nicht besonders gesund, wie wir heute wissen. Gleichzeitig kauften wir Fernseher und Fernsprechapparate und so viele Automobile, dass wir uns kaum mehr bewegen mussten. Wir rauchten wie die Schlote (vor allem die Männer) und arbeiteten mehr als je zuvor. Es sollte ja aufwärtsgehen mit Deutschland. Mit der Gesundheit aber ging es bergab. Je besser es der Wirtschaft ging, desto schlechter ging es vielen Menschen. Nicht nur körperlich, auch seelisch. Heute sind wir so weit, dass die Medien die Krebstoten oft gar nicht mehr zählen, sondern lieber diejenigen, die mit Burn-out in die Klinik gehen.

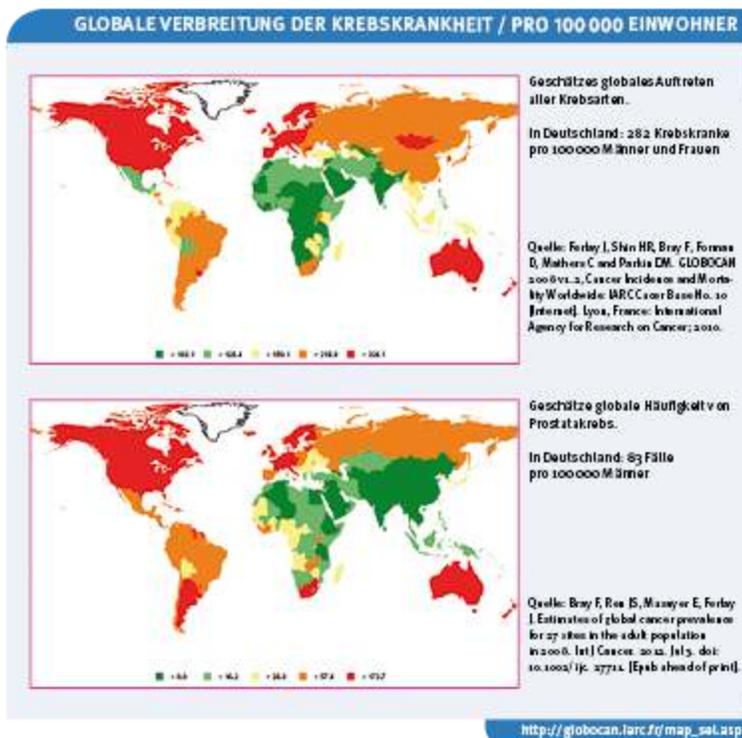
## Eine Krankheit der Reichen

Krebs tritt tatsächlich vor allem dort auf, wo industriell hergestellte Nahrungsmittel täglich in viel zu großen Mengen auf den Tisch kommen. Deshalb denke ich mir manchmal: Thailänder müsste man sein. Würden auch Sie mir kopfnickend bestätigen, wenn Sie wie ich gelesen hätten, dass Krankheit und Tod ganz entscheidend davon abhängen, wo auf der Welt Sie leben. Ganz augenfällig ist das bei der Krankheit Krebs. In den Ländern Osteuropas erkranken daran 400 von 100000 Einwohnern, in den USA nur 260. Und in Thailand noch weniger: nur 100.

Wollen Sie es noch genauer wissen? In einzelnen Staaten der USA erkranken 100 von 100000 Frauen an Brustkrebs. In Thailand sind es nicht 100, sondern nur acht.

Oder wenn auch Ihnen die Koloskopie unangenehm ist, wandern Sie doch aus: Im zivilisierten Westen erkranken 50 von 100000 Personen an Dickdarmkrebs. In Indien nicht 50, sondern nur fünf.

Noch gravierender ist der Unterschied beim Prostatakrebs: in Japan, verglichen mit Europa, nur zehn Prozent, in Thailand nur ein Prozent. Kommt also praktisch nicht vor. Thailänder müsste Mann sein.



# Warum bekommen immer mehr Menschen Krebs?

»Man kann einen Menschen mit guten Soßen ebenso unter die Erde bringen wie mit Strychnin, bloß dauert es länger.«

Christian Barnard (1922–2001), südafrikanischer Herzchirurg



Krebs gibt es wahrscheinlich, seit es Menschen gibt. Ganz sicher gibt es Krebs, seit Menschen aufgehört haben, in mehr oder weniger wilden Horden zu jagen und zu sammeln, und stattdessen Äcker bepflanzen und Kühe molken. In seinem mit dem Pulitzerpreis ausgezeichneten Buch *Der König aller Krankheiten: Krebs – eine Biografie* schreibt der Arzt Siddhartha Mukherjee, dass Menschen seit etwa 4500 Jahren gegen den Krebs ankämpfen.

Krebs ist also nichts Neues? Ja, stimmt. Neu ist aber, dass immer mehr Menschen Krebs bekommen. Und zwar – und jetzt werde ich ein wenig unhöflich – weil immer mehr Menschen Müll essen, im Sessel kleben und vor lauter Hickhack mit ihren elektronischen Kleingeräten keinen klaren Gedanken mehr fassen. Doch eins nach dem anderen.

## Schlechte Ernährung: Wir essen Müll

Dass Krebs ein völlig überflüssiges Leiden ist, ahnte schon Albert Schweitzer. Der in Zentralafrika ein Urwaldspital gründete. Er schrieb: »Bei meiner Ankunft in Gabun im Jahre 1913 war ich überrascht, keine Krebsfälle vorzufinden. Bei den Eingeborenen 200 Meilen von der Küste entfernt fand ich keinen einzigen. (...) Dieses Fehlen von Krebs war anscheinend auf die Unterschiede zwischen der Ernährung der Eingeborenen und der Europäer zurückzuführen.«



### Von Jägern und Sammlern lernen

Wir haben zahlreiche Aufzeichnungen über krebsfreie Völker in der ganzen Welt. Kaum oder kein Krebs bei den amerikanischen Indianern (bekannt seit 1910), bei Schwarzafrikanern (wissen wir seit 1923), bei Eskimos (klar seit 1952).

»Was geschieht, wenn ein Eskimo seine traditionelle Lebensweise aufgibt und die westliche Ernährungsweise annimmt? Er wird noch krebsanfälliger als der Durchschnittsamerikaner.« Das sagt Richard Béliveau, Professor für Biochemie und Inhaber des Lehrstuhls für Krebsprävention und -behandlung an der Université du Québec in Montreal, der sich mit seinem Buch *Krebszellen mögen keine Himbeeren* hierzulande einen Namen gemacht hat. Wir müssen so essen, dass es zu unseren Genen passt! Schließlich werden viele der Moleküle, mit denen wir unseren Körper jeden Tag füttern, direkt in unsere Zellen eingebaut. Es geht dabei nicht um den neuesten Modetick! Hier geht es um Krebs. Um überflüssige Operationen, Bestrahlungen, Chemotherapie bei jedem dritten Deutschen. Jedem dritten!

Naturvölker einschließlich Eskimos schütteln nur den Kopf. Die sind morgens lieber wach und frisch und fröhlich und energiegeladen und ausdauernd und kriegen keinen Krebs.



## Gorillas wissen es besser als wir!

Noch nicht überzeugt? Dann schauen wir mal nicht die Gewohnheiten der Völker an, die bis heute jagen und sammeln, sondern unsere Vorfahren. So hat es auch Dr. Jessica Rothmann gemacht, Assistenzprofessorin für Primate Ecology an der City University of New York. Sie hat sich den Speiseplan der Berggorillas in Uganda angeschaut.

Ergebnis: Im Sommer verspeisen Gorillas eine eiweißreiche Kost, dazu Früchte. Prof. Rothmann schätzt den Eiweißanteil auf 17 Prozent. Zum Vergleich: Wir Deutschen ernähren uns von zehn bis zwölf Prozent Eiweiß pro Tag. Es kommt aber noch besser: Gibt es weniger Obst, also im Winter und Frühjahr, dann nehmen Gorillas sogar 31 Prozent Eiweiß zu sich.

Der Unterschied zu uns Menschen ist klar: Gorillas essen **Leben**. Buchstäblich. Lebendes Eiweiß, lebende Kohlenhydrate in Form von Obst, frisch gepflückt. Wir dagegen essen heute viel zu viel »Zucker, Stärke und Fett«, so Prof. Rothmann. Das hätte es früher einfach nicht gegeben.

Und dann der interessante Gedanke: Unser heutiges Essen »verdünnt« die Proteine. Heißt praktisch: Wenn wir 60 Prozent Mehl und Zucker zu uns nehmen, bleibt eben wenig Platz übrig für das wertvolle Eiweiß. Und deswegen, schlussfolgert Prof. Rothmann, würde der Körper mit seiner somatischen Intelligenz verzweifelt versuchen, eben doch die richtige Eiweißmenge, nämlich viel mehr, zu raffen, und wir **würden uns unvermeidlich überfressen**. Das leuchtet mir ein.

Gorillas jedenfalls sind weder fett noch zuckerkrank. Kennen keinen Krebs, keinen Herzinfarkt, keinen Alzheimer und ähnliches Zeug. Und wir wollen die Krönung der Schöpfung sein?

## **Junk heißt Müll**

Dass wir Junkfood essen, das wissen wir ja schon. Aber wussten Sie eigentlich, dass *Junk* nichts anderes heißt als *Müll*? Müll also. Der US-amerikanische Ernährungsforscher Loren Cordain, Professor für Health and Exercise Science an der Colorado State University und Erfinder der *Paleo-Diät* (einfacher *Steinzeit-Diät*), hat ausgerechnet, wie viel Prozent Ihrer täglichen Nahrung Müll ist. Spannend! Und er kommt tatsächlich auf

## 72 Prozent Müll.

72 Prozent Ihrer täglichen Ernährung hat es bis vor sehr kurzer Zeit in der menschlichen Ernährung gar nicht gegeben. Ist neu hinzuerfunden. Und haben uns die Zivilisationskrankheiten beschert, von Alzheimer bis zum Krebs.

Prof. Cordain nennt die Hauptschuldigen:

- Milchprodukte
- Getreideprodukte
- Zucker.

»Milch, Mehl, Zucker?«, fragen Sie sich? Das, was auf dem Einkaufszettel immer ganz oben steht? Ja, ganz genau.

Denn Milchprodukte nutzen wir erst seit gut 10000 Jahren. Seit wir auf die Idee gekommen sind, Vieh zu züchten. Seit 10000 Jahren! Die Menschheitsgeschichte begann vor 4,4 Millionen Jahren. Und nicht überall wird so viel Milch verbraucht wie in den westlichen Industrienationen. Schauen Sie sich mal die Ernährungsgewohnheiten in Thailand an. Gemüse statt Pommes! Und dann die niedrigen Krebsraten dort.

Getreide bauen wir auch erst seit 10000 Jahren an. Also auch erst seit einem Wimpernschlag in der Menschheitsgeschichte. Erst der Ackerbau hat die Überbevölkerung der Erde ermöglicht. Mit ihm kam es zu einem »deutlich spürbaren Qualitätsverlust der Nahrung«, so Prof. Cordain. Die Menschen wurden kleiner, die

Säuglingssterblichkeit stieg an, die Lebenserwartung verringerte sich, Infektionskrankheiten nahmen zu, Knochen wurden brüchiger, Karies kam auf.

Zucker gibt es in dieser Form sogar erst seit 200 Jahren. Ein billiges Kohlenhydrat, das die heutige Ernährung prägt. Und Krebszellen ernährt. David Servan-Schreiber erklärt, dass die Menschen höchstens zwei Kilo Honig aßen, als sich unsere Gene entwickelten. Im Jahr! Das sind ungefähr fünf Gramm pro Tag. Im Jahr 1830 lag der Zuckerkonsum bei fünf Kilo pro Jahr, bis er Ende des 20. Jahrhunderts dann bei 70 Kilo pro Jahr landete. 70 Kilo!



Ein häufiger Krebsort ist übrigens der Darm. Etwa jede siebte Krebserkrankung in Deutschland betrifft den Darm. Im Jahr 2008 erkrankten etwa 35000 Männer und 30000 Frauen. Wundern Sie sich da noch? Wenn Sie Ihre Darmzellen ein Leben lang ärgern, dann ärgern die Sie halt zurück. Ärgern heißt hier essen. Wenn Sie totgemachte, genetisch inkorrekte Nahrung in Ihren Darm

hineinschütten und ihn jahrzehntelang die »Drecksarbeit« machen lassen, den Müll zu entsorgen, dann entgleisen nun einmal die Darmzellen.

## Junkfutter macht Kuhmilch schlecht

Eigentlich konsequent: Nicht nur wir selbst essen Junk. Nein. Auch unseren Nutztieren verfüttern wir Junk. Unsere Kühe stehen schon lange nicht mehr auf der Weide, und die meisten werden auch nicht mehr mit Heu gefüttert. Stattdessen füttert man Mais, Soja und Weizen. Futter, für das ihr Verdauungsapparat überhaupt nicht gemacht ist. Die Folge ist nicht nur, dass es den Kühen schlecht geht und sie mit immer mehr Medikamenten behandelt werden, sondern auch, dass die Milch immer schlechter wird. Weil nämlich das verfütterte Getreide kaum Omega-3-Fettsäuren enthält, stattdessen aber Omega-6-Fettsäuren. Das schlägt auf die Milch durch. Die die beiden Fettsäuren dann nicht mehr im Verhältnis 1:1 enthält, sondern in einem Missverhältnis von 1:15 bis hin zu 1:40. Macht doch nichts? Doch, das macht einen entscheidenden Unterschied. Omega-3 hemmt das Zellwachstum und hemmt Entzündungen. Omega-6 macht uns und unsere Kinder fett und fördert Entzündungen. Und Fett und Entzündungen ziehen den Krebs an. Haben Sie Milch von Kühen im Kühlschranks, die noch Gras fressen? Oder wenigstens »Heumilch«? Nun, dann denken Sie mal drüber nach, die Sorte zu wechseln.

## Die Deutschen sind zu dick

Bis zu 30 Prozent aller Krebserkrankungen sind auf schlechte Ernährungsgewohnheiten zurückzuführen und wären daher vermeidbar. Dies gilt sogar für 70 Prozent der Krebserkrankungen des Magen-Darm-Trakts – sagt die für Europa zuständige Abteilung der Weltgesundheitsorganisation WHO. »Das Beibehalten eines gesunden Körpergewichts über den gesamten Lebenslauf könnte einer der wichtigsten Schutzmechanismen gegen Krebs sein«, schreiben die Experten. Nach Tabakverzicht sei es wahrscheinlich der zweitwichtigste Faktor.

Tatsächlich gibt es einen direkten Zusammenhang zwischen Körper-Masse-Index (BMI) und Krebsmortalität. Laut WHO führt bei Männern ein Anstieg des BMI um fünf Punkte zu folgenden Krebsrisiken:

- Ösophagus-Adenokarzinom – plus 50 Prozent
- Schilddrüsenkrebs – plus 33 Prozent
- Kolonkarzinom – plus 25 Prozent
- Nierenkrebs – plus 25 Prozent

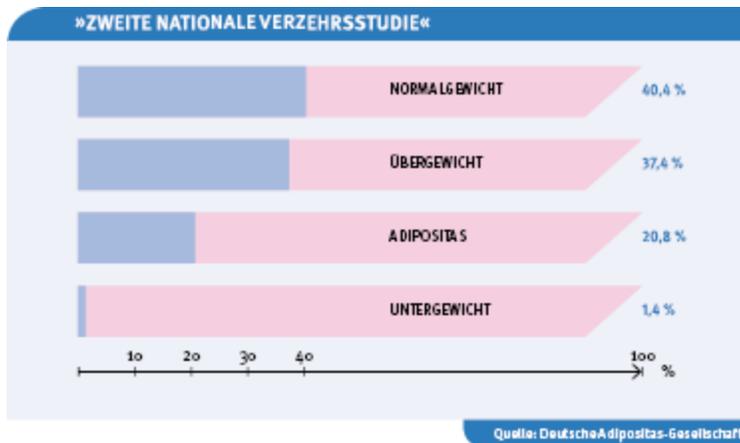
Die entsprechenden Daten bei Frauen:

- Endometriumkarzinom – plus 60 Prozent
- Gallenblasenkrebs – plus 60 Prozent
- Ösophagus-Adenokarzinom – plus 50 Prozent
- Nierenkrebs – plus 34 Prozent

Auch in den USA ergaben Untersuchungen ähnliche Ergebnisse: 1,2 Millionen Frauen wurden sieben Jahre lang untersucht und beobachtet. Es fand sich ein eindeutiger Zusammenhang zwischen Übergewicht, also wenig Sport, dafür viele Kohlenhydrate, und dem Auftreten folgender Krebsarten: Endometriumkarzinom, Ösophaguskarzinom, Nierenkrebs, Leukämie, multiples Myeolom, Pankreaskarzinom, Non-Hodgkin-Lymphom, Ovarialkarzinom, Mammakarzinom, Colonkarzinom in der Menopause.

»So dick sind wir doch nun auch wieder nicht!«, denken Sie jetzt vielleicht? Dann schauen Sie mal genau hin. In Deutschland sind aktuell rund 60 Prozent der Menschen zu dick. Wir sind das dickste Land in Europa!

Wenn Sie es genauer wissen wollen: Das Max Rubner-Institut (MRI), Teil des Bundesforschungsinstituts für Ernährung und Lebensmittel, hat im Auftrag des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz die sogenannte »Zweite Nationale Verzehrsstudie« durchgeführt (Datenerhebung: 2005/2006, Veröffentlichung: 2008). Ergebnis: Insgesamt 58,2 Prozent der Studienteilnehmer waren übergewichtig (37,4 Prozent) oder sogar adipös (20,8 Prozent).



Welchen BMI haben Sie eigentlich? Es lohnt sich, das mal auszurechnen. Das geht ganz einfach:

$$\text{BMI} = m \div l^2$$

Wobei »m« Ihr Gewicht in Kilogramm angibt und »l« Ihre Körpergröße in Metern. Wenn Sie zum Beispiel 60 Kilo wiegen und 1,73 Meter groß sind, dann rechnen Sie  $60 : 1,73^2$  und erhalten einen BMI von rund 20. Glückwunsch: Damit liegen Sie offiziell im grünen Bereich.

Hier zu Ihrer Übersicht die Gewichtsklassifikation bei Erwachsenen anhand des BMI nach WHO (Stand 2008):

GEWICHTSKLASSIFIKATION BEI ERWACHSENEN ANHAND DES BMI NACH WHO			
KATEGORIE	BMI (KG/M <sup>2</sup> )		
STARKES UNTERGEWICHT	< 16,0	UNTERGEWICHT	
MÄSSIGES UNTERGEWICHT	16,0–17,0		
LEICHTES UNTERGEWICHT	17,0–18,5		
NORMALGEWICHT	18,5–25,0	NORMALGEWICHT	
PRÄADIPOSITAS	25,0–30,0	ÜBERGEWICHT	
ADIPOSITAS GRAD I	30,0–35,0	ADIPOSITAS	
ADIPOSITAS GRAD II	35,0–40,0		
ADIPOSITAS GRAD III	≥ 40,0		

(Stand 2008) Quelle: WHO 2008

Wir wiegen im Schnitt aber nicht nur zu viel, wir sind auch zu unspornlich geworden. Warum eigentlich?

## Zu wenig Bewegung: Wir haben das Laufen verlernt

Eine gesunde Lebensweise ist am Anfang zwar unbequem, am Ende aber bequem. Bei der ungesunden Lebensweise ist es umgekehrt.«

*Gerd Uhlenbruck, deutscher Mediziner und Initiator des Projekts »Sport und Krebs« des Landessportbundes in NRW*

Auf Deutschlands Straßen hat sich vieles geändert in den vergangenen Dekaden: Wir gehen nicht mehr viel zu Fuß, lieber steigen wir in ein bequemes Auto. Schüler fahren nicht mehr selbstverständlich fünf, zehn, zwanzig Kilometer mit dem Fahrrad

zur Schule. Wir laufen keine Treppen mehr hoch, sondern fahren natürlich Aufzug. Oder Rolltreppe. Erschreckend: Immer häufiger sehe ich Menschen um die 50, die Rollatoren vor sich herschieben oder in elektrischen Rollstühlen fahren. Oft sind sie gar nicht gebrechlich, sondern einfach nur stark übergewichtig. Wo sind wir denn da hingekommen?

Steigen Sie aus! Werden Sie wieder mobil! Es kann doch nicht sein, dass wir es uns dermaßen gemütlich machen, dass wir unter unserem Komfort zusammenbrechen! Klar haben wir alle Stress. Brauchen wir doch auch, um überhaupt gesund zu bleiben. Allerdings im richtigen Maß. Und das ist schwer zu finden.

## Zu viel Stress: Wir hetzen uns kaputt

Wir kennen es alle: Türmen sich die Arbeitsberge auf dem Tisch, bewältigen wir sie oft nicht mit einem vernünftigen Arbeitszeitmanagement – das heißt: regelmäßig Pausen machen, gesund essen und laufen –, sondern mit knallhartem »Durcharbeiten«. Aus Zeitmangel essen wir zu schnell, zu viel oder zu wenig. Und weil es oft schneller geht, minderwertiges Essen (*Junkfood!*) zu beschaffen als qualitativ hochwertiges, futtern wir eben Müll. Müdigkeit drücken wir mit Koffein und Schokolade weg, Verzweiflung und Schlaflosigkeit mit sogenannten Genussmitteln, die uns das Oberstübchen vernebeln. Eine Weile macht unser Körper so etwas mit, aber nicht sehr lange. Dann kippt das Immunsystem um, der Körper macht schlapp. Beste

Voraussetzungen für die eine oder andere Zelle in Ihrem Körper, aus der Fassung zu geraten. Krebs. So schnell kann das gehen.



Mehr als 80 Prozent der Deutschen klagen über Stress. Bei etwa jedem Dritten ist die Anspannung schon zum Dauerzustand geworden – so das Ergebnis einer Forsa-Studie von 2009 («Kundenkompass Stress«, in Zusammenarbeit mit der TKK und dem F.A.Z.-Institut). Am stärksten gestresst sind die Menschen zwischen 30 und 39 Jahren. In der Zeit also, in der Karriere und Familiengründung und Limousine und Eigenheim und was nicht noch alles gleichzeitig gestemmt werden, während die Kinderbetreuung regelmäßig nicht funktioniert und die eigenen Eltern und Großeltern immer mehr Hilfe brauchen. Ganz vorne auf