

ANNE WANITSCHKEK · SEBASTIAN VIGL

Naturheilkunde bei Krebs

**Aktiv zur Genesung beitragen
Beschwerden und Nebenwirkungen lindern**

Mit einem Vorwort
von Dr. med.
György Irmey, Gesellschaft
für Biologische
Krebsabwehr



humboldt

4 **VORWORT**

6 **GELEITWORT**

9 **DER KOMPLEMENTÄRE ANSATZ: NATURHEILKUNDE ALS ERGÄNZUNG ZUR SCHULMEDIZIN**

10 **Die Kombination aus Schulmedizin und Naturheilkunde**

10 Die Fortschritte der Schulmedizin

11 Naturheilkunde bei Krebs – die Situation in Deutschland

12 Lebensquantität und -qualität

13 **Was darf ich als Patient von der Naturheilkunde erwarten?**

15 Naturheilkunde bei Krebs: rege Forschung

17 Das Geschäft mit der Angst

19 **MIT NATURHEILKUNDE AKTIV ZUR GENESUNG BEITRAGEN**

20 **Der Einfluss des Lebensstils**

21 Der Zauber der Epigenetik und der Jungbrunnen der Telomere

23 **Die vier Säulen unseres Anti-Krebs-Programms**

24 Bewegung für Schwung im Heilungsprozess

24 Mit Biss gegen den Krebs: die Wirkungen einer Ernährungsumstellung

38 Die Seele unterstützen – Selbsthilfe und professionelle Angebote

44 Vitamin D, Selen, Arzneipilze: dreifache Power gegen den Krebs

58 **Weitere naturheilkundliche Verfahren und die „biologische Chemotherapie“**

58 Was ist eine „biologische Chemotherapie“?

59 Wirksamkeitsnachweis an zirkulierenden Tumorzellen

60 **Zusammenfassung**

63	BESCHWERDEN UND NEBENWIRKUNGEN VON KREBSTHERAPIEN NATURHEILKUNDLICH BEHANDELN		
64	Wichtige Anmerkungen	110	Mundschleimhaut-Entzündung (Mukositis)
67	Abwehrschwäche	112	Mundtrockenheit
70	Ängste	113	Muskelkrämpfe
73	Appetitlosigkeit	113	Narben
75	Blähungen	115	Nervenschädigungen (Polyneuropathie)
77	Blutarmut (Anämie)	118	Pilzinfektion der Mundschleimhaut (Mundsoor)
79	Chemobrain/geistige Leistungsfähigkeit	119	Schlafstörungen
81	Depressive Verstimmung	121	Schmerzen
84	Durchfall	125	Schweißausbrüche
86	Erektionsstörungen/Impotenz	125	Schwindel (Vertigo)
88	Erschöpfung (Cancer related Fatigue)	127	Stress
92	Fieber	128	Trockenheit von Haut und Schleimhäuten
94	Geschmacksstörungen	128	Übelkeit und Erbrechen
95	Haarausfall	131	Unruhe
97	Hand-Fuß-Syndrom	131	Unfruchtbarkeit und Zeugungsunfähigkeit
99	Herzbeschwerden/Kardiotoxizität	131	Untergewicht und Mangelernährung
101	Hirnödem	132	Venenentzündung (Phlebitis)
101	Infektionen	134	Verbrennungen der Haut (Strahlendermatitis)
103	Leberbeschwerden	135	Verstopfung
106	Lymphödem	138	Wechseljahresbeschwerden
108	Mundgeruch		

141 ANHANG

141	Mögliche Gegenanzeigen und Wechselwirkungen von Heilpflanzen
144	Wichtige Internetadressen
144	Bezugsadressen
145	Buchtipps
146	Verwendete Literatur und Verzeichnis der zitierten Studien

MIT NATURHEILKUNDE AKTIV ZUR GENESUNG BEITRAGEN

Wir empfehlen Ihnen in diesem Ratgeber ein naturheilkundliches Konzept, das Ihre Selbstheilungskräfte anregt und die Prognose beeinflussen kann. Es beinhaltet wirksame Anti-Krebs-Arzneien wie Vitamin D, Selen und Arzneipilze. Daneben spielen auch Ernährung, körperliche Aktivität und psychische Unterstützung eine Rolle. Schon kleine Änderungen Ihres persönlichen Lebensstils erschweren das Wachstum eines Tumors. Sie werden erstaunt sein, dass Sie mit diesen sogar Operationen am genetischen Code einer Krebszelle vornehmen können.



Der Einfluss des Lebensstils



Der Lebensstil kann nicht nur das Krebsrisiko, sondern auch den Verlauf einer Krebserkrankung beeinflussen.

Unser Lebensstil beeinflusst unsere Gesundheit. Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation WHO zufolge gehen rund ein Drittel der Krebserkrankungen in der westlichen Welt auf ungesunde Ernährung und Bewegungsmangel zurück. Laut der Professorin Cornelia Ulrich vom Deutschen Krebsforschungszentrum (DKFZ) werden 50 bis 70 Prozent aller Krebserkrankungen durch den persönlichen Lebensstil beeinflusst. Die Art, wie wir leben, hat jedoch nicht nur Auswirkungen auf unser Risiko, an Krebs zu erkranken. Sie beeinflusst auch die Prognose einer Krebserkrankung. Dies konnte 2005 eine Forschungsgruppe des amerikanischen Mediziners Dean Ornish nachweisen. Änderungen der Lebensgewohnheiten gingen bei Patienten mit Prostatakrebs mit einer Senkung der Tumormasse und der Tumormarker einher.

Wer seinen Lebensstil ändert, beeinflusst auf verschiedenen Wegen den Verlauf einer Krebserkrankung. Gesunde Ernährung, Bewegung und Stress-Management erhöhen zum Beispiel die Effektivität unseres Abwehrsystems. Dieses ist unsere wichtigste Waffe gegen den Krebs. Eine gesunde Ernährung versorgt den Körper mit ausreichend Vitalstoffen, die gesunde Zellen schützen und den Krebszellen schaden können.



Ein gesunder Lebensstil beeinflusst die Gene, mit denen die Krebszellen ihr Überleben sichern.

Daneben führen Änderungen des Lebensstils auch zu entscheidenden Beeinflussungen unserer Gene. Über die Gene steuert die Krebszelle ihre Entstehung, ihr Wachstum und ihre Verbreitung. Dies kann ihr durch einen entsprechenden Lebensstil erschwert werden. Die neuesten Erkenntnisse der Epigenetik zeigen das.

Der Zauber der Epigenetik und der Jungbrunnen der Telomere

Gene beeinflussen unser Leben: Sie sind für unser Aussehen, unsere Intelligenz und unseren Charakter mitverantwortlich. Sie haben auch Einfluss darauf, für welche Krankheiten wir anfällig sind. Sind wir unseren Genen ausgeliefert? Nein, wir haben auch ein Wörtchen mitzureden! Denn unser Leben wirkt auf unsere Gene ein. Die Einflüsse unserer Umwelt und unser Verhalten steuern die Aktivität unserer Gene. Sie beeinflussen, welche Gene aktiv sind und welche ruhen. Dieses Phänomen wird Epigenetik genannt.

In der Krebstherapie spielt die Epigenetik eine immer größere Rolle. Schließlich lassen sich mit ihr gute Gene einschalten – und „böse“ abstellen. Zu den „bösen“ zählen zum Beispiel die sogenannten Krebs-Gene, die eine Krebszelle ungehindert wachsen lassen.

Wenn Sie Ihren Lebensstil ändern, beeinflussen Sie über die Epigenetik auch die Aktivität Ihrer Gene. Der bereits erwähnte Forscher Dean Ornish wollte es genau wissen. Er verordnete Patienten mit Prostatakrebs einen gesunden Lebensstil mit Bewegung und gesunder, gemüsereicher Ernährung. Bereits nach drei Monaten hatten sich 400 Gene von Prostatazellen stummgeschaltet. Darunter auch etliche Krebs-Gene, wie in der entsprechenden Publikation aus dem Jahre 2008 zu lesen ist.

Fünf Jahre später veröffentlichte die Forschergruppe um Dean Ornish weitere Untersuchungen. Die Forscher beobachteten, dass ein gesunder Lebensstil die sogenannten Telomere wachsen lässt. Bei den Telomeren handelt es sich um die Endstücke unseres Erbguts. Dort beugen sie wie Schutzkappen Schaden am Erbgut vor. Bei jeder Zellteilung nutzen sie sich ein wenig ab. Wie alt wir werden können, hängt von der Länge unserer Telomere ab. Obwohl das Enzym Telomerase ständig die Telomere erneuert, nimmt ihre Länge mit zunehmendem Alter ab. Die Länge der



Genetik: Gene beeinflussen unser Leben. Epigenetik: Unser Leben beeinflusst die Gene.



Gesunde Ernährung, Stress-Management und Bewegung können die gefürchteten Krebs-Gene zum Schweigen bringen.



Die Länge der sogenannten Telomere hat Auswirkungen auf die Überlebenschancen.

Telomere entspricht also der Regenerationsfähigkeit unserer Zellen. Dean Ornish entdeckte, dass ein gesunder Lebensstil bei Krebspatienten schon nach drei Monaten die Aktivität des Reparatur-Enzyms Telomerase erhöhen kann. Nach drei Jahren ließen sich bereits deutliche Längenzuwachse der Telomere verzeichnen. Eine gute Nachricht für Krebspatienten! Wie man heute bereits weiß, hat die Länge der Telomere und die Aktivität der Telomerase Einfluss auf die Prognose einer Krebserkrankung. Patienten mit längeren Telomeren haben ein deutlich geringeres Risiko, an einer Krebserkrankung zu versterben.

Anti-Krebs-Gene aktivieren mit Sencha-Tee

Krebszellen manipulieren die Aktivität spezifischer Gene, um unkontrolliert zu wachsen. Dies kann durch einen Stoff, dem sogenannten Epigallocatechin-3-Gallat (EGCG), rückgängig gemacht werden. Zudem aktiviert er ein Gen, das für die Herstellung von krebswidrigen Substanzen verantwortlich ist. EGCG findet sich in großen Mengen im japanischen Sencha-Tee. Deswegen empfehlen wir ihn auch unseren Krebspatienten. Für eine optimale Wirkung trinken Sie 2- bis 3-mal täglich eine Tasse frisch gebrühten Sencha-Tee. Übergießen Sie hierfür einen halben TL Sencha-Tee mit ¼ Liter heißem Wasser und lassen ihn 10 Minuten lang ziehen. Die richtige Temperatur des Wassers erhalten Sie, indem Sie es nach dem Sieden zunächst zwei Minuten abkühlen lassen.

Kaufen Sie japanische Sencha-Tees, die hinsichtlich einer möglichen Belastung mit Radioaktivität und Pestiziden in deutschen Laboren getestet wurden.

Die vier Säulen unseres Anti-Krebs-Programms

Nun möchten wir Ihnen zeigen, wie Sie selbst aktiv werden und die Krankheit beeinflussen können. Aufgrund unserer bisherigen Erfahrungen und den aktuellen Erkenntnissen der Forschung gliedert sich unser Anti-Krebs-Programm in vier Bereiche:

1. Körperliche Bewegung
2. Richtige Ernährung während einer Krebserkrankung
3. Seelische Unterstützung und Stress-Management
4. Die Einnahme von Selen, Vitamin D und Arzneyipilzen



Wer sich nach einer Krebstherapie fit hält, reduziert das Risiko, einen Rückfall zu erleiden.



Sportliche Betätigung hilft, wenn sie Spaß macht und nicht zu Überanstrengung führt.

Bewegung für Schwung im Heilungsprozess

Sportliche Betätigung und Bewegung gehören zu unserem ganzheitlichen Behandlungskonzept. Während einer Krebstherapie helfen sie, den Lebenswillen, das Selbstvertrauen und das Abwehrsystem zu stärken. Zusätzlich bauen sportliche Betätigungen Spannungen und Erschöpfung ab und setzen Ihre Glückshormone frei. Diese positiven Effekte treten dann auf, wenn Ihr Sportprogramm dem jeweiligen Stadium Ihrer Krankheit und der Krebstherapie angepasst ist. Sprechen Sie sich daher mit Ihrem Arzt ab, welches Maß an körperlicher Aktivität Sie sich zutrauen können.

Ist eine Krebstherapie abgeschlossen, kann Sport dazu führen, dass Rückfälle seltener eintreten. Das zeigte eine Studie, bei der Frauen viermal pro Woche 40 Minuten joggten. Sie erlitten deutlich weniger Rückfälle als eine Vergleichsgruppe, die sich nicht sportlich betätigte.

Mit Biss gegen den Krebs: die Wirkungen einer Ernährungsumstellung

Für Krebspatienten hat die Ernährung einen hohen Stellenwert. Die täglichen Mahlzeiten sollen die Lebensqualität erhalten und ausreichend Energien für den Kampf gegen den Krebs liefern. Die Auswahl der Lebensmittel hat bewiesenermaßen einen Einfluss auf den Verlauf einer Krebserkrankung. Vorsicht ist jedoch bei sogenannten „Krebsdiäten“ geboten, die eine Heilung mit Hilfe der richtigen Ernährungseinschränkung versprechen. Denn jede Krebserkrankung verläuft anders. Mancher Krebspatient magert stark ab, andere Patienten nehmen an Gewicht zu. Eine einseitige Reduzierung der Ernährung kann eine oft auftretende starke Abmagerung (Tumorkachexie) beschleunigen. Dies kann bedrohliche Folgen haben. Die Tumorkachexie zählt zu den häufigsten Todesursachen bei Krebspatienten.



Eine starke oder einseitige Reduzierung der Ernährung kann bedrohliche Folgen haben.

Die Krebserkrankung und die Krebstherapien verbrauchen viel Energie. Der Energiebedarf kann im Vergleich zu Gesunden bei Krebspatienten um 75 Prozent steigen. Sie sollten daher überprüfen, ob der gestiegene Bedarf durch Ihre Ernährungsweise gedeckt wird. Dafür ist der Body-Mass-Index (BMI) nützlich. Kontrollieren Sie regelmäßig Ihren BMI anhand der folgenden Tabelle.



Krebspatienten haben im Vergleich zu Gesunden einen deutlich höheren Energiebedarf.

KÖRPER- GEWICHT IN KG	KÖRPERGRÖSSE IN CM													
	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200
110	60	56	52	48	45	43	40	38	36	34	32	30	29	27
105	57	53	50	46	43	41	38	36	34	32	31	29	28	26
100	55	51	47	44	41	39	37	34	33	31	29	28	26	25
95	52	48	45	42	39	37	35	33	31	29	28	26	25	24
90	49	46	43	40	37	35	33	31	29	28	26	25	24	23
85	46	43	40	38	35	33	31	29	28	26	25	24	22	21
80	44	41	38	35	33	31	29	28	26	25	23	22	21	20
75	41	38	35	33	31	29	28	26	25	23	22	21	20	18
70	38	35	33	31	29	27	26	24	23	22	21	20	19	18
65	35	33	31	29	27	26	24	23	21	20	19	18	17	16
60	33	30	28	27	25	24	22	21	20	19	18	17	16	15
55	30	28	26	25	23	22	20	19	18	17	16	16	15	14
50	27	25	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	13
45	24	23	21	20	19	18	17	16	15	14	14	13	12	12
40	22	20	19	17	16	15	14	14	13	12	11	11	10	10
35	19	18	16	15	14	13	13	12	11	11	10	9	9	9

Gelb: Untergewicht. Grün: Normalgewicht. Orange: Übergewicht. Rot: Adipositas.

Die gesundheitsfördernde Ernährungsweise bei Krebs

Wir wollen Ihnen in diesem Buch konkrete Ratschläge geben, bei deren Berücksichtigung kein Patient Schaden nehmen kann. Eine auf Ihre persönliche Verfassung abgestimmte Ernährungsberatung können wir jedoch nicht bieten. Sie können über einen Link im Anhang Ansprechpartner finden, die Ihnen eine individuelle und seriöse Beratung bieten können.

Krebszellen sind Schleckermäuler

Krebszellen mögen es süß. Für ihr ungehemmtes Wachstum benötigen sie jede Menge Energie und Baustoffe. In erster Linie bevorzugen sie Zucker. Denn im Gegensatz zu normalen Zellen können viele Krebszellen keine Fette und Eiweiße verstoffwechseln. Doch da die Kraftwerke der Krebszellen, die Mitochondrien, defekt sind, können sie den Zucker nicht wie normale Zellen verbrennen. Sie lassen ihn vergären, wobei Milchsäure entsteht. Diese schädigt umliegendes Gewebe, was das Wachstum der Krebszellen und die Bildung von Metastasen erleichtert. Zudem schützt die Milchsäure die Krebszelle vor den Angriffen des Abwehrsystems.

Aus diesem Grund ist es ratsam, den Zuckerkonsum während einer Krebserkrankung zu reduzieren. Ein kompletter Verzicht auf kohlenhydratreiche Nahrungsmittel wird bei der ketogenen Diät vollzogen. Deren möglicher Nutzen konnte bis heute noch nicht abschließend geklärt werden. Eine ketogene Diät sollte immer mit dem Arzt abgesprochen sein.

Aufgrund unserer Erfahrung und dem bisherigen Wissensstand empfehlen wir Ihnen eine Umstellung auf folgende Ernährungsweise.

Davon essen Sie sich satt	Obst, Gemüse (frisch und milchsauer eingelegt), Nüsse, Getreide, Vollkornprodukte
Wichtige Eiweißquellen zum Genießen (sollten ca. 20 Prozent der Nahrung ausmachen)	Fisch, Ei, Hülsenfrüchte, Tofu, Milchprodukte, Fleisch (lieber wenig und mager)
Fette	Lieber hochwertige Pflanzenfette (besonders Leinöl) als tierische Fette
Was oft nützlich ist	Sich Zeit lassen beim Essen; ausreichend kauen; selber kochen statt Fertiggerichte; frische Zutaten statt Konserven; abwechslungsreiche Mahlzeiten; mehrere kleine Mahlzeiten am Tag. Zum Süßen natürliche Zuckerersatzstoffe wie Kokosblütenzucker, Birkenzucker (Xylit) oder Stevia verwenden
Eingeschränkt werden sollten	Gegrillte, stark gesalzene oder geräucherte Lebensmittel, starker Zuckerkonsum, Fast-Food, Fertigprodukte mit künstlichen Zusatzstoffen, tierische Fette
Bitte meiden	Alkohol, Nikotin, schimmelige Lebensmittel

Das Ziel der Ernährungsumstellung ist eine abwechslungsreiche Vollwerternährung mit einem hohen Gemüseanteil. Um dies zu erreichen, sind folgende Hinweise nützlich:

- Stellen Sie Ihre Ernährung langsam und schrittweise um.
- Greifen Sie häufiger zu pflanzlichen denn zu tierischen Eiweißquellen.
- Beginnen Sie den Tag mit einem kräftigenden Frühstück. Besonders geeignet sind Porridge oder Müsli. Für Müsli können Sie Getreide wie Dinkel oder Weizen in einem Keimgerät keimen lassen.
- Verzichten Sie abends auf Rohkost und große Mengen Brot. Sehr bekömmlich sind gekochtes Gemüse, Suppen oder Kartoffeln. Starten Sie Ihr Mittagessen lieber mit einem kleinen Teller Rohkost.



Nutzen Sie die Ernährungsumstellung als eine Quelle für Lebensfreude und Energie.



Stellen Sie Ihre Essensgewohnheiten langsam um. So bleiben Sie motiviert.

- Für Zwischenmahlzeiten eignen sich Nüsse, Trockenfrüchte und Obst.
- Sorgen Sie für Farben auf dem Teller! Farbintensive Gemüse wie zum Beispiel Karotte, rote Bete, Süßkartoffel, Mangold, Radicchio, Tomate oder Grünkohl sind reich an pflanzlichen Farbstoffen. Diese haben schützende Effekte bei einer Krebserkrankung (s. u.).
- Lernen Sie die Zubereitung Ihrer Speisen genießen. Dies gelingt zum Beispiel mit inspirierenden Kochbüchern.



Krebszellen mögen keine Farben. Verzehren Sie deshalb buntes Gemüse und Obst!

Bunt essen – Farbe zeigen gegen Krebs

Krebszellen hätten am liebsten farbloses Essen. Denn die meisten natürlichen Farbstoffe machen ihnen das Leben schwer. Dazu zählen unter anderem der rote Farbstoff Lycopin aus der Tomate, das orangene Carotin aus Karotten, das rote Betanin aus der roten Bete und das gelbe Curcumin aus der Kurkuma. Natürliche Farbstoffe stören die Abläufe innerhalb einer Krebszelle. Dies kann dazu führen, dass Mechanismen, die der Krebszelle das Überleben sichern, geschwächt werden oder versagen.

Greifen Sie deshalb zu bunten Gemüsen und Obst! Sie enthalten neben wichtigen Farbstoffen meist auch noch weitere krebswidrige Vitalstoffe. Wir haben für Sie die Wichtigsten aufgelistet. An der jeweiligen Einfärbung der Zeile erkennen Sie, welchem Farbspektrum ein Stoff zugeordnet ist.

ANTI-KREBS-STOFF	REICHLICH IN	WEITERE VORKOMMEN
Lycopin	Tomatenmark	Tomate, Wassermelone
Betain	Rote Bete	Feigenkaktusfrucht
Curcumin	Kurkuma	
Isoflavone*	Sojabohne, Miso	Tofu, Bohnen, Erbsen, Granatapfel
Quercetin	Zwiebel, Kaper, Liebstöckel	Grünkohl, Brokkoli, Äpfel, Heidelbeeren, grüne Bohnen, Sanddorn- und Preiselbeeren
Rutin („Vitamin P“)	Buchweizen	Apfel, Kakao, Himbeeren, Holunderblüten, Rotwein, schwarzer und grüner Tee, Fenchel
Flavone		Sellerie, Karotte, Artischockenblätter
Citrus-Bioflavonoide	Zitrusfrüchte	
Zeaxanthin	Eigelb, Mais, Orange, Honigmelone, Mango, Paprika (orange)	Trauben, Pfirsich, Zucchini, Goji-Beeren
Lutein	Eigelb, Mais, Trauben, Kürbis, Spinat, Paprika (grün)	Brokkoli, Apfel, Salat, grüne Bohnen, Honigmelone, Rosenkohl, Paprika (rot und orange), Goji-Beeren
Carotine	Karotte, Grünkohl, Brokkoli, Spinat, Süßkartoffel, Fenchel, Löwenzahn	Orangen, Salat, Paprika, Tomate, Mango, Aprikose, Kaki, Goji-Beeren
Crocin	Safran	
Riboflavin	Hefeferzeugnisse, Chlorella-Algen, Spirulina-Algen, Fleisch	Milch, Milchprodukte, Getreide, Speisepilze, Gemüse, Fisch
Chlorophyll	Spinat, Brennnessel, Grünkohl, Feldsalat	Alle grünen Salate und Gemüse



ANTI-KREBS-STOFF	REICHLICH IN	WEITERE VORKOMMEN
Anthocyane	Holunderbeeren, Aroniabeeren, schwarze Johannisbeeren, rote Trauben, Rotwein	Brombeeren, Heidelbeeren, Aubergine, Rotkohl, Granatapfel
Catechine wie Epigallocatechin-gallat (EGCG)	Grüner Tee, dunkle Schokolade, Kakao	Apfel, Birne, Erdbeeren, Pflaume, Brombeeren, Granatapfel
Schwefelhaltige Verbindungen wie Sulforaphan, Allicin, Indol-3-Carbinol	Brokkolisprossen, Knoblauch	Brokkoli, Kohlsorten, Rucola, Kressesorten, Senf, Steckrübe
Lignane*	Leinsamen, Leinöl	Kürbiskerne
Ellagsäure	Granatapfel, Brombeeren	Rotwein, Walnüsse, Goji-Beeren
Ferulasäure	Vollkornprodukte	Beeren, Kaffee, Zitrusfrüchte, Tomate, Spargel, Granatapfel
Beta-Sitosterol	Buchweizen, Sojabohnen, Schwarzkümmel, Weizenkeime	Vollkorngetreide, Kürbiskerne, Cashewnüsse
Enzyme	Papaya, Ananas	
Resveratrol	Rote Trauben, Rotwein	Kakaoprodukte, Pflaumen, Himbeeren, Erdnüsse
Oligomere Proanthocyanidine (OPC)	Rote Trauben, Rotwein, Apfel, Heidelbeeren, Erdbeeren	Kirschen, Apfel- oder Traubensaft

* Isoflavone und Lignane werden zu den sogenannten Phytoöstrogenen gezählt. Sie sollten bei hormonsensitiven Krebsarten nur in Absprache mit dem Arzt in größerer Menge zugeführt werden.

Kaufen Sie Buntes! Besonders wirksam sind Lebensmittel, deren Farbstoffe so kräftig sind, dass sie Schneidebrett oder Kochwasser färben. Dazu zählen unter anderem Rotkohl, Kurkuma, Granatapfel, rote Bete, farbige Beeren oder Tomatenmark.

Powercocktail mit Kurkuma und Tomate

Sowohl das Curcumin aus der Kurkuma als auch das Lycopin aus der Tomate sind zwei wertvolle Naturstoffe. Beide können mithilfe eines schmackhaften Rezeptes dem Körper zugeführt werden.

Mischen Sie mit einem Pürierstab oder Mixer 300 ml Wasser, 4 EL Tomatenmark, 3 EL Leinöl, 3 TL Kurkumapulver mit einer Prise schwarzen Pfeffer und etwas Salz. Das Getränk eignet sich hervorragend als Appetitanreger vor dem Essen und sollte maximal einmal täglich konsumiert werden.

Kurkuma sollte in der Küche von Krebspatienten nicht fehlen.





Eine gesunde Ernährung bei Krebs: Mehr Vitalstoffe, weniger Schadstoffe.

Vermeidung von potenziellen Schadstoffen: Lebensmittel, Trinkwasser, Kosmetik

Wenn Sie unseren Ernährungsempfehlungen folgen, versorgen Sie Ihren Körper mit wertvollen Vitalstoffen. Zusätzlich reduzieren Sie eine mögliche Belastung durch chemische Lebensmittelzusatzstoffe und Genussmittel wie Alkohol oder Nikotin.

Daneben möchten wir Ihnen weitere Tipps geben, wie Sie potenzielle Schadstoffe vermeiden können:

- Wer weniger Pestizide zu sich nehmen will, sollte Obst und Gemüse aus ökologischem Anbau beziehen.
- Wasserfilter helfen, die Qualität des Trinkwassers zu verbessern. Gängige Filtersysteme können Schwermetalle wie Blei und Kupfer, Pestizide, Hormone und Medikamentenrückstände aus dem Wasser filtern. Eine Bezugsadresse finden Sie im Anhang.
- Weichmacher verbessern die Eigenschaften vieler Gebrauchsgegenstände aus Plastik. Leider attackieren diverse Weichmacher unseren Hormonhaushalt. Dies sollte generell und besonders bei hormonabhängigen Brust- oder Prostatakrebskrankungen vermieden werden. Verwenden Sie daher keine PET-Flaschen, sondern Glas- oder BPA-freie Getränkeflaschen.

Nicht nur der Verdauungstrakt, auch die Haut kann Schadstoffe aufnehmen. Wir raten, auf aluminiumhaltige Deos zu verzichten. Dies sollte besonders von Brustkrebspatienten berücksichtigt werden. Welche potenziell gesundheitsschädigenden Stoffe sich noch in Kosmetika finden, ist für Laien schwer nachvollziehbar. Zum Glück gibt es einen kostenlosen Experten, der Sie beim Einkauf begleiten kann. Die App ToxFox zeigt Ihnen an, welche Kosmetika gesundheitlich bedenklich sind. Mit Ihrem Smartphone scannen Sie hierfür einfach den Code eines Produktes. Den kostenlosen Download der App finden Sie unter www.bund.net/themen/chemie/toxfox/.



Mit der App ToxFox haben Sie einen kostenlosen Schadstoffexperten an Ihrer Seite.

Ernährung bei Chemo- oder Strahlentherapie

Während aggressiver Krebstherapien ist die Verdauungsleistung des Körpers meist beeinträchtigt. Daher sollten leicht verdauliche Speisen bevorzugt und belastende vermieden werden.

Empfehlenswert	Gekochtes, gedünstetes oder mit Dampf gegartes Gemüse, Kartoffeln, Fisch oder Geflügel, Getreidebreie, milchsauer vergorene Säfte
Weniger ratsam	Rohkost, Gebratenes, Blähendes wie Hülsenfrüchte oder Kohlsorten, Weißmehlprodukte, Vollkornprodukte mit grobem Korn, Fast-Food, Fertigprodukte, sehr saure Getränke oder Speisen (auch saures Obst). Grapefruits und Grapefruitsaft könnten die Wirkung von Chemotherapien beeinflussen und sollten deshalb vermieden werden.

Im weiteren Verlauf dieses Buches werden Sie sehen, wie Vitamin D, Selen und Arzneipilze Ihre gesunden Zellen während den aggressiven Krebstherapien schützen können. Bewährt hat sich auch das Trinken von leicht bitteren Kräutertees. Wir empfehlen Ihnen die folgende Mischung, die Sie so in Kräuterapotheken (siehe Anhang) bestellen können.

- Schafgarbenkraut (Herba Millefolii) 30 Gramm
- Weißdornblüten und -blätter (Folia com Floribus Crataegi) 35 Gramm
- Taubnesselkraut (Herba Lamii albi) 30 Gramm
- Goldrutenkraut (Herba Solidaginis) 30 Gramm
- Mariendistel Früchte gestoßen (Fructus Cardui mariae cont.) 45 Gramm



Ein leicht bitterer Kräutertee kann Ihren Zellen Schutz während der Krebstherapie bieten.

TEEBESTANDTEIL	WIRKUNG
Schafgarbe	Schützt Leberzellen, regt Appetit an
Weißdorn	Schützt das Herz-Kreislaufsystem
Taubnessel	Schützt Schleimhäute
Goldrute	Schützt Nierenzellen
Mariendistel	Schützt Leberzellen, regt Appetit an

Bereiten Sie sich zweimal täglich einen Tee mit dieser Mischung zu. Überbrühen Sie hierfür einen Esslöffel der Mischung mit $\frac{1}{4}$ Liter siedendem Wasser und lassen den Tee zugedeckt 15 Minuten lang ziehen. Trinken Sie ihn ungesüßt vor den Mahlzeiten. Nehmen Sie weniger von der Mischung, wenn Ihnen der Tee zu bitter ist. Der Tee ist richtig dosiert, wenn er angenehm bitter schmeckt. Vor allem während der Chemotherapie können Sie von der Teemischung profitieren.

Goldrute schützt die Nierenzellen.



Trinkmenge während der Chemotherapie

Wasser ist das Transportmedium innerhalb des Körpers. Während einer Chemotherapie sorgen Körperflüssigkeiten dafür, dass die Medikamente im Körper verteilt und dann wieder ausgeschieden werden. Daher sollten Patienten während einer Chemotherapie auf ihre Trinkmenge achten. Der persönliche Bedarf kann relativ unterschiedlich sein und sollte mit dem Arzt vor Beginn der Behandlung besprochen werden. Denn er überwacht während einer Krebstherapie die Funktion der Nieren und den Elektrolythaushalt.

Grundsätzlich gilt:

- Trinken Sie pro Tag mindestens die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlenen 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit. An sehr warmen Tagen oder bei körperlicher Anstrengung dürfen es auch 3 Liter sein.
- Sie sollten lieber vor als während der Mahlzeiten Flüssigkeiten zu sich nehmen. Eine zu hohe Flüssigkeitsaufnahme während der Mahlzeiten kann eine bereits in Mitleidenschaft gezogene Verdauung zusätzlich schwächen.
- Trinken Sie gleich nach dem Aufstehen ein bis zwei Gläser Wasser. Damit regen Sie Ihren Kreislauf und den Stoffwechsel an.
- Durst, Müdigkeit, Konzentrations- und Kreislaufprobleme, Kopfschmerzen, Trockenheit von Haut oder Schleimhäuten und dunkler, stark riechender Harn legen der Verdacht nahe, dass Sie zu wenig trinken.

Kurzzeitiges Fasten vor der Chemotherapie

Muss der Körper hungern, bereitet er sich auf „schwere Zeiten“ vor. Das Abwehrsystem wird angeregt und die Zellen aktivieren ihre Reparaturmechanismen. Von diesen Vorgängen können Krebspatienten während einer Chemotherapie profitieren, wie kalifornische Forscher herausfanden. Gesunde Zellen erleiden nach einem kurzzeitigen Fasten weniger Schäden durch eine Chemotherapie. Dies kann Nebenwirkungen abschwächen oder



Fasten vor der Chemotherapie stärkt gesunde Zellen und schwächt Krebszellen.

vermeiden. Krebszellen hingegen werden anfälliger für Krebsmedikamente, denn sie werden durch Fasten geschwächt.

In Absprache mit Ihrem Arzt können Sie die folgende vier-tägige Fastenkur durchführen. Sie beginnen damit zwei Tage vor der Chemotherapie. Süßen Sie während der Fastenkur nicht Ihre Getränke.

	ESSEN	TRINKEN
Tag 1	Apfel-Reis-Kur: Sie essen 3- bis 4-mal tgl. ausschließlich gekochten Reis mit geriebenem Apfel. Ab 18 Uhr essen Sie bitte nichts mehr.	Mindestens 2,5 Liter Flüssigkeit. Kaffee, Tees und Gemüsesäfte sind erlaubt.
Tag 2 und 3 (Tag 3 ist der Tag der Chemotherapie)	Nehmen Sie keine Nahrung zu sich.	Mindestens 2,5 Liter Flüssigkeit. Kaffee, Tees und Gemüsesäfte sind erlaubt. Trinken Sie morgens ein kleines Glas naturtrüben Apfelsaft, mittags und abends ein Glas Gemüsesaft.
Tag 4	Apfel-Reis-Kur: Sie essen 3- bis 4-mal tgl. ausschließlich gekochten Reis mit geriebenem Apfel.	Mindestens 2,5 Liter Flüssigkeit. Kaffee, Tees und Gemüsesäfte sind erlaubt.

Die Diskussion um Nahrungsergänzungsmittel (NEM)

Nahrungsergänzungsmittel sollen den Körper mit Nähr- oder Wirkstoffen versorgen, die über die Ernährung nicht ausreichend zugeführt werden. Dazu zählen unter anderem Vitaminpräparate, Mineralstoffe und Antioxidantien. Offizielle Stellen wie die Deutsche Gesellschaft für Ernährung gehen davon aus, dass eine vollwertige Ernährung Gesunde mit ausreichend Vitalstoffen versorgt. Doch gilt dies auch im Krankheitsfall, insbesondere bei Krebs?

Die aktuelle Leitlinie „Klinische Ernährung in der Onkologie“ der Deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin e. V. (DGEM) spricht sich auch bei Krebspatienten gegen die zusätzliche Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln aus. Es sei denn, es werden besondere Mangelzustände, zum Beispiel an Vitaminen oder Mineralien, festgestellt.

Wir gehen davon aus, dass der Bedarf an Vitalstoffen während der Krebserkrankung und deren Therapie erhöht ist. Deshalb raten wir zu einer Ernährung mit viel Obst und Gemüse. Sie versorgt den Körper mit zahlreichen Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien. Die zusätzliche Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln wird kontrovers diskutiert. Hochdosierte Vitamine könnten zum Beispiel die Wirkung der Krebstherapien abschwächen.



Viele Experten sprechen sich gegen die zusätzliche Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln aus.

Antioxidantien: nützlich oder schädlich?

Antioxidantien wie Carotine, Vitamin E und C fangen freie Radikale. Sie machen diese unschädlich, bevor sie Schäden an unserem kostbaren Erbgut verursachen. Aus diesem Grund gelten Antioxidantien als gesund. Während einer Krebstherapie wird eine übermäßige Zufuhr von Antioxidantien von ärztlicher Seite meist als kritisch gesehen. Es bestünden Hinweise darauf, dass sie den Erfolg von Krebstherapien schmälern können. Zudem zeigten Untersuchungen, dass künstliche Antioxidantien das Wachstum und die Verbreitung von Krebszellen sogar fördern können.

Aufgrund aktueller Forschungsergebnisse geben wir Ihnen folgende Ratschläge:

- Die von uns empfohlene Ernährung versorgt Sie bereits mit einer Vielzahl hochwirksamer Schutzstoffe.
- Wenn Sie während der Krebstherapie zusätzliche Antioxidantien zu sich nehmen wollen, achten Sie darauf, dass diese na-

türlichen Ursprungs sind. Zudem sollten Sie nicht die täglich empfohlene Einnahmemenge überschreiten.

- Die Einnahme von Antioxidantien während einer Chemotherapie sollte nur nach Rücksprache mit dem Arzt erfolgen.
- Während einer Strahlentherapie ist von der zusätzlichen Einnahme von Vitamin E und Beta-Carotin abzuraten.
- Vitamin B12 und Folsäure können das Krebswachstum fördern und sollten nur in Absprache mit dem Arzt eingenommen werden.



Viele Nahrungsergänzungsmittel nützen nur dem Hersteller.

Der Nutzen vieler Nahrungsergänzungsmittel bei Krebs ist umstritten. Viele nutzen vor allem den Bilanzen des Herstellers, weniger der Gesundheit des Patienten. Wir empfehlen Ihnen drei Nahrungsergänzungsmittel: Selen, Vitamin D und Arzneipilze. Deren positive Effekte sind durch praktische Erfahrungen und Studien belegt. Das zeigen wir Ihnen im Abschnitt „Vitamin D, Selen, Arzneipilze: dreifache Power gegen den Krebs“.

Die Seele unterstützen – Selbsthilfe und professionelle Angebote



Hilflosigkeit, Angst und Niedergeschlagenheit sind normal. Sie müssen keinem peinlich sein.

Eine Krebserkrankung stellt Betroffene und Angehörige vor eine außergewöhnliche psychische Belastung. Jeder geht damit anders um. Gefühle wie Hilflosigkeit, Niedergeschlagenheit und Angst zeigen sich jedoch bei fast allen Krebspatienten. Es ist wichtig zu begreifen, dass es sich hierbei um normale seelische Reaktionen handelt. Keiner muss sich dafür schämen. Eine Krebserkrankung fordert nicht nur Ihren Körper, auch Ihre Seele wird geprüft. Professionelle Hilfe, Entspannungsübungen und die Unterstützung von Angehörigen und Freunden können Ihnen helfen, Belastungen zu verkraften, Lebensqualität zu erhalten und Sinn und Orientierung wiederzuerlangen.

Eine stabile Psyche ist eine wichtige Ressource für Krebspatienten. Sie hilft nicht nur, mit den Belastungen zurechtzukom-

men. Sie kann sogar Auswirkungen auf die Prognose einer Erkrankung haben. So leistet zum Beispiel Ihr Abwehrsystem mehr, wenn Sie mit der Erkrankung möglichst angstfrei umgehen und Anspannungen leicht abbauen können. Dies ist ein entscheidender Faktor, denn das Abwehrsystem ist Ihr wichtigster Verbündeter bei einer Krebserkrankung.

Psychosoziale Beratung und psychologische Behandlung

Ein Angebot, das unserer Meinung nach alle Krebspatienten in Anspruch nehmen sollten, ist die sogenannte „psychosoziale Beratung“. Sie wird meist kostenlos oder gegen geringes Entgelt angeboten. Die psychosoziale Beratung hilft Patienten und Angehörigen bei zentralen Fragen weiter:

- Welche Veränderungen kommen auf mich zu und wie kann ich diese bewältigen?
- Welche Hilfen sollte ich in Anspruch nehmen?
- Auf welche Sozialleistungen habe ich Anrecht?

Daneben kann eine weitergehende psychologische Behandlung angezeigt sein. Besonders dann, wenn durch die Krebserkrankung psychische Probleme wie Ängste oder Depressionen entstehen oder bereits vor der Krebsdiagnose bestanden haben. Schätzungen zufolge treten bei einem Drittel der Krebspatienten krankheitsbedingte psychischen Störungen wie Depressionen oder Angststörungen auf. Auf die psychologische Behandlung von Krebspatienten haben sich die sogenannten Psychoonkologen spezialisiert. Sie helfen bei der Krankheitsbewältigung, erarbeiten gemeinsam mit Ihnen Lösungsansätze und achten darauf, dass Ihre seelische Gesundheit Ihnen als wichtige Ressource erhalten bleibt.



Jeder Krebspatient kann von einer psychosozialen Beratung profitieren.



Im Anhang zeigen wir Ihnen, wie Sie geeignete Adressen für die psychosoziale Beratung oder die psychoonkologische Behandlung finden.

Wichtige Internetadressen

Der Blog zum Buch

www.naturheilkunde-krebs.de

- Neue Studienergebnisse, erklärt und kommentiert
- Schwerpunkt „Cannabis bei Krebs“

Die Gesellschaft für biologische Krebsabwehr

www.biokrebs.de

- Individuelle Beratung unter Tel. 06221 138020
- Therapeuten- und Kliniklisten: www.biokrebs.de/infomaterial/adresslisten
- Infomaterial: www.biokrebs.de/infomaterial/gfbk-infos

Der Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums

www.krebsinformationsdienst.de

- Individuelle Beratung unter Tel. 0800 4203040
- Informationsblatt Behandlungswahl: www.krebsinformationsdienst.de/wegweiser/iblat/iblat-behandlungswahl.pdf?m=1478689464
- Psychosoziale Beratungsstellen finden: www.krebsinformationsdienst.de/wegweiser/adressen/krebsberatungsstellen.php

- Psychoonkologen finden: www.krebsinformationsdienst.de/wegweiser/adressen/psychoonkologen.php
- Ernährungsberater finden: www.krebsinformationsdienst.de/behandlung/ernaehrung-therapie-links.php
- Checkliste für Gesundheitsinformationen im Netz: www.patienteninformation.de/checklisten/qualitaet-von-gesundheitsinformationen

Bezugsadressen

Heilkräuterapotheken

Zietenapotheke Berlin

Großbeerenstraße 11

10963 Berlin

Tel. 030 5471690

www.zietenapotheke.de

Gethsemane Apotheke Berlin

Stargarder Straße 79

10437 Berlin

Tel. 030 44653370

www.gethsemane-apotheke.de

Hofapotheke St. Afra am Dom

Hoher Weg 11
86152 Augsburg
Tel. 0821 343470
www.hofapotheke-augsburg.de

Kronen Apotheke Wuppertal

Berliner Straße 45
42275 Wuppertal
Tel. 0202 265250
www.kronen-apotheke-wuppertal.de

Apotheke für Weihrauchkapseln

Schlossapotheke Koblenz
Schlossstraße 17
56068 Koblenz
Tel. 0261 9882550
www.schloss-apotheke-koblenz.de

Pilzzuchtsets

Firma Pilzmännchen:
www.pilzzuchtshop.eu

Labor

Labor Pachmann (*maintrac sensitivity* Test)
Kurpromenade 2
95448 Bayreuth
Tel. 0921 850201
www.laborpachmann.de

Wasserfilter

Firma Alvito
Beratung und Bestellung:
Tel. 0911 321521
www.alvito.com
Unser Tipp: Lassen Sie sich telefonisch beraten, welche Art der Wasseroptimierung für Sie geeignet ist. Geben Sie hierfür zu Beginn des Gesprächs unsere Händlernummer (518.502) an.

Buchtipps

Ute Schmuck: Beckenbodentraining für Männer: Harninkontinenz und Erektionsstörungen mindern und überwinden, Urban & Fischer Verlag/Elsevier, 4. Auflage 2013

Clemens Arvay, Mariya Beer: Das Biophilia-Training: Fitness aus dem Wald, Edition a, 1. Auflage 2016

Beliveau, Richard: Krebszellen mögen keine Himbeeren. Nahrungsmittel gegen Krebs, Kösel Verlag, 13. Auflage 2007

Manuela Rüter: Bitter – Der vergessene Geschmack: Von Artischocke bis Zichorie, Rezepte für Gesundheit und Genuss, AT Verlag, 1. Auflage 2016

Wanitschek Anne, Vigil Sebastian: Pflanzliche Antibiotika richtig anwenden, humboldt Verlag, 1. Auflage 2016

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de/> abrufbar.

ISBN 978-3-89993-947-7 (Print)

ISBN 978-3-8426-8854-4 (PDF)

ISBN 978-3-8426-8855-1 (EPUB)

Fotos:

Titelbild: Getty Images/andipantz

Fotolia.com: kerdkanno: 8/9, 18/19; behewa: 13; unpict: 15; Soloviova Liudmyla: 23; id-art: 31; Sergey Kohl: 34; Robert Kneschke: 40; Eva Gruendemann: 51; Successo images: 55; volff: 56; Hetizia: 62/63; Iriana Shiyan: 65; dusk: 84; honigjp31: 90; Patrick Daxenbichler: 92; Kzenon: 97; Dan Race: 106; Heike Rau: 135; racamani: 137; la_vanda: 140
123rf.com: Cseh Ioan: 73

© 2017 humboldt

Eine Marke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.schluetersche.de

www.humboldt.de

Autoren und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Die in diesem Buch vorgestellte Pflanzentherapie ersetzt keinen Arzt, Heilpraktiker oder Medikamente. Weder die Autoren noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Rezepturen und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Heike Marie Westhofen, Mülheim an der Ruhr

Layout: Groothuis, Lohfert, Consorten, Hamburg

Covergestaltung: semper smile Werbeagentur GmbH, München

Satz: Die Feder, Konzeption vor dem Druck GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: Gutenberg Beuys Feindruckerei GmbH, Langenhagen

Anne Wanitschek und Sebastian Vigl sind Experten für Heilpflanzenkunde und Heilpraktiker in eigener Praxis. Dort bieten sie Krebspatienten eine komplementäre biologische Krebstherapie an.

Anne Wanitschek ist Mitglied bei der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr, beim Fachverband deutscher Heilpraktiker und bei der Gesellschaft für Vitalpilzkunde. Sie ist zertifizierte Therapeutin für integrative biologische Krebsmedizin.

Sebastian Vigl ist als regelmäßiger Autor für die Zeitschriften „Naturheilpraxis“ (Pflaum Verlag), „Der Heilpraktiker“ (Verlag Volksheilkunde) und die „Deutsche Heilpraktiker Zeitschrift“ (Haug Verlag) tätig.



Weitere Bücher der Autoren im humboldt Verlag:



ISBN 978-3-89993-888-3
€ 19,99 [D]



ISBN 978-3-89993-939-2
€ 19,99 [D]

Mehr als jeder zweite Krebspatient nutzt die Naturheilkunde als zusätzliche Option neben der schulmedizinischen Therapie. Dafür sprechen gute Gründe: Die Naturheilkunde kann sich positiv auf die Prognose auswirken. Zudem kann sie die typischen Beschwerden und Nebenwirkungen lindern, die während einer Krebserkrankung und deren Therapie auftreten. Beide Aspekte greifen die erfahrenen Heilpraktiker Anne Wanitschek und Sebastian Vigl in ihrem Ratgeber auf. Sie stützen ihre Ratschläge auf die jahrelange Erfahrung mit biologischer Krebstherapie in ihrer Praxis. Ihre Empfehlungen belegen sie mit neuesten Studienergebnissen.

Mit diesem Ratgeber werden Patienten selbst aktiv. Mit den vier Säulen des Anti-Krebs-Programms können sie zu ihrer Genesung beitragen. Ihre Lebensqualität können sie fördern, indem sie Beschwerden natürlich behandeln.

Das spricht für diesen Ratgeber:

- Praxisbewährt: Die Autoren sind in ihrer Praxis auf die naturheilkundliche Behandlung von Krebspatienten spezialisiert.
- Mit wissenschaftlich fundiertem Anti-Krebs-Programm: Patienten können selbst aktiv zur Genesung beitragen.
- Mit den neuesten Ergebnissen der klinischen Forschung Nebenwirkungen und Beschwerden natürlich lindern.
- Immer auf dem neuesten Stand: mit dem Blog zum Buch.

www.humboldt.de

ISBN 978-3-89993-947-7



9 783899 939477

19,99 EUR (D)

**Wissenschaftlich fundiert
und mit den neuesten
Studienergebnissen belegt.**