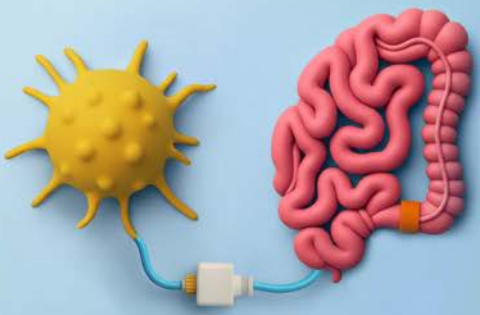
DR. MED. MATTHIAS RIEDL

DAS Krebs Darm PARADOX



Was Tumore mit dem Darm zu tun haben – und wie uns Ernährung wirksam schützt

G|U

INHALT

4 Vorwort

6 **EINLEITUNG**

7 **Krebs ist kein Schicksal!**

44 **DIE WAHRHEIT ÜBER UNSER ESSEN**

45 Der Krebs liegt auf dem Teller – wie uns unser Essen krank macht

106 Wie Übergewicht Krebs fördert

119 Wie das alles zusammenhängt: Entzündungen, Hormone und das Mikrobiom

140 **DIE WAHRHEIT ÜBER DEN KREBS**

141 Manche Krebsarten sind stark ernährungsabhängig

160 Wie die Ernährung zu Krebs beiträgt

164 **DAS WAHRE ESSEN GEGEN DEN KREBS**

165 Essen hilft! Die 7 Prinzipien für eine krebsschützende Ernährung

190 Fasten: die Frischzellenkur

198 Anessen gegen den Krebs: Was hilft und wie Essen zum Wohlbefinden beitragen kann

210 Dem Krebs ein Schnippchen schlagen: Diese Lebensmittel gehören auf den Teller

232 Krebsrisiko senken: Ihr persönlicher Action-Plan

259 Epilog

262 Quellen

269 Register

271 Zum Autor

272 Impressum

Ob Sie das mittels eines Gentests prüfen möchten, müssen Sie selbst für sich entscheiden. Was wäre die Konsequenz? Wenn sich herausstellt, dass Sie das Gen nicht tragen, ist das eine große Erleichterung. Aber angenommen, das Ergebnis gibt Ihnen die Gewissheit, von der Mutation betroffen zu sein. Was würde Ihnen das bringen? Bis auf eine enorme psychische Belastung wahrscheinlich sehr wenig. Nicht jeder möchte Angelina Jolie nacheifern – bei vielen Krebsarten ist eine Entfernung der gefährdeten Organe ohnehin nicht möglich. Und was nützt es Ihnen dann, zu wissen, dass Ihre Haut, Ihr Darm oder Ihre Leber ein erhöhtes Krebsrisiko tragen? Mit dieser tickenden Zeitbombe im Gepäck belasten Sie dann mit Sicherheit Ihre Psyche, schaden damit Ihrem Immunsystem und geben dem Krebs damit auch noch Vorschub.

Ich plädiere ganz klar dafür, das Leben so zu gestalten, dass der Krebs wenig Chancen bekommt. Selbst eine genetische Veranlagung bedeutet noch lange nicht, dass er ausbricht. Auch dann – besser gesagt: gerade dann – lässt sich durch ein gesundes Leben vorbeugen.

Aber nicht jede genetische Veränderung ist vererbt, hier liegt das häufige Missverständnis. Damit kommen wir zu einem Punkt, an dem ich die Sache einmal auf links drehen möchte: Auch wenn die genetischen Voraussetzungen top sind, also keine familiäre Veranlagung vorhanden ist, kann der Krebs in den Genen lauern. Denn äußere ungesunde Faktoren beeinflussen unsere Gene und können genauso zu Mutationen führen. Es gibt einige Virusinfektionen wie die Humanen Papillomviren, die zum Beispiel Gebärmutterhalskrebs verursachen können, Hepatitis B und C können Leberkrebs auslösen und Helicobacter pylori kann zu Magenkrebs führen. UV-Strahlen fördern die Entstehung von Hautkrebs, Chemikalien wie Asbest und Pestizide sowie radioaktive Strahlung fördern ebenfalls Genmutationen. Einflüsse, auf die wir wenig einwirken können.

Nur bei einem können wir richtig gut selbst aktiv werden und Einfluss ausüben: bei unserem Lebensstil. Nicht rauchen, keinen Alkohol trinken, sich gesund ernähren, Übergewicht bekämpfen und sich viel bewegen. Dass all das zu einem gesunden Leben dazugehört, ist den meisten klar. Nicht aber unbedingt, dass das auch Faktoren sind, die unser Krebsrisiko ganz direkt beeinflussen.

Fachleute schätzen, dass etwa 40 Prozent aller Krebsfälle auf Risikofaktoren wie Rauchen, Alkoholkonsum, Bewegungsmangel und schlechte Ernährung zurückgehen.[28]

Krebs ist keine Folge negativer Denkweise

Krebs durch »negative Gedanken«? Wer unglücklich, gestresst oder gar traumatisiert ist, bekommt Krebs? Diese weitverbreiteten Ansichten sind schon ziemlich alt. Bereits Hippokrates vertrat die Anschauung, dass melancholische Menschen eher erkranken. Auch heute sind die meisten davon überzeugt, das belegt der Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums anhand von Daten aus einer repräsentativen Befragung von über 2000 Männern und Frauen im Jahr 2017. Demnach geht eine deutliche Mehrheit davon aus, dass seelische Belastungen der Auslöser für eine Krebserkrankung sind. Obwohl dafür direkte wissenschaftliche Nachweise fehlen, stimmten 61 Prozent aller Befragten zu, Männer und Frauen gleichermaßen. Die Betroffenen selbst waren allerdings nur zu 54 Prozent davon überzeugt, während Menschen, die mit der Erkrankung im persönlichen Umfeld konfrontiert waren, sehr viel häufiger, und zwar zu 65 Prozent, daran glaubten.[29] Selbst

Erkrankte waren also seltener der Ansicht, dass ihr Krebs durch psychische Belastungen ausgelöst wurde, als ihr direktes Umfeld. Eine interessante Beobachtung.

Das Krebsforschungszentrum ergänzt allerdings, dass der Zusammenhang von Psyche und Krebs bislang wissenschaftlich nicht überzeugend bestätigt werden konnte. »Nur wenn Stress und andere Belastungen dazu führen, dass Menschen vermehrt rauchen, Alkohol trinken und sich ungesund ernähren, besteht nachgewiesenermaßen ein erhöhtes Risiko«, so das Zentrum.

Studien, bei denen psychische Belastungen – Stress, schwere Kindheitserfahrungen, kritische Lebensereignisse wie der Tod eines nahen Angehörigen oder eine Trennung, psychische Erkrankungen wie eine Depression oder eine Angststörung – hinsichtlich ihrer Auswirkungen auf das Entstehen von Krebs betrachtet wurden, sind sich nicht einig. Manche sehen einen Einfluss, andere nicht. Wenn ein Einfluss erkennbar war, war er allerdings gering, viel geringer als der von Rauchen oder Übergewicht. Deshalb wird oft geschlussfolgert: Sollte es einen Einfluss geben, dann ist er vermutlich weniger bedeutsam als andere Risikofaktoren. Man muss auch bedenken, dass die Entwicklung von Krebs immer von mehreren Faktoren abhängt. Es gibt in der Regel nicht den einen Auslöser.[30]

Anders sah es allerdings aus, als man begann, in Studien die Stressresilienz mit dem Auftreten von Krebs in Verbindung zu bringen, und nicht mehr das objektive Stressereignis an sich. Man sah sich also nicht an, ob negative Ereignisse einen Einfluss auf die Krebsentstehung hatten, sondern betrachtete die Fähigkeit der untersuchten Personen, mit diesem Stress umzugehen. Es ging nun darum, wie schnell sich die Menschen von einem negativen Ereignis erholten, wie stark und wie lange es ihnen zusetzte. Hier fanden sich tatsächlich deutlichere Zusammenhänge.

Erstmals untersuchte man einen möglichen Zusammenhang 2017 in einer großen Kohortenstudie mit über 280 000 schwedischen Männern. Und tatsächlich fand man bei einer geringen Stressresilienz, die mit ca. 18 Jahren gemessen worden war, Jahrzehnte später ein höheres Risiko für Lungen- und Leberkrebs.[31] Ob das eine das andere bedingt, kann in solchen Studien natürlich nicht belegt werden, es wird lediglich ein Zusammenhang gezeigt, der hier allerdings auffällig war. Mittlerweile legen Studien auch nahe, dass der Heilungserfolg bei einer guten Stressresilienz besser ist.[32]

Stressresilienz ist die Fähigkeit eines Menschen, mit Belastungen, Druck, Krisen oder Stress so umzugehen, dass er psychisch und körperlich möglichst stabil bleibt und sich nach Rückschlägen wieder erholt.

Diese relativ neuen Studien halte ich für sehr wichtig. Denn natürlich sind Einflüsse wie Rauchen und schlechte Ernährung krebsfördernd, vielleicht sogar mehr als irgendein Kummer. Aber: Psychische Belastungen sind immer auch Belastungen für das Immunsystem und ein geschwächtes Immunsystem ist immer ein Krebsrisiko. Es wirkt sich direkt auf die Bekämpfung der Krebszellen aus oder indirekt auf die Abwehr möglicher Krankheitserreger, die sekundär zu Krebs führen können.

Zahlreiche Studien belegen den Zusammenhang zwischen Psyche und Immunsystem. Eine der bekanntesten Arbeiten ist eine große Metaanalyse aus dem Jahr 2004. Sie wertete über 300 Studien aus, die eine Beziehung von psychischem Stress und Parametern des Immunsystems bei den Probanden beschreiben, und zeigt, dass psychologische Belastungen das Immunsystem auf verschiedene Weise beeinflussen. Demnach kann akuter Stress kurzfristig bestimmte Immunfunktionen

verstärken, während chronischer Stress zu einer Unterdrückung des Immunsystems führt und die Immunantwort verändert.[33] Das bedeutet: Kurzfristig auftretender Stress pusht das Immunsystem, lang anhaltender schädigt es. Darauf werde ich später noch etwas genauer eingehen, denn Stress schädigt auch unser Darmmikrobiom – und hat damit auf jeden Fall etwas mit der Entstehung bestimmter Krebsarten zu tun.

Für mich ist ein ungesundes Leben, zu dem auch psychische Belastungen zählen, auf jeden Fall ein Risiko, das die Entstehung von Krebs beeinflussen kann. In welchem Maße, das muss offen bleiben, solange es dazu keine eindeutigen Studienergebnisse gibt.

Und wie steht es mit den sogenannten Krebspersönlichkeiten, gibt es die? Als »Krebspersönlichkeit« wird häufig der in sich gekehrte, gehemmte, zu Melancholie neigende und überangepasste Persönlichkeitstyp beschrieben, der Gefühle schwer zeigen kann. Trübsalbläser sollen demnach stärker gefährdet sein als Frohnaturen. Wir müssen hier sehr genau differenzieren, denn hier geht es nicht um tatsächlich psychische Belastungen, sondern um eine Veranlagung. Rund 72 Prozent aller Teilnehmer einer Umfrage im Auftrag des Krebsinformationsdienstes des Deutschen Krebsforschungszentrums glaubten nicht daran, dass Menschen mit gehemmter Persönlichkeit, die unfähig zu starken Gefühlsäußerungen sind, Krebs bekommen. Das sahen aktuell erkrankte Krebspatienten sowie Angehörige und Freunde von Betroffenen ähnlich.[35] Auch aus wissenschaftlicher Sicht gibt es keinen Anhaltspunkt für ein persönlichkeitsgebundenes Krebsrisiko.[36]

Die meisten Menschen sind davon überzeugt, dass eine kämpferische, positive Herangehensweise die Überlebenschancen bei Krebs erhöht. Unter den Erkrankten selbst stimmen über 90 Prozent dieser Aussage zu. Untersuchungen sind da indifferent. Aber eine positive Einstellung kann hilfreich sein.[34]

ODER DOCH SELBST GEMACHT? DIE ROLLE DER ERNÄHRUNG

Es ist ein großer Irrtum, zu glauben, man könne komplexe Krankheiten wie Krebs auf eine einzige Ursache reduzieren. Krebs kennt viele Trigger, das macht ihn so schwer zu kalkulieren und zu lenken. Eine genetische Veranlagung, psychische Belastungen, äußere Einflüsse wie Umweltgifte, zu wenig Bewegung, Rauchen … Es sind immer mehrere Faktoren, die zusammen den Stein ins Rollen bringen – die mitverursachen, dass Zellen mutieren und unkontrolliert zu wachsen beginnen.

Gerade deshalb, weil wir schlicht und einfach nicht alle diese Faktoren meiden bzw. ausschalten können, müssen wir uns auf die konzentrieren, auf die wir Einfluss haben. Und das sind nicht wenige. Nicht zu rauchen, wenig Alkohol zu trinken, sich regelmäßig ausreichend zu bewegen und soziale Kontakte zu pflegen, natürlich. Und selbstverständlich auch und nicht zuletzt die Ernährung.

Über eine artgerechte, antientzündliche Ernährung, die uns mit allem versorgt, was wir brauchen, haben wir einen sehr starken Hebel gegen den Krebs. Auf gleich zwei Wegen: Indem wir krebsfördernde Lebensmittel meiden und krebshemmende bevorzugen. Dazu kommt ein dritter: Indem wir regelmäßige Essenspausen machen. Auch wenn die Ernährung nur ein Teil des Ganzen ist, ist sie eine unserer wichtigsten Einflussmöglichkeiten in der Prävention und der Therapie. Vielleicht sogar die angenehmste.

Unsere »ganz normale« Ernährung

Das Max Rubner-Institut wollte im Jahr 2024 bei einer repräsentativen Befragung von über 3000 Erwachsenen aller Altersstufen wissen, wie sie selbst ihre Ernährung einschätzen. Knapp die Hälfte aller Befragten empfand ihre Ernährungsweise als sehr gesund oder gesund. Nur zwölf Prozent gaben zu, sich wirklich ungesund zu ernähren, mit wenig Obst und Gemüse, aber viel Fleisch, Fertigprodukten und Süßem.[37]

Sehr wahrscheinlich waren das die ehrlichsten zwölf Prozent, denn meiner Beobachtung nach ist ganz sicher nicht fast die Hälfte der Bevölkerung so ernährungsbewusst, wie sie in der Befragung angegeben hatte.

Diese verzerrten Angaben sind keine Überraschung. Psychologen nennen es in anderen Zusammenhängen »soziale Erwünschtheit«, wenn Menschen sich zum Beispiel bei der Spendenbereitschaft besser darstellen, als sie sind. Oder schauen wir auf den Klassiker Hausarbeit. Männer geben hier gerne an, sie würden sich den Job mit der Partnerin gleichberechtigt teilen. Tatsächlich zeigt die Statistik, dass Frauen 44 Prozent mehr Zeit dafür investieren als Männer.[38]

Hinter solchen Fehleinschätzungen muss keine Absicht stehen. Ich erlebe es immer wieder in unserem medizinischen Zentrum Medicum Hamburg und bei den Ernährungsdocs: Bitten wir die Patienten, ein paar Wochen lang alles aufzuschreiben, was sie gegessen haben, sind sie immer viel desillusionierter als wir, wenn wir gemeinsam Bilanz ziehen. Fast immer hatten sie ihre Ernährung nicht ganz so einseitig und ungesund eingeschätzt, wie sie tatsächlich war. Wir Menschen neigen leider zu einer selektiven Erinnerung. Es ist typisch, dass wir in Erhebungen angeben, weniger zu essen, als es der Wahrheit entspricht, insbesondere bei ungesunden Lebensmitteln. Wir nennen das in der Ernährungsmedizin »Underreporting«. Daher arbeiten wir immer mit echten Ernährungstagebüchern.

Wie sieht nun die Durchschnittsernährung aus? Sehr bescheiden. Laut der Nationalen Verzehrsstudie II[39] etwa so: Zum Frühstück gibt es Brot oder Brötchen (Weißbrot häufiger als Vollkorn), darauf Butter oder Margarine, dann Aufschnitt, Wurst oder Käse oder aber Marmelade oder Honig. Dazu Kaffee, Tee oder Saft, selten nur Obst oder Gemüse. Zwischenmahlzeiten am Vor- und Nachmittag bestehen meistens aus einem süßen Snack (Riegel, Schokolade), Keksen oder Gebäck und nur bei einem Drittel auch mal aus Obst. Getränke sind Wasser, Saft oder Softdrinks. Beim Mittagessen kommen häufig Fleisch oder Wurst auf den Tisch, manchmal auch Fisch. Als Beilage Kartoffeln, Reis oder Nudeln; Gemüse nur in kleinen Mengen, oft nicht die empfohlene Portion. Wenn Salate, dann seltener oder klein. Fertiggerichte oder Kantinenessen sind sehr verbreitet. Abends gibt es eine Brotmahlzeit mit Wurst oder Käse oder aber ein warmes Abendessen, oft in Form von Fertiggerichten, Pizza, Nudeln. Als Getränke Wasser, Bier, Softdrinks.

Das ist also die Realität. Haben Sie viel Gesundes entdeckt? Ich nicht. Ich würde sogar behaupten, es ist deutlich schlechter als das, was die 40 Prozent der Befragten in der Max-Rubner-Studie meinten, die ihre Ernährungsweise als weder schlecht noch gut beurteilten. Sagen wir es, wie es ist: einfach miserabel.

Dröseln wir diesen durchschnittlichen Speiseplan mal auf, denn es ist alles dabei, was uns die Gesundheit so richtig vermiesen kann und sogar der Entstehung von Krebs Vorschub leistet: das brotlastige Frühstück, meist mit Weißmehl, mit stark verarbeiteten Fleischwaren als Belag. Die überwiegend viel zu zuckrigen Snacks. Das Mittagessen mit viel Fleisch oder Wurst und viel zu wenig Gemüse. Das Abendessen, das wieder Weiß-

Der Krebs liegt auf dem Teller!

Fast Food, Zucker, Alkohol, hochverarbeitete Lebensmittel: Was wir täglich essen, beeinflusst unser Erkrankungsrisiko stärker, als die meisten ahnen. Immer deutlicher erkennt die Forschung, wie chronische Entzündungen, Übergewicht und ein gestörtes Mikrobiom Tumore begünstigen können. Und sie zeigt außerdem: Der Schlüssel liegt in unserem Darm.

Genau hier setzt Dr. med. Matthias Riedl an. Auf Basis aktueller Studien und seiner jahrzehntelangen Praxiserfahrung erklärt Deutschlands bekanntester Ernährungsmediziner verständlich und konkret, wie eine darmgesunde Ernährung schützen kann: welche Lebensmittel helfen, welche schaden und wie das Ganze im Alltag tatsächlich gelingt. Er macht dabei Mut statt Angst. Denn niemand ist einer Krebserkrankung hilflos ausgeliefert.

Ein gesunder Darm ist die beste Verteidigung, die wir haben.

www.gu.de

ISBN 978-3-7589-0411-0