

Nahrungsmittel gegen Krebs

Es gibt keine „alles heilende“ Krebsdiät - aber eine gezielte Ernährung ist mehr als nur unterstützend. Aus diesem Grund habe ich mich schon kurz nach meiner Diagnose und OPs mit dem Thema „Krebs und Nahrung“ auseinander gesetzt, allerdings auch schon vorher. Seit meinem 17. Lebensjahr bin ich Vegetarierin, esse aber Eier, Milchprodukte und hin und wieder Fisch.

In dieser Abhandlung gehe ich vor allem auf das Buch „Krebszellen mögen keine Himbeeren“ ein, das 2007 erschienen ist und mich sehr überzeugt. Ich gebe einen kurzen Überblick, kann dieses Buch aber nur jedem empfehlen! Persönlichen Erfahrungen und Beobachtungen fließen natürlich auch mit ein und die Öl-Eiweiß-Kost nach Dr. Johanna Budwig wird ebenfalls kurz angeschnitten.

Der Krebs mag keine Himbeeren – aber ich liebe sie! Ebenso Papaya: es gab Zeiten, da habe ich einen regelrechten Heißhunger darauf entwickelt und große Mengen davon verzehrt. Ich bin rein meiner Intuition gefolgt, als ich 2005 nach meinen OPs und während meiner Therapie in einem Obst- und Gemüseladen eine große, in der Mitte aufgeschnittene Papaya sah: ein umwerfender Anblick! Heute weiß ich dass vor allem zwei Papaya - Enzyme Krebszellen zerstören: Papain und Lycopin. Außerdem besitzt diese Frucht zusätzlich ein schmerzhemmendes Enzym. Auf Hawaii und in den Tropen weiß man um die Heilkraft der Papaya schon seit ewigen Zeiten und seit Jahren werden nun auch von Schulmedizinern Papaya-Therapien angewandt.

Mir ist es wichtig, mit der angeführten Liste Möglichkeiten für den Speiseplan zu Hause weiter zu geben – etwas, das ohne großen Aufwand umgesetzt werden kann. Eine abwechslungsreiche Kost mit viel Gemüse und Obst gibt's rezeptfrei – was wiederum viele wohl an der Wirksamkeit zweifeln lässt. Alle, die mir jetzt mit dem „Argument“ *„nicht-wissenschaftlich genug“* kommen, verweise ich auf das unten genannte Buch. Oft bin ich zunächst meiner Intuition gefolgt - um dann, Monate oder Jahre später, auf bestätigende Argumente und Untersuchungsergebnisse zu stoßen. Die Fotografie links entstand 2005, eingekauft habe ich damals ganz nach „Gusto“ – ohne zu ahnen wie wertvoll Papaya, Kohl, Ingwer und Alfalfasprossen sind. Damals wusste ich noch



nichts von „Polyphenolen“ in Kohl & Co. Koriander und Ingwer, Spinat und Algen, diverse Sprossen waren ebenfalls neue Favoriten im Speiseplan – und die Gelbwurz, wegen der Farbe die sie den Speisen, den Saucen, dem Reis gibt und dem würzigen Aroma. Kombiniert mit frisch geriebenem Pfeffer ist Kurkuma nachgewiesenermaßen ein Anti-Krebs-Mittel!

Will heißen: in manchen Nahrungsmitteln sind tatsächlich Wirkstoffe enthalten, die „prä-maligne Zellen“, also veränderte, geschädigte Zellen mit dem Potential der Tumorentstehung, entweder in Schach halten oder aushungern.

Intensiv befasst habe ich mich auch mit Milch. Dieses Nahrungsmittel ist nicht nur in Zusammenhang mit Brustkrebs arg in Verruf geraten. Als ein Hauptargument wird der wesentlich geringere Prozentsatz von Brustkrebs bei Frauen in Asien genannt – die ja bekanntlich kaum Kuhmilch konsumieren sondern Soja. Also muss es wohl, vergleichend zu den westlichen Ländern, an der Kuhmilch liegen – hört man zumindest oft und immer wieder sehr eifertig. Aber: die in Soja enthaltenen Isoflavonoide haben eine östrogene Wirkung und sind somit für Frauen mit Brustkrebs, noch dazu mit hormon-positivem Tumor, und für Frauen nach der Menopause sicher nicht geeignet! Ich persönlich hatte mit Soja keine gute Erfahrung: bei mir hat es Neurodermitis ausgelöst – wahrscheinlich nicht mal das Soja selbst sondern eines der Spritzmittel. Der weltweite Bedarf an Soja wird in erster Linie durch den Anbau der Bohnen in den USA und Südamerika gedeckt – und da kann mir niemand was von nicht stattgefundener Genmanipulation und dem enormen Einsatz von Pestiziden, Fungiziden und „Agent Orange“ zum Entlauben der Pflanze vor der Ernte erzählen! Welche Ursachen der geringeren Brustkrebsrate bei asiatischen Frauen u.a. noch zu Grunde liegen, z.B. die komplett andere Ernährung mit Meeresalgen, Fisch und Reis, versuche ich beständig zu eruieren. Ein weiterer Unterschied: da die Brüste asiatischer Frauen ganz anders geformt und oft auch wesentlich kleiner sind als die der Frauen der westlichen Erdhemisphäre, war bis vor kurzem das Tragen von BHs dort nicht üblich. Nun sind dort wie hier „Push“-up – BHs mit eingewählten

Metallbügeln bei jungen Frauen der Renner und auch in konventionellen BHs werden weltweit in erster Linie Metallbügel eingenährt - sicherlich nicht gerade gesundheitsförderlich!
 Zurück zur Milch: auf meinen Capuccino mit aufgeschäumter Milch mag und werde ich sicher nicht verzichten – das ist ein Stück Lebensqualität für mich. Da sogar bei einer Milcheiweiß – Unverträglichkeit die Milch nach *demeter* - Vorschrift, also nicht die handelsübliche homogenisierte und pasteurisierte „Süßmilch“, vertragen und empfohlen wird, verwende ich soweit möglich diese Milch (aufs Etikett achten: es muss das orange „*demeter*“ –Signe drauf sein, meist erhältlich in Bio- und Reformläden, für mich am besten : die von „Berchtesgadener Milch“). In dem Buch „gesund bleiben nach Krebs“ schreibt Pr. Dr.med Josef Beuth, erschienen 2006: „Befürchtungen hinsichtlich der brustkrebsfördernden Wirkung von in der Milch enthaltenen Bestandteilen (z.B. Wachstumsfaktoren, immunologische Botenstoffe) sind wissenschaftlich nicht haltbar“. Er verweist auf eine norwegische Langzeitstudie, dass im Gegenteil regelmäßiger Milchverzehr - 0,2 l pro Tag von der Kindheit bis ins Erwachsenenalter – das Risiko von Frauen, an Brustkrebs zu erkranken, signifikant verringere. Grundsätzlich gilt auch hier wie bei allen Empfehlungen: auf sich selber hören! Was tut mir gut, was signalisieren mir meine Geschmacksnerven, Geruchsnerven?!
 Übrigens achte ich jetzt auch gezielt auf meinen täglichen Selenbedarf (Selen-Mangel wird als Risikofaktor angenommen und im Moment noch wissenschaftlich erforscht). Eine einzige Paranuss deckt schon den ganzen Tagesbedarf!

Nachfolgend führe ich eben jene Lebensmittel auf, die ich bestens weiter empfehlen kann; sie sind dem im Mai 2007 erschienen Buch „**Krebszellen mögen keine Himbeeren**“ entnommen. Autoren des Buches sind Dr. med. Beliveau - Neurochirurg, Prof. für Biochemie an der med. Fakultät der Uni Montreal und Leiter des Labors für Molekularmedizin im Krebsforschungszentrum Montreal - Dr. med. D. Gingras, ebenfalls Krebsforscher am Labor für Molekularmedizin.

Die beiden Krebsforscher haben Jahrzehnte lang Nahrungsmittel zerlegt und getestet. Jetzt können sie zusammenfassend aufzeigen, wie die Angiogenese von Tumoren - also das Wachstum neuer Blutgefäße die die Tumorzellen versorgen - durch Ernährung gehemmt werden kann und die Zelle so unterversorgt und ausgehungert wird. Aktuelle Daten, Zahlen und neue wissenschaftliche Erkenntnisse sind ebenso in dem Buch enthalten wie die exakte Biochemie der genannten Nahrungsmittel, aber auch Krebs bzw. der Entstehung von Tumoren.



und

von

Wichtig ist natürlich auch der eigene Zugang zu den Nahrungsmitteln. Wer z.B. eine Abscheu gegen Rosenkohl empfindet, sollte sich zu nichts zwingen – der Körper weiß dann schon warum. Auf die eigene Intuition hören, Bauch und Magen und die vielen Geschmacksnerven, die Augen, den Gaumen mit einbeziehen ist für mich ein wesentlicher Bestandteil auf dem Weg zur Heilung.



einer der „wertvollsten“ Teile von Zitrusfrüchten ist die weiße Haut!



Die wertvollen Papaya-Enzyme werden durch ein paar Tropfen Limettensaft noch besser aufgeschlüsselt; die Körner der Papaya geben getrocknet ein pikantes Gewürz ab, ähnlich wie Pfeffer

Liste der Nahrungsmittel:

Brokkoli, Rosenkohl, Blumenkohl, Blattkohl jeder Sorte: Gemüse aus der Familie der Kreuzblütler enthält große Mengen krebshemmender Stoffe : Isothiocyanate wie Sulforaphan, außerdem Glucosinolate. Diese hindern krebsauslösende Substanzen davor die Zellen zu schädigen und verzögern auch die Entwicklung von Krebs => kurz kochen, dafür sehr gut kauen, 5 Portionen die Woche.

In Italien gibt es ein Gemüse – Broccoletti – das dem Brokkoli zwar sehr ähnelt, aber die Blütenknospen sind sehr viel kleiner, die Blätter dafür umso größer und ergiebiger. Insgesamt ist der Geschmack von Broccoletti wesentlich herber, fast bitter, und mit Knoblauch und Olivenöl zubereitet ein Genuss. Zur Familie der Kreuzblütler gehörend hat es die gleiche Wirkung!

Knoblauch, Zwiebeln: Nitrosamine und Allicin werden freigesetzt durch Zerdrücken, Schneiden und Kauen; bester Lieferant: frisch zerdrückter Knoblauch

Kurkuma/Curcuma : Cumin; in Kombination mit Pfeffer (Pepperin) tgl. ein Teelöffel des Gewürzes zu den Speisen (*passt in alle Soßen, zu Eintöpfen, Reisgerichten*)

Grüner Tee: Catechine, vor allem EGCG (Epigallocatechin-3-gallat), werden frei, wenn der grüne Tee 8-10 Minuten, oder länger, zieht. Am wirkungsvollsten sind Sencha und Gyrokuro. Ein guter Sencha hat dann eine Konzentration von 4 bis 6% EGCG des Blattgewichts; ebenso Polyphenole – bis zu 540 mg in einer Tasse (nach 2 min. ziehen lassen nur 9mg!). Die Polyphenole werden beim schwarzen Tee durch die Fermentation leider nahezu gänzlich zerstört, einen nennenswerten Anteil von EGCG hat am ehesten noch ein Darjeeling. Über den Tag verteilt 3 Tassen zu je 250ml trinken!

Himbeeren, Heidelbeeren, Erdbeeren, Cranberrys : Ellagsäure, Anthocyanidine und Proanthocyanidine – möglichst täglich auf dem Speisezettel , wenn nicht frisch vorhanden dann zumindest tiefgefrorene Früchte ins Yoghurt!

Omega-3-Fettsäuren, enthalten in: frischen Walnüssen, Walnussöl, Leinöl, Hanföl, Arganöl, Rapsöl, in qualitativ gutem Olivenöl (kaltgepresst!) frischem, fettem Fisch (mgl 2x in der Woche) wie z.B. Sardinen, Makrelen, Heringe (nicht eingelegt!) Lachs und Forellen und vor allem in Leinsamen – täglich 1 EL frisch geschrotet ins Müsli! Leinöl und Walnußöl passt vom Geschmack her auch übers Müsli und zu Milchprodukten.

Achtung vor Transfetten wie Margarine (äußerst bedenklich!), Omega-6-Fettsäuren werden ebenfalls nicht empfohlen!

Tomaten, Guave, Papaya, rosa Grapefruit enthalten Lycopin, das sich optimal in Kombination mit Fett aufnehmen lässt, also: Tomatenmark mit Olivenöl ist optimal! *Tip: Papaya mit etwas frischem Limettensaft, 1 EL Quark darüber, ebenso frisch geschroteten Leinsamen, eine Prise Zimt und etwas Leinöl oder Walnußöl*

Zitrusfrüchte: weniger wegen VitaminC und den Mineralstoffen – die gibt es in weitaus höherer Konzentration in Hagebutten, Cranberrys - sondern vor allem wegen der Flavanone, Polyphenole und Terpene! Als ganze Früchte oder Saft von frischen Früchten mgl. Täglich zu sich nehmen.

Rote Weintrauben und Rotwein liefern Resveratrol (übrigens auch Erdnüsse – ungesalzen!), das ebenso wie das Curcumin ein hochpotentes, krebshemmendes Molekül ist. Für Männer empfiehlt sich 125ml am Tag, für Frauen etwas weniger => wichtig ist also ein maßvoller Genuss! Die Konzentration von Resveratrol variiert enorm bei den verschiedenen Rebsorten. Pinot Noire aus dem Burgund und Kanada weist eine sehr hohe Konzentration auf. Das Molekül wird zur Abwehr von Umweltstress vor allem in der Schale und den Kernen der roten Trauben gebildet(– darum kaum in Weißwein vorhanden!)

Schokolade: reich an Polyphenolen – aber nur bei einem Kakaoanteil von mind. 70%! 25Gramm täglich

eine krebshemmende Wirkung haben zudem:

Äpfel, Alfalfasprossen, Avocados, Auberginen, Basilikum und Rosmarin, Birnen, Chilli, Fenchel, Koriander, Anis, Gerste, Ingwer, Kapern, Kirschen, Kresse (wilde Kresse- Bunnenkresse!), Salat, Spinat, Linsen, Mangos, Meeralgen, Nelken, Pak-Choi, Petersilie, schwarzer Tee, Sellerie, Shitakes, Thymian, Weizenkleie.

Noch mal die wichtigsten Nahrungsmittel

- Obst und Gemüse, roh und - nicht zu lange -gekocht , vor allem: Kohl, Brokkoli, Rosenkohl, Blumenkohl, Knoblauch und Zwiebeln, Spinat, Kresse
- Kurkuma als Gewürz, mgl. 1/2 Teel. am Tag, kombiniert mit schwarzem Pfeffer
- frisch gemahlener Leinsamen - 1/2 Tasse tgl ins Müsli
- grüner Tee, 3 Tassen über den Tag verteilt, mind. 10 min. gezogen, nicht aus der Isolierkanne;
- Beeren: Himbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren, getrocknete (!) Cranberrys, Erdbeeren (in dieser Reihenfolge) - tgl. 1/2 Tasse
- Trauben und Rotwein (1 Glas am Tag)
- Omega-3-Fettsäuren aus Leinsamen (frisch gemahlen bzw. geschrotet), Fisch (fette Meeresfische), , Rapsöl, Olivenöl – Leinöl ist leider meist wirkungslos, da der Abbau viel zu schnell erfolgt
- Tomaten und Tomatenmark, Papaya, Guaven
- Zitrusfrüchte - 1 Glas Saft am Tag
- 25g Schokolade mit mind. 70% Kakaoanteil;

Zu Beachten bei den Kräutern: möglichst frisch verwenden, wenn getrocknet dann am besten selbst trocknen. Die in Gläser abgefüllten Kräuter und Gewürze werden gegen Pilze bestrahlt und oft auch bedampft – so wie importiertes Obst auch, um den Reifeprozess während des Transports zu stoppen. Grundsätzlich ist es immer ratsam, sich zu erkundigen, wie mit den Lebensmitteln umgegangen und verfahren wird, denn oft haben sie mit „Leben“ nicht mehr allzu viel gemein.

Durch das oben genannte Buch wurde mir klar, dass die entscheidende Frage nicht ist, was eine Zelle dazu veranlasst zu mutieren und sich und ihre DNS zu verändern. Denn: eine Zelle kann bis zu 67000 Verletzungen der DNS ansammeln. Eine Ursache für derlei Verletzungen sind die „freien Radikale“, die als toxisches Abfallprodukt bei der Umwandlung von Nahrungsmolekülen in Zellenergie entstehen. Im Jahr produziert ein Mensch mit 70kg Körpergewicht und 100 Billionen Zellen bis zu 1,7kg freie Radikale. Außerdem ist zu beachten, dass Zellmutationen sehr häufig und oft in unserem Körper geschehen - die Transformation einer Zelle bedeutet nicht automatisch, dass sich daraus Krebs entwickelt!

Die Fragen die sich somit ergeben, sind: 1. was passiert biochemisch, damit eine Krebszelle das Gebot des Selbstmordes (Apoptose) umgeht und warum reproduziert sie sich trotz eines Defekts? Und 2. wie organisiert eine Krebszelle ihre Versorgung und warum ist sie zur Bildung neuer Blutgefäße in besonderem Maße fähig?

In Frage 2. und in der Tatsache, dass Krebs in der Regel langsam und über mehrere Jahre hinweg entsteht ehe sich nach der ersten Zellentgleisung Mikrotumore nachweisen lassen oder gar Symptome zeigen, sahen die beiden Forscher in Montreal ihre Chance. Bereits 1972 hatte Moses J. Folkman, ein junger Forscher, beobachtet, dass Krebsherde ohne Blutversorgung nur bis zu Erbsengröße wachsen und dann in einer Art Schlafzustand verharren. Gelang es den Krebsherden, neue Gefäße anzulocken, begannen sie mit ihrem mörderischen Wachstum. Daraus ergab sich für den Krebsforschers: der Krebs braucht Blut – als Sauerstoff- und zugleich Nährstofflieferant sowie als Verkehrsweg für absiedelnde Metastasen. Man müsse bloß die Signalstoffe finden, die dem Krebs den Anschluss an die Blutversorgung ermöglichen, schloss Folkman, und der Tumor werde verhungern. Das war damals schon eine wichtige Erkenntnis - weniger gut war es, sie laut hinauszuposaunen. Folkman wurde zunächst verlacht, dann aus vielen Gremien ausgeschlossen. Sein Forschungsansatz, die Anti-Angiogenese, passte nicht in das damalige Dogma zur Krebsentstehung. Heute gilt Folkmanns Idee als gesicherte Erkenntnis: Tumore sind mehr als gesunde Zellen von ihrer Energieversorgung abhängig und brauchen ein durch Aniongenese gebildetes Blutgefäßsystem, um in ein Gewebe eindringen zu können. Und genau da kann mit Nahrungsmitteln interveniert werden: in dieser "Aufbauphase", während die mutierte Zelle ruht oder beginnt, ihre Versorgung zu organisieren, gilt es die Krebszelle sozusagen auszuhungern und dem Körper antiangiogenetische Moleküle zuzuführen.

Manche davon sind in großen Mengen in Obst, Gemüse und auch anderen Nahrungsmitteln vorhanden.

Wie die beiden Forscher- u.a. - auf diese Spur kamen? Weil eine große Zahl von Verstorbenen, die nicht an Krebs sondern an anderen Ursachen starben, gezielt einer Autopsie unterzogen wurden und man bei 98% Mikrotumore der Schilddrüse fand, bei 33% Mikrotumore der weiblichen Brust und 40% der Prostata - und keiner davon wurde je auf Krebs hin behandelt oder untersucht. Daraufhin gezielt durchgeführte Biopsien in Asien und im Westen zeigten, dass die Anzahl prämaligener Zellen in Ost und West gleich hoch ist - die Rate von Prostatakrebs und Brustkrebs in Asien aber um ein mehrfaches niedriger ist als im Westen! Was unterscheidet die Bevölkerung der Länder? Ihre Ernährungsgewohnheiten! Daraufhin wurden die oben genannten Nahrungsmittel nach ihren Inhalten und Wirkungen vergleichend erforscht und untersucht.

Die Autoren raten zudem dringend zur Reduktion von :

- Übergewicht
- Bewegungsmangel
- Chips - und überhaupt frittierte Nahrungsmittel (Transfette!)
- marinierten und sauer eingelegten Nahrungsmitteln
- geräucherten Nahrungsmitteln
- Fertigprodukten
- rotem Fleisch (Rind, Lamm, Schwein)
- Zucker - gerade auch der versteckte in den Fertigprodukten, in „Frucht“-Yoghurt, Schokoriegeln, Fertiggebäck
- gebleichten, raffinierten und zu feinen Mehlen und vor allem Bäckereiprodukten daraus, da diese zu 100% in Zucker umgewandelt werden => also Vollkornbrot
- Margarine ganz weg & Butter reduzieren
- Alkohol (bis auf ein Glas Rotwein)
- Nikotin

Eine andere Forscherin, die sich sehr mit dem Thema Krebs und Ernährung verschrieben hat war **Dr. Johanna Budwig**: bereits 1949 hat die approbierte Apothekerin und Dipl.Chemikerin mit Promotion in Chemie und Physik die Auswirkung von Fetten und Fettsäuren auf das Atmungssystem von Zellen und speziell der Atmungsenzyme erforscht. Eine Krebszelle weiß sich zwar sehr effektiv mit Nährstoffen zu versorgen, die Zellatmung ist aber blockiert. Da nun für die Genesung, die Regeneration einer defekten Zelle, sowie für die Entstehung neuer, gesunder Zellen eben diese Zellatmung unerlässlich ist, galt es heraus zu finden, was genau die Zellatmung blockiert und wie sie wieder aktiviert werden kann. Dr. Johanna Budwig entdeckte, dass spezielle ungesättigte Fettsäuren – Linol- und Linolensäure - dabei die tragende Rolle spielen, und zwar in der unzerstört vorliegenden „Cis-Form“ (während die „Trans“-Formen, enthalten in der Margarine, genau den gegenteiligen Effekt bewirken!). Sie hatte also den Baustein gefunden, der notwendig ist, um wieder Sauerstoff in eine anaerob lebende Krebszelle zu bringen. Entsprechend dieser Erkenntnis entwickelte sie u.a. eine spezielle „Öl-Eiweiß-Kost“ für Krebskranke - mit erstaunlichen Erfolgen. Dr. Johanna Budwig wurde sogar für den Nobelpreis vorgeschlagen, musste aber sogar ihr Medizinstudium abbrechen, da sie mit der damals bestehenden Meinung der Medizin, der Krebsforschung, den gängigen Therapieansätzen und der Nahrungsmittelindustrie zu stark kollidierte. Trotzdem wurde sie nicht müde, bis ins hohe Alter bei Kongressen und Symposien ihre Erkenntnisse und Forschungsergebnisse vorzutragen.

Basierend auf ihren Forschungsergebnissen empfiehlt sie die Verwendung von unverarbeiteten, kalt gepressten Öle mit einem hohen Linol-Säurewert, wie z.B. Leinöl. Diese Öle sollten gemeinsam mit Nahrungsmittel konsumiert werden, die die „richtigen“ Proteine haben, sonst kommt es zur umgekehrten Wirkung. Die beste Kombination ist : Hüttenkäse, Magerquark und Leinöl. Leinsamen soll immer nur frisch gemahlen verwendet werden. Kohlenhydrate, die natürlichen Zucker enthalten, wie Datteln, Feigen, Birnen, Äpfel und Trauben sind ebenfalls Bestandteil der Kost. Man benötigt täglich ca. 120 Gramm Hüttenkäse bzw. Magerquark, gut vermischt mit 45 Gramm Leinöl und 30 Gramm Milch (keine herkömmlich angebotene „Süß-Milch“ bzw. H-Milch, sondern mgl. BioMilch – siehe oben!) Ein Mixer ist hierbei sehr hilfreich. Diese Mischung kann mit Honig oder auf andere natürliche Art gesüßt werden. Frische Früchte können noch hinzugefügt werden. Jeden Morgen sollten zudem 2 Eßlöffel mit frisch gemahlene Leinsamen in lauwarmer Buttermilch oder Joghurt eingenommen werden.

Hier nun das Rezept von meinem geliebten „**Budwig**“-Müsli, das ich manchmal auch gerne am Abend zubereite und hin und wieder pikant variere in dem ich Kräuter wie Schnittlauch und Bärlauch verwende und das ganze mit Kurkuma und Pfeffer würze (wenn es geht ohne Brot – z.B. mit Kartoffeln, Salat oder Gemüse als Dip dazu).

Rezept: 3 Eßlöffel (30 ml) Leinöl mit 2 EL Milch und 1 Teel. Honig im Mixer mischen, dann in kleinen Portionen 100g Quark zufügen, bis die Masse gut homogenisiert ist. Diese Grundmasse nun mit 2 EL frisch gemahlene Leinsamen oder reguläre Getreideflocken mischen und dann mit frischen Früchten der Saison wie Beeren, Kirschen, Aprikosen, Pfirsiche, geraspelte Äpfel variieren. Zusätzliche Variationsmöglichkeiten: mit Vanille, Zimt, Ingwer, Zitronensaft und Nüssen (alle bis auf Erdnüsse!) abschmecken. Am besten man verändert den Geschmack bzw. die Mischung jeden Tag.

Stoffgruppe	Wirkung	viel in
Tocopherole (Vitamin E)	antioxidative Wirkung auf das Öl selbst und auf physiologische Körperabläufe, Anti-Aging-Wirkung, fördern Durchblutung und Zellatmung	Arganöl Sanddornöl Weizenkeimöl Hanf
Carotinoide (Vitamin A, gelbe Farbstoffe)	regenerative Wirkung auf Haut und Schleimhäute, regenerative Wirkung auf Augen (Sehpigmente)	Sanddornöl
Flavonoide (gelbe/orangefarbene Farbstoffe, Procyanidine)	regulierende Wirkung auf Immunsystem, Wachstums- und Verhornungsprozesse, regulierende Wirkung auf Immunsystem	Sanddornöl Traubenkernöl
Lecithin	Senkung/Regulierung des Cholesterinspiegels im Blut, hautpflegend, Förderung der Gehirnfunktionen: wichtig für Weiterleitung von Nervenimpulsen	Sonnenblumenöl Sesam Walnuss Avocado
Phytosterole	wirken wie Mörtel zwischen den Zellen, bewahren Haut vor Feuchtigkeitsverlust, Förderung der Hautelastizität, Linderung von Juckreiz und Irritationen, Senkung/Regulierung des Cholesterinspiegels im Blut	Arganöl Soja
besondere »Weichmacher« (Emmollients)	regulierende Wirkung auf Wachstums- und Verhornungsprozesse der Epidermis, weich machende Wirkung	Avocadoöl Sheabutter
Wachse/ Triterpenalkohole	Schutz vor Austrocknung, Schutz vor Bakterienbefall	Jojoba Sheabutter
Harze und Aromastoffe	heilende und schmerzstillende Funktionen, Nigellon: bronchienerweiternde Wirkung	Calophyllum inophyllum Lorbeerfett Schwarzkümmelöl
pharmakologisch aktive Stoffe	insektizid wirksame Stoffe	Neemöl, Andirobaöl
	gewebesträufende Stoffe	Calophyllum inophyllum
	Amygdalin (»Vitamin B 17«): vermutlich antitumorale Wirkung	Aprikosenkernöl
	17- α -Estradiol: hormonell regulierende Wirkung	Granatapfelsamenöl
	Sesamol (Phenol): antioxidativ wirksam	Sesamöl
	Oleocanthal wirkt ähnlich wie Ibuprofen: unterdrückt Entzündungsmediatoren (Enzym Cyclooxygenase COX)	Olivenöl
	antiviral wirksame Stoffe	Calophyllum inophyllum
	Allantoin: entzündungshemmende Wirkung	Sheabutter

entnommen dem Buch „Aromatherapie“ von Eliane Zimmermann

„Wir können nie gesünder sein als die Tiere und Kulturpflanzen, die uns ernähren und wenn wir wirklich heilen wollen, haben wir dort anzufangen“

Dr. Hans Peter Rusch, Arzt und Mikrobiologe und Wegbereiter des organisch-biologischen Landbaus, 1906 - 1977

Michaela dreier, Sportplatzstraße 4, 83362 Surtal/Surberg, 08619097986; <http://www.michaeladreier.de>; m3er@michaeladreier.de