David Servan-Schreiber

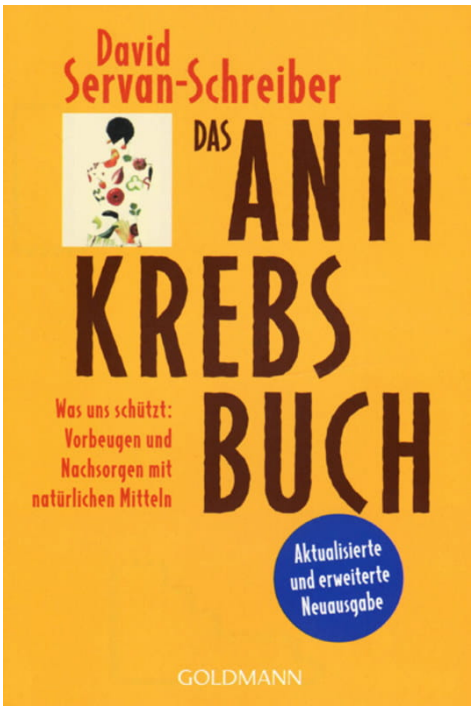
Das Antikrebs-Buch

Leseprobe

Das Antikrebs-Buch

von David Servan-Schreiber

Herausgeber: Goldmann-Randomhouse



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Die französische Originalausgabe
erschien 2007 unter dem Titel »Anticancer.
Prévenir et lutter grâce à nos défenses naturelles«
bei Editions Robert Laffont, Paris.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das FSC®-zertifizierte Papier *München Super* für dieses Buch
liefert Arctic Paper Mochenwangen GmbH.

6. Auflage
Taschenbuchausgabe der aktualisierten Neuausgabe Juni 2012
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Copyright © der Originalausgabe 2007
by Editions Robert Laffont, Paris
Copyright © der aktualisierten Neuausgabe 2011
sowie der deutschen Erstausgabe 2008 by
Verlag Antje Kunstmann GmbH, München,
Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur München in Anlehnung
an die Gestaltung der deutschen Erstausgabe (Michel Keller)
Titelvignette: MDS Photo, Nouvelles clés
KF · Herstellung: Str.
Druck und Einband: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN: 978-3-442-15558-3

www.goldmann-verlag.de

Dieses Buch ist meinen Kollegen gewidmet, die unermüdlich Leid und Angst behandeln, manchmal mit einem Mut, der dem ihrer Patienten gleichkommt. Ich hoffe, sie finden mein Buch nützlich und möchten wie ich diese Ansätze in ihre Praxis integrieren.

Und meinem Sohn Sascha, der in dieser Zeit des Umbruchs geboren wurde und dessen Lebensfreude mich jeden Tag aufs Neue inspiriert.

»*Ich hatte schon immer das Gefühl, das einzige Problem der Naturwissenschaften bestehe darin, dass sie nicht ausreichend naturwissenschaftlich sind. Die moderne Medizin wird erst dann richtig wissenschaftlich sein, wenn Ärzte und Patienten gelernt haben, die Kräfte ihres Körpers und Geistes in Übereinstimmung mit der* vis medicatrix naturae *[der Heilkraft der Natur] zu nutzen.*«

René Dubos, Rockefeller University, New York; Entwickler des ersten Antibiotikums, das 1939 zur Krankheitsbehandlung beim Menschen eingesetzt wurde, und Initiator des ersten Erdgipfels der Vereinten Nationen, 1972

INHALT

	Vorwort zur Neuausgabe	9
	Einleitung	19
Kapitel 1:	Meine Geschichte	25
Kapitel 2:	Wie entkommt man der Statistik?	35
Kapitel 3:	Gefahr und Chance	47
Kapitel 4:	Die Schwächen des Krebses	61
Kapitel 5:	Die schlechte Nachricht überbringen	95
Kapitel 6:	Krebs und Umwelt	101
Kapitel 7:	Lehren aus dem Rückfall	165
Kapitel 8:	Die Antikrebs-Ernährung	171
Kapitel 9:	Die Antikrebs-Psyche	239
Kapitel 10:	Der Angst die Spitze nehmen	299
Kapitel 11:	Der Antikrebs-Körper	315
Kapitel 12:	Lernen, sich zu verändern	333
Kapitel 13:	Schluss	341
	Danksagung	357
	Zitierte Literatur	365

HINWEIS

Dieses Buch beschreibt natürliche Methoden, die dazu beitragen, die Entwicklung von Krebs zu verhindern oder eine Krebsbehandlung in Ergänzung zur konventionellen Therapie (Operation, Bestrahlung, Chemotherapie) zu unterstützen. Der Inhalt kann die Meinung eines Arztes nicht ersetzen, das Buch kann nicht zur Erstellung einer Diagnose verwendet werden und stellt keine Behandlungsempfehlung dar.

Die klinischen Fälle, auf die ich mich auf den folgenden Seiten beziehe, stammen aus meiner eigenen ärztlichen Praxis (mit Ausnahme einiger Fälle, die von Kollegen in der medizinischen Fachliteratur beschrieben werden und entsprechend gekennzeichnet sind). Aus naheliegenden Gründen wurden die Namen von Patienten und typische Merkmale verändert. In einigen Fällen habe ich aus Gründen der Klarheit klinische Details aus verschiedenen Fällen zu einer Geschichte zusammengefasst.

Ich möchte mit einfachen Worten den aktuellen Forschungsstand zu Krebs und natürlichen Abwehrmöglichkeiten darlegen. In einigen Fällen konnte ich deswegen bestimmte biologische Vorgänge oder Kontroversen um vorliegende klinische Studien nicht in ihrer ganzen Komplexität beschreiben. Obwohl ich mich bemühte, dem Geist ihrer Arbeiten treu zu bleiben, möchte ich mich bei Biochemikern und Onkologen entschuldigen, wenn ich Inhalte, die für viele ein Lebenswerk darstellen, vereinfacht wiedergegeben habe.

VORWORT ZUR NEUAUSGABE

Vor 18 Jahren erfuhr ich, als im Rahmen eines Forschungsprojekts Aufnahmen von meinem Gehirn gemacht wurden, dass ich selbst einen Gehirntumor hatte. Ich erinnere mich, wie ich aus dem Wartezimmer im 10. Stock des Gebäudes, in dem die Onkologie untergebracht war, die Menschen unten auf der Straße ansah – sie waren so weit weg und gingen so ahnungslos ihren Alltagsgeschäften nach. Ich war aus diesem Leben herauskatapultiert worden, die Aussicht auf einen womöglich baldigen Tod hatte mich von dieser zielorientierten Geschäftigkeit ebenso abgeschnitten wie von allen Verheißungen von Glück. Meine Identität als Arzt und Wissenschaftler schützte mich nicht mehr; auf einmal war ich selbst ein Krebspatient. Dieses Buch erzählt, was dann passierte, von der Rückkehr ins Leben und zur Gesundheit – tatsächlich zu einem Grad von Gesundheit, den ich bis dahin nicht gekannt hatte –, immer in dem Bewusstsein, dass ich Krebs hatte. Es ist die Geschichte, wie ich meine Fähigkeiten als Arzt und Wissenschaftler einsetzte, um jeden Hinweis in der medizinischen Literatur aufzuspüren, der mir helfen konnte, mein Schicksal zu wenden. Am wichtigsten aber ist, dass das Buch eine neue, wissenschaftlich basierte Sichtweise auf den Krebs eröffnet, die uns allen ermöglicht, uns besser davor zu schützen.

Mit der Veröffentlichung von *Das Antikrebs-Buch* vor zwei Jahren begann für mich ein neues Kapitel in meinem Leben. 14 Jahre lang hatte ich meine Krankheit geheim gehalten, nun war ich in der Lage, Menschen, die Angst hatten, deprimiert waren oder die Hoffnung verloren hatten, zu berichten, was ich herausgefunden hatte, mit Ärzten, Wissenschaftlern, Politikern und engagierten Menschen über meine Ideen zu diskutieren und meine Beobachtungen mit ihren Er-

fahrungen zu vergleichen. Ich lernte auch viele Patienten kennen, die dank der Ratschläge in diesem Buch den Verlauf ihrer Krankheit beeinflusst hatten. Das Buch erschien in fast 50 Ländern, in 35 Sprachen, und wurde über eine Million Mal verkauft. Ich fühle mich in meiner Überzeugung bestätigt, dass wir alle die natürlichen Abwehrkräfte unseres Körpers gegen Krebs stärken können, und auch darin, dass der hier vorgestellte Ansatz Teil der Prävention oder Behandlung für jeden werden sollte. In den letzten zwei Jahren hat die Forschung neue Belege, Erklärungen und Perspektiven erbracht, wie wir alle lernen können, unsere Gesundheit zu festigen und unseren »Nährboden« zu verbessern, indem wir die biologische Krebsbekämpfung in unserem Körper aktivieren, und die neuen Erkenntnisse haben untermauert, wie wichtig es ist, den Einfluss unserer Gefühle auf den Verlauf der Krankheit zu beachten.

Was ist neu in dieser Neuausgabe?

In vielen Diskussionen mit meinen ärztlichen Kollegen – Allgemeinärzten, Onkologen, Psychiatern – und mit Laien habe ich festgestellt, dass die Ausführungen über die Rolle der Ernährung viel schneller aufgegriffen wurden als das, was ich über das Zusammenspiel von Körper und Geist geschrieben habe und darüber, wie Ohnmachtsgefühle Krebs fördern. Wenn es eine einzige, klare und nachdrückliche Botschaft gibt, die ich mit dieser aktualisierten Neuausgabe verbreiten möchte, dann die, dass wir sorgsam auf die Verbindung von Körper und Geist achten müssen, vor allem auf die negativen Wirkungen anhaltender Gefühle von Ohnmacht und Verzweiflung. Wenn solche Gefühle – nicht die Belastungen, die das Leben nun einmal mit sich bringt – nicht beachtet werden, tragen sie zu den Entzündungsprozessen bei, die das Wachstum von Krebs begünstigen. Es gibt einfache und sehr wirksame Methoden, solche Gefühle im Zaum zu halten, ein befriedigenderes Leben zu führen und damit zugleich Entzündungsprozesse zurückzudrängen.

Um das deutlich zu machen, habe ich Kapitel 9, »Die Antikrebs-Psyche«, komplett überarbeitet und neue Studien einbezogen, die be-

legen, wie wichtig es ist, etwas gegen Gefühle von Ohnmacht und Verzweiflung zu unternehmen, um das Fortschreiten einer Krebserkrankung zu hemmen. In diesem Zusammenhang erzähle ich die Geschichte von Kelly, die in ihrem Kampf gegen Brustkrebs auf die Hilfe von Freunden bauen konnte, die ihr die Liebe und Unterstützung gaben, die sie brauchte. Neueste Studien zeigen in der Tat, dass nicht allein die Liebe eines Ehepartners oder der eigenen Kinder die nötige Kraft vermitteln und das Fortschreiten der Krankheit aufhalten kann, sondern dass auch die Zuneigung und Zuwendung alter und neuer Freunde dies vermag.

Was die Ernährung anbetrifft, haben etliche vielversprechende neue Studien die Wirksamkeit weiterer Antikrebs-Nahrungsmittel bestätigt. So können wir Steinobst wie Pflaumen und Pfirsiche in die Liste der hilfreichen Nahrungsmittel aufnehmen. Neue Daten zu Olivenöl, das ich schon in der ersten Ausgabe sehr empfohlen habe, zeigen, dass es ein echtes Antikrebs-Lebensmittel und bei vielen verschiedenen Krebsarten wirksam ist.

Zwei neue Studien zu grünem Tee geben an, wie viele Tassen pro Tag das Rückfallrisiko bei Brust- und bei Prostatakrebs um über 50 Prozent senken. Außer Agavendicksaft sind mittlerweile neue natürliche Süßungsmittel – Akazienhonig und Kokosnusszucker, beide mit einem niedrigen glykämischen Index – auf dem Markt. Sie werden in Kapitel 6 vorgestellt.

Neue Forschungen haben auch bestätigt, wie wichtig Vitamin D3 zur Krebsvorsorge ist, vor allem in Ländern, in denen im Winter die Sonne nicht so ausreichend scheint, dass die Haut genug davon selbst synthetisieren kann. In der Neuausgabe gehe ich auf diesen Punkt ausführlicher ein und gebe speziellere Empfehlungen.

Und schließlich wissen wir inzwischen mehr darüber, wie unterschiedliche Zubereitungsmethoden die positiven Wirkungen von Antikrebs-Lebensmitteln bewahren oder, im Gegenteil, beeinträchtigen können.

Fast bei jedem Vortrag, den ich halte, werde ich gefragt, ob Han-

dy-Strahlen Krebs verursachen können. Um diese Frage beantworten zu können, habe ich im Jahr 2008 eine Gruppe aus Krebsspezialisten, Toxikologen, Epidemiologen und einem Physiker zusammengebracht. Wir haben einen Aufruf mit einer Reihe von Maßnahmen formuliert, um den Handy-Gebrauch sicherer zu machen, denn Mobiltelefone sind heute ein unvermeidbarer Bestandteil unseres Lebens. Der Aufruf fand weltweit Resonanz, in den Vereinigten Staaten war er sogar Anlass für eine Anhörung im Repräsentantenhaus im September 2008, und in Frankreich organisierten das Umwelt- und das Gesundheitsministerium im April 2009 eine öffentliche Diskussionsveranstaltung zum Thema Handy-Strahlung. In der Neuausgabe fasse ich die wissenschaftlichen Studien dazu zusammen und liste die Vorsichtsmaßnahmen für einen sicheren Handy-Gebrauch auf.

Tierversuche haben mittlerweile klar bestätigt, dass viele chemische Stoffe, die in unserer alltäglichen Umgebung präsent sind, das Tumorwachstum fördern. Ein solcher Stoff ist beispielsweise Bisphenol A (BPA), das in Polycarbonat-Kunststoff enthalten ist (recycelbaren Plastikflaschen und Babyfläschchen, Mikrowellengeschirr aus Plastik und allen möglichen Behältnissen mit einer Auskleidung aus Plastik wie manche Dosen). Unter Laborbedingungen gelangte diese Substanz beim Erhitzen in Flüssigkeiten. Wenn Brustkrebszellen Bisphenol A in Dosierungen ausgesetzt wurden, wie man sie häufig in menschlichen Blutproben findet, reagierten sie nicht mehr auf Chemotherapie. Ähnliche Ergebnisse erbrachten Studien zu Nahrungszusätzen auf der Basis von anorganischen Phosphaten (nachweisbar in gesüßten Limonaden, industriell hergestellten Backwaren usw.); sie fördern das Wachstum von nicht kleinzelligen Lungentumoren. Ich fand es wichtig, diese neue Daten vorzustellen, damit alle Menschen, die gerade wegen solcher Krebsarten in Behandlung sind, davon erfahren.

Anfang 2009 erschienen eine Stellungnahme des französischen Nationalen Krebsforschungszentrums und eine Studie der Universität Oxford in Großbritannien, die übereinstimmend zu dem

Schluss kamen, dass Alkohol *in jeder Dosierung,* auch ein einziges Glas Rotwein, das Krebsrisiko erhöht. Zusammen mit Professor Béliveau aus Montreal und Michel de Lorgeril – Kardiologe, Ernährungswissenschaftlicher und ein Pionier der mediterranen Kost – veröffentlichte ich eine abweichende Meinung, die ich hier ebenfalls erläutere.

Seit die erste Ausgabe von *Das Antikrebs-Buch. Was uns schützt* erschienen ist, haben zahlreiche Studien dessen zentrale Botschaft bestätigt: wie wichtig der »Nährboden« bei der Verhinderung oder Eindämmung von Krebs ist. Ich habe die Ergebnisse dieser Studien in die entsprechenden Kapitel dieser Neuausgabe eingearbeitet. Zum Beispiel kam eine 2007 in der Zeitschrift *Nature* veröffentlichte Studie zu dem Ergebnis, Krebs lasse sich verstehen als Zusammenbruch des Gleichgewichts zwischen Krebszellen, die immer »schlafend« in einem Körper vorhanden sind, und der natürlichen Abwehr, die die Krebszellen normalerweise in Schach hält (siehe Kapitel 4). Diese und ähnliche Studien zeigen, wie wichtig es ist, unseren »Boden« zu pflegen und zu stärken, ein Thema, das das *Das Antikrebs-Buch* durchzieht. Nach meiner Auffassung sollten Maßnahmen zur Stärkung des »Bodens« jede konventionelle Krebsbehandlung – die natürlich unverzichtbar bleibt – begleiten.

Ebenfalls 2007 veröffentlichte der World Cancer Research Fund einen großen, 517 Seiten umfassenden Bericht, in dem mehrere Tausend Einzelstudien zusammengefasst sind. Wie *Das Antikrebs-Buch* schloss auch dieser Bericht mit der Feststellung, mindestens 40 Prozent der Krebsfälle ließen sich durch einfache Veränderungen in der Ernährung und durch mehr Bewegung verhindern (ganz zu schweigen von Umweltfaktoren).[1] Ein weiterer Bericht, 2009 vom französischen Nationalen Krebsforschungszentrum veröffentlicht, gelangte zum gleichen Schluss.[2]

Noch spektakulärer waren die Ergebnisse von zwei großen epidemiologischen Studien, die eine durchgeführt in elf europäischen Ländern über einen Zeitraum von zwölf Jahren (die HALE-Studie[3]), die andere begrenzt auf eine Region im Vereinigten Königreich

(20.000 Versuchsteilnehmer, beobachtet über elf Jahre[4]): *Bei den Studienteilnehmern, die sich einen gesünderen Lebensstil angeeignet hatten, war die Sterblichkeit an Krebs um 60 Prozent zurückgegangen.* Ein längeres Leben war nicht der einzige Vorteil dieser Gruppe: Die englischen Forscher führten aus, dass bei den Menschen mit einer gesünderen Lebensweise das biologische Alter über die gesamte Dauer der Studie hinweg 14 Jahre unter ihrem tatsächlichen Alter lag. Das bedeutet, dass sie mehr Kraft für ihre Arbeit und ihre Familien hatten, sich besser konzentrieren konnten, ein besseres Gedächtnis hatten und weniger an körperlichen Einschränkungen litten. Die Forscher aus Cambridge fassten das Ergebnis in dem Satz zusammen: »Die Anhaltspunkte, dass bestimmte Verhaltensweisen wie Ernährung, Rauchen und Bewegung die Gesundheit beeinflussen, sind überwältigend.«

Wie wichtig es ist, den Konsum von raffiniertem Zucker und Weißmehl einzuschränken, geht auch aus einer neuen Untersuchung der breit angelegten American Women's Health Initiative hervor. Nach dieser Studie hat der Zusammenhang von Übergewicht und Brustkrebs mit dem Insulinspiegel im Blut zu tun, das heißt, mit der Menge an Zucker, der durch die Nahrung aufgenommen wird. Die Studie deutete darauf hin, dass Zucker bei der Entstehung von Brustkrebs möglicherweise eine größere Rolle spielt als die Hormonersatztherapie.

Im November 2008 brachte ein Aufsatz in der Zeitschrift Cancer die perfekte Bestätigung, dass die Empfehlungen in *Das Antikrebs-Buch* richtig sind. Frauen mit Brustkrebs, bei denen bereits die Lymphknoten befallen waren, wurden im Anschluss an die schulmedizinische Behandlung elf Jahre nachbeobachtet. Diejenigen, die außer der medikamentösen Behandlung auch eine bestimmte Ernährungsweise praktizierten, körperlich aktiv waren und lernten, besser mit Stress umzugehen, hatten gegenüber den anderen, die nur die schulmedizinische Behandlung erhielten, ein um 68 Prozent vermindertes Sterberisiko (siehe Kapitel 9).

In einer weiteren aufschlussreichen Studie zeigte Professor Dean Ornish von der University of California in San Francisco 2008, dass Lebensstilveränderungen bei Ernährung, Bewegung und Umgang mit Stress tatsächlich die Genexpression tief in den Krebszellen beeinflussen (siehe Kapitel 2).

Seit dem Erscheinen von *Das Antikrebs-Buch* habe ich über 100 Vorträge in 15 Ländern gehalten. In den Gesprächen mit den Menschen, die gekommen waren, um mich zu hören, habe ich viel darüber gelernt, wie wir die Angst vor Krebs erleben, und ich glaube, ich habe begriffen, was die Menschen an diesem Buch wichtig finden. Einfach formuliert könnte man sagen, wir sind es gewohnt, im Zusammenhang mit Krebs Botschaften der Verzweiflung und Ausweglosigkeit zu hören. Wer Krebs bekommt, hat in der öffentlichen Wahrnehmung eine Niete in der großen Genlotterie gezogen, er hat eine Krankheit, bei der mit den meisten Behandlungsmöglichkeiten nicht viel zu erreichen ist, weshalb sich alle Hoffnungen auf eine künftige neue Wunderbehandlung richten – eine Behandlung, die sicher nur die größten Forschungseinrichtungen der Welt entwickeln können.

Vor diesem Hintergrund ist mir bewusst, dass jeder Ansatz, der über die konventionelle Behandlung hinausgeht, sich dem Vorwurf aussetzt, möglicherweise »falsche Hoffnungen« zu wecken. Aber ich weiß – weil ich es bei meiner eigenen Krebserkrankung erfahren habe –, dass diese Einstellung den Patienten die Kraft zum Handeln raubt, und ich meine damit reale Kraft, nicht eine Illusion. Die Vorstellung von Ohnmacht zu verbreiten ist psychologisch herabsetzend, medizinisch gefährlich und, vor allem, wissenschaftlich nicht zu rechtfertigen. In den letzten 30 Jahren hat die Forschung großartige Fortschritte gemacht und gezeigt, dass wir alle die Fähigkeit besitzen, uns vor Krebs zu schützen und mit unseren eigenen Mitteln zur Heilung beizutragen. Wer diese Fähigkeit negiert, nährt ein Gefühl der falschen Hoffnungslosigkeit, und viele Menschen fanden *Das Antikrebs-Buch* gerade deshalb überzeugend, weil sie diese falsche Hoffnungslosigkeit ablehnen.

Bestärkt haben mich die positiven Reaktionen vieler Krebsspezialisten aus unterschiedlichen Institutionen auf die Botschaft dieses Buchs. In Europa sagte Professor Jean-Marie Andrieu, Leiter der Abteilung Onkologie am Georges Pompidou European Hospital in Paris, in einem Interview mit der Tageszeitung *Le Monde:* »Ich habe sehr viel aus diesem Buch gelernt. Und wissen Sie was? Ich habe meine Ernährung umgestellt. Dadurch habe ich schon sechs Kilo abgenommen.«

In Italien hat sich die Krebsliga (Lega italiana per la lotta contro i tumori) positiv über das Buch geäußert, hat ihr Logo auf dem Schutzumschlag platziert und im Oktober 2008 die Präsentation vor der Presse in Rom organisiert. Die Liga betonte, wie wichtig die Aussagen des Buchs seien, um Krebs vorzubeugen, die Wirksamkeit einer konventionellen Behandlung zu unterstützten und die Gefahr eines Rückfalls zu verringern.

In den Vereinigten Staaten schrieb Professor John Mendelsohn, Präsident des M. D. Anderson Cancer Center, des landesweit größten Zentrums zur Behandlung und Erforschung von Krebs: »Ich fand *Das Antikrebs-Buch* ausgezeichnet lesbar und gut recherchiert. Es sensibilisiert für die Notwendigkeit evidenzbasierter Krebsprävention und Risikoreduktion. Außerdem füllt es eine große Lücke in unserem Wissen darüber, wie Patienten durch ergänzende Maßnahmen zur schulmedizinischen Krebsbehandlung selbst zu ihrer Heilung beitragen können.«

Seit Erscheinen des Buchs habe ich mehrere Freunde verloren. Einige hatten die Grundsätze des Buchs in ihrer Lebensweise umgesetzt. Bedauerlicherweise sind die hier vorgestellten Methoden und Prinzipien keine Garantie für einen erfolgreichen Kampf gegen den Krebs. Trotz allem war ich tief bewegt, als ich von ihnen oder ihren Angehörigen hörte, dass sie es niemals bedauert haben, den Vorschlägen in diesem Buch gefolgt zu sein. Ein Angehöriger schrieb mir: »Bis zum Ende gab es ihr das Gefühl, dass sie ihr Leben noch selbst in der Hand hatte.« Es war eine Erleichterung für mich, zu hören, dass ich keine

falschen Hoffnungen geweckt hatte, und hat mich in der Überzeugung bestärkt, dass das Antikrebs-Programm in diesem Buch zwar nicht den Anspruch erheben kann (und nicht erhebt), jeden Krebs in Schach halten zu können, dass es aber die Lebenskräfte stärkt, wie immer es schließlich ausgehen mag.

Erstaunlich viele Betroffene und Angehörige von Betroffenen haben Kontakt zu mir aufgenommen – persönlich, per E-Mail oder über meinen Blog – und berichtet, in welcher Weise sie von der Lektüre von *Das Antikrebs-Buch* und meinen Empfehlungen profitiert haben. Ein 50-jähriger Geschäftsmann, der nicht an Krebs erkrankt ist, teilte mir mit, wie sehr sich sein Leben verändert hat, seit er jeden Tag grünen Tee trinkt, Kurkuma (mit schwarzem Pfeffer!) an sein Essen gibt und seinen Stress mit Herzkohärenz bekämpft. Eine Frau, die an einem Lymphom leidet, schrieb mir, sie habe *Das Antikrebs-Buch* wieder und wieder gelesen, immer ein paar Seiten vor dem Schlafengehen, wie ein Einschlafbuch für Kinder. Ein Ingenieur mit Prostatakrebs schickte mir Auswertungen seiner Blutuntersuchungen aus den letzten drei Jahren: Der Marker für die Krebsaktivität (PSA) fiel kontinuierlich, seit er die Grundsätze von *Das Antikrebs-Buch* befolgte, und sein Onkologe verschob die bereits zwei Jahre zuvor geplante Operation mehrfach. Eine erst 32-jährige Frau, die sich nach einem Rückfall ihrer Brustkrebserkrankung einer Chemotherapie unterziehen musste, berichtete mir von den positiven Wirkungen ihres Aerobic-Trainings, zu dem sie Jacquelines Geschichte angeregt hatte, die während ihrer Behandlung mit Karate angefangen hatte (Kapitel 11).

Eine letzte und ganz spezielle Quelle der Befriedigung ist für mich, dass zwei der Onkologen, die ich im Lauf der Jahre wegen meiner eigenen Krankheit konsultierte, sich nach der Lektüre von *Das Antikrebs-Buch* bei mir gemeldet haben. Sie fragten mich, wie sie durch eine Verbesserung des »Nährbodens« am besten gegen ihre eigenen Krebserkrankungen aktiv werden könnten. Es war mir eine große Freude, dass ich ihre Fragen aufgrund meiner Forschungen be-

antworten und ihnen so etwas von der Anteilnahme zurückgeben konnte, die sie mir entgegengebracht hatten, als ich sie am meisten brauchte.

Ich bin stolz und glücklich, diese Neuausgabe vorstellen zu dürfen. Die Aufgabe, das Manuskript noch einmal zu lesen und Verbesserungen vorzunehmen, war leicht. Mehrfach registrierte ich überrascht, dass ich in der Zwischenzeit die Einzelheiten einer bestimmten Studie oder einer Geschichte vergessen hatte. All das neu zu lesen, hat mich ermutigt, an meinem Weg festzuhalten, der, so hoffe ich, weiterhin volle Gesundheit bedeuten wird. Und genau das wünsche ich auch Ihnen.

EINLEITUNG

In uns allen schlummert Krebs. Wie alle lebenden Organismen produziert unser Körper ständig defekte Zellen, aus denen Tumoren entstehen können. Aber unser Körper ist auch mit zahlreichen Mechanismen ausgestattet, die solche Zellen aufspüren und in Schach halten. In westlichen Ländern stirbt jeder vierte Mensch an Krebs, das heißt aber auch, dass drei von vier Menschen nicht an Krebs sterben. Ihre Schutzmechanismen funktionieren, sie sterben an anderen Ursachen.[1, 2]

Ich hatte Krebs. Vor 15 Jahren wurde die Krankheit zum ersten Mal bei mir diagnostiziert. Nach einer konventionellen schulmedizinischen Behandlung trat eine Remission ein, aber dann kehrte der Krebs zurück. Erst jetzt beschloss ich, mir so viele Informationen wie möglich über Krebs zu beschaffen, alles, was meinem Körper helfen konnte, sich gegen die Krankheit zu wehren. Als Arzt, als Forscher und als Leiter des Center for Complementary Medicine an der Universität Pittsburgh hatte ich Zugang zu wertvollen Informationen über natürliche Ansätze zur Verhinderung oder begleitenden Behandlung von Krebs. Ich lebe nun seit sieben Jahren krebsfrei. In diesem Buch möchte ich Ihnen die wissenschaftlichen und persönlichen Geschichten erzählen, die hinter dem stehen, was ich in Erfahrung gebracht habe.

Nach Operation und Chemotherapie fragte ich meinen Onkologen, der mir so viel geholfen hatte, um Rat. Was sollte ich tun, um ein gesundes Leben zu führen? Welche Vorsichtsmaßnahmen konnte ich treffen, um einen Rückfall zu vermeiden? »Es gibt nichts Spezielles, was Sie tun könnten. Leben Sie ganz normal. Wir führen in regelmäßigen Abständen Kontrolluntersuchungen durch, und wenn Ihr

Tumor wiederkehrt, können wir das frühzeitig feststellen«, antwortete der Arzt, einer der führenden amerikanischen Onkologen.

»Aber gibt es keine Übungen, die ich machen könnte, oder eine Diät, Sachen, die ich verstärkt tun oder meiden sollte? Und wie sieht es mit meiner mentalen Verfassung aus, sollte ich da nicht etwas tun?«, fragte ich. Die Antwort meines Kollegen machte mich sprachlos: »In dem Bereich können Sie tun und lassen, was Ihnen gefällt. Es kann nichts schaden. Aber es gibt keine greifbaren wissenschaftlichen Belege, dass solche Therapieansätze einen Rückfall verhindern können.«

Im Grunde meinte mein Arzt, dass die Onkologie ein außerordentlich komplexes Forschungsgebiet ist, in dem sich die Dinge mit halsbrecherischer Geschwindigkeit ändern. Er hatte bereits Mühe, sich über die neuesten Diagnose- und Therapiemöglichkeiten auf dem Laufenden zu halten. In meinem Fall hatten wir alle Medikamente und anerkannten medizinischen Verfahren ausgeschöpft. Nach dem derzeitigen Wissensstand gab es nichts darüber hinaus. Was den Rest anbetraf, ganzheitliche Verfahren und Ernährung, so fehlte ihm eindeutig die Zeit oder das Interesse, neue Wege zu beschreiten.

Ich kenne dieses Problem von mir selbst als Arzt und Wissenschaftler. Wir bewegen uns alle in unserem Spezialgebiet und bekommen selten andere grundlegende Entdeckungen mit, die in angesehenen Fachzeitschriften wie *Science* oder *Nature* veröffentlicht werden. Erst wenn sie Gegenstand groß angelegter Studien am Menschen werden, nehmen wir Notiz davon. Dennoch bieten uns diese bahnbrechenden Erkenntnisse manchmal die Möglichkeit, uns zu schützen, lange bevor sie zur Entwicklung neuer Medikamente oder Behandlungsmethoden geführt haben, die die Therapie der Zukunft sein werden.

Ich brauchte monatelange Recherchen, bis ich langsam verstand, wie ich meinem Körper helfen konnte, sich gegen den Krebs zu wappnen. Ich nahm an Tagungen in den USA und Europa teil, bei de-

nen Ärzte zusammenkamen, die sich medizinisch mit dem »Nährboden« für Krebs auseinandersetzen. Ich durchkämmte medizinische Datenbanken und studierte wissenschaftliche Veröffentlichungen. Schon bald war mir klar, dass die verfügbaren Informationen oft unvollständig und weit verstreut waren. Sie erhielten erst ihre volle Bedeutung, wenn man sie zusammenfügte.

Die Summe der wissenschaftlichen Erkenntnisse zeigt, dass unsere natürlichen Abwehrkräfte eine entscheidende Rolle beim Kampf gegen Krebs spielen. Dank aufschlussreicher Begegnungen mit anderen Forschern und klinisch tätigen Ärzten, die bereits in diesem Bereich tätig waren, schaffte ich es, all diese Informationen begleitend zu meiner schulmedizinischen Behandlung in die Praxis umzusetzen.

Was ich dabei lernte, war Folgendes: Zwar schlummern in uns allen Krebszellen, aber unser Körper ist auch dafür gerüstet, den Prozess der Tumorbildung zu bekämpfen. Es liegt an jedem Einzelnen von uns, die natürlichen Abwehrmechanismen seines Körpers zu nutzen. Andere Kulturen sind da schon sehr viel weiter.

Typisch »westliche« Krebsarten – zum Beispiel Brust-, Darm- und Prostatakrebs – treten in unseren Gefilden sieben- bis 60-mal häufiger auf als in Asien.[3] Allerdings zeigen Statistiken, dass in der Prostata asiatischer Männer, die vor dem 50. Lebensjahr an anderen Ursachen als Krebs starben, genauso viele Mikrotumoren im Vorstadium von Krebs gefunden wurden wie bei westlichen Männern.[3,4] Es muss also an der asiatischen Lebensweise liegen, wenn die Entwicklung dieser Mikrotumoren verhindert wird. Denn bei Japanern, die im Westen leben, steigt die Krebsrate und hat unsere nach einer oder zwei Generationen eingeholt.[3] Etwas an *unserer* Lebensweise schwächt unsere Abwehr gegen Krebs.

Wir alle leben mit Mythen, die unsere Fähigkeit zur Bekämpfung von Krebs schwächen. So sind zum Beispiel viele davon überzeugt, dass Krebs in erster Linie mit der genetischen Veranlagung zusammenhängt und nicht mit der Lebensweise. Die Wissenschaft hat bewiesen, dass es sich genau umgekehrt verhält.

Würde Krebs über die Gene weitergegeben, müssten adoptierte Kinder die gleiche Krebsrate aufweisen wie ihre biologischen Eltern, nicht aber wie ihre Adoptiveltern. In Dänemark, wo sich mit einer detaillierten Gendatenbank die Herkunft jedes Menschen zurückverfolgen lässt, haben Forscher die biologischen Eltern von über 1000 Kindern ausfindig gemacht, die nach der Geburt adoptiert wurden. Ihre Schlussfolgerung, die im angesehenen *New England Journal of Medicine* veröffentlicht wurde, zwingt uns, unsere bisherigen Annahmen über Krebs zu revidieren. Die Wissenschaftler stellten nämlich fest, dass es *keinen Einfluss* auf das Risiko, an Krebs zu erkranken, hat, wenn die biologischen Eltern eines Kindes (von denen seine Gene stammen) vor dem 50. Lebensjahr an Krebs starben. Dagegen erhöhte der Krebstod eines Adoptivelternteils (das Lebensgewohnheiten, aber nicht Gene weitergibt) vor dem 50. Lebensjahr das Risiko, dass das Adoptivkind ebenfalls an einer Krebserkrankung starb, um das Fünffache.[5] Diese Studie zeigt, dass in erster Linie die Lebensweise und nicht die genetische Ausstattung darüber entscheidet, ob wir anfällig für Krebs sind. In der Krebsforschung ist man sich einig: Genetische Faktoren sind höchstens für 15 Prozent der tödlichen Krebserkrankungen verantwortlich. Kurz gesagt, Krebs ist kein unabwendbares Schicksal. Wir alle können lernen, uns selbst zu schützen.*

Dennoch muss man ganz klar sagen: Derzeit gibt es keinen alternativen Ansatz zur Heilung von Krebs. Es wäre völlig unvernünftig zu versuchen, Krebs ohne Rückgriff auf die Mittel der konventionellen westlichen Schulmedizin zu heilen: Operation, Chemotherapie, Bestrahlung, Immuntherapie und schon bald Gentherapie.

* Eine Studie des Karolinska Instituts in Schweden, wo auch die Nobelpreisträger ausgewählt werden, zeigt, dass genetisch identische Zwillinge, die jedes einzelne Gen gemeinsam haben, im Allgemeinen nicht das Risiko teilen, an Krebs zu erkranken. Die Forscher kamen daher (wieder in einem Artikel im *New England Journal of Medicine*) zu dem Schluss: »Erbliche genetische Faktoren leisten nur einen geringen Beitrag zur Empfänglichkeit für die meisten Formen von Neubildungen«. (Neubildungen = Krebs) Diese Erkenntnis deutet darauf hin, dass die Hauptursache für die häufigsten Krebsarten in der Umwelt zu suchen ist.[6]

Gleichzeitig wäre es aber auch völlig unvernünftig, ausschließlich auf diesen rein technischen Ansatz zu vertrauen und die natürliche Fähigkeit unseres Körpers, sich vor Tumoren zu schützen, außer Acht zu lassen. Wir können die natürliche Abwehr nutzen, um entweder die Krankheit zu verhindern oder die Wirkung der konventionellen Behandlung zu unterstützen.

Auf den folgenden Seiten möchte ich Ihnen die Geschichte erzählen, wie sich meine Sicht, die eines Mediziners und Forschers, der nichts über die natürlichen Abwehrmechanismen des Körpers wusste, veränderte. Mittlerweile setze ich vor allem auf diese natürlichen Abwehrmechanismen; mein Krebs half mir bei diesem Prozess. 15 Jahre lang achtete ich peinlich darauf, meine Krankheit geheim zu halten. Ich liebe meine Arbeit als Psychiater und wollte nicht, dass meine Patienten das Gefühl hatten, sie müssten sich um mich kümmern, anstatt ich mich um sie. Außerdem wollte ich als Forscher und Lehrender nicht, dass man meine Ideen und Ansichten als Folge meiner persönlichen Erfahrung abtat, obwohl ich mich doch stets meinem naturwissenschaftlichen Ansatz verpflichtet fühlte. Und ganz persönlich wollte ich, wie jeder verstehen wird, der Krebs gehabt hat, mein Leben ganz normal weiterführen, am Leben teilhaben wie die anderen auch. Ich habe auch jetzt noch Bedenken, mich aber trotzdem entschlossen, darüber zu sprechen. Ich bin überzeugt, dass es wichtig ist, die Informationen, von denen ich profitiert habe, auch anderen zur Verfügung zu stellen, damit sie ebenfalls Gebrauch davon machen können.

Der erste Teil des Buchs stellt neue Erkenntnisse über die Mechanismen der Krebsentstehung vor. Diese neue Sichtweise basiert auf der grundlegenden, aber immer noch wenig bekannten Rolle des Immunsystems, auf der Entdeckung, dass dem Tumorwachstum Entzündungsmechanismen zugrunde liegen, und auf der Möglichkeit, die Streuung eines Tumors dadurch zu blockieren, dass man neue Blutgefäße daran hindert, ihn zu versorgen.

Durch die neue Perspektive ergeben sich vier neue Ansätze. Jeder

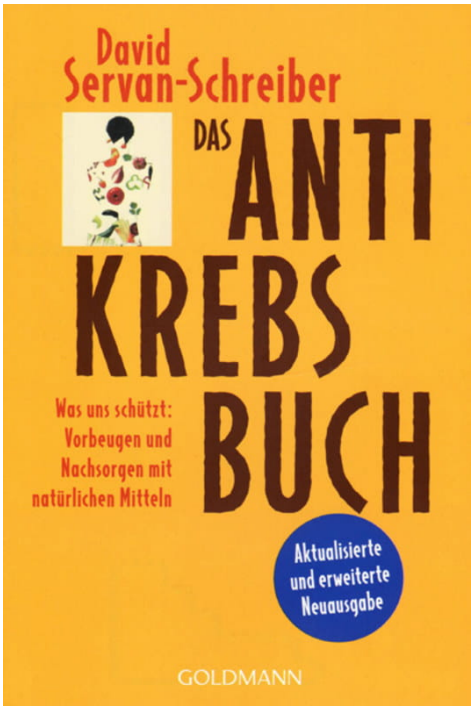
David Servan-Schreiber

Das Antikrebs-Buch

Was uns schützt: Vorbeugen und Nachsorgen mit natürlichen Mitteln. - Taschenbuch

400 Seiten, kart.
erscheint 2015

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de