

## Neue Broschüre „Ernährung und Krebs“ der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr

Die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr hat ihre Broschüre „Ernährung und Krebs“ neu aufgelegt. Darin informiert sie unter anderem über eine vollwertige ausgewogene Ernährung, gibt Informationen zu antikrebs-aktiven Pflanzenstoffen, der Ernährung bei Chemotherapie und bei Brustkrebs.

**Vollwertig, abwechslungsreich und möglichst frisch so lautet die Devise.** Die passende Ernährung ist eine wichtige Säule der ergänzenden Krebstherapie.

Als „Nebenwirkungsfreie Therapieoption“ bezeichnet Professor Dr. Ingrid Gerhard eine gesunde Ernährung. Gesund heißt, so abwechslungsreich und frisch wie möglich **vollwertige Nahrungsmittel** zu essen, meint die Gründerin des „Netzwerk Frauengesundheit“ und Vorsitzende des Wissenschaftlichen Beirates der GfBK. Das stärkt die Abwehrkräfte und stabilisiert das Immunsystem, mindert Nebenwirkungen einer eventuellen Chemo- oder Strahlentherapie. Für die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr (GfBK) in Heidelberg ist die Ernährungstherapie deshalb ein wesentlicher Teil einer ganzheitlichen Krebsbehandlung.

Die „Entgleisung der Zellteilung“ bei Krebserkrankungen „kann besonders durch eine präventive Ernährungsweise in erheblichem Maße unterbunden werden“, heißt es im Bericht des World Cancer Research Fund von 2007. Die Wissenschaftler empfehlen pflanzliche Lebensmittel, denn diese enthalten viele Vitamine, Mineralstoffe, wichtige Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe wie etwa Carotinoide, Polyphenole und Sulfide.

Die sekundären Pflanzenstoffe spielen als Schutzstoff vor Krebs eine Schlüsselrolle. Sie sind in Knoblauch wie in Soja, in Brokkoli, Ingwer und Möhren, in Granatapfel aber auch in Weizen, Vollreis und vielen anderen Lebensmitteln. „Wer regelmäßig Früchte, Gemüse, Salat, Kräuter, Vollkorngetreide und Ölfrüchte zu sich nimmt, senkt das Krebsrisiko“, sagt Dr. med. György Irmey, Ärztlicher Direktor der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr (GfBK).

Die Broschüre kann bei der GfBK als A5 Format angefordert oder unter dem folgenden Link als PDF herunter geladen werden:

<http://www.biokrebs.de/images/stories/download/broschueren/Ernaehrung-und-Krebs.pdf>

Wer noch mehr über dieses Thema wissen will liest eines der folgenden Bücher

Liktipp:

<http://www.topfruits.de/produkt/gesunde-ernaehrung-bei-krebs-kretschmer-herzog-neuaufgabe/?cPath=195>

<http://www.topfruits.de/produkt/krebszellen-moegen-keine-himbeeren-beliveaugingras-kurkuma-gruente-etc/>