

# Berliner Gesundheits- Nachrichten



BeGeNa Heft 3  
August 2011

Wie Krebs entsteht

Integrative  
Krebstherapie

Onkologisches  
Netzwerk

Diagnose Brustkrebs



Ihr Gesundheits-  
ratgeber aus  
Berlin

# Neue Therapien gegen den Krebs



Dagmar Moldenhauer  
Redaktion

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

seit Jahren arbeiten Wissenschaftler, Forscher und Mediziner an Therapiemethoden, die helfen sollen, den Krebs zu besiegen oder mindestens das Leben der Patienten zu verlängern. In unserer Publikationsreihe „**Berliner Gesundheitsnachrichten**“ haben wir mehrfach darüber berichtet. Auch diese Ausgabe thematisiert den weltweiten Kampf gegen den Krebs.

Denn obwohl in den letzten zwanzig Jahren viele Milliarden in die Krebsforschung investiert wurden, ist es bisher nicht spürbar gelungen, wesentliche Erfolge zu erzielen. Allein 2010 erkrankten in Deutschland 450.000 Menschen an Krebs; etwa die Hälfte könne geheilt werden, schätzt Prof. Wiestler/ DKZ Heidelberg ein, denn die Onkologie befindet sich im Umbruch.

Neue Hoffnungen für Millionen Menschen vermittelt die **Integrative Krebstherapie**, die die individuelle Anwendung aller bekannten und erfolgreichen Therapiemethoden, die interdisziplinär geplant werden, in sich vereint. Seit ein paar Jahren versuchen viele onkologische Zentren weltweit diese Behandlung in ihre Standardtherapien zu integrieren. Die ersten Mut machenden Erfolge zeigen sich zum Beispiel in einer um 47% besseren Überlebensrate bei metastasierendem Brustkrebs im Vergleich zur Standardbehandlung. Wir widmen uns in der Rubrik das **Thema heute der Integrativen Krebstherapie**.

Der Förderung und kompetenten Definition der Integrativen Krebstherapie hat sich die neu gegründete **Stiftung Günter und Regine Kelm** aus der Schweiz verschrieben. Über Projekte dieser Stiftung werden wir Sie in den folgenden Ausgaben informieren.

# Für Sie in dieser Ausgabe:

## Wissen

Diagnose Krebs – Arbeit der Zellen.....	4
Phasen der Tumorentstehung.....	7
Risikofaktoren.....	8

## Thema heute

Integrative Krebstherapie.....	11
Im Blickpunkt: Hyperthermie.....	14

## Projekte

Onkologisches Netzwerk.....	16
-----------------------------	----

## Erfahrungen

Brustkrebs – Ein Erfahrungsbericht von Angéle Kerdraon.....	19
---	----

## Prävention

Ernährung – Schlüssel zur Gesundheit.....	24
Ernährungstipps: Brokkoli, Ingwer, Grüner Tee.....	26
Krebszellen mögen keine Himbeeren.....	30
Zehn Empfehlungen der EANU für eine gesunde Ernährung.....	31

## Aktuelles

Aus der Krebsforschung.....	33
-----------------------------	----

## Diagnose: Krebs!

Muss ich sterben? Verliere ich die Kontrolle über mein Leben? Wo finde ich Hilfe? Welcher Arzt, welche Klinik sind für mich die beste Wahl? Welche Therapie wird mir helfen? Wo finde ich Trost? ... diese und viel mehr Angst auslösende Fragen stürmen auf Betroffene ein.

Um zu begreifen, was im eigenen Körper passiert, will man alles wissen, will in das therapeutische Konzept einbezogen werden.

### Phänomenale Arbeit der Zellen

Der menschliche Körper besteht aus ca. 40 Billionen Zellen, die wachsen, sich teilen und nach bestimmten Regeln der Natur absterben. In allen Organen werden dann die abgestorbenen Zellen beseitigt und durch frische Zellen erneuert. Diesen Nachschub liefern so genannte Stammzellen, die in den meisten Organen existieren. Diese Zellen haben die Fähigkeit, sich zeitlebens durch Teilung zu vermehren. Nach der Teilung bleibt eine von zwei Tochterzellen als Stammzelle unsterblich. Dieses Phänomen existiert so lange wie ein tatsächlicher Bedarf an Nachschub besteht. Die ständige Fähigkeit zur Teilung hält unsere Organe und den Körper am Leben. Gleichzeitig besteht aber auch das Risiko, dass Zellen entarten. Denn viele unterschiedliche Faktoren können dazu führen, dass das Erbmateriale in Zellen des Körpers nicht mehr geschützt wird und die in den Genen gespeicherte Information verloren geht. Dieser Fehler der Zellteilung kann jedoch häufig repariert werden. Gelingt die Reparatur nicht, werden normalerweise so genannte Wächtergene aktiv: Sie sorgen dafür, dass die defekte Zelle abstirbt - der so genannte programmierte Zelltod (Apoptose) findet statt. Da aber auch dieser Sicherungsmechanismus selbst einer genetischen Schädigung unterliegen kann, ergibt sich aus der Apoptose kein zuverlässiger Schutz vor einer Entartung. Jede Zelle hat auch ihre individuelle Funktion, die von der Lage im Körper abhängig ist.

Die normale Zelle besteht aus dem Zellkern und dem darum herum befindlichen Zytoplasma sowie einer Zellmembran. Im Zellkern findet sich die Erbsubstanz, die so genannte DNA, die auf mehrere Chromosomen verteilt ist.

Die Erbsubstanz enthält sämtliche Informationen, die eine Zelle für ihre Funktionen, ihr Wachstum und ihre Zellteilung braucht.

## **Unkontrollierte Vermehrung**

Die entstehenden Veränderungen oder Mutationen können zur Folge haben, dass die Kontrolle von Wachstum, Teilung und Überlebenszeit einer Zelle versagt. Die Zelle kann sich dann unkontrolliert vermehren, was zu einer Gewebeneubildung und zur Entstehung einer Geschwulst (Tumor) führen kann. Ein Tumor muss nicht sofort bösartig sein, die Mehrheit von allen Geschwülsten ist gutartig.

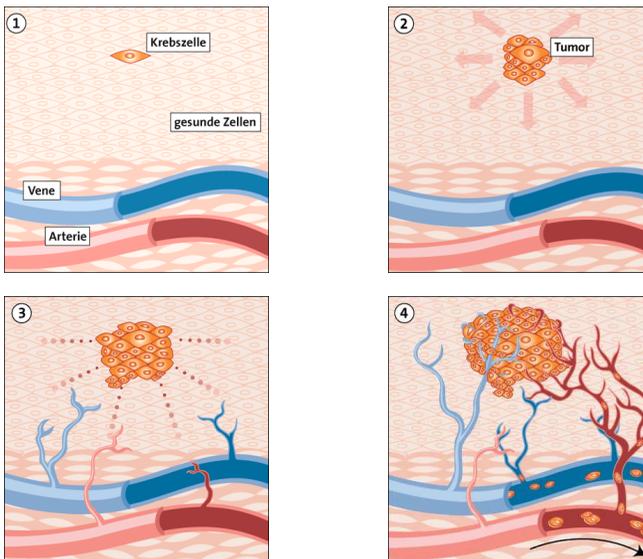
Ein gutartiger Tumor wird nicht als Krebs bezeichnet, weil seine Zellen nicht in benachbarte Gewebe eindringen und auch keine Tochtergeschwülste bilden. Dagegen infiltrieren die Krebszellen nicht nur das benachbarte, gesunde Gewebe, sondern sie zerstören es auch. Die Krebszellen können sich auch aus ihrem Verbund lösen und durch die Blut- und Lymphbahnen in anderen Organen ansiedeln. Auf diese Weise entstehen neue Tumore, die Metastasen genannt werden.

## **Ein komplexes Geschehen**

Tumore werden auch nicht plötzlich gebildet, vielmehr handelt es sich bei Krebserkrankungen um vielseitige, sehr komplexe, über eine lange Zeitspanne ablaufende Prozesse, die sich in vielen Schritten vollziehen. Während der langsamen Entwicklung hat ein Tumor genügend Zeit, sich an das Immunsystem anzupassen. Denn es gehört zu den Aufgaben der Körperabwehr, heranwachsende Krebszellen zu erkennen und zu vernichten. Wenn ein Tumor also weiter wachsen will, muss er sich gegen solche Angriffe des Immunsystems schützen.

Die gesamte Krebsentstehung ist ein komplexes Geschehen und diese Prozesse können sich gegenseitig auf verschiedene Weise beeinflussen. Zu diesen Faktoren gehören an erster Stelle der individuelle Lebensstil, wie das Rauchen und die Ernährung. Auch Umwelteinflüsse, Infekte, Einwirkungen am Arbeitsplatz sowie individuelle genetische Veranlagungen spielen bei der Krebsentstehung eine wichtige Rolle.

Besonders die Ernährungsfaktoren können in jeder Phase der Krebsentstehung hemmend oder auch fördernd wirken. Normalerweise wächst ein Tumor zuerst nur innerhalb des Gewebes, von dem er abstammt. So lange bezeichnen Ärzte ihn als **In-Situ-Karzinom** (lat. in situ: am Ort). Weitere Veränderungen können dazu führen, dass er in benachbarte Gewebe einwächst und deren Aufbau und Funktion zerstört. Ein Tumor in diesem Stadium heißt **invasiv** (eindringend). Solange ein Krebs jedoch nur an einer Stelle wächst, ist er in der Regel noch gut durch eine Operation oder Bestrahlung heilbar, wenn er vollständig entfernt oder abgetötet werden kann. Sobald jedoch ein Krebs anderswo im Körper Metastasen angesiedelt hat, wird die Heilung immer problematischer.



Quelle: ZEIT Grafik

**„Wer kämpft, kann verlieren, wer nicht kämpft, hat schon verloren“** (Antoine de Saint Exupéry)

Um die ganze Krebsentstehung und -entwicklung besser zu verstehen, hat man diesen Prozess in drei Phasen aufgeteilt:

## **Initiationsphase**

Darunter versteht man eine Veränderung von Zellen, die auch auf Tochterzellen vererbt werden kann. Dies geschieht durch **Veränderung der Erbinformation**. In dieser Phase wird das Erbgut durch krebsfördernde Substanzen, so genannte Kanzerogene, verändert. Gene können durch verschiedene Prozesse geschädigt werden. Zum Beispiel durch den Einfluss von verschiedenen chemischen Stoffen oder durch UV-Strahlung. Werden diese Schäden nicht repariert, sondern bei der nächsten Zellteilung an die Tochterzellen weitergegeben, so gilt die Zelle als initiiert.

## **Promotionsphase**

Die veränderten Zellen vermehren sich jetzt viel schneller. Auch in dieser Phase können viele Faktoren hemmend, aber auch stimulierend auf die Entwicklung einer Tumorzelle einwirken. Das Tumorzellwachstum steigt geometrisch, d.h. aus einer Zelle werden 2, aus 2 Zellen werden 4, aus 4 Zellen 8, 16, 32, 64 usw. Das bedeutet, dass ein Tumor mit zunehmender Größe immer schneller wächst. Hat ein Tumor das Gewicht von einem Gramm erreicht, so besteht er bereits aus einigen Millionen Zellen.

## **Progressionsphase**

Dies ist die Umwandlung von durch Initiation und Promotion entstandenen Geschwülsten in bösartig wuchernde Tumore. Diese zeichnen sich durch ungehemmtes Zellwachstum und die Fähigkeit zur Metastasenbildung aus.

Zu Beginn des Wachstums erhält der Tumor seine lebensnotwendigen Nährstoffe aus dem umliegenden Gewebe. Ab einer bestimmten Größe

kann der Tumor seinen Nährstoffbedarf aus der Umgebung nicht mehr decken. Der Tumor sendet daraufhin so genannte Botenstoffe aus, die das nahe liegende Blutgefäßsystem zur Ausbildung neuer und weiterer Gefäße um den Tumor anregen (die so genannte Angiogenese). Der Nährstoffbedarf kann nun besser gedeckt werden. Dies führt zu einem schnelleren Tumorwachstum. Das Durchlaufen der einzelnen Phasen erfolgt nicht ständig, so dass es Jahre bis Jahrzehnte dauern kann, bevor Beschwerden auftreten und eine Krebserkrankung festgestellt wird. Diese lange Zeitspanne bietet verschiedenen Faktoren genügend Zeit, in allen Phasen das Krebsgeschehen zu fördern oder auch zu hemmen.

**Die Risikofaktoren** kann man grundsätzlich auf drei Gruppen krebsauslösender Mechanismen aufteilen, die als Krebserzeuger oder Karzinogene bezeichnet werden

### **Chemische Substanzen**

Die bösartigen Tumore können schon durch geringe Mengen krebsauslösender Stoffe verursacht werden. So ist die Umweltverschmutzung mit zahlreichen chemischen Stoffen, die wir tagtäglich durch Hautkontakt, atmen und speisen, in unseren Körper aufnehmen, krebsfördernd. Besonders die Schleimhaut wird anfälliger für krebsauslösende Stoffe, z. B. Hodenkrebs bei Schornsteinfegern durch den Kontakt mit Ruß, Lungenkrebs bei Kontakt mit Asbest. Wie schädlich der Tabakrauch mit seinen Bestandteilen Nikotin, Nitrosaminen, Benzpyrenen, Teer, Arsen und Kohlenmonoxid ist, ist kein Geheimnis. Zigarettenrauchen ist die Ursache von 35% der Krebserkrankungen.

Es gibt weiterhin Schätzungen, dass etwa 3% aller Tumorerkrankungen durch Alkohol ausgelöst werden. Der Alkohol selbst, als Ethanol kann Körperzellen schädigen, aber krebsauslösender Stoff ist Acetaldehyd. Das ist ein Abbauprodukt von Alkohol, das im Körper aus Alkohol gebildet wird. Acetaldehyd ist für Körperzellen sehr giftig. Nun sind natürlich die Organe, die direkt mit den alkoholischen Getränken in

Kontakt kommen, besonders krebbsgefährdet. Das sind die Mundhöhle, der Rachen, der Kehlkopf und die Speiseröhre. Wer zum Beispiel täglich eine Flasche Wein trinkt, dessen Risiko, an Mundhöhlen- oder Kehlkopfkrebs zu erkranken, ist 14mal größer als das von abstinent lebenden Menschen. Das Risiko steigt noch weiter an, wenn gleichzeitig geraucht wird. Denn der Alkohol beschädigt erst die Schleimhautzellen. Danach können die krebserregenden Substanzen aus dem Tabakrauch ungehindert in die Zellen eindringen und diese in Krebszellen umwandeln. In der Speiseröhre ist eine ähnliche Situation gegeben. Hier kommt es durch Alkoholkonsum zu einer chronischen Entzündung.

Andere Beispiele für wissenschaftlich gut untersuchte chemische Karzinogene sind bestimmte Substanzen in Nahrungsmitteln wie Nitrosamine oder die so genannten Aflatoxine (Schimmelpilzgifte). Aflatoxine gehören zu den stärksten krebserregenden Substanzen, die die Wissenschaft kennt. Deshalb sollten angeschimmelte Nahrungsmittel nicht mehr gegessen werden.

Auf gepökelte Fleisch- und Wurstwaren sollte weitgehend verzichtet werden. Nach dem Verzehr bilden sich im Magen Nitrosamine, die als stark krebsfördernd gelten.

Auch beim unsachgemäßen Grillen, genauer durch das in die Glut tropfende Fett, entstehen Karzinogene, die so genannten Benzopyrene.

Ein weiteres Karzinogen ist das Acrylamid, das in Pommes Frites und Croissants enthalten ist.

***„Die größten Menschen sind diejenigen, die anderen Hoffnung geben können.“*** (Sean Saurés)

## Viren

Bestimmte Viren verursachen Infektionen, so z. B. das Hepatitis-B-Virus, das Gelbsucht auslöst und zu Leberkrebs führen kann. Oder auch Humane Papillomviren, die durch Geschlechtsverkehr übertragen werden und für Gebärmutterhalskrebs verantwortlich sind.



## Strahlen

Physikalische Schädigungen wie UV-Licht, Röntgen- oder Gammastrahlung aus Röntgengeräten oder Kernkraftwerken können ebenso Krebs auslösen.

Als Beispiele für eine Strahlenkarzinogenese seien Hauttumore (z.B. Melanom, der schwarze Hautkrebs) genannt, bei denen ursächlich eine starke Sonnenexposition eine wichtige Rolle spielt, oder auch Leukämien (Blutkrebs), die unter anderem durch radioaktive Strahlungen verursacht werden können (siehe Atombombenabwurf von Hiroshima oder aktuell Fukushima, wo man das schädigende Ausmaß noch gar nicht kennt).

# Integrative Krebstherapie

Autor: Dr. med. Andreas Wasylewski



Integrative Krebstherapie wird bisher national und international sehr unterschiedlich definiert. Eine der Hauptaufgaben der Europäischen Akademie für Naturheilverfahren und Umweltmedizin (EANU) ist es deshalb auch, den Begriff und den Umfang der Integrativen Krebstherapie zu definieren und zu präzisieren.

Die integrative Krebstherapie ist eine Behandlungsmethode, die den Menschen in seiner Ganzheit sieht und sich dafür einsetzt. Ihre Behandlungsweise ist gekennzeichnet durch die synergetische Anwendung (**Integration**) aller sinnvollen schulmedizinischen, immunologischen, biologischen und psychologischen Erkenntnisse. In diesem Sinne werden auch die persönlichen Bedürfnisse und die subjektiven Krankheitserlebnisse berücksichtigt. Ziel dieser besonderen Therapie ist es, dass dem Krebspatienten eine individuell eingerichtete und interdisziplinär geplante Behandlung angeboten wird.

Zur integrativen Krebstherapie gehört neben der operativen Tumorbeseitigung, Chemotherapie und Strahlentherapie auch die Hormontherapie, Hyperthermie, Schmerzbeseitigung, Immuntherapie, Normalisierung des Stoffwechsels, Stabilisierung der Psyche, körperliche Aktivierung, Umstellung der Ernährung sowie die Ergänzung fehlender lebensnotwendiger Vitalstoffe.

Mit dieser Behandlungsmethode werden auch die neuesten Entdeckungen der Krebsforschung angeboten, die die Ziele der Integrativen Krebstherapie unterstützen. Deshalb sind die ständigen Recherchen der umfangreichen Ergebnisse der Onkologie-Forschung in der medizinischen Weltliteratur auch Aufgabe der Mediziner in der Integrativen Krebstherapie.

Sobald der Tumor diagnostiziert wurde, sollten schon vor der Operation alle notwendigen diagnostischen Maßnahmen durchgeführt werden, um eine individuelle Therapieplanung zu ermöglichen.

Ebenso sollte auch sofort mit den Maßnahmen begonnen werden, die helfen, die Metastasenbildung und Tumorprogredienz zu verhindern. Nicht nur die Maximierung des Überlebens, sondern auch die Optimierung der Lebensqualität sollen gewährleistet werden. Deshalb ist auch die Linderung der Nebenwirkungen der aggressiven Behandlungsmethoden eines der wichtigsten Ziele der Integrativen Krebstherapie. Der Patient soll aktiv und bewusster an der Behandlungsplanung und Auswertung der Therapieergebnisse teilnehmen. So wird die Effektivität der Behandlung erhöht. Die Einführung von Therapieprotokollen sollte Standard für jeden Patienten werden.

### Umfang der Integrativen Krebstherapie

Nach der Krebsdiagnose setzt die individuelle Beratung des Patienten ein. Der persönliche Therapieplan wird unter Berücksichtigung der



Begleiterkrankung erstellt.

Schrittweise folgt die **erweiterte Diagnostik** zur Therapieoptimierung wie zum Beispiel: Chemosensitivitätstest, Bestimmung des Immunsystemstatus sowie die Bestimmung der Tumormarker für die Therapiekontrolle.

In der **Therapiephase** können folgende Entscheidungen in den individuellen Therapieplan eingehen: Mikroinvasive Operationen, gezielte systemische und regionale Chemotherapie, Strahlentherapie, Hormontherapie, regionale und Ganzkörper-Hyperthermie, Fiebertherapie, Schmerztherapie, Tumorimpfung, Stimulation des Immunsystems, Ernährungstherapie, Orthomolekulare Therapie, Aktivierung und Förderung der körpereigenen Selbstheilungskräfte und

Bewegungstherapie. In der Psychotherapie können Gesprächstherapie, Entspannungstherapie sowie die spirituelle Unterstützung des Patienten in den individuellen Therapieplan aufgenommen werden.

An einem Thema kommt man auch bei diesem Therapieansatz nicht vorbei. Wie sieht die Realität in Fragen von Ethik und Wirtschaftlichkeit aus? Umbruch in der Onkologie das heißt auch: Auseinandersetzung mit dem Dilemma der Finanzierbarkeit von Therapien; ein sehr komplexes Thema.

In Gesprächen mit an Krebs erkrankten Menschen wird deutlich: das Argument Hoffnung, wie gering oder groß in manchen Fällen auch die Chancen auf Heilung und auf Lebensverlängerung sein mögen, lässt individuelle und gesellschaftliche Interessen oft aufeinander prallen. Dennoch sind die Gesetzlichen Krankenkassen heute schon bei einigen Therapien mit im Boot. Für jeden Betroffenen beginnt allerdings mit der Diagnose nicht nur der Kampf gegen die Krankheit, sondern auch das Bewusstmachen der eigenen umfassenden Verantwortung.

In die Therapie einbezogen zu sein heißt auch, sich zu informieren und mit zu entscheiden. Das braucht vor allem eine Basis von gegenseitigem Vertrauen zwischen Arzt und Patient.

Behandelnde Ärzte und Kliniken werden den Betroffenen helfen, den besten Weg zu finden.

Diese Situation macht deutlich, vorbeugendes Gesundheitsverhalten ist die beste und nicht zuletzt die preiswerteste Therapie.

Eine ausgewogene und gesunde Lebensweise sorgt für ein starkes Immunsystem, die beste Waffe gegen den Krebs.

***„Günstige Winde kann nur der nutzen, der weiß, wohin er will.“***  
(Oscar Wilde)

## Hyperthermie

### Mit Wärme gegen den Krebs

Hitze zerstört Krebszellen. Diese Wirkung macht sich die Hyperthermie zu Nutze. Seit langem ist bekannt, dass Tumorgewebe extrem hitzeempfindlich ist. Bei Temperaturen von 40-42 Grad wird die Zellmembran geschädigt. An den Zellwänden kommt es zu Veränderungen durch Hitzeschockproteine, so dass die Krebszellen vom Abwehrsystem besser zu erkennen und zu bekämpfen sind. Auch reagieren Krebszellen unter der Hyperthermie um vieles empfindlicher auf Zytostatika oder Strahlen. Somit kann die Hyperthermie andere Therapien wirksam ergänzen. Gesunde Zellen werden bei diesen Temperaturen nicht geschädigt. Die Hyperthermie kann bei allen Tumoren durchgeführt werden, die von Organen ausgehen. Sie kann allerdings eine Operation nicht ersetzen. Mediziner haben die Hyperthermie als einen viel versprechenden Mosaikstein in die individuelle Krebstherapie integriert.

*Hyperthermiebehandlung einer Patientin von Dr. Henning Saube*



Mehr als 100.000 Behandlungen jährlich!

## Oncothermie- Elektro-Hyperthermie

Oncothermie - Innovation Leben!



**Oncotherm GmbH**  
Belgische Allee 9  
53842 Troisdorf

Tel. +49-2241-31992-0  
Fax +49-2241-31992-11  
info@oncotherm.de



Oncothermie wird als spezielle Form der Hyperthermie komplementär zu den schulmedizinischen Behandlungsmethoden der Krebstherapie angewendet.

Unsere Oncothermie-Methode wird bereits seit über 20 Jahren erfolgreich praktiziert.

Nähere Informationen finden Sie auf: [www.oncotherm.de](http://www.oncotherm.de)

# Onkologisches Netzwerk

Aus der Arbeit des Forschungsinstitutes  
Havelhöhe (FIH) gGmbH am  
Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe



Projektleiter: Dr. Friedemann Schad, Visceralzentrum/  
Gastroenterologie, Leiter Onkologisches Zentrum  
Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe, 14089 Berlin

In Deutschland entstehen durch das anhaltend engagierte Betreiben von Medizinern und Wissenschaftlern Projekte zur Weiterentwicklung der **Integrativen Krebstherapie**. Eines der wesentlichen Ziele ist das Bemühen, erfolgreiche praktische Arbeit in der Integrativen Onkologie wissenschaftlich bewert- und vergleichbar sowie im akademischen Kontext kommunizierbar zu machen.

Konzepte und Projekte des Forschungsinstitutes Havelhöhe (FIH) gGmbH am Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe in Berlin stehen da in der ersten Reihe. Die Zielbestimmung der dortigen Arbeit ist ausgerichtet auf die Entwicklung eines Netzwerkes Onkologie mit dem Zusammenschluss von Kliniken, Ambulanzen und Arztpraxen zur strukturierten Erfassung aller diagnostischen Tumordaten und der im Laufe einer Tumorerkrankung durchgeführten Therapien.

Die Vernetzung bietet eine technische und inhaltliche Plattform zur standardisierten Erfassung von klinischen Daten sowie zur gemeinsamen Durchführung von Beobachtungsstudien. Neben den onkologischen Verlaufsdaten werden zusätzlich alle tumorbezogenen komplementärmedizinischen Therapien dokumentiert. Integrative Therapiekonzepte im Rahmen der Krebsbehandlung können somit in den Netzwerkzentren im Sinne der Versorgungsforschung kontinuierlich ausgewertet und bewertet werden. Mit dem Aufbau eines Netzwerkes zur Versorgungsforschung im Bereich der Integrativen

# KKH Havelhöhe



## ONKOLOGISCHES ZENTRUM

- Brustzentrum
- Darmzentrum
- Lungenkrebszentrum

## INNERE MEDIZIN

- Allgemein-Innere
- Diabetologie
- Gastroenterologie
- Kardiologie/Pneumologie
- Palliativstation/Schmerztherapie

## PSYCHOTHERAPEUTISCHE MEDIZIN

- Psychosomatik für Erwachsene und junge Erwachsene
- Drogenentzugstherapie

## VISCERALCHIRURGIE/MIC

## FRAUENHEILKUNDE/ GEBURTSHILFE



**AnthroMed**  
KLINIKNETZWERK



Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe,  
Klinik für Anthroposophische Medizin  
Akademisches Lehrkrankenhaus der Charité,  
Kladower Damm 221, 14089 Berlin,  
Telefon 0 30.365 01- 0, [www.havelhoehe.de](http://www.havelhoehe.de)

Krebstherapie sind die Etablierung einer Qualitätssicherung und die Erhebung von Unbedenklichkeits-, und Ergebnis-Daten zur wissenschaftlichen Weiterentwicklung integrativer Therapiekonzepte möglich. Qualitätssicherung und Qualitätsmanagement sollen die Arbeit auch und vor allem in der Integrativen Krebstherapie nachhaltig bestimmen. Für dieses Projekt wurde ein nationales Netzwerk Onkologie (bundesweit sowie in der Schweiz) aufgebaut, das sich zum größten Zusammenschluss zur Versorgungsforschung im Bereich der Integrativen Onkologie entwickelt hat. Das Projekt wird in weiteren Projektstufen umgesetzt. Zur wissenschaftlichen Entwicklung wird an der Erweiterung des Netzwerkes auf Europäischer Ebene gearbeitet. Partner in England, Frankreich, Spanien, Italien und Holland haben ihr Interesse bekundet. Wenn es gelingt, dieses Projekt zum Erfolg zu führen, kann ein bedeutender Beitrag zum Ausbau integrativer Therapieverfahren in Europa geleistet werden.

### **Aktuelle Information: *Europäischer Kongress für Integrative Medizin 2011***

Am 07. und 08. Oktober 2011 findet in Berlin der 4. Kongress für Integrative Medizin statt. Ärzten, Wissenschaftlern, Kostenträgern, Gesundheitspolitikern, Studenten und Patienten wird erneut ein innovatives Forum für die aktive gemeinsame Entwicklung einer bestmöglichen integrativen gesundheitlichen Plattform geboten. Zu den Schwerpunkten des Kongresses zählen folgende Schwerpunkte: Krebs, Kinderheilkunde, Schmerz, Mind-Body-Medizin, Forschungsmethoden und Terminologie, Aus- und Weiterbildung, Integrative Pflege. Es wird mit vielen national und international renommierten Teilnehmern der Integrativen Medizin, der Schulmedizin sowie der Komplementärmedizin aus allen Bereichen der Wissenschaft, der Lehre sowie auch aus den praktischen Tätigkeitsbereichen der ambulanten und stationären Versorgung gerechnet.

# Brustkrebs!

Von Angéle Kerdraon

„Brustkrebs“, eine Diagnose, vor der sicherlich jede Frau panische Angst hat. Mich erreichte sie im Januar 2006, im besten Frauenalter von 56 Jahren. Zuerst war ich fassungs- und ratlos. Es gab viele gut gemeinte und kluge Ratschläge, die zuerst einmal für Unsicherheit, Verwirrung und Ratlosigkeit sorgten. Die größte Niederlage erlebte ich in meiner langjährigen Hausarztpraxis, wo die Ärztin nach Bekanntwerden der Diagnose mich kurzerhand mit den Worten: „Ich bin jetzt nicht mehr für Sie zuständig, Sie müssen sich jetzt einen anderen Arzt suchen“, mich aus ihrer Praxis verbannte. Das bedeutete, dass jetzt, wo ich es bitter nötig hatte, eigentlich kein Arzt für mich zuständig war.



Ich hatte riesiges Glück. Der Weg führte mich zu Doktor med. Andreas Wasylewski, einem mehrfachen Facharzt und sehr erfahrenen Mediziner, der Schulmedizin und Biomedizin miteinander verbindet und der mich bis heute erfolgreich behandelt.

Heute sind fünfeinhalb Jahre vergangen und mir geht es supergut. Doch der Weg hierhin war nicht ganz einfach. Nachdem ich in meiner linken Brust einen Knoten feststellte, führte mich mein erster Gang in eine Uniklinik in meiner Nähe. Es folgte eine Mammographie. Eigentlich war ich ganz ruhig. Schließlich hatte ich doch erst vor kurzem, vor acht Wochen, bei einem Röntgenarzt eine Mammographie machen lassen, nachdem sich in meiner linken Brust heftige Schmerzen zeigten. „Der Schmerz ist eigentlich kein Indiz für Brustkrebs“, beruhigte mich der Arzt damals. Acht Wochen später war dort ein gut sichtbarer Knoten von 2,5 Zentimeter Größe sichtbar.

Die Computertomographie in der Uniklinik bewies es dann schwarz auf weiß. Da ist etwas, was nicht dahin gehört und das „Etwas“ war wahrscheinlich ein Tumor. Die endgültige Diagnose erhielt ich wenige Tage später. Inzwischen hatte sich auch unter der Achsel ein gut

tastbarer Lymphknoten eingenistet. Jetzt war ich mir ganz sicher, es ist Krebs. Die endgültige Diagnose brachte die Stanzbiopsie: Brustkrebs!

Die Uniärzte hatten gleich einen Vorschlag parat : Zuerst einmal Chemotherapie, um den Knoten zu verkleinern und wenn der Knoten minimiert ist, mit Herceptin behandeln, da der Tumor Herceptin-rezeptoren aufweise, „...ich hätte Glück, weil ich dann auch in einer Studie aufgenommen würde“, unterstrich der Arzt. Bei dem Wort „Studie“ stellten sich mir die Haare auf. Eine Studie kam für mich nicht in Frage. Auch Dr. Wasylewski, den ich ein paar Tage zuvor aufsuchte, zeigte sich nicht begeistert. Die Studie passte nicht für mich.

In seiner Praxis war alles anders als sonst. Ausführliche Aufnahme-modalitäten, ein Wartezimmer mit unbeschwerten Krebspatienten, die entspannt an einer Infusion hingen. Und einen erfahrenen, gut gelaunten Mediziner, zu dem ich sofort Vertrauen hatte. Ich fühlte mich gleich viel besser und wusste, hier bin ich richtig aufgehoben.

Der Doktor wollte alles von mir wissen und ich erzählte ihm meine Geschichte. Er fragte mich direkt, ob ich gesund werden möchte, was ich natürlich bejahte. „Gut, dann müssen Sie auch genau das machen, was ich sage, wenn nicht, brauchen wir gar nicht erst mit der Behandlung anzufangen“, wies er mir die Richtung,



die ich gehen musste. Nach einer ausführlichen Untersuchung, dem Abtasten der Brust und der Lymphknoten sowie einer Blutabnahme, bei der Blutwerte aufgeschrieben wurden, von denen ich bis dahin noch nie etwas gehört hatte, drückte er mir ein Behandlungsprogramm in die Hand. Es war eine Ganzheitsbehandlung von Psyche, Körper, Stoffwechsel und Immunsystem. Außerdem erfuhr ich genau, was ich essen durfte und was nicht. Er gab Tipps für den richtigen Sport. Seinen Tipp, jeden Tag zwei Mal eine halbe Stunde spazieren zu gehen, befolgte ich ganz genau, obwohl ich bis zu diesem Zeitpunkt eher zu den Kandidaten gehörte, für die Sport Mord war.

Jedenfalls erhielt ich an diesem Tag schon einmal eine genau für mich zusammengestellte Infusion, um das heruntergekommene Immunsystem zu verbessern. Außerdem bekam ich eine Mistelbehandlung. „Zuerst müssen wir versuchen, das Immunsystem zu stärken und entsprechend zu stimulieren, damit der Krebs keine Chance hat, sich weiter zu verbreiten“, informierte Dr. W. mich über seine Vorgehensweise. Zweimal in der Woche bekam ich eine genau auf meine Blutwerte abgestimmte Infusion. Außerdem standen jedes Mal eine Untersuchung und ein Gespräch mit meinem Doktor auf dem Programm. Er verstand es, mich seelisch aufzubauen und mir sehr viel Zuversicht und Mut zu geben. Er besprach mit mir den genauen Befund der Uniklinik samt deren Therapievorschlagn ausführlich. Dr. W. übernahm dann auch voll die Regie. Die Blutwerte, mein Körpergewicht verbesserten sich schnell und ich war nicht mehr so müde und schlapp. Nach dreimonatiger Stabilisierung und Aufbau des Immunsystems stand die Operation an. Der Tumor machte keine Anstalten sich zu verkleinern.

Parallel zu den Infusionen und den Gesprächen mit meinem Arzt versuchte ich, meine Seele in Ordnung zu bringen und mit den nächtlichen Angstaffacken fertig zu werden. Auch hier gab mir mein Arzt wunderbare Ratschläge. Ich begann mit täglichem Joga und Meditationstraining und nahm auch Affirmationen in mein Programm auf, die ich selbst verfasste. Es machte mich ruhig und nahm mir die Angst. Bevor ich meditierte, tauchte ich mein Zimmer in Kerzenlicht und ich hörte dazu klassische Musik. Was mich immens beruhigte, war auch der Rückhalt meines Arztes, der immer für mich da war. Der auf jede Frage eine Antwort wusste. Der mir auch dabei half, mich gegen eine Chemotherapie zu entscheiden. Der mir aber dazu riet, mich einer Operation zu unterziehen. Ich suchte Professor Dr. med. Christof Sohn, Ärztlicher Direktor der Uniklinik Heidelberg auf, zu dem ich gleich großes Vertrauen fasste. Er machte mir aber wenig Hoffnung auf eine Erhaltung der Brust. „Eher wahrscheinlich wäre eine Brustamputation“, gab er mir zu verstehen. Die Entscheidung, mich von ihm operieren zu lassen, fiel mir leicht.

Im April 2006 unterzog ich mich, gestärkt durch die Behandlung meines Arztes der Operation. Die linke Brust musste amputiert werden. Dabei stellte sich heraus, dass der Tumor hormonabhängig war aber keine Herceptinrezeptoren enthielt, weshalb mir auch die zuerst angedachte Behandlung nicht geholfen hätte.



Sicherlich klingt es unglaublich. Aber ich war vor und nach der Operation körperlich und seelisch so gestärkt, dass es mir nichts ausmachte. Im Gegenteil, ich war erleichtert, dass der zerstörende „Vielfraß“ beseitigt wurde. Ich hatte zwei wunderbare Ärzte gefunden und ich wollte das Wort „Krebs“ nie wieder aussprechen. Stattdessen redete ich nur von „Leo“. Nach zwei Wochen Heidelberg begab ich mich wieder in die Obhut von Dr. W. Erneut arbeitete er für mich einen ganz individuellen Behandlungsplan aus. Neben täglichen Anti-hormontherapien sorgten zweimal in der Woche Infusionen mit ca.16 verschiedenen Ampullen wie Zink, Selen, Vitamin C etc. für eine weitere Verbesserung meiner Gesundheit.

Es machte Spaß, die Anweisungen von meinem Doktor einzuhalten.



Dazu gehörte: wenig Stress, keinen Ärger, Ausruhen, gesund essen, vor allen Dingen fünfmal täglich Obst und Gemüse, gesunde Vollkornprodukte, sowie die Verwendung von gesunden Ölen wie Olivenöl, Weizenkeim-, Sesam-, Raps oder Leinöl, kein Weißmehl, keinen

Zucker, keinen Alkohol, höchstens ein Gläschen Rotwein zum Essen und ganz wichtig den morgendlichen Haferschleim mit viel frischem Bioobst.

Nach zwei Jahren ließ ich mir meine linke Brust bei Professor Sohn wieder aufbauen und bin glücklich damit. Nachdem Dr. W. in Berlin

eine Praxis eröffnete, fand ich in meiner Nähe einen praktizierenden Arzt, der nach den Anweisungen Wasylewskis die Infusionen zusammenstellt, die ich immer noch zwei bis dreimal im Monat erhalte. Allerdings stehe ich mit ihm ständig in Kontakt. Dreimal im Jahr fliege ich nach Berlin zu Dr. W., wo ich dann vier bis fünf Tage Infusionen verabreicht bekomme. Ich fühle mich super wohl und gesund. Meine Lebenseinstellung ist eine andere geworden. Ich lebe bewusster und ich bin vielleicht egoistisch geworden. Aber ich will leben und dazu muss ich einfach zu vielen Dingen „Nein“ sagen. Inzwischen fällt es mir leicht und es geht mir sehr gut dabei. Jeden Tag bedanke ich mich bei meinem Gott dafür, dass ich lebe und mit Prof. Sohn und Dr. Wasylewski so wundervolle Ärzte gefunden habe.

*(Wir danken der Autorin für ihren so offenen Erfahrungsbericht und wünschen ihr anhaltende Gesundheit.*

*Wenn Sie Ihre Geschichte gern in unserem nächsten Heft veröffentlichen wollen, dann senden Sie uns Ihren Beitrag einfach zu.*

*Die Redaktion.)*

### **Liebe Leserinnen, liebe Leser,**

in unseren ersten Heften haben wir bereits ausführlich über präventive Möglichkeiten geschrieben, die jeder für sich verantwortlich annehmen und zur Stärkung seines Immunsystems umsetzen kann. Zu einer gesunden Lebensweise gehören bekanntermaßen eine ausgewogene gesunde Ernährung, kontinuierliche und dem Alter angemessene Bewegung und bewusste Entspannung. Bei all den Empfehlungen und Tipps geht es um die bewusste Gestaltung eines Lebensplanes der auf Genuss und Freude gerichtet sein sollte.

Heute wollen wir unseren Lesern einige Tipps zur gesunden Ernährung geben, die natürlich jeder für sich modifizieren, ergänzen und letztlich auch tatsächlich umsetzen kann.

### **Denn Prävention ist die beste Therapie!**

## Ernährung – Schlüssel zur Gesundheit

So groß und so vielfältig wie heute war das Angebot an Nahrungsmitteln noch nie. Unser Appetit wird ständig angeregt und macht es vielen von uns so schwer, sich gesund und ausgewogen zu ernähren. Zivilisationskrankheiten haben in der Folge drastisch zugenommen. Dennoch wird falsches Ernährungsverhalten noch immer als Gesundheitsrisiko unterschätzt. In den Augen von Ernährungsexperten und Medizinern ist unsere heutige Ernährung alles andere als gesund. Nach Erhebungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung verzehren die Deutschen im statistischen Durchschnitt immer noch:



**zu viel** Energie (Kalorien), zu viel Fleisch, tierisches Fett, Cholesterin, Proteine, zu viel Fett, zu viel Zucker und zu viel Alkohol. Dem gegenüber stehen

**zu wenig** Gemüse, Ballaststoffe, Vollkornprodukte, Kartoffeln, Obst, zu wenig Seefisch (Jod), zu wenig Mineralstoffe: Calcium, Magnesium, Eisen, Jod, zu wenig Vitamin D und E, Beta-Carotin und Folsäure.

Bekannt ist, dass in vielen Haushalten das Essen rund ums Fleisch geplant wird. Besser wäre es, die Mahlzeiten rund ums Gemüse zu planen. Längst steht fest, dass in einem bewussten und präventiven Lebensstil viel für unser Immunsystem geleistet werden kann. Bewegung, Entspannung und eine ausgewogene Ernährung sind unsere Waffen auch und vor allem gegen Krebs. Es gibt zwar keine Krebsdiät, dennoch kann mit den richtigen Nahrungsmitteln erreicht werden, dass sich unser Körper in einem besseren Zustand befindet und genügend Kraft und Energie hat, um sich auch gegen Krebs zu wehren. Das gilt für Gesunde und für Kranke. Wissenschaftler und Mediziner schätzen ein, dass rund zwei Drittel aller Krebserkrankungen durch die

Änderung der Lebensweise zu vermeiden wären. Etwa ein Drittel der Krebsfälle werden auf eine ungesunde Ernährungsweise zurückgeführt.

Potentiell krebsauslösenden Stoffen wie Nitrosaminen, Benzpyrenen und Acrylamin kann der Kampf angesagt werden. Einen wirksamen Schutz versprechen die **Sekundären Pflanzenstoffe**, die in Obst und Gemüse zahlreich enthalten sind.



Wissenschaftlich ist längst bewiesen, dass Sekundäre Pflanzenstoffe eine krebsvorbeugende Wirkung haben. Sie hindern Krebszellen am Wachstum und neutralisieren krebsauslösende Substanzen. Die wichtigsten Lieferanten sekundärer Pflanzenstoffe sind: Kohl, Tomaten, Zwiebeln und Knoblauch, Zitrusfrüchte, frische Beeren und Kurkuma.

Ihre besonders aktiven Wirkstoffe sind Resveratrol, Quercetin und Salvestrole. So haben z.B. Forscher nachgewiesen, dass Quercetin eine direkte Wirkung auf den Stoffwechsel von Krebszellen hat und in Krebszellen die Fettverbrennung anregt und die Vergärung hemmt. Die Vergärung trägt dazu bei, dass aus einem Tumor ein wucherndes Krebsgeschwür wird.

Die **Berliner Gesundheitsnachrichten** werden in diesem Heft und den weiteren Ausgaben über die wichtigen Gesundheitshelfer mit ihren Inhaltsstoffen und Wirkungsweisen informieren.

Über das Thema Sekundäre Pflanzenstoffe berichteten wir bereits in unserem Heft 1/2009. Bei Interesse können die bisher erschienenen Hefte bei der Europäischen Akademie für Naturheilverfahren und Umweltmedizin angefordert werden (EANU).

*„Das Leben ist zu kurz, und seine Zeit zu verlieren ist eine Sünde.“* (Albert Camus)

# Ernährungstipps

## Brokkoli – schützt und heilt

Wissenschaftler der Ohio State University haben herausgefunden, dass Brokkoli und Rosenkohl im Organismus die Bildung einer den Krebs bekämpfenden Substanz 13C (Indol-3-Carbinol) anregen können, die nicht nur prophylaktisch vor Krebs schützen soll, sondern den Krebs auch erfolgreich bekämpfen kann.



Die Forscher fanden Hinweise dafür, dass 13C die Zellteilung und Vermehrung von Krebszellen hemmen kann.

Die Untersuchungen konzentrierten sich in diesem Fall auf Brustkrebszellen. Bei der Hälfte der Brustkrebspatientinnen, besonders bei jenen, deren Krebs sich im fortgeschrittenen Stadium befand und als lebensbedrohend galt, konnten ungewöhnlich hohe Cdc25A-Werte gemessen werden. Dabei handelt es sich um ein Molekül, das im Körper für jede Zellteilung und Zellvermehrung gebraucht wird; auch von den Krebszellen. Wenn nun ausreichend 13C im Körper vorhanden sei, dann würde den überschüssigen Cdc25A-Molekülen die Grundvoraussetzung für deren Wachstum und Ausbreitung entzogen.

Forscher des Linus Pauling Instituts der Oregon State University entdeckten, dass der Wirkstoff Sulphoraphan in Brokkoli, Chinakohl und

Rosenkohl starke antikarzinogene (krebshemmende) Eigenschaften besitzt. Dieser Wirkstoff hat vor allem bei Prostata- und Darmkrebs seine Eigenschaften unter Beweis gestellt. Wissenschaftler des Universitätsklinikums Heidelberg und des Deutschen Krebsforschungszentrums haben mit dem Brokkoli-Inhaltsstoff Sulforaphan resistente Tumorstammzellen in Pankreastumoren verwundbar gemacht.

Bei der Zubereitung von Brokkoli bitte das Gemüse nur ganz leicht erhitzen, oder – wenn man das mag - mit einem selbst gemachten Dressing roh oder fast roh essen. Vitamine A, C und E sowie die Mineralstoffe Kalium, Calcium, Magnesium, Phosphor, Eiweiß und Eisen werden so am wirksamsten aufgenommen.

### Ingwer – die scharfe Wunderknolle

Ingwer ist weit mehr als ein scharfaromatisches Küchengewürz aus der asiatischen Küche. In dieser unscheinbaren Knolle sind zahlreiche ätherische Öle und Scharfstoffe wie Gingerole und Shoagole enthalten, deren Wirkungen wahre Erfolge zugeschrieben werden können. Seit mehr als 3000 Jahren setzen traditionelle chinesische, indische und japanische Heiler die Wurzel dieser tropischen Staude bei einer ganzen Reihe unterschiedlicher Beschwerden ein. Dazu zählen auch Erbrechen und Übelkeit, chronischer Husten, Magen-Darm-Beschwerden, Migräne. Auch bei Gelenkbeschwerden oder Muskelschmerz hilft Ingwer – roh oder gekocht. In der Krebstherapie macht Übelkeit und Erbrechen bekanntlich Krebspatienten nach einer Chemotherapie zu schaffen. Am All India Institute of Medical sciences



in Neu Delhi haben Forscher dokumentiert, dass Ingwer Übelkeit und Erbrechen bei chemotherapierten Kindern erheblich reduzieren konnte.

## Grüner Tee – ein Gesundheitstrank

Grüner Tee hat eine erstaunliche Einsatzvielfalt. Er ermuntert nicht nur die geistige Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit, schützt das Herz und Gefäße, fördert den Blutkreislauf, stärkt die Abwehrkräfte, entgiftet die Leber, beschleunigt den Stoffwechsel und verlangsamt den Arteriosklerose-Prozess, sondern er vermindert auch das Krebsrisiko. In Asien gilt er seit Jahrtausenden als Gesundheitstrank. Grüner Tee enthält eine große Anzahl - rund 130 - verschiedener Inhaltsstoffe, von denen einige stark antioxidativ wirken und Giftstoffe direkt entschärfen können.



Neben Theobromin, Koffein, den Vitaminen A, B, B2, B12, C und Mineralien wie Kalium, Calcium, Magnesium, Fluorid, Jod, Mangan und einigen Spurenelementen wie Kupfer, Nickel, Zink sind im Grünen Tee auch wichtige Polyphenole nachweisbar. Polyphenole sind für die Farbgebung von Pflanzen

verantwortlich und schützen die Pflanze vor schädlichen Umwelteinflüssen. Die wohl wichtigste Eigenschaft der Polyphenole ist ihre so genannte antioxidative Wirkung. Sie verhindern, dass für die Oxidation empfindliche Stoffe durch freie Radikale zerstört werden. Polyphenole schützen diese Stoffe, indem sie die freien Radikale abfangen. Sie wirken etwa 100mal stärker als das bekannte Antioxidans Vitamin C und 25mal stärker als Vitamin E.

Dass grüner Tee eine krebshemmende Wirkung hat, wurde bereits seit langem aufgrund epidemiologischer Studien nachgewiesen (wie z.B. Magen/Darm-, Prostata-, Brust-, Haut-, Lungen- und Leberkrebs). In der Provinz Shizuoka, wo nicht nur der Teeanbau, sondern auch der Teekonsum sehr konzentriert ist, verzeichnet man auch die niedrigste Anzahl der durch Krebs verursachten Todesfälle Japans. Der dafür verantwortliche Mechanismus war allerdings lange nicht bekannt.

Erst Amerikaner fanden das so genannte Epigallocatechin-3-Gallat (EGCG) aus der Gruppe der wasserlöslichen Polyphenole als die wirksame Substanz heraus. EGCG ist nur in Grünem Tee vorhanden, nicht in anderen Teesorten.

Bei der Herstellung des Grünen Tees wird die normale Fermentation durch Behandlung mit Wasserdampf gestoppt und damit auch die typische braune Farbe des schwarzen Tee. Das Enzym Polyphenol-Oxidase wird inaktiviert. Dadurch können Polyphenole nicht oxidiert werden, sie bleiben als wichtige Wirkstoffe im Grünen Tee erhalten.



EGCG blockiert sehr wirkungsvoll ein aggressives Tumorenzym, Tumoruokinase, die an der natürlichen Blutgerinnung beteiligt ist und das Wachstum neuer Blutgefäße stimuliert. Dieses Enzym wird von Krebszellen in großen Mengen produziert und zerstört umliegendes Gewebe, um sich verbreiten und wachsen zu können. EGCG hat noch eine weitere Wirkung auf die Produktion des Erbmaterials (DNA) durch das Enzym Dihydrofolatreduktase (DHFR) und stoppt so die Vermehrung der Krebszellen. Ein Nachteil dieser Substanz ist jedoch, dass dieses Enzym auch in den gesunden Zellen an der DNA-Synthese mitwirkt. Deshalb ist ein zu hoher Genuss an grünem Tee während der Schwangerschaft nicht zu empfehlen, ein Übermaß an Tee kann zu körperlichen Defekten des Embryos führen.

Das Risiko, an verschiedenen Krebsarten zu erkranken, sank bei Personen, die täglich über viele Jahre grünen Tee tranken, um etwa

**30% bei Magenkrebs,**

**50% bei Brustkrebs,**

**50% bei Dickdarmkrebs**

**60% bei Eierstockkrebs,**

**70% bei Prostatakrebs**

Zur Krebsvorbeugung reichen bereits Konzentrationen aus, wie sie üblicherweise im Blut von Teetrinkern nach 3 Tassen Grünem Tee pro

Tag vorkommen. Zur Unterstützung der Krebstherapie sind hohe Dosen von Grünem Tee zu empfehlen - 6 bis 10 Tassen.

## Krebszellen mögen keine Himbeeren

In ihrem Buch „**Krebszellen mögen keine Himbeeren**“ von Prof. Dr. Richard Béliveau und Dr. med. Denis Gingras erzählen die Autoren von den bis in die griechische Mythologie zurück reichenden Legenden der Himbeere. Aber weit bedeutungsvoller ist neben den unbestreit-

baren geschmacklichen  
Qualitäten der Himbeere

ihre Rolle in der  
traditionellen Medizin.

Ebenso wie die Erdbeere  
besitzt die Himbeere (wie  
auch weitere Beerensorten)

große Mengen von  
hochwirksamen

krebshemmenden Stoffen – die Ellagsäure, Anthocyanidine und Proanthocyanidine.



Durch den relativ unbedeutenden Platz der Beeren in unserer Ernährung, ist es bisher schwierig, ihren Einfluss auf die Entwicklung eines Tumors genau zu bestimmen. Es gibt bisher auch keine bekannten wissenschaftlichen Studien dazu. Dennoch finden sich in der Medizinliteratur immer wieder Beiträge über die krebshemmende Wirkung der Himbeere und der Erdbeere.

Untersuchungsergebnisse aus Laboren berichten, dass die Moleküle der Ellagsäure das Wachstum der Tumorzellen stören können. Ein direkter Zusammenhang mit dem Anteil der Sekundären Pflanzenstoffe (Polyphenolen) wurde festgestellt.

## Zehn Empfehlungen der EANU für eine gesunde Ernährung:

- frische und abwechslungsreiche Kost
- Mehrmals täglich Obst und Gemüse
- ballastreiche Kost wie Vollkornprodukte
- Milchprodukte mit niedrigem Fettgehalt
- Mindestens eine Fischmalzeit pro Woche
- Geflügelfleisch bevorzugen
- kaltgepresste Öle verwenden
- Meersalz und frische Kräuter zum Würzen
- Reichlich Flüssigkeit in Form von Wasser und Tee
- Einfache Kohlehydrate vermeiden (Weißmehl und Zucker)

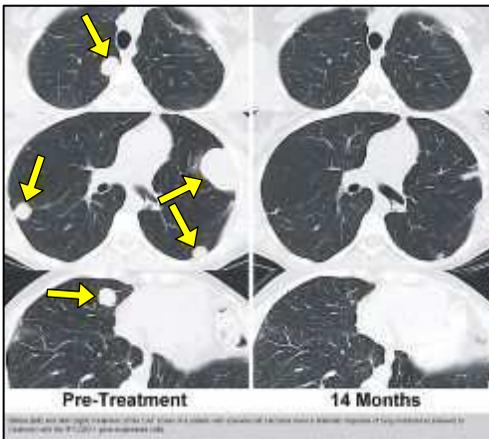


*„Es ist besser, ein Licht anzuzünden, als über die Dunkelheit zu schimpfen“* (Michael Montaigne)

## Aus der Krebsforschung

Aus der Vielzahl wissenschaftlicher Publikationen werden wir in unseren Heften regelmäßig über medizinische Forschungsergebnisse, Erkenntnisse und Entdeckungen berichten. Die Auswahl der Beiträge haben wir im Kontext mit Integrativer Krebstherapie getroffen.

**Ärzte Zeitung, 17.03.2011 – Immuntherapie mit autologen Zellen erfolgreich gegen Melanom** (von Peter Leiner) Der US-Pionier der Immun- und Gentherapie aus dem US-Staat Maryland, Dr. Steven A. Rosenberger, berichtete über die bei einigen Patienten erfolgreiche Behandlung mit autologen, genetisch veränderten Immunzellen. Bei zwei von elf Melanompatienten gelang mit der nebenwirkungssarmen Immuntherapie eine komplette Remission, die fast zwei Jahre anhielt.



*Zum Bild:* Patient mit metastasiertem Synovialsarkom vor (links) und 14 Monate nach der Therapie mit genetisch veränderten autologen Zellen. Lungenmetastasen (Pfeile) sind nach der Therapie verschwunden. (Dr. Steven A. Rosenberg, National Cancer Institute)

In seiner aktuellen Studie prüfte er die Wirksamkeit von patienteneigenen T-Lymphozyten mit einem genetisch veränderten T-Zell-Rezeptor. Der T-Zell-Rezeptor war so verändert, dass er das Antigen NY-ESO-1 erkennt. Dieses Antigen kommt bei 10-50 Prozent der Tumore von Patienten mit Melanom, Brust-, Prostata- oder Schilddrüsenkrebs sowie bei Frauen mit einem Ovarialkarzinom vor. In

Tumoren von Patienten mit einem Synovialsarkom ist das sogar bei 80 Prozent der Patienten der Fall.

**Ärzte Zeitung online, 29.12.2010: *Neuer Antikörper greift nur Tumorzellen an, nicht die gesunden.*** Das Wissenschaftler-Team um Professor Gabriele Multhoff vom Helmholtz Zentrum München und der Technischen Universität München hat einen Antikörper entwickelt, der erstmals tumorspezifisch ist. Die Zielstruktur des neuen Antikörpers kommt auf der Zelloberfläche einer Vielzahl unterschiedlicher Tumorarten vor; nicht aber bei gesunden Zellen. Er erkennt damit nur Tumorzellen, besonders solche mit einer hohen Aggressivität und schlechten Prognosen für den Patienten.

Die Forscher hoffen, zu neuen therapeutischen Optionen und deutlich verminderten Nebenwirkungen zu kommen.

***Personalisierte Medizin für präzise Diagnosen*** Die Identifizierung von Biomarkern ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg zur personalisierten Krebstherapie. Wissenschaftler der ETH Zürich, Pathologen des Universitätsspitals Zürich und Onkologen des Kantonsspitals St. Gallen haben ein neues Verfahren entwickelt, das bestimmte Muster von Biomarkern nachweist und Krebserkrankungen verlässlicher diagnostiziert als bisher. (Informationsreport/ Informationsdienst Wissenschaft, 18.02.2011)

**Ärzte-Zeitung online, 29.12.2010:** Übergewicht wird das Rauchen nach Ansicht des Krebspezialisten Prof. Otmar Wiestler in Zukunft als Hauptursache von Tumoren ablösen. Wissenschaftler beobachten im Zusammenhang mit Übergewicht eine wachsende Zahl an Speiseröhrenkrebs, Darm-, Brust-, Nieren- und Bauchspeicheldrüsenkrebs. Die genauen Gründe sind den Wissenschaftlern noch unklar; also ein wichtiges Thema für die Forschung. Mit einem Blick in die Zukunft zeigte sich Wiestler überzeugt, dass die Heilungsraten steigen werden. Die Forscher hätten inzwischen „bei der Mehrzahl aller Krebserkran-

kungen eine relativ gute Vorstellung“, welche Veränderungen im Erbgut und in der Zelle abliefen.

***Darmkrebs – Bandwurmmittel stoppt Metastasen.*** (DocCheck News 20.6.2011) Der seit rund 60 Jahren als Medikament gegen Bandwürmer eingesetzte Wirkstoff wirkt offenbar auch gegen Metastasen beim Dickdarmkrebs. Der Wirkstoff schaltet ein Gen aus, das bei Darmkrebs Metastasen auslöst. Seit einigen Jahren ist ein Gen bekannt, das bei Darmkrebs Metastasen auslösen kann. Wie dieses Gen S100A4-Metastasin reguliert wird, zeigten Prof. Stein, Prof. Schlag, Prof. Walter Birchmeier (MDC). Sie suchten nach Substanzen, die das Ablesen dieses Metastasin-Gens blockieren. Sie prüften 1280 Wirkstoffe und wurden mit der Substanz Niclosamid fündig. Jetzt wollen die Wissenschaftler in klinischen Studien prüfen, wie diese Substanz bei metastasierendem Dickdarmkrebs wirkt.

***Alkoholkonsum ist für etwa einen von zehn Krebsfällen bei Männern und einen von 33 Krebsfällen bei Frauen verantwortlich.*** Dieses Ergebnis basiert zu einem großen Teil auf Daten von 363.988 männlichen und weiblichen EPIC\*- Studienteilnehmern aus Dänemark, Frankreich, Griechenland, Deutschland, Italien, den Niederlanden, Spanien und Großbritannien. Die Mehrzahl der alkoholbedingten Krebsfälle ist dabei auf einen Konsum zurückzuführen, der über die empfohlene Menge hinausgeht. Diese liegt bei Männern bei zwei Gläsern pro Tag und bei Frauen bei täglich einem Glas eines alkoholischen Getränks. (Wissenslogs online „Die wichtigsten Forschungsergebnisse zu Krebs, Sebastian Reusch, 14.04.11; \*EPIC: European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition)

***„Nur die Sache ist verloren, die man selber aufgibt.“*** (Lessing)



## Europäische Akademie für Naturheilverfahren und Umweltmedizin

**Ihr Partner für Aus- und Weiterbildung  
in Berufen mit Zukunft**

### **Unsere Angebote:**

- **Ärztlich geprüfter Gesundheitsberater**
- **Ärztlich geprüfter Ernährungsberater**
- **Ärztlich geprüfter Entspannungstrainer**
- **Ärztlich geprüfte Fußpflegekraft**
- **Ärztlich geprüfte Reflexzonenfachkraft**

**Kontakt:** Europäische Akademie für Naturheilverfahren und  
Umweltmedizin/ Dr. Wasylewski GmbH, Grottkauerstr. 24  
12621 Berlin, Tel. 030 55 15 82 48, Fax: 030 55 15 82 49  
E-Mail: [akademie@dr-wasylewski.com](mailto:akademie@dr-wasylewski.com), [www.eanu.de](http://www.eanu.de)



**Partner der Aus- und Weiterbildung**  
Deutsche Angestellten Akademie



## Berliner Gesundheitsnachrichten

BeGeNa Heft 3 / August 2011

### Herausgeber

Europäische Akademie für  
Naturheilverfahren und Umweltmedizin (EANU)

Dr. Wasylewski GmbH

Grottkauer Straße 24, 12621 Berlin

Tel. 030 - 55 15 82 48; Fax. 030 - 55 15 82 49

[www.dr-wasylewski.com/akademie](http://www.dr-wasylewski.com/akademie)

### Redaktionsteam:

Dagmar Moldenhauer

Dr. med. A.-H. Wasylewski

### Quellennachweise:

DKZ Heidelberg online; Deutsche Krebshilfe online; Deutsches Institut für Ernährungsforschung online; Ärzte Zeitung März 2011 Dez.2010; Ärzteblatt Okt.2010; Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V. online; Weleda, Krebs als Krankheitsbild/ Integrative Krebstherapie; Die Zeit/ Wissen Online 4/11; Zeit Grafik; Journal Onkologie/ online; WDR-Online Rundum Gesund; BR-Online; Bionity.com; Forschungsinstitut Havelhöhe gGmbH; „Krebszellen mögen keine Himbeeren“ Prof. Dr. Richard Béliveau /Dr. med. Denis Gingras; onmeda.de; DocCheck News online;

**Bildquellen:** [www.fotolia.com](http://www.fotolia.com), Titelbild: Wikimedia (User: Jhintzbe)

**Heftbestellungen für diese Ausgabe bitte an unsere Kontaktadresse.**

### Produktion:

ISSN (Print) 2199-9791

ISSN (Internet) 2199-9805



### Flyer • Prospekte • Broschüren • Visitenkarten • Briefbögen • Postkarten • Plakate

Saxoprint GmbH  
Digital- & Offsetdruckerei  
Enderstraße 92c  
01277 Dresden

Telefon: 0800 66 45 413  
Telefax: +49 351 20 56 747  
Internet: [saxoprint.de](http://saxoprint.de)

[service@saxoprint.de](mailto:service@saxoprint.de)  
Druckdaten an:  
[daten@saxoprint.de](mailto:daten@saxoprint.de)

HRB 18053  
Amtsgericht Dresden  
Geschäftsführer: Thomas Behm  
USt-IdNr.: DE26167049

Commerzbank  
BLZ: 850 800 00  
Konto: 480 435 107  
IBAN: DE74 8500 0000 0480 4351 07  
BIC: COMDE33HAN