

# Ernährung bei Krebs

Maria Michalitsch

Krebs ist eine sehr komplexe Erkrankung, deren Behandlung den Körper und die emotionalen und eventuell auch spirituellen Aspekte miteinbezieht und neben einer gesunden, individuell abgestimmten Ernährung auch eine Arzneimitteltherapie, Entspannungsübungen wie *Qi Gong* oder Meditation und Akupunktur umfasst. Die TCM-Therapien können allein oder begleitend zu einer westlich medizinischen Behandlung eingesetzt werden (*Li*).

Im Folgenden möchte ich einen kurzen Abriss über die wichtigsten Ernährungsempfehlungen bei Krebserkrankungen geben, wobei ich mich hierbei hauptsächlich auf Paul Pitchford beziehe, der die Pionierarbeit des westlichen Onkologen Gerson mit den Grundsätzen der TCM vereinte.

Bereits in seinem 1958 erstmals erschienenen Buch fordert Gerson, ein westlicher Onkologe, eine Hinwendung zu biologisch angebauten Nahrungsmitteln sowie vollwertigen Nahrungsmitteln, die industriell nicht verändert wurden. Da mittlerweile große Mengen an Chemikalien wie Herbizide, Pestizide, Hormone, Konservierungsmittel, künstliche Zucker und Antibiotika unserer Nahrung zugesetzt werden, ist diese Forderung aktueller denn je.

Diese industriell veränderten Nahrungsmittel stellen in dem Sinne keine *Lebensmittel* mehr dar, weil sie kaum noch verwertbares Nahrungs-*Qi* enthalten. Unser Verdauungssystem verbraucht mehr *Qi*, um Fertigprodukte und die diversen darin enthaltenen Schadstoffe zu verdauen und wieder auszuscheiden, als es an *Qi* daraus extrahieren kann.

Dadurch entsteht eine Anhäufung von Nässe im Mittleren Erwärmer, die sich nach längerem Bestehen durch Stagnations-Hitze in Schleimflüssigkeiten und zähen Schleim umwandelt und sich überall im Organismus ausbreiten kann. Emotionen, Zeitdruck, Stress, Überforderung aufgrund der Erfordernisse unserer Leistungsgesellschaft erzeugen Hitze, die wiederum zur Eindickung und Verdichtung der Nässe zu Schleim beiträgt. Nässe und Schleim blockieren die Durchgängigkeit des Mittleren Erwärmers und die Funktionen aller *Zangfu*. *Qi*-Stagnation, Blut-Stase und *Tan*-Ablagerungen sind die Folge. Dies alles kann zu degenerativen Erkrankungen führen. Außerdem wird durch eine Ansammlung von Nässe und Schleim die *Qi*- und Blut-Produktion behindert,

was in weiterer Folge zu Leere-Zuständen führt. Bei der malignen Tumorbildung kann neben Schleim und Blut-Stase auch die Präsenz von Toxischer Hitze eine große Rolle spielen (Maciocia 2010).

Aus diesem Grund ist es bei einer Krebsdiät zunächst wichtig, die krankmachenden nässe- und schleimbildenden Nahrungsmittel wegzulassen und durch gesunde, vollwertige Nahrungsmittel zu ersetzen.

Folgende Nahrungsmittel sollten vermieden werden, weil sie Nässe, Schleim oder Toxine bilden, und durch vollwertige Nahrungsmittel ersetzt werden:

- Gegrilltes Fleisch und geräucherte Tierprodukte (besonders Wurst und Schinken) produzieren Schleim-Hitze, wodurch *Tan* entstehen kann.
- Weißer Zucker, Auszugsmehl („weißes“ Mehl), geschältes Getreide und seine Produkte (Reis, Weizen, Couscous, Bulgur aus geschältem Weizen) erzeugen Nässe und Schleim, die in weiterer Folge den Fluss von *Qi* und Blut blockieren und die *Qi*- und Blutproduktion behindern.
- Qualitativ minderwertige mehrfach ungesättigte Pflanzenöle und gehärtete Tier- und Pflanzenfette wie Margarine (Pitchford 1993:366; 373), die Schleim bilden und zu *Tan*-Ablagerungen führen können.
- Milch und Milchprodukte generell meiden, weil sie den Mittleren Erwärmer mit Nässe und Schleim überschwemmen, was zu Stagnationen und *Tan* führen kann (auch westlich medizinisch ist belegt, dass Milcheiweiß die Bildung von Zelldysplasien bis hin zu malignen Tumoren fördert, s. Campbell 2010). Butter, die nicht stark erhitzt wird, und Ghee, also geklärte Butter, bei der der Eiweißanteil getrennt wird, kann nach der TCM eingesetzt werden.
- Ranzige Lebensmittel (Öle), alte Lebensmittel und solche mit chemischen Zusätzen sollten gemieden werden (Pitchford 370-371).
- Nüsse, und speziell Erdnüsse meiden, weil sie aufgrund ihres hohen Fett- und Proteingehalts zu Stagnation und Nässe führen. Falls ein großes Bedürfnis nach Nüssen besteht, dann maximal 6 Stück Mandeln täglich verzehren (Pitchford: 374).
- Kochsalz meiden, stattdessen Meersalz in geringen Mengen und Algen verwenden.
- Fleisch generell nur von hoher Qualität und in kleinen Mengen verwenden bzw. nur bei Leere-Ty-

pen mit starkem Blut- und *Qi*-Mangel und bei Gewichtsabnahme.

- Gerson stellte fest, dass bei Menschen mit fortgeschrittenen Krebserkrankungen die Gabe von Vitaminen und Mineralien entweder nutzlos oder sogar abträglich sein kann (mit Ausnahme von Vitamin C). Nahrungsmittel, die Vitamin A, E, D und Kalzium enthalten, können die Immunität stärken und Krebs vorbeugen, aber die isolierten Vitamine sind meist nicht wirksam bzw. können sogar zur Erkrankung beitragen.

#### Koch- und Zubereitungsmethoden

- Hinsichtlich der Zubereitungsmethoden sollten Speisen aus der Mikrowelle und Tiefkühlkost vermieden werden. Des Weiteren sollte Frittiertes und in Fett Gebackenes vermieden werden.
- Stattdessen dämpfen, dünsten, Rohkost und bei extremer Leere von *Qi* oder Blut Getreidekraftsuppen (Congees) sowie auch im Backofen garen.

Gerson forschte 30 Jahre lang über eine Diättherapie bei Krebs und behandelte vor allem „terminale“ Fälle, die von der westlichen Medizin bereits aufgegeben waren.

Eine der wichtigsten Entdeckungen Gersons war der Nutzen einer nichtspezifischen Therapie, da seine Therapie darauf abzielte, den gesamten menschlichen Organismus zu regenerieren. Demzufolge können alle Krebsformen auf diese Art behandelt werden. Er fand mittels klinischer Studien heraus, dass mit diesem Zugang – mit einigen Anpassungen – auch die meisten anderen degenerativen Erkrankungen geheilt werden können. Neuere Belege für diese Tatsache sind in der „China-Study“ von Campbell (2010) nachzulesen, die sehr eindrucksvoll zeigen, dass sich die Reduktion von tierischem Eiweiß – besonders des Kaseins – sowie das Weglassen von industriell verarbeiteten Nahrungsmitteln wie z.B. von Weißmehl, Zucker und Fertiggerichten derart günstig auf den gesamten Organismus auswirkt, dass Krebs, Herz- und Gefäßkrankungen, Hypertonie, Autoimmunerkrankungen, Diabetes und andere Zivilisationserkrankungen nicht nur gestoppt, sondern auch rückgängig gemacht werden können. Als TCM-TherapeutInnen verfügen wir über die Möglichkeit, diese westlich medizinischen Erkenntnisse noch zu verfeinern, weil wir die aus energetischer Sicht geeigneten Nahrungsmittel aufgrund von Krankheitszeichen, Zungen- und Pulsbefund beim jeweiligen Patienten einsetzen können.

Die Empfehlungen von Pitchford unterscheiden sich zwar wesentlich von der Gerson-Therapie – beispielsweise ersetzt Pitchford den von Gerson empfoh-

lenen Kalbslebersaft zur Regeneration der Leber durch Getreidegrassaft, Sprossen und rohes, ungesalzenes Sauerkraut –, aber ein Großteil seiner Behandlungen basieren auf Gersons Entdeckungen (Pitchford 1993: 365).

Pitchford arbeitet mit drei unterschiedlichen Diätplänen, die an die Konstitution bzw. den Gesamtzustand des Patienten angepasst sind (367ff.).

Diät A besteht hauptsächlich aus Getreide, Gemüse, Algen, Hülsenfrüchten, Sprossen, Kräutern, Mikroalgen, Nahrungsmitteln und Ölen, die Gamma-Linolensäure und Omega 3-Fettsäuren enthalten, sowie kleinen Mengen an Gewürzen. Bei dieser Diät können kleine Mengen rohes Gemüse und rohe Sprossen verzehrt werden, aber der Großteil der Nahrungsmittel sollte gekocht sein. Algen werden nur verwendet, wenn keine Diarrhö besteht. Obst als Ganzes – nicht der Saft – wird wenig und als Kompott zubereitet eingesetzt, aber bei starker Candidiasis oder losen Stühlen soll der Verzehr von Obst vermieden werden. Bei *Qi*- und *Yang*-Mangel ist die Verwendung von Fisch oder anderen Tierprodukten eventuell notwendig. Der von Pitchford für diesen Diätplan empfohlene Prozentanteil der Nahrungsmittel sind 45% Getreide, 35% Gemüse, 10% Obst, 5% Bohnen und andere Hülsenfrüchte sowie 5% der anderen empfohlenen Nahrungsmittel (Algen, Sprossen, Öle, resorptionsstärkende Kräuter wie Kümmel, Ingwer oder Koriandersamen, sanft ausleitende Kräuter wie Löwenzahnwurzel oder *Yin*-nährende Kräuter wie Mariendistelsamen und Eibischwurzel).

Dieser Diätplan leitet auf sanfte Weise toxische Fülle aus, die zu Krebs, pathogenen Mikroorganismen und degenerativen Erkrankungen führt, und ist für Menschen mit Kälte- oder Leere-Zeichen geeignet. Auch bildet diese Diät eine gute Grundlage für Patienten, die sich einer Chemo- oder Strahlentherapie oder einem chirurgischen Eingriff unterziehen.

Diät B enthält Obst und Gemüse und deren Säfte, Weizengrassaft, Algen, Sprossen von Samen, Getreidekörnern und Hülsenfrüchten, Nahrungsmittel und Öle mit Gamma-Linolensäure und Omega 3-Fettsäuren sowie geeignete Kräuter, Gewürze und Mikroalgen zum Ausleiten von Toxinen und Stärken der Immunabwehr. Gekochtes Getreide sollte einmal täglich gegessen werden, gedünstetes oder gedämpftes Gemüse und Sprossen sowie rohe Gemüse-Sprossen-Salate sollten Bestandteil des täglichen Speiseplans sein. Bis zu sechs Tassen (ca. 1,5 l) Gemüse- und Obstsaft sollten täglich zu sich genommen werden, oder aber ein gehäufter Teelöffel Weizen- oder Gerstengrassaftpulver dreimal täglich. Der von Pitchford für Diätplan B empfohlene Prozentanteil der Nah-

rungsmittel sind 35% gesprossene Getreidekörner, Hülsenfrüchte und Samen, 45% Obst und Gemüse und deren Säfte, 10% gekochtes Getreide, 10% andere empfohlene Nahrungsmittel.

Dieser Diätplan eliminiert Toxine schneller als Diät A und ist für Fülle-Typen mit starkem Puls geeignet, die weder unter losen Stühlen leiden noch Kälte-Zeichen aufweisen.

Diät C ist der gleiche Diätplan wie B, außer dass alle Getreidekörner gesprosst werden und alle Nahrungsmittel roh verzehrt werden mit Ausnahme einer täglichen warmen Gemüsesuppe. Zudem werden purgative, stark ausleitende Kräuter wie Radix et Rhizoma Rhei (*Da huang*) und häufige Einläufe eingesetzt. Bis zu 2,4 Liter Gemüse- und Obstsaft werden täglich eingenommen sowie zwei gehäufte Teelöffel Weizen- oder Gerstengraspulver dreimal täglich. Diese Diät leitet sehr schnell Toxine und Fülle aus und ist für relativ starke Personen mit Fülle-Zeichen wie dickem Zungenbelag, lauter Stimme und vollen Pulsen geeignet.

Im Folgenden möchte ich auf die bei Krebs verwendeten Nahrungsmittelgruppen und einige wichtige Beispiele eingehen. In der Tabelle finden Sie eine Zusammenfassung der wichtigsten Nahrungsmittel. Alle verwendeten Nahrungsmittel sollten aus biologischem Anbau stammen, also aus einer nährstoffreichen Erde ohne Zusatz von Giften.

### Getreide

*Ganze Getreidekörner* oder *frischer Getreideschrot* sind im Allgemeinen sehr wichtig bei der Krebsbehandlung. Aus chinesischer Sicht nähren sie die Essenz *Jing* und *Yin*, und aus westlicher Sicht sind sie eine wichtige Quelle pflanzlicher Lignine, die über tumorhemmende und antioxidative Wirkungen verfügen.

*Dinkel* nährt das *Yin* aller *Zangfu* und ist besonders bei einer Verletzung des Magen- oder Milz-*Yin* geeignet, wie es bei der fortgeschrittenen Erkrankung auftreten kann. Auch bei Komplikationen wie einer Pankreatitis kann sich Dinkel als sehr hilfreich erweisen. Da das Korn sehr hart ist, sollte es frisch geschrotet und lange gekocht werden. Falls das ganze Korn verwendet wird, wird es als lang gekochte Getreidesuppe (Congee) bekömmlicher. Bei Leere-Hitze-Zeichen mit Schlafstörungen und Nachtschweiß ist ein Dinkeldekot sehr hilfreich. Drei gehäufte Esslöffel werden mit zwei entkernten Datteln 1½ Stunden lang gekocht, der Sud wird abgeseiht und getrunken. Am nächsten Tag können die Dinkelkörner noch einmal ausgekocht werden.

Grundrezept für Congee: 1 Tasse Getreide (z.B.:

Dinkel, Hafer, Roggen, Naturreis – nicht mischen, sondern je nach Konstitution ein Getreide auswählen) mit 10-12 Tassen Wasser zum Kochen bringen und mindestens 3 Stunden lang köcheln lassen. Das Congee entweder pur einnehmen oder als Grundlage für pikante Suppen oder süße Aufbaubreie mit Datteln und Obst verwenden.

*Hafer* stärkt das *Qi*, regt das *Yang* an und nährt das *Yin* und kann bei ebensolchen Leere-Zuständen eingesetzt werden. Die industriell gefertigten Haferflocken wirken nicht mehr besonders stark. Daher sollte Hafer eher als ganzes Korn, als frischer Schrot oder selbst gemachte Flocken aus dem ganzen Korn verwendet werden.

*Gerste* stärkt *Qi* und nährt *Yin* und leitet Nässe-Hitze-Toxine und Entzündungen aus. Gerste muss vor dem Kochen eingeweicht werden. Die Gerste eignet sich auch sehr gut zum Mischen mit Naturreis im Verhältnis von 1:1. Bei Entzündungen besonders des Urogenitaltrakts ist ein Gerstendekot sehr hilfreich: 1 Teil Gerste wird mit 6 Teilen Wasser ca. 1½ Stunden gekocht, der Sud wird abgeseiht und getrunken. Am nächsten Tag können die Körner noch einmal ausgekocht werden. Auch eignet sich die Gerste als Suppeneinlage und als Eintopf mit Gemüse.

*Hirse* nährt das *Yin* und geröstete Hirse stärkt zudem das *Qi* und wandelt Nässe und Schleim um.

Im Falle einer stark fortgeschrittenen Kachexie mit rebellierendem Magen- oder Milz-*Qi* (Erbrechen, Übelkeit, Durchfall) sollte das Getreide fein vermahlen werden und daraus ein Brei mit Honig gemacht werden. Zum Beispiel bei Auszehrung mit massivem *Qi*-, *Yang*- und *Yin*-Mangel werden ganze Haferkörner fein gemahlen, dazwischen hin und wieder einige Gersten- oder Dinkelkörner dazugeben, damit das Mahlwerk der Mühle nicht verklebt. Das feine Hafermehl mit etwas kaltem Wasser gut verrühren, dann mehr Wasser unter ständigem Rühren dazugeben, erhitzen und ca. 20-30 Minuten köcheln lassen. Mit etwas Honig süßen und warm essen.

Weitere Getreidesorten entnehmen Sie bitte der Tabelle.

### Sprossen

Sprossen regen den *Qi*-Fluss in der Leber an und lösen Leber-*Qi*-Stagnation auf. Auch leiten sie Hitze aus. Aus westlicher Sicht enthalten Sprossen große Mengen Chlorophyll und Antioxidantien und fördern somit die Zellatmung. Sprossen aus Mungbohnen, Alfalfa, Azukibohnen und anderen Bohnen sowie alle Getreidesprossen können verwendet werden. Im Falle von Leere- oder Kälte-Zeichen sollten die Sprossen leicht gedünstet oder gedämpft werden.

### Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen

Diese sind schwer verdaulich, daher sollten in größeren Mengen nur die leichter verdaulichen *Mung-* und *Azukibohnen* und deren Sprossen verwendet werden. Die Sprossen von Sojabohnen können verwendet werden, die Sojabohne selbst sollte aufgrund ihres sehr hohen Proteinanteils und ihrer wachstumsfördernden Eigenschaften vermieden werden (Pitchford, 376).

Zudem sind weißer und schwarzer Sesam, Leinsamen und Mandeln bei *Yin*-Mangel und Auszehrung zu empfehlen.

Die Wirkungen und Zubereitung entnehmen Sie bitte der Tabelle.

### Algen

Algen wandeln Schleim um und weichen Verhärtungen auf. Da sie thermisch kalt sind, sollten sie gekocht oder mit wärmenden Gewürzen, z.B. in einer Suppe, zubereitet werden.

*Mikroalgen:* Spirulina, Chlorella und blaugrüne Uralgen zeichnen sich durch einen extrem hohen Gehalt an Betakarotin und Chlorophyll aus. Chlorella stimuliert die Immunabwehr durch den so genannten Chlorella-Wachstumsfaktor, Spirulina ist die größte pflanzliche Quelle von GLA, eine Fettsäure, die die Immunabwehr stärkt und übermäßige Zellteilung hemmt, die blaugrüne Uralge ist bitter und trocknet Nässe und wirkt dem Wachstum von Viren, Bakterien und Pilzen entgegen (Pitchford, 377).

### Weizen- und Gerstengrassaft

Diese sind als *Pulver* erhältlich und werden in warmem Wasser aufgelöst. Sie klären Hitze und leiten Toxine aus und sind auch wegen ihres hohen Chlorophyll- und SOD-Gehalts die beste Abwehr gegen freie Radikale.

*Dosierung und Zubereitung:* Zunächst ein gehäufte Teelöffel am Tag mit warmem Wasser einnehmen und allmählich auf 1-2 gehäufte Teelöffel dreimal täglich steigern. Die Einnahme sollte eine Stunde vor oder drei Stunden nach den Mahlzeiten erfolgen, und der Saft sollte in kleinen Schlucken getrunken und gut eingespeichelt werden.

### Gemüse

*Gemüse im Allgemeinen* ist sehr wichtig in der Behandlung von Krebserkrankungen. Aus westlicher Sicht enthalten sie viele Mineralien, Vitamine und andere lebenswichtige Nährstoffe. Karotten sind hier eigens zu erwähnen, da sie sehr reich an Betakarotin (Antioxidans) sind und gegen Parasiten und pathogene Darmbakterien wirken, bzw. aus chinesischer Sicht Anhäufungen ausleiten und gleichzeitig *Qi* und Blut vermehren. Für die *Qi*- und Blut-Produktion sollten die Karotten gegart verzehrt werden.

Pitchford empfiehlt Karotten als Frischpresssaft mit anderen Gemüsesorten gemischt wie Petersilie, Sellerie,

Rote Rüben, Kohl, Kraut, Paprika, Rübstieler/Stielmus, die gleich nach dem Pressen getrunken werden sollen, spätestens aber innerhalb von zwei bis drei Stunden (dann gekühlt aufbewahren, aber vor dem Trinken auf Raumtemperatur erwärmen). Er zitiert auch einen der ersten dokumentierten, „terminalen“ Krebsfälle, der durch Karottensaft geheilt wurde (377f.). Auch Breuß, ein Heilpraktiker, verzeichnet Heilerfolge mit Gemüsesäften, die auf Roten Rüben, Karotten und Sellerieknollen basieren, Kräutertees und Einläufen (1990). Er ist jedoch sehr umstritten, vielleicht auch deshalb, weil er kein Arzt war und seine „Krebskur“, wie er sie nannte, allen damals bekannten ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen

Anzeige



Die Sinomed betreibt 9 Zentren für traditionelle Chinesische Medizin in der Schweiz. Wir suchen für unsere Zentren in den Kantonen Thurgau, Zürich, Bern und Waadt eine(n)

### Fachärztin/-Arzt für TCM

Voraussetzungen sind vorzugsweise ein abgeschlossenes TCM Studium in China, mehrjährige Berufserfahrung in TCM, davon idealerweise in leitender Position.

Puls- und Zungendiagnose, Akupunktur, Tuina Massage, Schröpfen, Moxibution, chinesische Phytotherapie sind Voraussetzungen, Sprachkenntnisse in Deutsch und/oder Englisch ein Vorteil.

Wenn es Ihnen auch ein Anliegen ist, den Patienten mit seinen Bedürfnissen in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit zu stellen, freuen wir uns über Ihre schriftlichen Bewerbungsunterlagen mit Foto an:

Sinomed Kloten, Personaldienst, Frau Reutimann, Bahnhofstrasse 2, 8302 Kloten

[www.sinomed.ch](http://www.sinomed.ch)

widersprach. Aus chinesischer Sicht wäre die Breuß'sche Saftkur (Dosierung maximal 500ml) zu extrem, da die Gefahr bestünde, nicht nur den Krebs auszuhungern, sondern auch den betroffenen Patienten.

*Pilze* nähren das *Yin* und beruhigen *Shen*. Besonders *Champignons*, *Shiitake*, *Maitake* und *Ganoderma* (*Ling zhi*) werden verwendet. Ganoderma ist nur als Dekokt oder konzentriertes Granulat genießbar. Pilze neutralisieren die toxischen Rückstände nach Genuss tierischen Eiweißes. In der Arzneimitteltherapie erweist sich *Cordyceps* (*Dong chong xia cao*) als sehr günstig zum Nähren der Essenz bei Auszehrung.

Pitchford empfiehlt auch *Zwiebel* und *Knoblauch*, da sie reich am tumorhemmenden Bioflavonoid Quercetin sind. Eine Zwiebel täglich hemmt das maligne Zellwachstum, wobei das Kochen der Zwiebel die Wirksamkeit des Quercetins nicht zerstört. Knoblauch hat antivirale, antibiotische und antifungale Wirkung, ist aber bei Leber-*Qi*-Stagnation mit Hitze-Zeichen nicht zu empfehlen.

*Rote Rüben* nähren Blut, stärken Milz und Magen und wirken Leber-*Qi*-Stagnation entgegen. Zudem befeuchten sie den Darm und können bei auftretender Obstipation eingesetzt werden.

#### *Gemüsesorten, die Qi und Blut vermehren*

Karotten, süße Kürbisse (z.B. Hokkaido, Butternuss), Petersilienwurzel, Rote Rüben, Fenchelknolle, Süßkartoffeln, Pastinaken, Kohl

#### *Gemüsesorten, die das Yin nähren*

Zucchini, Auberginen, Champignons, Shiitake, Algen (gekocht), Chinakohl (gekocht), Kartoffeln, Mangold, Pak Choy, alle Sorten der Kohlfamilie (Broccoli, Blumenkohl, Kohlsprossen, Grünkohl, Weißkohl), grüne Bohnen (Fisolen). Pitchford empfiehlt die Einnahme von rohem, ungesalzenen Sauerkraut, um das Wachstum einer gesunden Darmflora zu fördern.

#### *Gemüsesorten, die Nässe-Hitze und Schleim-Hitze ausleiten bzw. Tan aufweichen*

Algen, Bambussprossen, Sojasprossen, Rettich, Radieschen, Sellerie, Kohlrabi, Kohl, Löwenzahn, grüne Blattsalate

### **Obst**

Rohes Obst bzw. Obstsaftes verletzen das Milz-*Qi* und sollte nur bei Fülle-Typen eingesetzt werden. *Gekochtes Obst*, z.B. in Form von Kompotten, gekochtem Mus oder im Backofen gebacken, nährt das *Yin* und beruhigt *Shen*. Außerdem reduziert es etwaigen Heißhunger auf Süßes.

Besonders ungespritzte Äpfel sind zu empfehlen.

Falls eine Obst- oder Gemüsesaftkur gemacht wird, sollte der Obstsaft morgens und der Gemüsesaft abends getrunken werden. Die Säfte sollten nicht zu-

sammen mit den Mahlzeiten eingenommen werden, da sie das Verdauungs-*Qi* schwächen, daher mindestens eine Stunde vor einer Mahlzeit oder drei bis vier Stunden nach einer Mahlzeit trinken.

### **Öle**

*Qualitativ hochwertige Öle aus kalter Erstpressung*: Olivenöl, Sesamöl, Leinöl, Nachtkerzenöl. Die Wirkungen entnehmen Sie bitte der Tabelle.

### **Gewürze und Kräuter**

*Aromatische getrocknete Kräuter zum Umwandeln von Nässe und Schleim*: Bohnenkraut, Liebstöckel, Origan, Basilikum, Lorbeerkraut, Thymian und Rosmarin bei Kälte-Schleim, Gelbwurz, Safran.

*Verdauungsfördernde Kräuter* wie Kümmel, Kreuzkümmel, Koriandersamen, frischer Ingwer gegen Übelkeit, Fenchelsamen (bei Kälte) bei Milz-*Qi*-Mangel einsetzen.

#### *Kräuter*

*Löwenzahnwurzel* ist sehr effizient im Ausleiten von Nässe-Hitze und Toxischer Hitze und wirkt antiviral und antimykotisch.

*Eibischwurzel* schützt und nährt das Magen-*Yin*.

*Ringelblumenblüten* und *Schafgarbe* bewegen Leber- und Gallenblasen-*Qi*.

*Brennnesselkraut* leitet Schleim-Kälte aus.

*Petersilienblatt* stärkt *Qi* und *Yang*, nährt Leberblut und wirkt antioxidativ.

*Aloe Vera* schützt das *Yin* bei Strahlentherapie (s. Tabelle).

*Melisse* beruhigt *Shen* und löst Gallenblasen- und Magen-*Qi*-Stagnation auf.

### **Tierprodukte**

Tierprodukte sollten generell gemieden werden, mit einigen Ausnahmen:

*Butter* (nicht erhitzen), *Ghee* (geklärte Butter), *Ziegenmilch* (bei großer Auszehrung und Schwäche in der Rekonvaleszenzphase), *Fische* können wegen ihres Omega-3-Fettsäuregehalts bei großer Schwäche eingesetzt werden.

Eine empfehlenswerte milchproduktfreie Rezeptsammlung samt übersichtlicher Indikationstabelle befindet sich in Leggett (2004).

### **Süßmittel**

Statt Zucker sollte *Stevia* verwendet werden oder kleine Mengen Honig, Ahornsirup, Gerstenmalz oder Reissirup. Fülle-Typen sollten nur Stevia verwenden.

Die folgende Tabelle soll eine Übersicht der wichtigsten Nahrungsmittel geben, die bei Krebs eingesetzt werden können:

GETREIDE	Wirkung*	Zubereitung	Kontraindikation
Dinkel, Kamut	Nährt Yin aller Zangfu, nährt das Herz und Shen, bei Schlafstörungen, Nachtschweiß und Auszehrung	Frisch schroteten und kochen, ganzes Korn als Congee zubereiten, entweder süß oder pikant, als Sprossen	
Amaranth	Leitet Nässe-Hitze und Schleim-Hitze aus	In hefefreiem Brot, ohne Öl anrösten zu Amaranth-Pops	
Gerste	Leitet Feuchte-Hitze und Schleim-Hitze aus, weicht Verhärtungen auf, stärkt Milz- und Nieren-Qi Die Sprossen lösen Le-Qi-Stagnation	In Suppen, in Eintöpfen, als Sprossen	
Hafer	Nährt Yin, stärkt und reguliert Qi, stärkt Abwehr-Qi, leitet Schleim aus	Ganzes Korn, frischer Schrot, frisch gequetschte Flocken als Congee oder Brei gekocht; süß mit Datteln und gedünstetem Obst, oder pikant mit Karotten, Ingwer und Lauch Bei starker Auszehrung mit rebellierenden Milz- oder Magen-Qi fein vermahlener Hafer als Brei kochen und mit etwas Honig süßen	Qi-Stagnation mit Stauungs-Hitze und Aggression
Hirse	Nährt Jing und Leber-Blut, wirkt Übersäuerung entgegen	Gekocht, entweder pikant oder süß zubereitet, mit etwas Butter oder Ghee abschmecken; als Pulver vermahlen und kochen bei persistierender Diarrhö	
Mais	Harmonisiert den Mittleren Erwärmer, leitet Nässe-Hitze und Schleim aus	Als Dekokt oder als Maisbrei (Polenta)	
Naturreis, rund	Harmonisiert Milz und Magen, leitet Nässe- und Schleim-Hitze aus, bei Fülle-Typen mit Krebs als Hauptgetreide einsetzen	Gekocht, gedämpft, als Congee	
Quinoa	Nährt Jing, ist sehr proteinreich, bei Auszehrung	Gut waschen (Saponine außen) und kochen, als Suppeneinlage, in Eintöpfen	
Roggen	Trocknet Nässe	Als Congee, oder ungesalzenes Sauerteigbrot	
Semen Coicis (Yi yi ren)	Stärkt Milz-Qi, leitet Nässe-Hitze und Eiter aus, bei Tumoren im Verdauungstrakt	Als Dekokt, in Reiscongee mitkochen	Säfte-Mangel mit trockener Verstopfung
Sprossen allgemein (aus Getreidekörnern, Samen und Bohnen)	Regen den Qi-Fluss der Leber an, leiten Hitze aus, enthalten viele Antioxidantien	Roh, gedämpft, gedünstet	Roh nicht bei breiigen Stühlen aufgrund von Milz-Qi-Mangel
GEMÜSE	Wirkung*	Zubereitung	Kontraindikation
Gemüse allgemein roh genossen	Klärt Leber und Blut, leitet Nässe-Hitze aus	Saft, nie zu den Mahlzeiten trinken, sondern mind. eine Stunde davor oder 3-4 Stunden danach	Breiige Stühle oder Diarrhö aufgrund von Qi- oder Yang-Mangel, Kachexie
Bambussprossen	Leiten Nässe- und Schleim-Hitze aus	In Suppen und Eintöpfen	Milz-Qi-Mangel mit Durchfallneigung
Champignons	Beruhigen Shen, leiten Schleim-Hitze-Toxine aus	Kochen/schmoren, dünsten, im Backofen backen	
Shiitake	Beruhigen Shen, leiten Schleim-Hitze-Toxine aus, besonders bei Magen- und Gebärmutterkarzinom	In Suppen und Eintöpfen	

## Internationale Artikel

Auberginen	Lösen Blut-Stase im Unteren Erwärmer, insbesondere im Uterus, nähren Yin	Kochen, dünsten, im Backofen backen	
Zucchini	Nährt Yin	Als Suppe (mit Stabmixer pürieren), in Eintöpfen, als Auflauf	
Zwiebel	Stärkt Magen-Qi (appetitanregend), reguliert das Qi, macht den Mittleren Erwärmer durchgängig	In Ghee oder Olivenöl braten	Hitze-Zeichen
Karotten	Stärkt Qi, nährt Blut, weicht tastbare Verhärtungen im Abdomen auf	Als Suppe (mit Stabmixer pürieren), in Eintöpfen, in Getreide-Congees	
Broccoli	Nährt Leber-Blut, löst Le-Qi-Stagnation, erfrischt das Blut	Als Suppe (mit Stabmixer pürieren), in Eintöpfen, im Wok	
Fenchelknolle	Stärkt Qi, wandelt Nässe und Schleim um	Dünsten, im Backofen, im Wok	
Sellerieknolle	Wandelt Nässe und Schleim um	In Suppen und Eintöpfen	
Rettich, Radieschen, Daikon	Reinigen Lunge und Dickdarm, wandeln Schleim-Hitze um	Frisch oder gedünstet	
Süße Kürbisse (z.B. Hokkaido, Butternuss)	Stärken Qi, nähren Blut und Yin, besonders für Leere-Typen geeignet	Als Suppe (mit Stabmixer pürieren), in Eintöpfen, im Wok, im Backofen	
Neutral schmeckende Kürbisse	Leiten Nässe aus, nähren Yin	Als Suppe (mit Stabmixer pürieren), in Eintöpfen, im Backofen	
<b>HÜLSENFRÜCHTE</b>	<b>Wirkung*</b>	<b>Zubereitung</b>	<b>Kontraindikation</b>
Azukibohnen	Leiten Nässe, Schleim und Eiter aus, lösen Blut-Stasen auf, entgiften	Als Dekokt, als Sprossen, in Gemüseintöpfen (Kürbis-Azukibohneneintopf), Brei mit Rundkornreis (120g Azukibohnen und 30g Rundkornreis zu dünnflüssigem Brei kochen	Großer Säfte-Mangel (in diesem Fall mit Reis mischen)
Mungbohnen	Leiten Nässe- und Schleim-Hitze aus, entgiften	Als Dekokt, Sprossen, in Suppen, gekocht als Salat	Yang-Mangel (in diesem Fall gut würzen)
<b>OBST</b>	<b>Wirkung*</b>	<b>Zubereitung</b>	<b>Kontraindikation</b>
Obst, roh gegessen	Leitet Hitze aus, kann das Milz-Qi verletzen, nur bei Hitze-Fülle-Typen	Saft, nie zu den Mahlzeiten trinken, sondern mind. eine Stunde davor oder 3-4 Std. nach den Mahlzeiten	Milz-Qi-Mangel, Yang-Mangel, Candidiasis
Obst, gekocht	Nährt Yin u/o Blut, beruhigt Shen	Als Kompott, im Backofen gebacken, als gekochtes Mus	
<b>NÜSSE/SAMEN</b>	<b>Wirkung*</b>	<b>Zubereitung</b>	<b>Kontraindikation</b>
Sesam, schwarz und weiß	Nährt Yin und Xue, bei Erschöpfung und Auszehrung der Säfte	Als Honigpille mit Folium Mori (Sang ye), als Brei mit Rundkornreis (30 Gramm Sesam mit 60 Gramm Rundkornreis zu dünnflüssigen Brei kochen, mit Honig abschmecken)	
Leinsamen	Nährt Yin, besonders bei Dickdarm- und Brustkrebs, da es die Östrogenrezeptoren inhibiert, enthält sehr viel Omega-3-Fettsäuren, weicht auf bei Verstopfung bei Leere-Typen	3-4 Esslöffel zerstoßene Leinsamen entweder einweichen oder zu Congees und Getreidebrei dazugeben, gut kauen.	

Mandeln	Nähren Yin, bei Gewichtabnahme	Maximal 6 Stück am Tag, kauen bis sie flüssig sind	
Sonnenblumenkerne	Nähren Yin, bei trockener Verstopfung, bei Auszehrung der Säfte	Als Honigpille mit Sesam und Maulbeerblättern	
<b>GEWÜRZE, KRÄUTER und GETRÄNKE</b>	<b>Wirkung*</b>	<b>Zubereitung</b>	<b>Kontraindikation</b>
Aromatische Gewürze wie Basilikum, Majoran, Origan, Lorbeerblatt, Liebstöckel, Koriander	Wandeln Nässe und Schleim um, stimulieren das Leber-Qi	Zum Würzen von Suppen, Eintöpfen, Aufläufen	
Aloe Vera	Schützt das Yin bei Strahlentherapie, Lokal: Hautentzündungen durch Strahlentherapie, fördert Wundheilung nach chirurgischen Eingriffen	Aloe Vera-Saft bei Zimmertemperatur trinken, Gel für äußerliche Anwendung	Milz-Qi-Mangel mit losen Stühlen, Yang-Mangel, äußerlich keine Kontraindikation
Eibischwurzel	Nährt Yin, insbesondere von Magen und Lunge	Kalter Auszug und zusätzlich auskochen	
Kresse	Zerstreut Schleim-Hitze-Ansammlungen, besonders bei Lungen- und Dickdarmkrebs	Die Keimlinge auf Aufstriche, Suppen und Eintöpfe geben.	
Löwenzahnwurzel und Kraut	Leitet Nässe-Hitze und Toxine aus Le, Ni und Blut	Als Dekokt	Das Kraut nicht bei Milz-Qi-Mangel und Yang-Mangel einsetzen
Mariendistelamen	Schützt Leber-Yin, bei Hepatitis, Chemotherapie	Zerstoßen und als Dekokt, oder als Draagees	
Melisse	Löst Gb- und Ma-Qi-Stagnation, beruhigt Shen, besonders gut bei Brustkrebs	Als Tee-Aufguss	Nieren-Yang-Mangel
Miso	Trocknet Nässe und Schleim, laut Pitchford bei Krebs kontraindiziert (wegen Fermentierung)	In Suppen, soll nicht mitgekocht werden, nur einrühren, zusammen mit Algen sehr gut	Histaminunverträglichkeit
Ringelblumenblüte	Bewegt Qi von Leber und Gallenblase	Als Tee-Aufguss	
Schafgarbe	Bewegt Qi von Leber und Gallenblase, leitet Nässe aus, löst Qi-Stau im UE, schmerzlindernd	Als Aufguss oder Dekokt	
Kombu und andere Algen	Schützen das Yin bei Chemo- und Strahlentherapie, leiten Hitze-Toxine aus, weichen Verhärtungen auf	Waschen, dann in Suppen und Eintöpfen mitkochen	Großer Qi-Mangel mit Diarrhö, Yang-Mangel



## Internationale Artikel

Weizen- und Gerstengrassaft	Schützen das Yin bei Strahlentherapie, leiten Rückstände der Chemotherapie aus, entgiften, leiten Toxische Hitze aus	1 TL mit heißem Wasser übergießen und verrühren. 3 x täglich trinken, bei Fülle-Typen 2TL	
Heißes Ingwerwasser	Wärmt den Mittleren Erwärmer, bei Übelkeit, leitet Kälte, Nässe und Schleim-Kälte aus	2-3 Scheiben Ingwer mit kochendem Wasser übergießen, 15 Minuten ziehen lassen	Leere-Hitze-Zeichen
Heißes Wasser	Harmonisiert den Mittleren Erwärmer, regt den Stoffwechsel an. Leitet Nässe, Hitze und Kälte aus	Wasser abkochen und warm trinken	
Grüner Tee	Leitet Nässe-Hitze und Schleim-Hitze aus, entgiftet, enthält Antioxidantien	Aufgebrüht, als Pulver oder Dekokt	Starker Qi-Mangel (Milz und Niere), Yang-Mangel, Inkontinenz, Schlafstörungen, Magen-Yin-Mangel (Gerbstoffe!)
Gen mai-Tee	Leitet Nässe-Hitze und Schleim-Hitze aus, entgiftet, enthält Antioxidantien	Aufgebrüht, als Pulver oder Dekokt	Starker Qi-Mangel (Milz und Niere), Yang-Mangel, Inkontinenz, Schlafstörungen, Magen-Yin-Mangel (Gerbstoffe!)
<b>ÖLE</b>	<b>Wirkung*</b>	<b>Zubereitung</b>	<b>Kontraindikation</b>
Olivenöl	Nährt Jing, weicht Verhärtungen auf	Nicht zu stark erhitzen	
Leinöl	Nährt Yin, besonders bei Dickdarm- und Brustkrebs, da es die Östrogenrezeptoren inhibiert, enthält sehr viel Omega-3-Fettsäuren, weicht auf bei Verstopfung bei Leere-Typen	1 EL zweimal täglich, oder – falls es nicht frisch erhältlich ist – stattdessen frisch zerstoßenen Leinsamen	
Nachtkerzenöl	Nährt Jing und Xue	Nicht erhitzen, wenn Leinöl genommen wird, ist dieses nicht notwendig	
Sesamöl	Nährt Xue und Yin, befeuchtet den Darm bei Trockenheits-Obstipation, entgiftet	Zum Würzen von Speisen	Qi-Mangel mit Durchfallneigung
<b>TIERPRODUKTE</b>	<b>Wirkung*</b>	<b>Zubereitung</b>	<b>Kontraindikation</b>
Butter	Nährt das Yin	Zum Abschmecken von gekochtem Gemüse und Getreide	
Ghee	Nährt das Yin Leitet Toxine aus dem Dickdarm aus	Zum Abschmecken, zum Kochen statt Öl, zum Trinken	
Eier	Nähren Jing und Yin, bei Gewichtabnahme	Weich gekocht, in Suppen eingerührt	Wenn Pathogener Einfluss noch massiv sichtbar an Zunge oder Puls (Schleim-Zeichen)

\* Die Wirkungen entstammen aus Engelhardt/Hampfen, Pitchford und aus eigener Erfahrung

Da eine Krebserkrankung extremen Stress und Todesängste auslösen kann, ist die Einbeziehung des Geist-*Shen* sehr wichtig. Durch *Qi Gong* oder Meditation kann *Shen* wieder ruhiger und klarer werden, und auch die oft vorkommenden Selbstbeschuldigungen („Was habe ich bloß falsch gemacht?“) können damit relativiert werden. An dieser Stelle möchte ich zwei westliche Onkologen erwähnen, Simonton und Siegel. Simonton entwickelte ein erfolgreiches Genesungsprogramm, das Visualisierung, Meditation, das Arbeiten mit der inneren Weisheit und das Setzen von Zielen umfasst (2008). Siegel zeigt in seinem Werk (1996),

### Literatur

- Campbell Colin u. Thomas: Die „China-Study“ und ihre verblüffenden Konsequenzen für die Lebensführung. Verlag für Ganzheitliche Medizin Dr. Erich Wühr, Bad Kötzing, 2010
- Engelhardt Ute, Hempen C.-H.: Chinesische Diätetik, Urban & Schwarzenberg, München, Wien, Baltimore 1997
- Maciocia Giovanni: Diagnose in der Chinesischen Medizin. Ein umfassendes Kompendium. Verlag für Ganzheitliche Medizin Dr. Erich Wühr, Bad Kötzing, 2010
- Pitchford Paul: Healing with Whole Foods – Oriental Traditions and Modern Nutrition. North Atlantic Books, Berkeley, CA, 1993
- Simonton O. Carl: Auf dem Wege der Besserung: Schritte zur körperlichen und spirituellen Heilung. Rowohlt Taschenbuch, Reinbeck bei Hamburg 2008 (Englische Erstausgabe 1992)
- Auerbauch, Meng, Schunder-Tatzber, Wen: Ernährung bei Krebs nach den 5 Elementen der TCM. Springer Wien New York, 2005
- Gerson Max: Eine Krebstherapie – 50 Fälle. Wolfgang Gerz, AKSE-Verlag, Wörthsee, 2010 (erste Auflage erschienen 1958 bei Whittier Books, New York)
- Legett Daverick: Selbstheilung durch Ernährung. Rezepte für Harmonie von *Yin* und *Yang*. Goldmann Arkana, München 2004

wie wichtig die Einstellung des behandelnden Arztes für die Heilung seiner Patienten ist. Kinder ließ er Zeichnungen anfertigen, um anhand dieser festzustellen, ob eine Chemotherapie eine heilende oder mehr gesundheitsschädigende Wirkung zeigen würde.

Abschließend möchte ich noch bemerken, wie wichtig es ist, eine mögliche Heilung einer vielleicht auch schon sehr weit fortgeschrittenen Krebserkrankung in unser aller Vorstellungsvermögen aufzunehmen, um damit von dem uns prägenden, auf den Hochschulen gelehrt Paradigma, dass Krebs unheilbar sei, wegzukommen.

Li Peiwen: Chinesische Medizin in der Onkologie. Urban & Fischer, München 2007

Siegel Bernie: Prognose Hoffnung. Heilerfolge aus der Praxis eines mutigen Arztes. Gondrom Verlag, Bindlach 1996

Breuß Rudolf: Krebs. Leukämie und andere scheinbar unheilbare Krankheiten mit natürlichen Mitteln heilbar. Im Eigenverlag, Bludenz, 1990

### Über die Autorin

Maria Michalitsch lebt und arbeitet in Wien. Zunächst Medizin-Studium, daneben und anschließend als medizinisch-psychologische Beraterin tätig an der Aids-Hilfe Wien; Studium der Ethnologie, später Studium Irregulare „Ethnomedizin mit Schwerpunkt China“, das sowohl medizinische, ethnologische, sinologische wie auch wissenschaftstheoretische Lehrveranstaltungen umfasste. Parallel dazu stets Aus- und Fortbildungen in Chinesischer Diätetik und Chinesischer Medizin.

Übersetzung des Medizinklassikers: „Kaiserliche Arzneimittelrezepturen – Ausgewählte Verschreibungen für Kaiserwitwe Cixi und Kaiser Guangxu“, Bad Kötzing 2005, sowie des aktuellen Buches „Campbell, Die ‚China Study‘ und ihre verblüffenden Konsequenzen für die Lebensführung“ Bad Kötzing 2010.

Dan Bensky · Randall Barolet, 1996

## Chinesische Arzneimittelrezepte und Behandlungsstrategien

Die Bücher des namhaften amerikanischen TCM-Arztes und Autors Dan Bensky „Materia medica“ (wird gerade übersetzt!) und „Formulas and Strategies“ sind die englischsprachigen Standardwerke der Chinesischen Arzneimitteltherapie in westlichen Ländern. Das Buch enthält umfassende Informationen aus original-chinesischen Quellen verschiedenster Herkunft. Bensky beschreibt über 600 Formeln in 18 Kapiteln und untersucht sie bezüglich ihrer therapeutischen Wirkungen und ihrer Indikationen. Er analysiert überdies ausführlich die Wechselwirkung der Einzelbestandteile.

Eine Liste von Modifikationen erlaubt es, die jeweilige Rezeptur auf die spezifischen Bedürfnisse eines Patienten einzustellen. Zusammenfassende Tabellen am Ende eines jeden Kapitels vergleichen die wichtigsten Rezepturen. In einem umfassenden Kommentar werden verschiedene Interpretationen der Arzneimittel angesprochen. Das vorliegende Werk stellt das ideale Hilfsmittel zur Analyse und zur Auswahl von Rezepturen in der täglichen Praxis dar.

Das Standardrezepturenbuch der Chinesischen Arzneimitteltherapie  
ISBN 3-927344-09-5 · Hardcover, 696 Seiten, Format 315x220; € 124,- / sFr 199,- · unverbindliche Preisempfehlung



Verlag Systemische Medizin AG  
vormals Verlag für Ganzheitliche Medizin Dr. Erich Wühr GmbH  
Müllerstraße 7 | D-93444 Bad Kötzing/Bayer. Wald  
www.verlag-systemische-medin.de  
Tel.: +49 (0)9941/947 90-0 | Fax: +49 (0)9941/947 90-18

medizin weiter denken.



Anzeige