

Ernährung und Krebs

Ernährung und Krebs aus anthroposophischer Sicht

Rainer Dörsam

Küchenleiter Filderklinik, Filderstadt

Viele Menschen in den Wohlstandsländern sterben heute an Krebs. Kaum eine Familie oder ein Freundeskreis, der von diesem schweren Schicksal verschont bleibt. Manch einer muss vielleicht erfahren, dass eine Krebserkrankung in ihm bereits an Boden gewonnen hat und sich ausweitet. Er fragt sich, welches Schicksal auf ihn zukommt? Bin ich ihm hilflos ausgeliefert? Sind Heilwege gangbar und erfolgversprechend?

Ehe sich der Krebs ausbildet, gehen meist über Jahre verschiedene Störungen innerhalb des Stoffwechsels voraus. Der Tumor ist dann nur das Endstadium dieser Entwicklung.

Aber nicht alle dieser Vorstufen der verschiedenen Krebserkrankungen müssen zur Tumorbildung führen. Sehr häufig können sie vom Organismus beherrscht werden oder haben während der Lebenszeit eines Menschen nicht genügend Möglichkeiten, sich auszubilden.

In diesem Beitrag wird versucht auf eine gesunde Ernährung des Menschen einzugehen.

H 5.11 S 1

Gliederung	Seite
1. Einleitung	3
2. Hilfen und Hinweise zur Ernährungsumstellung	3
2.1 Überernährung	4
2.2 Zu viel Eiweiß	4
2.3 Fettverzehr	5
2.4 Hochverarbeitete Lebensmittel	5
2.5 Denaturierte Lebensmittel	5
2.6 Tiefkühlung	6
2.7 Bestrahlung	7
2.8 Landwirtschaftlicher Anbau	7

Kultur und Ernährung

3. Problematik von Tomate und Kartoffel	7
3.1 Tomate	8
3.2 Kartoffel	9
3.3 Pilze und Algen	10
3.4 Hormonzusätze im Fleisch	10
3.5 Bioaktive Substanzen in Pflanzen	11
3.6 Wirkung von gekeimten Lebensmitteln	11
4. Gärwirkung der leichtverdaulichen Kohlenhydrate	12
5. Jahreszeitenrythmus in der Ernährung	12
5.1 Frühling	13
5.2 Sommer	13
5.3 Herbst	14
5.4 Winter	14
6. Getreide	15
7. Gewürze	16
8. Milchprodukte und Milch	16
9. Gemüse	17
10. Fette und Öle	17
11. Süßungsmittel	18
12. Zusammenfassung	19
13. Literaturhinweise	20

H
5.11
S 2

1. Einleitung

Die Neigung zur Tumorbildung ist weit verbreitet. Allgemeine Vorsorge-
maßnahmen sind dringend nötig. In diesem Sinne ist eine Ernährungs-
weise zu werten, die zusammen mit anderen Maßnahmen krebsvorbeu-
gend wirken kann. Eine solche Kostform ist ein Beitrag zur „*Krebsvor- und*
Krebsnachsorge“

In der Filderklinik bei Stuttgart wird versucht, eine Ernährung zu praktizie-
ren, die von einer gesunden, menschengemäßen vollwertigen Kost aus-
geht, ohne dabei schwer erfüllbare Einschränkungen zu verlangen. Im
Hinblick auf den Ernst und die Verbreitung der Krebserkrankungen ist eine
gewisse Konsequenz in Auswahl bzw. Ablehnung bestimmter Produkte
allerdings notwendig, so die Beachtung der Qualität, der Zusammenstel-
lung und der Zubereitung der Speisen. Im Einzelfall wird die Kost individu-
ell abgestimmt.

2. Hilfen und Hinweise zur Ernährungsumstellung

Bei einer Tumorbildung ist das natürliche Zusammenspiel von Seele und
Körper gestört. Allen möglichen äußeren Einflüssen wird ein starker Zu-
gang eröffnet, der Mensch kann seinen eigenen Lebensrhythmus nicht
mehr aufrechterhalten.

Dies bedeutet, dass die immer vorhandenen äußeren Einflüsse (Nahrung,
Sinnesreize, Umweltbelastung) zu intensiv aufgenommen werden. Der
Mensch kann sie zu wenig abschirmen oder umwandeln und also auch zu
wenig oder gar nicht in den eigenen Lebenszusammenhang aufnehmen.

Diese äußeren Einflüsse wirken besonders dann so zerstörend, wenn sie
aus dem Naturzusammenhang herausfallen oder nicht natürlichen Ur-
sprungs sind. Dazu zählt auch eine stark denaturierte Nahrung.

Die Anzeichen sind zunächst funktionelle Störungen im Stoffwechsel,
die schließlich dazu führen, dass sich durch die Fremdwirkung ein Teil
der Zellen aus der Gesamtordnung des Lebens herauslöst, sich ver-
selbstständigt und als Krebstumor zu wuchern beginnt.

H
5.11
S 3

Kultur und Ernährung

Im folgenden werden hier einige Risiken aufgezählt, die aus einer falschen Ernährung resultieren können.

Es handelt sich dabei nicht um krebserregende Bestandteile oder Verfahren, sondern darum, dass man sich durch solche Ernährung schwächt oder nicht die Kräfte aufnehmen kann, die mit einer anderen Qualität möglich wären.

2.1 Überernährung

Es wird heutzutage zu viel gegessen und diese übergroßen Mengen müssen vom Organismus bewältigt werden. Übergewicht gilt als Risikofaktor besonders für Darm- und Brustkrebs. Eine wirksame Gegenmaßnahme ist die konsequente Anwendung der *10 Ernährungsregeln der Deutschen-Gesellschaft für Ernährung* im täglichen Speisenangebot. Übergewicht wird nach dem BMI (Body Maß Index) berechnet. So ist ein BMI zwischen 18,5 – 25 erwünscht. Eine Überprüfung dieser Regel wird überwiegend im Krankenhausbereich im Rahmen bestimmter Diätformen vorgenommen. Für die Gemeinschaftsverpflegung wäre die Angabe einer durchschnittlichen Kalorien- und Fettmenge pro Mahlzeit sehr empfehlenswert.

2.2 Zu viel Eiweiß

Die Gefahr von zu viel ist auch beim Eiweiß gegeben.

H
5.11
S 4

Der Organismus ist dann nicht mehr in der Lage, die Eiweißstoffe genügend abzubauen. Sie bleiben fremd im Organismus, beschweren den Körper und neigen, besonders im Darm, zur Fäulnisbildung.

Eine Eiweißüberernährung ist durch zu viel tierische Nahrung wie Fleisch, Wurst, Fisch und Eier, aber auch durch große Mengen von Quark und Käse möglich.

Pflanzliche Lebensmittel mit Ausnahme von Hülsenfrüchten (z.B. Sojasaate) können nicht zu einer Eiweißüberernährung führen.

Der Krebskranke vermag Abbauprodukte vom Eiweiß, wie Harnstoff, nur ungenügend auszuscheiden.

2.3 Fettverzehr

Noch immer verzehren wir mit unserer Nahrung zu viel Fett. Zum einen trägt es zum Übergewicht bei, ferner entstehen beim Fettabbau im Darm aus den Gallensäuren belastende Substanzen.

Diese verändern die Darmflora negativ, was wiederum eine Immunschwächung bedeuten kann. Da Fettbestandteile auch die Bausteine für Hormone liefern, wird zu viel Fett als Risikofaktor für hormonabhängige Tumore in Brust, Gebärmutter und Prostata gesehen.

2.4 Hochverarbeitete Lebensmittel

Darunter versteht man Produkte, die durch intensivste Verarbeitungsprozesse einen großen Teil ihrer Inhaltsstoffe verloren haben oder großen mechanischen oder thermischen Belastungen ausgesetzt waren.

Dies sind z.B. *Weißes Mehl* (Type 405) oder *weißer Reis*, die nicht nur in ihren Vitaminen und Mineralstoffen, sondern auch in ihrem Ballaststoffgehalt gemindert sind. Ballaststoffmangel gilt als ein Risikofaktor für Darmkrebs.

Ebenso zählt der *weiße Zucker* dazu. Im Gegensatz zu anderen Süßungsmitteln sind keine Vitamine oder Mineralstoffe mehr enthalten. Ein weniger an „weißem Zucker“ ist ein wichtiger Schritt in die richtige Richtung.

Eine Alternative zum „Süßen“, wenn auch eine gewöhnungsbedürftige, bieten verschiedene Sirupe, Melasse oder Honig, wobei auch hier die Menge den Ausschlag gibt. Denn auch hierbei handelt es sich um Zucker!

Zwar lösen weißer Zucker und weißes Mehl keinen Krebs aus, sie verdrängen jedoch vollwertige Lebensmittel aus dem Geschmacksempfinden.

2.5 Denaturierte Lebensmittel

Denaturierung bezeichnet den Rückgang und den Abbau des natürlich gewachsenen Zustands. Dieses muss nicht immer von Nachteil sein, weil dadurch auch zu schwer verdauliche Rohprodukte verträglicher oder sogar erst bekömmlich werden.

Kultur und Ernährung

Jeder „Garprozess“ denaturiert. Aber dieser Prozess ist immer im Zusammenhang mit den jeweiligen Lebensmitteln zu sehen. Es kommt also auf die Art des Lebensmittels, den Verarbeitungsprozess und die Verzehrshäufigkeit an.

! Merke

Eine Faustregel hierzu: Auf dem Speisenplan wären 2/3 gekochte und 1/3 rohe Speisen sinnvoll. Salate und verschiedene Rohkost sowie Obst bieten hierzu eine reichhaltige Auswahl. Diese Empfehlung ist ohne einen großen Aufwand kostenneutral zu verwirklichen.

Bestimmte Denaturierungen durch Gar -und Konservierungsmethoden werden kritisch gesehen und ihr Einfluss auf Lebensmittel negativ für Krebskranke beurteilt. Dazu zählen: das Garen mit Mikrowellen und radioaktive Bestrahlung. Gerade die radioaktive Bestrahlung wird besonders bei vielen Gewürzen zur Haltbarmachung eingesetzt.

2.6 Tiefkühlung

Dieses weit verbreitete Konservierungsverfahren wird zunehmend auch für ökologische Lebensmittel verwendet. Die Rohstoffe werden hierzu „schockartig“ eingefroren, d.h. in kurzer Zeit auf mindestens –32 Grad heruntergekühlt.

H
5.11
S 6

Bakterien und Enzyme, die sonst zum Verderb beitragen, werden nicht wirksam. Vitamine werden durch die Tiefkühlung wenig beeinträchtigt.

Trotzdem führt die Kälte zu negativen Veränderungen.

Aroma und Farbe nehmen ab, die Struktur des Lebensmittel verändert sich stark. Obst als ein Beispiel verfällt nach dem Auftauen sehr rasch.

Aroma – und Farbstoffe, die natürlich im Lebensmittel gebildet wurden, gelten heute aber als krebsvorbeugende Substanzen. Aus diesen Gründen wird Tiefkühlkost für Krebskranke nicht empfohlen.

2.7 Bestrahlung

Dieses Konservierungsverfahren ist in Deutschland zwar „noch“ verboten, im Rahmen des Europäischen Binnenmarktes können bestrahlte Lebensmittel aber auch zu uns gelangen.

Bestrahlt werden heute Erdbeeren, Zwiebeln, Kartoffeln, Meeresfrüchte und Gewürze. Zweck ist es, das Keimen zu verhindern oder mögliche Lebensmittelverderber wie Bakterien und Schimmelpilze abzutöten, d.h. Leben zu vernichten.

Diese radioaktive Bestrahlung ist eine weitgehende Denaturierung, die qualitätsmindernd wirkt. So konservierte Lebensmittel sollten gemieden werden.

2.8 Landwirtschaftlicher Anbau

In der konventionellen Landwirtschaft wird mit Mineraldünger gearbeitet, wodurch in kurzer Zeit voluminöse Produkte erzeugt werden. Vielfach werden „Biozide“ wie Unkrautvernichtungsmittel und Schädlingsbekämpfungsmittel eingesetzt.

Auch hierdurch wird das Gleichgewicht von den äußeren Merkmalen und den Vitalstoffen verschoben, so dass vor allem die feinere Gestaltung und Reifung in Mitleidenschaft gezogen wird. Auch dies kann zu einer Belastung und Beeinträchtigung des menschlichen Organismus beitragen.

Es wird also deutlich, dass Lebensmitteln, die von gesunden Böden stammen und schonend weiterverarbeitet werden, eine große Bedeutung in der Krebsvor- bzw. nachsorge und in der Therapieunterstützung zukommt.

H
5.11
S 7

3. Problematik von Tomate und Kartoffel

In der anthroposophischen Diätetik werden Nachtschattengewächse wie Tomaten nicht bei Tumorerkrankungen angeboten. Dies beruht u.a. auf ihren Wachstums- und familiärentypischen Eigenschaften.

Zu den Nachtschattengewächsen gehören die Nahrungspflanzen Tomate, Kartoffel, Paprika, Aubergine und Peperoni. Daneben gibt es noch giftige

Kultur und Ernährung

Nachtschattengewächse wie Tollkirsche, Bilsenkraut und Stechapfel, die wiederum teilweise als Heilpflanze verwendet werden.

Während die im warmen Klima wachsenden Paprika, Peperoni und Auberginen kaum Nachtschattengifte enthalten, sind diese in geringen Mengen aber in der Kartoffel enthalten, ganz besonders in den grünen Stellen (Solanin).

Um die Ablehnung von Kartoffel und Tomate besser zu verstehen, schaut man, wie diese beiden wachsen, welches Milieu sie bevorzugen und wie sie aufgebaut sind.

3.1 Tomate

So wachsen Tomaten am liebsten auf unverarbeitetem Kompost. Sie sind sehr vital, aber „ungesellig“, d.h. die Tomate ist „kontaktlos“. Sie verdrängt andere Pflanzen neben sich durch ihre Ausdünstung. Tomaten werden oft unausgereift geerntet und verzehrt.

Rudolf Steiner weist darauf hin, dass die Tomate die Tendenz zum Herausfallen aus dem Zusammenhang eines Organismus besitzt, also Bereiche des Gesamtorganismus isolieren kann, weil sie sehr auf sich bezogen ist.

Beim Karzinom sollte sie deshalb gemieden werden, weil sie die Tendenz des Tumors, selbstständig gegen den Organismus zu wuchern, unterstützen könnte.

Nun wird heute aber auch von einer krebsvorbeugenden Wirkung der Tomate berichtet. Diese Aussage beruht auf Forschungen an den sekundären Pflanzeninhaltsstoffen. Dabei wurden natürliche Farbstoffe der Tomate, die Carotinoide untersucht. Die wichtigste Substanz dieser Stoffklasse ist bei der Tomate das Lycopin.

Es hat u.a. die Wirkung, dass es vor Zelloxydation schützt, also vor Alterung und einem vorschnellen Abbau bewahrt. Ausgehend von dieser Wirkung des Lycopins wurde die Tomate daher als krebsvorbeugendes Lebensmittel bezeichnet. Der Ansatzpunkt liegt hier bei einer Substanz, nicht bei der Pflanzenfamilie oder der Art.

H
5.11
S 8

Andere Stoffe der Tomate, z.B das *Alkaloid-Tomatin*, fallen aus der Betrachtungsweise. Das Tomatin wird aber als durchaus krebserregend verdächtigt und mit jeder Tomate verzehrt.

3.2 Kartoffel

Die Kartoffel wächst in der Erde, also lichtarm. Wenn sie dem Licht ausgesetzt wird, bildet sie Solanin.

Die Krebskrankheit ist aber eine Lichtmangelkrankheit. Daher wird empfohlen, Kartoffeln in der Krebsdiät und der Vor- und Nachsorge zurückhaltend zu verzehren.

Kartoffelgerichte können auch sehr gut durch schmackhafte Getreidegerichte ersetzt werden. Getreide hat während seines Wachstums eine besondere Beziehung zu Luft und Licht und ist daher zu bevorzugen.

Eine kleine Rezeptidee zum Ausprobieren.



Hirse-Zucchini-Picata:

Zutaten für 4 Portionen

80 g Hirse gekocht
3 Zucchini
2 Eier
2 El Weißbrotkrumen
2 El geriebenen Parmesan
1 El gem. gehackte Kräuter (Oregano, Petersilie, Basilikum, Salbei)
1 Zitrone
Salz und Paprikapulver
Olivenöl zum Braten

Zubereitung

Zucchini längs in dicke Scheiben schneiden, in Salzwasser kurz blanchieren. Abkühlen lassen. Eier, Weißbrot, gek. Hirse, Käse und Kräuter vermengen und mit Salz und Paprika abschmecken.

Zucchini in Mehl und Eimasse wenden und in heißem Olivenöl ausbacken.

Mit dünnen Zitronenscheiben belegen.

H
5.11
S 9

3.3 Pilze und Algen

Pilze und Algen sind niedere Pflanzen und gemessen an den Blütenpflanzen unvollständig. Sie gehören in eine weit zurückliegende Stufe der Erdentwicklung und vermitteln nicht die Gestaltungsstrukturen wie höhere Pflanzen. Es fehlt in der Regel bei den Pilzen die Möglichkeit einer Photosynthese, wie sie grüne Pflanzen haben.

Pilze wachsen sehr rasch im Dunkeln und leben auf absterbendem organischen Material. Ihr Eiweiß ist anders aufgebaut als das von anderen Nahrungspflanzen und neigt zum raschen Verfall. Deshalb sollte man Pilzgerichte auch nicht wieder erhitzen.

Die geringe Formkraft und der fehlende Bezug zum Licht führt dazu, die Pilze in einer Krebsdiät nicht zu verwenden. Dies gilt auch für Hefefpasten als Brotaufstrich.

Algen sind niedere Pflanzen, die im Blattbereich leben und weder Wurzel noch Blüte, Frucht oder Stengel bilden. Sie neigen zu einer wuchernden Vermehrung und weisen wenig Formkräfte auf, weshalb man auf den Verzehr verzichten sollte.

Algenpulver als Bindemittel (Agar Agar oder Carragen) kann problemlos durch Pektin ersetzt werden.

H
5.11
S 10

3.4 Hormonzusätze im Fleisch

Äußerst problematisch wird Fleisch gesehen, welches durch Hormonmast (Wachstumshormone) erzeugt wurde. Diese Aufzuchtmethoden sind in Europa verboten, in den USA aber erlaubt.

Wahrscheinlich wird aber auch der europäische Markt aus Handelsgründen bald dafür geöffnet werden.

Es gibt heute in Europa immer wieder Vorfälle, wo Tiere illegal mit Hormone (Östrogenen) behandelt wurden, um die Mast zu beschleunigen. Dies sind kriminelle Methoden. Es ist nicht auszuschließen, dass dies ne-

gativ auf den Menschen wirkt. Für Krebskranke ist solch ein Lebensmittel abzulehnen.

3.5 Bioaktive Substanzen in Pflanzen

Von positiver Bedeutung für die Gesundheit sind die bioaktiven Stoffe, auch *sekundäre Pflanzensubstanzen* genannt. Darunter versteht man die im Lauf des Stoffwechsels aus primären Stoffen in der Pflanze gebildeten Substanzen wie Farb- oder Aromastoffe.

Sie üben eine gesundheitsstärkende Wirkung aus. Etliche von ihnen wirken krebsvorbeugend und schützen vor Oxidation. Sie bauen die schädlichen freien Radikale ab und gelten daher als sehr wichtig für eine krebsvorbeugende Ernährung.

! Merke

Bioaktive Substanzen sind vor allem in Obst und Gemüse enthalten welche aus einem artgemäßen natürlichen Anbau stammen. Diese Lebensmittelgruppe sollte reichlich in der täglichen Nahrung enthalten sein.

Beispiel



Carotinoide in grünem und rotem Gemüse
Polyphenole in allen Kohllarten, Radieschen und grünen Bohnen

Saponine in Spinat und besonders im Knoblauch

H
5.11
S 11

3.6 Wirkung von gekeimten Lebensmitteln

Im Keimling bildet sich während des Wachstums Milchsäure. Diese Milchsäure wirkt heilsam auf die nicht völlig intakte Zellatmung.

Das Keimen von Samen ist in jeder Küche unter der Beachtung der Hygiene leicht zu bewerkstelligen.

Beispiel



Weizensprossen und Alfalfasprossen:

Weizenkörner und Alfalfasamen (erhältlich im Reformhaus oder Naturkostladen) in ein großes Weckglas geben. Die Glasöffnung mit einem Gazetuch und einem Gummiband verschließen. Mit Wasser gut bedecken und ca. 6 Stunden bei Zimmertemperatur quellen lassen.

Danach das Glas mit der mit Gazetuch versehenen Öffnung nach unten auf ein Abflusssieb stellen. Gut abtropfen. Die Körner und Samen cirka drei Tage keimen lassen. Das Glas täglich mit warmem Wasser füllen, 10 Minuten stehen lassen und wieder abgießen.

Geeignete Fachliteratur hierüber ist zahlreich im Buchhandel zu finden.

4. Gärwirkung der leichtverdaulichen Kohlenhydrate

Hierfür kann man den übermäßigen Genuss von Zucker und Weißmehl verantwortlich machen

Eine schlecht atmende Zelle kann die großen Zuckermengen nicht bewältigen und geht in Gärung über. So kann sie ein Risikofaktor für eine karzinogen Entartung der Zelle werden.

Bei Vollkornprodukten wird die Glukose langsamer abgebaut, so dass es nicht zu dieser Überversorgung der Zellen mit Zucker kommt. Daher sind komplexe Kohlenhydrate (z.B. Vollkorn) in der Nahrung zu bevorzugen.

H
5.11
S 12

5. Jahreszeitenrythmus in der Ernährung

Zu den großen kosmischen Rhythmen gehören auch die Wechsel der Jahreszeiten. Wie sich die Natur im Jahreslauf wandelt, so ist auch der menschliche Organismus in der gemäßigten Zone, in der wir leben, auf den Rhythmus von Frühling - Sommer - Herbst und Winter gestimmt.

Dies erfordert auch eine neue Ausrichtung der Nahrungsmittel, die sich aus dem ergibt, was jahreszeitlich verfügbar ist.

5.1 Frühling

Auf den gesundheitlichen Aspekt des Frühlings weist schon der Name „Februar“: Fieber, Reinigung.

Der Mensch ist aufgerufen, rechtzeitig in seinen Organismus „Frühjahrsputz“ zu machen. Dem trägt auch der Brauch der Fastenzeit Rechnung.

Es bedarf keiner radikalen Fastenkur. Man reduziert einfach die Eiweiß- und Fettmenge, Fleischesser lassen ihr Fleisch weg. Dafür gibt es reichlich Rohkost und Salate in Verbindung mit Sauermilchprodukten (Joghurt-Dickmilch-Quark).

Ebenso wirkungsvoll in der Reinigung sind Zwiebel, Knoblauch und Rettich. Die ersten grünen Wildgemüse, z.B. Bärlauch, Brennnessel, Sauerampfer sowie Brunnenkresse beleben den Stoffwechsel und regen die Blutbildung an.

Wildgemüse bekommt man je nach Saison auf jedem gut sortierten Großmarkt oder in ökologisch orientierten Gärtnereien.



Grundrezept für Wildgemüse:

1 kg Wildgemüse waschen, fein hacken oder durch den Fleischwolf drehen. Mit *Lauchstreifen* in etwas *Butter* weichdünsten. Durch den hohen Anteil von Mineralsalzen erübrigt sich meist die zusätzliche Gabe von Salz. Zum Schluss schmeckt man mit etwas Sahne und Zitronensaft ab.

H
5.11
S 13

Besonders empfehlenswert ist auch eine Kur mit *Birkenelexier*. Birkenelexier wird häufig in Reha-Einrichtungen, Krankenhäusern und Sanatorien zur geschmacklichen Verbesserung von selbsthergestellten Fruchtsäften im Rahmen einer Diät verwendet. Es ist erhältlich im Reformhaus oder Naturkostladen.

5.2 Sommer

Im Sommer entfaltet sich das Grüne und Blühen zu seiner vollen Größe. Dabei ist ein Prinzip wirksam, das die Alchimisten als „sulfurisch“ bezeichneten.

Im Schwefel (Sulfur) sehen wir die irdische Substanz, die der Wärme und dem Feuer verwandt ist, sich in den Umkreis verströmt. Der Mensch gibt sich im Sommer ganz seiner Umwelt hin, in ihm wirken Schwefelprozesse. Er darf sich ihnen nur nicht ganz überlassen, sonst würde er zum Träumer, er könnte sein klares Bewusstsein verlieren.

Das Eisen im Blut hilft, solche übermäßigen Schwefelprozesse zu beherrschen. Dies kann man durch die eisenhaltige Brennnessel stützen. Ebenso sind eisenreiche Getreide wie Hirse und Hafer zu bevorzugen. Zwiebel und Lauch sollte man im Sommer sparsamer verwenden (stark sulfurierte Lebensmittel).

Zur sommerlichen Ernährung gehören Obst und Beerenfrüchte in Verbindung mit Sauermilchprodukten.

5.3 Herbst

Herbst ist die Zeit der Reife und Ernte. Die Ehrfurcht vor dem Lebendigen, das uns als Nahrung dient, sollte als Grundgeste in uns wirken. Der Organismus braucht Anregung und Durchwärmung für den kommenden Winter.

Hierzu stehen sonnengereifte Früchte in Hülle und Fülle zur Verfügung. Nüsse und kaltgepresste Öle stützen den menschlichen Wärmeorganismus und regen somit auch die seelische Wärme an.

H

5.11

S 14

5.4 Winter

Im Winter nimmt die Erde alles Leben in sich zurück, sie hat gewissermaßen eingeatmet.

In der Erde herrscht ein reges Bodenleben. Vor allem der Mineralstoffwechsel (Salzprozess) wird davon ergriffen. Die überwinternde Pflanzenwelt nimmt vor allem mit ihren Wurzeln daran teil. Beim Menschen wirken die mineralischen Kräfte und unterstützen so besonders die Denktätigkeit. Im Winter lässt sich daher besonders gut denken.

Getreide als Grundnahrungsmittel unterstützt durch seine ausgeprägte Mineralisierung diese Prozesse. Ähnliches gilt für die Wurzelgemüse wie Karotten, Schwarzwurzeln, Sellerie und Rote-Bete. Südfrüchte können ergänzend wirken, Erdbeeren sind jedoch keine Winternahrung.

6. Getreide

Weizen

Weizen ist das Getreide der Harmonie und der Mitte, unser Brotgetreide. Dazu zählt auch eine Vorform, der Dinkel, der insbesondere als Grünkern in Suppen oder in vegetarischen Gerichten Verwendung findet.

Weizen ist leicht verdaulich und stärkt gleichmäßig alle Organe.

Reis

Der Reis hat eine enge Beziehung zum Wasser. Das Korn zeichnet sich durch einen hohen Nährwert und eine leichte Verdaulichkeit aus. Wir nutzen den Reis, um die Ausscheidung zu fördern und den Flüssigkeitsorganismus anzuregen.

Gerste

Die Gerste zeichnet sich durch starke Kieselprozesse und Lichtverwandtschaft aus. Sie regt die Nerven-Sinnes-Funktionen an und fördert die Konzentrationsfähigkeit. In den Randschichten zeigt sich ein hoher Vitamin B1-Gehalt.

Hirse

Die Hirse ist vom Kiesel geprägt und stützt als Nahrungsmittel die Funktionen von Haut und Sinnesorganen. Wärmeprozesse werden angeregt. Die Hirse gehört neben dem Hafer zu den wichtigen Lebensmitteln innerhalb der Krebsvorsorge.

Roggen

Auch beim Roggen ist die Mineralisierung stark ausgeprägt. Man kann das in einer starken Wurzelbildung, dem hohen Wuchs und den mächtigen Ähren erkennen. Roggen vermittelt dem Menschen Formkräfte und aktiviert den Lichtstoffwechsel. Der Kaliumgehalt im Roggen hat günstige Auswirkungen auf die Leber.

Hafer

Hafer ist das Getreide der nördlichen Breiten Europas. Er gedeiht am besten in der kühlen Feuchte des Seeklimas. Dort entwickelt er einen „geheimen Feuerprozess“. Dieser drückt sich in einem hohen Fettgehalt aus. Die Menschen, die sich von ihm ernähren, werden dadurch impulsiert: „den sticht der Hafer“. Der Hafer wird dem cholерischen Temperament zugeordnet.

H
5.11
S 15

Kultur und Ernährung

Als Diätmittel wirkt er auf das Stoffwechsel-Gliedmaßen-System mit Durchwärmung. Er wirkt weniger auf das Nerven-Sinnes-System. Bei Antriebs- und Willensschwäche hat er sich sehr bewährt.

Mais

Der Mais enthält kein Gluten, er wird daher bei Zöliakie eingesetzt. Der Mais stammt aus Amerika und wird dort als Speise scharf gewürzt angeboten. Mais enthält eine günstige Menge an Beta-Carotin.

Die Zubereitung von Getreide wird häufig als ganzes Korn, geschrotet oder vorverarbeitet ausgeführt. Am Ende steht das Garen und nachquellen. Für Müsli werden Getreideflocken aus dem Handel empfohlen, da diese einen leichten Wärmeaufschluss hinter sich haben. Weitere Zubereitungsarten sind das Darren und Keimen.

Frischkornmüsli und rohe Flocken sind für Kranke nicht zu empfehlen.

7. Gewürze

Gewürze sind als Licht- und Wärmeträger ein wertvoller Bestandteil jeder vollwertigen Kost.

Sie haben mit der Bildung von ätherischen Ölen, Harzen und Aromastoffen den Blütenprozess in die Samen hineingenommen. So sind sie geeignet; das Getreide zu ergänzen, welches selbst nicht über viel Aroma verfügt. Schlussendlich regen sie die Stoffwechselfähigkeit an, mit all den bekannten Vorteilen.

H
5.11
S 16

8. Milchprodukte und Milch

Es werden, wie schon bereits erwähnt, Sauermilchprodukte empfohlen. Trinkmilch sollte nicht als ein Getränk, sondern als Nahrungsmittel gesehen werden. Ein empfehlenswertes Getränk ist die reine Buttermilch. Als ein Nebenprodukt bei der Verbutterung von Rahm enthält sie nur 0,1 bis 0,3 % Fett. Sämtliche Mineralsalze und das gesamte Milcheiweiß sind jedoch noch vorhanden.

Weitere empfehlenswerte Sauermilchprodukte sind Joghurt (Naturjoghurt), den man mit Früchten oder Marmelade nach eigenem Ge-

schmack verfeinern kann. Nicht zu vergessen der Quark, die Molke und der Kefir.

Schmelzkäse sollte man wegen seines meist hohen Phosphatanteils weniger in der Krebsernährung verwenden. Ebenso werden Schnittkäse konventioneller Qualität häufig mit dem Zusatz Nitrat hergestellt.

Ökologische Produkte verzichten auf solche Zusätze und sind daher zu bevorzugen.

9. Gemüse

Die Gemüse lassen sich wie folgt einteilen:

Wurzel- und Knollengemüse

Karotten, Steckrüben, Pastinaken, Schwarzwurzeln, Rote-Bete, Sellerie, Rettich, Rübchen

Gemüse von Blatt und Stengel

Spinat, Kohl, Fenchel, Blattsalate, Chicoree, Lauch, Spargel, Mangold, Rübstiel, Kohlrabi

Gemüse aus der Blüte und Frucht

Blumenkohl, Brokkoli, Artischocke, grüne Erbsen, Bohnen, Kürbis, Gurken, Zucchini, Melonen

Tomaten haben, wie bereits erwähnt, in der Krebsernährung eine fragwürdige Stellung und sollten nur vereinzelt verwendet werden. Auch die Kartoffel sollte nur in geringen Mengen auf dem Speisenplan stehen. Zurückhaltung wird auch bei Auberginen und Paprika geraten (Nacht-schattengewächse). Auch weiße Bohnen und Soja gehören wegen ihres massiven Eiweißprozesses nicht in die Krebsernährung.

H
5.11
S 17

10. Fette und Öle

Die Fette und Öle haben ihre Bedeutung für die Wärmeproduktion und die Zellatmung. Für eine leichte Anregung der Wärmeprozesse werden Leinöl, Olivenöl, Weizenkeimöl, Sonnenblumenöl und Rapsöl empfohlen. Selbstverständlich sollten diese Öle kaltgepresst sein.

Kultur und Ernährung

Beim Leinöl, das nur eine kurze Haltbarkeit aufweist, sollte man auf die Frische achten.

Butter ist als Streichfett geeignet, verwenden Sie Sauer- oder Süßrahmbutter.

Fett sollte nicht mehr als 30 % der täglichen Energieaufnahme ausmachen. Dies wäre bei einer täglichen Kalorienaufnahme von 2000 Kcal. cirka 70 gr. Diese Menge umfasst natürlich auch die versteckten Fette. Dabei sind pflanzliche Fette zu bevorzugen.

Neben der direkten Fettaufnahme kann der Fettstoffwechsel auch durch grünes Blattgemüse und Salate angeregt werden. Dies ist eine Erkenntnis der anthroposophisch orientierten Ernährungsanschauung. Das Blatt ist der Ort der Pflanze, wo die Fettbildung in den Zellen stattfindet. Dies ist mit ein Grund, warum der reichliche Verzehr von Blattgemüse und Salate nahegelegt wird.

11. Süßungsmittel

Das süße Aroma ist eine der Grundgeschmacksarten. Problematisch wird Süßes durch eine hohe Verzehrmenge an isoliertem Zucker. Sehr häufig werden dann so genannte alternative Süßungsmittel angeboten, die sehr konzentriert sind, aber nicht aus ihrem Verband isoliert wurden.

H
5.11
S 18

Dicksäfte aus Äpfeln, Ahorn, Birnen, Trauben, Agaven und Rüben sowie Honig sind hierbei zu nennen. Von Süßstoffen wird als synthetisches Produkte ohne Nährwert abgeraten.

Honig hingegen kann nicht genug gelobt werden. Er wird durch die Bienen in einem einzigartigen Prozess hergestellt. Er besitzt zahlreiche Fermente, die ihn fast zu einem Heilmittel machen.

Im Bienenstock wird er bei 37°C, – das entspricht exakt der menschlichen Bluttemperatur – konstant gehalten und reift dabei in der Wabe. Die Sechseckform der Wabe gleicht der Bergkristallform und zeigt damit an, dass ähnliche Formkräfte sie bildeten. Man darf annehmen, dass die vom Licht übertragenen Formkräfte auch im Honig vorhanden sind und an den Menschen, der den Honig verzehrt, weitergegeben werden.

Als Heilmittel verwendet, genügen täglich 1-2 Teelöffel. Dabei ist Blütenhonig dem Tannenhonig vorzuziehen.

12. Zusammenfassung

Ernährung ist ein viel diskutiertes und dabei heißumstrittenes Thema. Essen ist notwendig, gibt Kraft, macht Spaß und trägt zu körperlichem, seelischem und geistigem Wohlbefinden bei. Aber Essen ist auch ein Teil von Kultur und Gewohnheit, nicht zu trennen von der Psyche, und manchmal auch ein Stück Weltanschauung und Lebensstil.

Empfehlungen über die „richtige“ Ernährung reichen von „möglichst vielseitig“, aber ohne große Einschränkungen, bis zu einseitigen Kostplänen mit vielen Verboten.

Weil zu wenig, zu viel oder falsches Essen krank macht, können durch eine richtige menschengemäße Ernährung Krankheiten verhütet oder eine Besserung erzielt werden.

Wer bereits an Krebs erkrankt ist, wird sich fragen, ob es noch notwendig und sinnvoll ist, sich mit den dargestellten Ernährungshinweisen auseinanderzusetzen. Deshalb wurden die Ausführungen bewusst so aufgebaut, um einerseits Zusammenhänge zwischen Ernährung und Krebs zu verdeutlichen und andererseits abzugrenzen, was eine ausgewogene Ernährung „leisten“ kann und was nicht.

Bestimmte Erkenntnisse könnten bei vielen Menschen schon während der Therapie und schließlich in der Nachsorge berücksichtigt werden.

Versuche, Laboruntersuchungen und Studien an der Bevölkerung weisen darauf hin, dass die Ernährungsweise und bestimmte Ernährungsbestandteile Einfluss auf die Entstehung verschiedener Krebserkrankungen haben:

- Überernährung und Übergewicht
- bestimmte Lebensmittel im Übermaß (Fett, Eiweiß, Alkohol, Salz, Zucker usw.)
- ein Zuwenig an bestimmten Nahrungsbestandteilen (Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe, pflanzlichen Farb- und Aromastoffe)

Kultur und Ernährung

- natürliche Schadstoffe (Schimmelpilzgift, Braunfäule, ranzige Fette)
- Schadstoffe, die während der Erzeugung und Verarbeitung ungewollt oder gewollt in das Lebensmittel gelangen (Rückstände von Düngemittel / Nitrat, Umweltgifte wie Blei, Cadmium oder Benzpyren, Lebensmittelzusatzstoffe / Nitritpöckelsalz, Verbrennungsrückstände vom Räuchern & Grillen, Benzpyrene, Schadstoffe, die durch zu starkes Erhitzen entstehen)

Aus den Zusammenhängen zwischen Ernährungsfaktoren und Krebsentstehung leiten sich folgende Empfehlungen ab, die das Risiko deutlich vermindern:

- Vermeidung von Übergewicht
- Fettverbrauch reduzieren
- Fleischverzehr einschränken
- Essen Sie täglich frisches Gemüse, Salate, Kräuter, Früchte und Obst, bevorzugt nach der Jahreszeit und aus der Region
- Essen Sie täglich Vollkornprodukte aller Art
- Schränken Sie den Verzehr von Nachtschattengewächsen ein
- Vorsicht bei angesammelten Lebensmitteln
- Kaffeegenuss einschränken
- Absolutes Rauchverbot

13. Literaturhinweise

H
5.11
S 20

Renzenbrink, Mittelstraß, Kühne, „Ernährung und Krebs“,
ISBN 3-922290-31-0