

Krebs vorbeugen

Krebs, obwohl nicht die Todesursache Nr. 1 in Deutschland, ist die Krankheit, vor der wir uns am meisten fürchten, denn erfahrungsgemäß ist sie in oftmals unweigerlich mit dem Tode verbunden. Allein in Deutschland haben wir jährlich ca. 70.000 neue Fälle von Darmkrebs. Etwa 28.000 der Erkrankten sterben pro Jahr daran.

Die Entstehung von Krebs ist von vielen Faktoren abhängig, die letztlich dazu führen, dass eine Körperzelle ihre besonderen Eigenschaften verliert, jene Merkmale, durch die sich z.B. eine Lungenzelle von einer Leberzelle unterscheidet. Die Zelle entartet und vermehrt sich unkontrolliert, bildet schließlich Zellhaufen (Tumoren), die ihre Zellen in die Blutbahn streuen und so Tochtergeschwülste (Metastasen) bilden. Hier gilt zunächst: je früher der Krebs erkannt wird, desto besser die Heilungschancen. Deshalb sollte jeder ab einem gewissen Alter regelmäßig zur Vorsorgeuntersuchung gehen.

Aber es gibt auch Möglichkeiten, der Entstehung von Krebs vorzubeugen. Wie so oft gibt uns die Natur auch hier pflanzliche Mittel an die Hand, die Krebs nicht nur verhindern, sondern in manchen Fällen sogar heilen können. Eines dieser Mittel ist Curcuma, der getrocknete und pulverisierte Wurzelstock von *Curcuma longa*, einer in Indien und Südost-Asien beheimateten und zu den Ingwergewächsen zählenden Pflanze. Sie ist jener Bestandteil im Currypulver, der für die gelbe Farbe verantwortlich ist. Curcuma bzw. das im Wirkstoffkomplex enthaltene Curcumin ist nun durch Beeinflussung bzw. Herunterregulierung bestimmter Faktoren in der Lage, es einerseits gar nicht erst zur Zellentartung kommen zu lassen, andererseits vorhandene Krebszellen wieder in die Differenzierung zu zwingen (die Unterscheidungsmerkmale wieder herzustellen) oder aber zum kontrollierten Selbstmord (Apoptose) anzuregen. Auch sorgt es dafür, dass Krebszellen nicht in die Blutbahn und von dort aus in andere Gewebe gelangen bzw. Metastasen bilden können. Aus diesem Grund kann Curcuma vorbeugend gegen Krebs eingesetzt werden. (Den wissenschaftlichen Hintergrund für die Antikrebswirkung von Curcuma findet der Arzt auf den Seiten 199 bis 220 in dem Buch *PhytoMagister*, Band 2, ISBN 978-3-8423-7882-7 oder bei Google mit den Suchbegriffen: Curcumin + Cancer.)

In Indien, wo der Konsum von Curcuma als ein Bestandteil der *Curry-Gewürzmischungen etwa 1,5-2 g pro Person und Tag beträgt, ergaben statistische Erhebungen, dass die Krebsrate bei Lungenkrebs achtmal, bei Dickdarmkrebs neunmal, bei Brustkrebs fünfmal und bei Nierenkrebs zehnmal niedriger liegt als bei gleichaltrigen Europäern. (*Curry-Mischungen enthalten zusätzlich u.a. Bockhornkleesamen, Ingwer, Koriander und Schwarzen Pfeffer.) Eine amerikanische Studie zeigte, dass Curcumin in der Lage ist, Darmpolypen zurückzudrängen und damit Darmkrebs vorzubeugen. Bei Patienten mit familiärer adenomatöser Polyposis (bei dieser Erkrankung bilden sich Hunderte von Darmpolypen, die unbehandelt zu Darmkrebs entarten) ging die Zahl der Polypen durch Einnahme von Curcumin um 60 Prozent zurück, während die Größe der verbliebenen Polypen sich im Schnitt um 50 Prozent reduzierte. Amerikanische Forscher fanden überdies heraus, dass Pflanzen in einer natürlichen Umgebung Abwehrstoffe gegen Pilze, Bakterien, Viren

und Fressfeinde bilden. Und diese Abwehrstoffe sind es, die im menschlichen Körper krebsfeindlich wirken bzw. die Entstehung von Krebs verhindern. Sobald man jedoch anfängt, Pflanzen zu spritzen, hören sie auf, solche Abwehrstoffe zu bilden, und damit geht eine ihrer wertvollsten Eigenschaften verloren. In der Türkei beispielsweise kam man Anfang der 1990iger Jahre noch ohne Spritzmittel aus; Krebs war zu dieser Zeit die Ausnahme. Doch seitdem wurden auch dort immer häufiger chemische Spritzmittel eingesetzt, mit dem Resultat, dass die Krebsrate rasant anstieg. Nahrung kann also auch Medizin sein. So verwundert es nicht, dass auch bestimmte Obstsorten eine Antikrebswirkung besitzen, so z.B. der Press-Saft aus Waldheidelbeeren. Wieder waren es amerikanische Wissenschaftler, die entdeckten, dass dieser Saft Krebs bekämpft. Zunächst impften sie Mäuse mit Krebszellen und warteten, bis sich Tumoren gebildet hatten. Danach verabreichten sie den Mäusen täglich oral (durch den Mund) eine bestimmte Menge Waldheidelbeersaft. Bereits nach 3 Wochen waren die Tumoren auf 10% ihres ursprünglichen Volumens geschrumpft. Es zeigte sich, dass Heidelbeersaft in Krebszellen die Apoptose auslöst (das programmierte Selbstmordprogramm der entarteten Zellen wird gestartet). Die Krebszellen sterben ab und werden entsorgt. Dies macht deutlich, wie wichtig es ist täglich natürlich gewachsenes Obst und Gemüse zu verzehren, denn auch andere Obst- und Gemüsesorten besitzen diese Kräfte in mehr oder weniger großem Maße. Was den Heidelbeersaft betrifft, so reicht es aus, vorbeugend 3 x täglich 1-2 Schnapsgläschen (20-40 ml) zu trinken. Das hilft auch hervorragend bei Darmfloraschäden durch Antibiotika. Vom Curcuma-Pulver (in der Apotheke, im Versandhandel oder im Feinkostgeschäft erhältlich) aus biologischem Anbau nimmt man 2-3 x täglich zu den Mahlzeiten einen halben bis gestrichenen Teelöffel mit Wasser ein (auch kann man aus dem Pulver von Curcuma, Ingwer, Bockshornkleesamen, Koriander-, Fenchel-, und Kreuzkümmelsamen sowie etwas Schwarzem Pfeffer seine eigene Curry-Mischung zusammenstellen). **Wichtig:** Zubereitungen aus Curcuma dürfen nicht eingenommen werden bei Gallenwegsverschluss, bei Gallensteinen nur nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt. Gemäß der Ayurveda-Pflanzenheilkunde ist Curcuma während der ersten 4 Schwangerschaftsmonate nicht erlaubt und Vorsicht geboten bei akuter Gelbsucht und Hepatitis. Bei bestehenden Erkrankungen immer zuerst den Arzt befragen. Auch wer durch gute Ernährung und Einnahme von Gewürzen wie Curcuma der Entstehung von Krebs vorbeugt, sollte dennoch regelmäßig zur Vorsorgeuntersuchung gehen.

Weitere Informationen über Curcuma und Heidelbeeren sowie zum Thema Krebs liefert das Buch von **Peter Kaufhold: Heilung aus der Apotheke des Herrn** - ISBN 978-3-8448-1712-6 (184 Seiten, Preis: 19,80 EUR) - www.eschholtz.de