



Ressort: Kunst, Kultur und Musik

Wie erkrankte ich nicht an Krebs? Ein Erklärungsversuch

Salzburg, 29.11.2025 [ENA]

Der folgende Aufsatz möchte auf gar keinen Fall den Eindruck erwecken, dass der Autor dieser Zeilen wüsste, wie man die Krankheit verhindern kann bzw. dass es Allheilmittel gibt, die – wenn man sie nur rechtzeitig zu sich nimmt – einen sicheren Schutz darstellen. Zudem ist es kein Versuch, verschiedene Richtungen in der Medizin gegeneinander auszuspielen. Und nein - es soll nichts verkauft werden!

Allein die Tatsache, dass im Laufe des Lebens fast die Hälfte der Menschen in den westlichen Industrienationen von einer Krebserkrankung betroffen ist, ist beängstigend. Sie ist auch dafür verantwortlich, dass das leidige Thema ein Dauerbrenner ist und bleibt. Der tröstliche Sachverhalt, dass die Medizin immer größere Fortschritte macht und die Überlebenschancen sich dadurch deutlich verbessern, ermutigt zwar, doch – ein Restrisiko bleibt.

Offenkundig gibt es Lebensweisen, die die Wahrscheinlichkeit einer Krebserkrankung erheblich reduzieren. Die meisten Verhaltensregeln und Hinweise bezüglich einer Vorbeugung sind durch viele wissenschaftliche Studien epidemiologisch und retrospektiv bewiesen. Zahlreiche Forschungen sind weltweit im Gange, gesicherte Ergebnisse stehen oft noch aus. Eine gewisse Diskrepanz zwischen den Aussagen der Schulmedizin, der Pharmaindustrie und Vertretern der Naturheilkunde lässt sich nicht verschweigen und ist augenscheinlich...

Schwierig wird es, wenn unbekannte Experten völlig neuartige und sensationelle Maßnahmen empfehlen, die von der evidenzbasierten Medizin entweder nicht anerkannt und überprüft oder sogar eindeutig abgelehnt werden. Möglicherweise spielen diese Verheißungen mit den Hoffnungen und Ängsten vieler erkrankter Patienten. Zweifelsohne gibt es aber auch ernstzunehmende und redliche Therapeuten, die – parallel oder zusätzlich zur Schulmedizin – alternative Behandlungsmethoden anbieten.

Der Nikotinkonsum ist höchstwahrscheinlich für 25 bis 30% aller Karzinome verantwortlich. Schlechte oder falsche Ernährung und deutliches Übergewicht dürften bei 20 bis 40% eine entscheidende Rolle spielen. Danach folgen berufliche Faktoren (Staub, Einatmen von Giftstoffen, Strahlungen...), genetische Einflüsse, Infektionen, Alkoholmissbrauch sowie die Belastung durch Luftschadstoffe. Gewiss, statistische Ausreißer gibt es immer und überall – ein „Ausreden“ auf Ausnahmefälle empfiehlt sich jedoch nicht. Wahrscheinlich lohnt es sich einfach nicht, mit dem Schicksal Wetten abzuschließen.

Redaktioneller Programmdienst: European News Agency

Annette-Kolb-Str. 16
D-85055 Ingolstadt
Telefon: +49 (0) 841-951. 99.660
Telefax: +49 (0) 841-951. 99.661
Email: contact@european-news-agency.com
Internet: european-news-agency.com

Haftungsausschluss:

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich.



..... International Press Service

Der Zusammenhang zwischen Hautkrebs, vor allem des malignen Melanoms, und jahrelanger, exzessiver Exposition der Haut mit Sonnenlicht ist nicht nur bewiesen; die Steigerung der Krankheitsfälle ist alarmierend! Auch aufgrund der unverhältnismäßigen Belastung durch UV-Strahlung in der Freizeit (Baden, Surfen, Stand-up-Paddling...) nehmen die Fälle sowohl des hellen als auch des sehr gefährlichen schwarzen Hautkrebses deutlich zu. So sollte der konsequente Schutz der Haut, des größten Organs des Menschen, vor intensiver Sonnenbestrahlung bei Aktivitäten im Freien unbedingt bedacht werden!

Dass regelmäßige Bewegung und Sport das Krebsrisiko erheblich reduzieren können, ist eine Binsenweisheit. Interessanterweise ist noch gar nicht genau geklärt, welche Gründe dafür ausschlaggebend sind: Der Hormonhaushalt wird jedenfalls günstig beeinflusst, Entzündungen und Infektionen treten wesentlich seltener auf. Das Immunsystem wird ebenfalls gestärkt, indem Fresszellen aktiviert werden. Gleichzeitig sinkt der Insulin-, Glucose- und Triglyceridspiegel. Zudem darf das allgemeine Wohlempfinden – das Erlebnis eines Waldspaziergangs oder einer Radtour – auch nicht vergessen werden.

Dass Fertigprodukte, raffiniertes Mehl, Zucker bzw. Süßstoffe (!!!), Wurst und verarbeitetes Fleisch generell gemieden werden sollen, hat sich in den letzten Jahrzehnten mit Sicherheit herumgesprochen. Als besonders schädlich gelten industrielle Produktionsverfahren, die Verwendung von gesundheitsschädlichen Zusatzstoffen, Konservierungsmittel, minderwertige Öle und Fette sowie Rückstände aus übermäßiger Düngung (Pestizide).

Mündige und gesundheitsbewusste Konsumenten sind aufgefordert, freiwillig zu qualitativ hochwertigeren Lebensmitteln zu greifen. Dabei empfiehlt es sich, regional einzukaufen und die Mahlzeiten möglichst selbst herzustellen. Der resignativen Feststellung, dass man – angesichts obig erwähnter Risiken – ohnehin fast nichts Schmackhaftes mehr essen darf, muss energisch widersprochen werden. Köstliche und sehr gesunde Lebensmittel sind:

- Kreuzblütengewächse, namentlich Brokkoli, Kohlsprossen, alle Kohlsorten (auch Sauerkraut als fermentierter Weißkohl!), Kohlrabi, Rüben, Radieschen, Rettich und Senf, die reich an Glucosinolaten sind. Die schwefelhaltigen Inhaltsstoffe hemmen Krebszellen in ihrer Entwicklung und Ausbreitung. Gerade die schmackhaften Brokkoli-Sprossen enthalten einen Wirkstoff (Sulforaphan) aus der Familie der Senföle, der als gesichert antikarzinogen gilt.
- Frisches, grünes Blattgemüse, wie z.B. die meisten Salate (auch Rucola, Bärlauch, Löwenzahn). Sie fallen am Gaumen durch gewisse Bitterstoffe auf, die zusammen mit dem grünen Pflanzenstoff Chlorophyll stark antioxidativ und entgiftend wirken.
- Wohlschmeckende, aromatische Beeren (Himbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren, Erdbeeren). Die Pflanzenfarbstoffe (Anthocyane) und die antimikrobielle und antibakterielle Ellagsäure greifen Zellgifte an

**Redaktioneller Programmdienst:
European News Agency**

Annette-Kolb-Str. 16
D-85055 Ingolstadt
Telefon: +49 (0) 841-951. 99.660
Telefax: +49 (0) 841-951. 99.661
Email: contact@european-news-agency.com
Internet: european-news-agency.com

Haftungsausschluss:

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich.



..... International Press Service

und hemmen die Neubildung von Krebszellen.

- Knoblauch, der in frischem Zustand viel Allicin enthält, eine schwefelhaltige Substanz, die ebenfalls antibakteriell, antiviral, antifungal und antimykotisch (pilztötend) wirkt. Nicht nur das: das Allicin „hängt“ sich an Krebszellen und vernichtet sie. Dasselbe scheint für Kurkuma (Gelbwurz) zu gelten, wobei der Wirkstoff Curcumin auch vorhandene Krebszellen abtötet. Auffallend erscheint das Phänomen, dass in Indien sehr wenig Magen- und Darmkrebserkrankungen festzustellen sind.

- Tomaten, sie gelten als „Anti-Krebs-Arznei“: Das enthaltene, fettlösliche Lycopin funktioniert wiederum als Antioxidans und sollte vor allem in gekochtem Zustand (am besten als Tomatensauce) verzehrt werden.

- Rote Bete (Rote Rübe), sie enthält Flavonoide und Polyphenole, diese gelten als entzündungshemmend. Als Salat oder in einer Suppe (Borschtsch) genossen, merkt man spätestens beim nächsten Gang auf die Toilette, welche „Kraft“ dieses Gemüse hat.

- Gezielte und kurze (!) Sonnenbäder garantieren die Aufnahme von Vitamin D. Auch durch fettreiche Fische (Lachs, Makrele) und Eier kann das Vitamin im Körper aufgenommen werden.

Möglicherweise gibt es keinen monokausalen Grund, warum jemand an Krebs erkrankt und ein anderer eben nicht. Bisweilen scheint es einfach das Schicksal nicht gut zu meinen, wenn völlig gesund lebende Menschen erkranken, während Zeitgenossen, die sich hemmungslos jedem Laster hingeben, (relativ) beschwerdefrei weiterleben.

Oft ist es die Dosis, die das Gift macht – Paracelsus hatte mit diesem Spruch wohl recht: Während Alkohol prinzipiell ein Lebergift und Desinfektionsmittel ist, das bei der Vergärung von Zucker entsteht, ist Nikotin ein Nervengift, das im Tabakrauch enthalten ist.

Das berühmte Achterl und die eine Zigarette im Straßencafé dürften also nicht das Problem sein. Eher schon eine gewisse Ignoranz und ein andauernd ungesunder Lebensstil.

Bericht online lesen:

https://culture.en-a.at/kunst_kultur_und_musik/wie_erkrankte_ich_nicht_an_krebs_ein_erklaerungsversuch-92641/

Redaktion und Verantwortlichkeit:

V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDSStV: Prof.Mag.art.DDr.phil. Hopfgartner B.A.

**Redaktioneller Programmdienst:
European News Agency**

Annette-Kolb-Str. 16
D-85055 Ingolstadt
Telefon: +49 (0) 841-951. 99.660
Telefax: +49 (0) 841-951. 99.661
Email: contact@european-news-agency.com
Internet: european-news-agency.com

Haftungsausschluss:

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich.