

1 KREBS VORBEUGEN UND HEILEN

Warum ich zu dem Thema etwas sage, tut eigentlich nichts zur Sache, daher nur kurz:

Ich beschäftige mich so lange ich denken kann mit Sport und Ernährung in Theorie und praktischer Ausübung, zugegeben, zeitweise und nicht selten um eigene wie externe medizinische Theorien/Studienergebnisse mit den eigenen Körpererfahrungen im Selbstversuch bestätigen oder widerlegen zu können. Und wer sich mit Sport und Ernährung beschäftigt, der kommt auf diesem Weg nicht um das Thema Krebs herum. Ein weiterer Grund, sich mit dem Thema Krebs auseinander zu setzen ist ein unschöne Begleiterscheinung unserer Zeit, unserer Industriegesellschaft: Wer von uns ist heute nicht selbst und/oder im engsten Familien- und Freundeskreis mit der Diagnose Krebs konfrontiert?? Es nützt also nichts, die Augen davor zu verschließen oder zu sagen der Arzt allein wird es schon richten. Wir können alle selbst helfen, bei Vorbeugung und Heilung

1.1 Das beste nicht zum Schluss

Krebs ist nicht unheilbar !

Auch dann nicht, wenn man Sie als unheilbar entlässt!

Merken Sie sich das gut. Es gibt zu viele Unheilbare die geheilt sind!!

Wenn Sie mündig bleiben, sich selbst informieren und wie man bei uns Sportlern sagt, wenn Sie kämpfen, dann haben Sie schon viel für die Heilung getan.

1.2 Die Verwirrung ist groß – bleiben Sie mündig und fragen Sie nach!

Da schreibt Frau Haischberger im Buch „Geheilt – wie Menschen den Krebs besiegt“ (www.ueberreuter.at, 2008) in ihrer bemerkenswerten Geschichte u.a:

„Sechs Wochen gar nichts essen, niemals würde ich es heute wieder tun. Aber ich würde 42 Tage eiweißfrei essen, weil sich Krebs von Eiweiß ernährt.“

So, da stehen sie nun als Betroffener oder Angehöriger, mit dem Buch in der Hand und lesen:“...weil sich Krebs von Eiweiß ernährt.“

Dabei haben sie eben noch von aktuellen Langzeitstudien aus den Jahren 2009 bis 2012 gelesen, dass Krebszellen einen erhöhten Zucker (Glucose) und Kohlehydrat-Bedarf haben (s. z.B. Dr. Coy: Die neue Anti-Krebs Ernährung, www.gu-online.de, 2010 und v.a.) und das man zur Vorbeugung und Heilung den Eiweißanteil der täglichen Nahrung erhöhen und den Zucker/Glucose (leider auch Honig)/Kohlehydratanteil stark reduzieren soll.

Also: So schön und unglaublich wie die Heilgeschichte von Frau Haischberger ist, so verwirrend und schlimm ist es für jene, die Hoffnung schöpfen und für ihre Entscheidung, welchen Therapieweg Sie einschlagen sollen, natürlich nach plausiblen Gründen, nach echten, wenn möglich in „unabhängigen“ Studien belegten Fakten suchen.

Warum sagt Frau Haischberger nicht dem Hilfesuchenden Leser, woher Sie diese Information hat, dass Krebs sich von Eiweiß ernährt?

1.3 Heilung – aber keine Wunderheilung !

Zur Verwirrung und Verunsicherung und damit zur Abgabe der eigenen Mündigkeit vieler Betroffenen trägt dann noch bei, dass die Scharlatane, die Wunderheiler ein lukratives Geschäft mit dem Krebs haben.

Kurzum, Sie wissen was ich meine. Daher, fragen Sie immer wie ein Kind: „Warum“!

Denn nach meinen Recherchen gibt es keine Wunderheilung!

Und das ist doch schön, Sie müssen nicht auf Wunder hoffen, sondern können selbst etwas tun.

Die mir bekannten Fälle hatten immer handfeste Gründe und um es grob zu sagen, die lagen immer in den Bereichen:

- (1) **Mentale Stärke** – innerlich nicht Kapitulieren – Pläne schmieden
- (2) **Anti-Krebs-Ernährung:** wenigstens 1 Glas Gemüsesaft pro Tag
- (3) **Eigene Beschäftigung mit Therapiemöglichkeiten und der Krankheit:** z.B. Kombination der Chemo mit Naturheilverfahren abstimmen
- (4) **Gute Ärzte**

1.4 Fakt-1: Reduzieren Sie Zucker – Glucose (auch Honig) - Kohlehydrate!

¹⁸F-FDG (Fluor-Deoxy-Glucose) Dieser radioaktive Zucker stellt den augenblicklich meist verbreiteten Tracer dar, und dient zum Nachweis eines erhöhten Zuckerstoffwechsels. Nach intravenöser Injektion verteilt sich dieses radioaktive Material zunächst wie normale Glukose, verbleibt aber in den aufnehmenden Zellen und wird nicht verstoffwechselt. Um eine gute Aufnahme zu gewährleisten muss der Patient nüchtern sein und nach der Injektion ca. 1h ruhen. Mit diesem Tracer werden z.B. Tumorzellen mit hoher Zuckeraufnahme gut erkannt. Der Tracer besitzt eine Halbwertszeit von ca. 2 Stunden [<http://www.medizin.uni-tuebingen.de>]

Wir sehen, die Schulmedizin macht sich bei der Tumorsuche die Tatsache zu Nutze, dass Krebszellen einen erhöhten Zucker- (Glucose) –Bedarf haben. Je nach Art der Krebszelle wird diese Glucose vorwiegend verbrannt oder vergärt um Energie zu gewinnen. Das was die Schulmedizin sich hier bei der Tumorsuche zu Nutze macht, hat Sie lange Zeit in der Krebstherapie ignoriert. Die Gründe sind vielfältig und die Zuckerindustrie, wie die Pharmaindustrie hat ihren gehörigen Anteil daran, dass dieser Therapieweg „Zuckerreduktion“ z.T. noch immer als unsinnig hingestellt und der Ausbildung der Schulmediziner noch immer stiefmütterlich behandelt wird.

Man muss nicht zum Asket werden und es nicht übertreiben, aber viele aktuelle Studien sagen:

Reduzieren Sie Zucker – Glucose - Kohlehydrate (Nudeln, Weißmehl, Kuchen, Softdrinks)

Denn belegt ist:

Krebszellen werden empfänglicher für Standardbehandlungen wie Chemo und Bestrahlung und für die Angriffe unseres körpereigenen Immunsystems, wenn man Sie nicht mit Zucker mästet!

Im Idealfall gehen Krebszellen am Glucosemangel zugrunde (aushungern)

Übrigens, ich liebe und vertreibe Honig. Am gesündesten ist er auf dem Teelöffel in den Mund gelegt und langsam auf der Zunge schmelzen lassen. Da bleiben Enzyme, Minerale und Vitamine erhalten. Den Glucoseanteil versuche ich zu entschärfen, indem ich mich unmittelbar nach dem Honigessen ein wenig bewege, mehr braucht es nicht, wenn Sie nicht auf Honig verzichten wollen. Selbst im Krankenbett kann meist mit zwei kleine Handgewichten regelmäßig für die nötige Glucoseverbrennung sorgen und zudem Fit halten.

Von den vielen Heilungs-Berichten und wissenschaftlichen Studien versuche ich nachfolgend nur jene als Hilfe und Ansporn wider zu geben, zu welchen ich Quellen und belastbare Studien finden konnte:

2 KAROTTEN „KÖNNEN“ HELFEN – SCHADEN NIE!

Kinderbuch-Autorin Ann Cameron heilte ihren fortgeschrittenen Krebs mit Hilfe von Karottensaft. Begeistert erzählt sie: "Karottensaft wirkt meiner Erfahrung nach außerordentlich gut gegen Krebs – und zwar in beeindruckend schneller Weise und ohne die Hilfe von Chemotherapie, Bestrahlung oder weiteren Ernährungsumstellungen." Lesen Sie bei uns die Geschichte von Ann Cameron und wie sie ihren Krebs mit Karotten (Rüebli) besiegte. Erfahren Sie ausserdem von all den wunderbaren Eigenschaften der Karotte und warum Sie das Wurzelgemüse am besten täglich essen oder trinken sollten.



Karotten hemmen die Entwicklung von Tumoren

2.1 Diagnose Darm- und Lungenkrebs

Am 6. Juni 2012 unterzog sich die amerikanische Schriftstellerin Ann Cameron einer Operation wegen ihres Darmkrebses (Stadium 3). Sie entschied sich anschliessend bewusst gegen eine Chemotherapie und fühlte sich sogar zunächst ganz gut – bis zum 6. November 2012.

Bei einer Routine-Nachsorgeuntersuchung entdeckten die Ärzte bei ihr Lungenkrebs. Die Diagnose war niederschmetternd: Darmkrebs Stadium 4, der in die Lungen metastasiert war. Ihr Onkologe räumte ihr eine verbleibende Lebenserwartung von zwei bis drei Jahren ein.

Leider sei in ihrem Fall eine Bestrahlung nutzlos, meinte er ferner. Doch empfehle er ihr eine Chemotherapie. Sie würde zwar keine Verlängerung ihres Lebens einbringen, aber möglicherweise die Qualität ihrer übrigen Zeit verbessern.

2.2 Die Suche nach Alternativen

Tragischerweise war erst vor wenigen Jahren Anns Ehemann an Lungenkrebs verstorben. Über einen Zeitraum von etwa sechs Monaten hatte er mehrere Therapien mit ungefähr 20 unterschiedlichen Medikamenten ausprobiert – allesamt von seinen Ärzten empfohlen und allesamt ohne Wirkung. Zumindest ohne Heilwirkung, denn grässliche Nebenwirkungen hatten sie genug.

Ann fürchtete daher, denselben Weg zu gehen, denn schon ihr Mann zwar voller Hoffnung aber letztendlich erfolglos gegangen war. Also begab sie sich auf die Suche nach alternativen Möglichkeiten.

Dabei hörte sie von einem Mann, der sein Krebsleiden ausschliesslich mit Karotten heilen konnte. Er hiess Ralph Cole und hatte es geschafft, sein Plattenepithelkarzinom der Haut (eine Art Hautkrebs) am Nacken zum Verschwinden zu bringen, indem er jeden Tag fünf Pfund Karotten entsaftet und den Saft dann über den Tag verteilt getrunken hatte.

2.3 Karottentherapie gegen Krebs?

Karotten sind ja nun ein echtes Allerweltsgemüse und kaum jemand traut ihnen grossartige Heilleistungen zu. Allerdings hält die Skepsis dem Wurzelgemüse gegenüber nur so lange an, bis man ein bisschen mehr über die erstaunlichen Eigenschaften der Karotte gelesen hat.

Dann nämlich stellt man fest, dass Karotten fantastische Wirkungen haben können und es äusserst intelligent wäre, diese auch zu nutzen und Rüebli am besten täglich in jeder erdenklichen Form zu essen oder als Saft zu trinken. Zu diesem Ergebnis kam auch Ann, und sie beschloss, genau das zu tun: Täglich Karottensaft zu trinken.

2.4 Täglich Karottensaft aus 5 Pfund (5*0,450kg = 2,2kg) Karotten

Am 17. November 2012 begann sie mit ihrer Karottentherapie. Dazu entsaftete sie morgens mit einer hochwertigen Saftpresse fünf Pfund Karotten. Ein Glas davon trank sie sofort. Den Rest stellte sie in den Kühlschrank, um ihn im Laufe des Tages zu trinken. Dies tat sie ab sofort täglich – bis auf ein paar Tage im Monat, wenn sie auf Reisen war.

Ann unterzog sich **keiner** Chemotherapie, bekam keine Bestrahlung und unternahm mit Ausnahme des Karottensafts auch **keine besonderen Ernährungsumstellungen**. Sie ass also weiterhin Fleisch und gönnte sich hin und wieder auch mal typisch ungesunde Lebensmittel wie zum Beispiel Eiscreme.

Ich empfehle ganz sicher nicht, bei einer Krebserkrankung besonders viel Eiscreme zu essen. Ich möchte bloss darauf hinweisen, dass der **tägliche Karottensaft die einzige Ernährungsumstellung gewesen war, die ich Zeit meines Lebens durchgeführt habe**, erklärte die Rekonvaleszentin. Natürlich habe ich mich auch über jedes Gebet, über jedes aufmunternde Wort von Freunden gefreut und jede Hilfe von Leidensgenossen in Anspruch genommen, die die Krankheit bereits besiegt hatten und mir mit Rat und Tat zur Seite stehen konnten.

2.5 Nach zehn Tagen: Die Tumore wachsen schnell

Zehn Tage nach Beginn ihrer selbstgewählten Karottentherapie wurde ein so genannter PET-Scan (PET = Positronen-Emissions-Tomographie) durchgeführt, der frühere Ergebnisse bestätigte:

Vergrösserte, geschwollene Lymphknoten zwischen den Lungen, mit zwei schnell wachsenden Tumoren in einer Grösse von etwa 2,5 x 0,5 cm.

Ann hätte sich zwar eine bessere Nachricht erhofft, gab jedoch nicht auf und trank weiterhin täglich ihren Karottensaft.

2.6 Nach zwei Monaten: Der Krebs wächst nicht mehr

Am 7. Januar 2013, also nach einer knapp zweimonatigen Karottensafttherapie, ergab eine Computertomographie das erste erstaunliche Ergebnis, nämlich dass die Krebstumore nicht mehr weiter wuchsen. Mehr noch: Bei einigen Tumoren waren sogar Verkleinerungen festzustellen. Auch sah man, dass die Lymphknoten nicht mehr so angeschwollen waren wie noch zuvor.

2.7 Nach vier Monaten: Der Krebs schrumpft

Zwei weitere Karottensaft-Monate später (im März 2013) zeigte eine erneute Untersuchung: Der Krebs war weiterhin nicht gewachsen. Keine neuen Tumore waren zu sehen und die vorhandenen **schrumpften zusehends**.

2.8 Nach acht Monaten: Der Krebs ist **verschwunden**

Am 30. Juli 2013 erhielt Ann Cameron dann die unglaubliche Nachricht von ihren fassungslosen Ärzten: Der Krebs ist verschwunden! Alle geschwollenen Lymphknoten befanden sich wieder im Normalzustand.

2.9 Zusammenfassung von Ann Camerons Erfolgsgeschichte

- **Zehn Tage tägliche Einnahme von Karottensaft: Keine Verbesserung.**
- **Zwei Monate Karottensaft: Der Krebs hört auf zu wachsen und bestehende Tumore beginnen zu schrumpfen.**

- **Vier Monate Karottensaft-Therapie: Die Tumore schrumpfen weiter, alle Lymphknoten in der Lunge befinden sich wieder im Normalzustand.**
- **Acht Monate Karottensaft-Therapie: Der Krebs ist verschwunden.**

2.10 Können Karotten jeden Krebs heilen?

Selbstverständlich ist jeder Mensch und jeder Krebs vollkommen anders. Wenn bei Ann Cameron Karottensaft anschlug, so kann man daraus leider nicht schliessen, dass Karottensaft jeden anderen Krebs ebenfalls heilen kann.

Genauso weiss natürlich auch niemand, ob der Krebs bei Ann nicht auch ohne Karottensaft verschwunden wäre und nur eine jener seltenen Spontanheilungen darstellte. Ein genauer Blick auf die Karotte und ihre Inhaltsstoffe lassen jedoch sehr vermuten, dass die Karotte an Anns Heilung keineswegs unbeteiligt war.

2.11 Beta-Carotin aus Karotten gegen Krebs

Karotten enthalten – wie natürlich andere Gemüse auch – Nährstoffe, Mineralien, Vitamine und Ballaststoffe. Ganz besonders berühmt sind Karotten jedoch für ihre sekundären Pflanzenstoffe. Und so denkt ein jeder beim Wort „Karotte“ meist auch umgehend an Beta-Carotin, ein Pflanzenstoff, der in kaum einem anderen Lebensmittel so üppig vorkommt wie in der Karotte.

PG: Neben der Karotte finden wir auch im Hokaidokürbis eine sehr hohe Konzentration an Beta-Carotin. Es ist der einzige Kürbis der uns wenig Arbeit macht, weil wir ihn für Suppen und andere Gerichte „mit“ Schale verwenden können.

Beta-Carotin ist gleichzeitig eine jener Substanzen, die massgeblich zur krebshemmenden Wirkung der Karotte beitragen können.

Beta-Carotin gehört zu den Carotinoiden, einer grossen Familie sekundärer Pflanzenstoffe, in der sich z. B. auch das Lycopin aus der Tomate oder das Lutein und das Zeaxanthin aus Paprika, Spinat und Grünkohl befinden. Hauptvertreter dieser Stoffgruppe ist jedoch das Beta-Carotin.

Schon aus epidemiologischen Studien weiss man, dass Menschen, die sich carotinoidreich ernähren, ein deutlich geringeres Risiko tragen, an verschiedenen Krebsarten zu erkranken, wie z. B. an Brust-, Lungen-, Prostata- und Magen-Darm-Krebs.

Doch wie konkret könnte das Beta-Carotin aus Karotten an Ann Camerons Heilprozess beteiligt gewesen sein?

2.12 Vitamin A aus Karotten schützt vor Krebs

Zunächst einmal kann der menschliche Körper aus Beta-Carotin das nur in tierischen Lebensmitteln vorhandene Vitamin A herstellen – und Vitamin A schützt vor Krebs. Vitamin A hemmt jedoch nicht nur die Entartung gesunder Zellen, sondern ist gar an der Rückbildung krebsartiger Zellen beteiligt.

Einen besonders schützenden und regulierenden Einfluss übt Vitamin A auf die Haut und die Schleimhäute des Körpers aus. Bei einem Vitamin A-Mangel kommt es daher besonders gerne

im Bereich der Schleimhäute zur Entstehung von Tumoren, wie z. B. zu Lungenkrebs, Darmkrebs, Gebärmutterhalskrebs, Hautkrebs und Blasenkrebs.

Bei manchen Krebsarten wird begleitend zur herkömmlichen Therapie gar eine sog. Vitamin-A-Hochdosistherapie eingesetzt, z. B. bei Plattenepithelkarzinomen, also genau jenem Krebs, den Ann Camerons Bekannter Ralph Cole mit Karottensaft besiegen konnte.

Vitamin A sorgt überdies dafür, dass Chemo- und Strahlentherapien besser verträglich und sogar wirksamer sind. Ja, man weiss sogar, dass Vitamin A in diesen Fällen die Überlebenszeit betroffener Patienten deutlich verlängern kann.

2.13 Beta-Carotin aus Karotten wird im Körper zu Vitamin A

Genau dieses Vitamin A kann der Körper aus dem Beta Carotin der Karotten herstellen. Beta-Carotin wird daher oft auch als Provitamin A bezeichnet. Zur Deckung des Vitamin A-Bedarfs ist es also nicht nötig, tierische Vitamin-A-haltige Lebensmittel zu verzehren. Doch gilt es einige Besonderheiten zu beachten, um sich optimal mit Vitamin A aus dem Beta Carotin der Karotten versorgen zu können.

Die Umwandlung von pflanzlichem Beta-Carotin in Vitamin A geschieht praktischerweise immer nur in der benötigten Menge, so dass es hier nie zu einer Überdosierung mit Vitamin A kommen kann. Eine Vitamin-A-Überdosierung würde sich in trockener Haut, Haarausfall, eingerissenen Mundwinkeln, Knochenschmerzen etc. äussern und kann besonders dann auftreten, wenn Vitamin A in Form von hochdosierten Vitaminpräparaten eingenommen wird.

2.14 Leiden Sie unter Vitamin A-Mangel?

Mit der heute üblichen modernen Ernährung kommt es jedoch eher zu einem Vitamin-A-Mangel, da die typischen Grundnahrungsmittel nicht sehr viel Vitamin A liefern. So sind Back- und Teigwaren beispielsweise nahezu frei von Vitamin A (es sei denn, sie enthalten Butter). Auch gewöhnliches Muskelfleisch, die meisten Wurstsorten und auch Milch sind sehr arm an Vitamin A.

Lediglich Käse – wenn man ihn denn verträgt und essen will – sowie Innereien (Leber, Nieren) und Eier liefern interessante Vitamin-A-Mengen. Leber versorgt allerdings gleich mit so viel Vitamin A, dass man mit deren regelmässigem Verzehr leicht in die Überdosierung rutschen kann.

2.15 Der richtige Karotten-Verzehr

Eine Ernährung reich an pflanzlichen Beta-Carotin-Lieferanten dagegen führt zu einer optimalen Vitamin-A-Versorgung ohne die Gefahr einer Überdosierung. Schon 100 Gramm Karotten pro Tag versorgen – rein rechnerisch – mit so viel Beta-Carotin, dass der Körper daraus 1,7 mg Vitamin A bilden könnte, was den offiziell angegebenen Mindestbedarf an Vitamin A (0,8 bis 1,2 mg) leicht erreicht und sogar noch überschreitet.

Allerdings wird nicht der vollständige Beta-Carotin-Gehalt aus Karotten oder anderen carotinreichen Lebensmitteln auch vom Körper aufgenommen. Wie viel er davon tatsächlich resorbiert, hängt von sehr vielen Faktoren ab:

2.16 1. Bedarf bestimmt Carotin-Aufnahme

Je mehr Vitamin A bzw. Beta-Carotin vom Körper benötigt wird, umso mehr nimmt er davon auch auf. Ist der Körper mit Vitamin A rundherum versorgt, wird auch weniger Beta-Carotin resorbiert.

2.17 2. Alkohol hemmt Carotin-Aufnahme

Alkohol hemmt die Aufnahme von Beta-Carotin, weshalb ein Glas Wein oder Bier zum Karottengericht nicht sinnvoll ist, wenn man seine Beta-Carotin-Versorgung optimieren möchte.

2.18 3. Gesunder Säure-Basen-Haushalt – optimale Carotin-Versorgung

Je gesünder der Verdauungstrakt, je ausgeglichener der Säure-Basen-Haushalt und je optimaler die Magensäurebildung, umso besser kann Beta-Carotin resorbiert werden. Das bedeutet jedoch auch, dass eine medikamentöse Hemmung der Magensäurebildung (z. B. durch Protonenpumpenhemmer) den Versorgungsstatus mit Beta-Carotin verschlechtern kann.

2.19 4. Karotten am besten fein zerkleinert oder als Saft

Beta Carotin liegt in der Pflanze von Cellulose umschlossen vor. Cellulose ist für den Menschen unverdaulich. Daher wird Beta Carotin umso besser aufgenommen, je gründlicher das entsprechende Lebensmittel zerkleinert wurde, was natürlich auch durch intensives Kauen geschehen kann.

Doch kann man die Karotten auch sehr fein reiben und als Karottensalat servieren.

Noch besser ist das Trinken von frisch gepresstem Karottensaft, da hier das Beta Carotin aus der Cellulose gelöst in hoher bioverfügbarer Qualität vorliegt – was sich auch Ann Cameron in ihrer Karottensafttherapie zunutze gemacht hatte.

Aus Studien weiss man überdies, dass Karottensaft nicht nur möglicherweise gegen Krebs wirkt, sondern auch den Blutdruck senkt und Diabetes heilen hilft. Details dazu und Saftrezepte finden Sie hier: [Gesunde Säfte](#) (im Anschluss an diesen Text)

Wer Karotten lieber kocht, interessiert sich sicher brennend für den nächsten Abschnitt...

2.20 5. Karotten besser kochen oder lieber roh essen?

Die vitalstoffschädigende Wirkung des Erhitzens beim Kochen, Braten und Backen von Karotten ist in Bezug auf das Beta-Carotin vernachlässigbar, da Beta-Carotin recht hitzestabil ist. So können z. B. Karotten gedämpft, gedünstet oder gekocht werden, ohne dass das Beta-Carotin Schaden nehmen würde.

In Studien konnten bis 120 Grad keine Beeinträchtigungen der Beta Carotin-Qualität und -Resorption beobachtet werden, nicht einmal dann, wenn die Karotten oder Spinat bei diesen Temperaturen 40 Minuten lang erhitzt wurden. Steigt die Temperatur jedoch auf über 150 Grad, dann sinkt die Resorptionsrate.

Nun wird aber oft behauptet, Beta-Carotin könne aus gekochten Karotten viel besser resorbiert werden als aus rohen Karotten. Und tatsächlich: Es gibt Studien, die genau das zeigen.

In diesen Studien verglich man meist gekochte und zu Mus pürierte Karotten mit rohen Karotten, die lediglich in grobe Stücke geschnitten wurden. Man weiss also nicht, ob Beta-Carotin aus rohen fein geriebenen Karotten, rohen pürierten Karotten oder rohem Karottensaft nicht vielleicht ebenso gut resorbiert werden kann wie aus den gekochten Varianten.

Überdies geht es beim Karottenverzehr nicht nur um das Beta-Carotin, sondern um weitere krebshemmende und gesundheitsfördernde Stoffe mehr – und diese vertragen keine Hitze, wie z. B. das weiter unten vorgestellte Falcarinol.

2.21 6. Karotten immer nur mit Fett essen?

Zu Karotten muss man immer etwas Öl oder Butter geben, um an deren Beta Carotin zu gelangen, heisst es sehr oft.

Und tatsächlich, eine Fettbeigabe zu Karotten erhöht die Resorption des Beta Carotins immens. Dazu genügen theoretisch jedoch bereits sehr kleine Fettmengen von z. B. 2,5 Gramm pro Mahlzeit.

Da auch Vitamin E die Aufnahme von Beta Carotin fördern kann und dieses besonders in Ölen und Fetten enthalten ist, kann die Wahl eines besonders Vitamin-E-reichen Öls die Beta Carotin-Resorption noch einmal erhöhen, wie z. B. Weizenkeimöl oder – noch besser – das rote Palmöl.

Rotes Palmöl ist deshalb für die Zubereitung von Karotten (und anderem carotinreichen Gemüse) so empfehlenswert, weil es bevorzugt aus gesättigten Fetten besteht und Beta-Carotin in Anwesenheit von gesättigten Fetten besser resorbiert werden kann als in Gegenwart von ungesättigten Fettsäuren. PG: Nun zählen aber zu den besonders gesunden Ölen jene, mit den mehrfach ungesättigten Fettsäuren, wie Leinöl und Rapsöl (hohe Omega-3- Fettsäuregehalte).

Nun könnte man natürlich auch Butter oder womöglich Rindertalg verwenden, da beide ja ebenfalls reich an gesättigten Fettsäuren sind. Doch sind sie gleichzeitig arm an Vitamin E (1,4 mg/100 g), welches wiederum reichlich in rotem Palmöl enthalten ist (24,5 mg/100 g).

Darüber hinaus gehört rotes Palmöl höchstpersönlich zu den carotinreichsten Lebensmitteln aller Zeit, verfügt gar über den sechsfachen Carotingehalt der Karotte und liefert im Vergleich zu Butter 26-mal mehr Vitamin A als das tierische Fett.

Nun wissen Sie also, worauf Sie beim Verzehr von Karotten, Süsskartoffeln, Spinat und anderen carotinreichen Gemüsearten achten können, um ihren Vitamin-A-Spiegel zu erhöhen und Sie wissen, dass Karotten bzw. das Vitamin A Krebs vorbeugen bzw. ihn bekämpfen. Vitamin A aus Karotten kann aber noch viel mehr bewirken.

2.22 Karotten für die Augen

Die bekannteste Wohltat des Vitamin A ist wohl jene für die Augen. Vitamin A wird direkt für die Herstellung des sog. Sehpigments unserer Augen verwendet. Fehlt Vitamin A, dann kommt es zu Seh-Beschwerden, die sich zunächst dadurch bemerkbar machen, dass man abends in der

Dämmerung nur noch sehr schlecht oder gar nicht mehr sieht. Extremer Vitamin-A-Mangel führt gar zur völligen Blindheit.

Wer Sehprobleme hat, tut daher gut daran, sich reichlich mit Vitamin A über Karotten und andere Gemüse zu versorgen. Denn nicht nur Nachtblindheit, sondern auch die Sicht bei Tageslicht kann sich dann ganz überraschend bessern – besonders wenn das Sehvermögen aus scheinbaren Altersgründen immer mehr abnimmt.

Hier ist also oft keineswegs das Alter schuld, sondern der Vitalstoffmangel bzw. der im Alter steigende Vitalstoffbedarf. Und so machte ein halber Liter Karottensaft täglich schon so manchen Greis wieder sehend. Probieren Sie es aus, und zwar am allerbesten noch vor dem Greisenalter.

2.23 Karotten in den Wechseljahren

Vitamin A ist – wie oben erwähnt – für gesunde Schleimhäute verantwortlich. Nun muss es bei einem leichten Vitamin A-Mangel nicht sofort zur Entstehung von Krebszellen kommen. Doch können jetzt – genau wie bei einer Überdosierung – die Haut und Schleimhäute trocken und rissig werden.

In den Wechseljahren spürt frau dies ganz besonders, nämlich dann, wenn plötzlich die Vaginalschleimhaut zu Trockenheit neigt und dadurch unangenehme Beschwerden verursacht. Mit Hilfe von reichlich Vitamin A aus z. B. Karotten gelingt es den Schleimhäuten nun, wieder ausreichend Feuchtigkeit zu bilden.

Natürlich profitieren auch Männer von ausreichend Vitamin A, ist das Vitamin doch massgeblich an der Produktion gesunder Spermien beteiligt.

Der Verzehr von Karotten lohnt sich also ungemein, und zwar für die ganze Familie. Wenn Sie nun noch zusätzlich zu Ihrer täglichen Karottenration weitere Beta-Carotin-haltige Lebensmittel in Ihren Speiseplan einbauen (z. B. grüne Blattgemüse, Kräuter, Süsskartoffeln, rotes Palmöl etc.), dann ist Ihr Organismus nicht nur ausreichend mit Vitamin A versorgt, sondern hat ausserdem noch genügend Beta-Carotin für noch ganz andere Zwecke übrig.

Beta-Carotin nämlich hat – auch wenn es nicht in Vitamin A transformiert wird – ganz wunderbare Fähigkeiten auf Lager.

2.24 Beta-Carotin hilft nicht bei ungesundem Lebensstil

Möglicherweise kommt Ihnen jetzt jene Studie in den Sinn, derzufolge Beta-Carotin bei Rauchern das Auftauchen von Lungenkrebs geradezu gefördert haben soll.

Bei dieser und ähnlichen Studien kamen jedoch weder Karotten noch Karottensaft zum Einsatz. Stattdessen gab man den Patienten synthetisches isoliertes und hochkonzentriertes Beta-Carotin in Kapselform, das offenbar unter Einwirkung der Zigaretteingifte in der Lunge zur Bildung weiterer Toxine geführt hatte.

Beim Einsatz von Beta Carotin in Form von Karottensaft, Karottensalat oder Karottengemüse hingegen konnte man **noch nie einen nachteiligen Effekt** beobachten. Das Gegenteil ist der Fall, wie wir oben gesehen haben.

Und selbst das synthetische Beta Carotin in Kapselform hatte nur bei solchen Menschen negative Auswirkungen, die seit 20 Jahren starke Raucher waren oder seit langer Zeit viel Alkohol konsumierten.

In Wirklichkeit sind Karotten mit all ihren Bestandteilen einschliesslich des Beta-Carotins eine hervorragende Methode, Krebs zu verhindern oder ihn zu bekämpfen.

2.25 Beta-Carotin und seine Anti-Krebs-Strategien

Beta-Carotin bekämpft nicht nur in Form von Vitamin A den Krebs. Auch in seiner ursprünglichen Form hemmt es das Krebswachstum. Dies tut es deshalb so nachhaltig und wirksam, weil es nicht nur auf einer einzigen, sondern auf sehr vielen unterschiedlichen Ebenen gegen den Krebs vorgeht.

So arbeitet Beta-Carotin zunächst einmal als ein sehr wirksames Antioxidans und schützt in dieser Funktion viele körpereigenen Strukturen vor den schädlichen (und auch krebserregenden) Einflüssen der freien Radikale.

Beta-Carotin kann teilweise bis zu **1000-mal freie Radikale neutralisieren**, ohne dass es selbst zerstört werden würde. Dies ist beispielsweise beim Hautschutz der Fall.

Beta-Carotin ist bekanntlich – wie viele andere Carotinoide auch – ein hervorragender **Sonnenschutz** von innen. Es bewahrt die besonders lichtempfindlichen Hautzellen vor den negativen Folgen einer übermässigen UV-Strahlung – aber natürlich nur, wenn auch ausreichend Beta-Carotin im Körper zirkuliert. Auf diese Weise sorgen Karotten bzw. ihr Beta-Carotin für einen wirksamen Schutz gegen Hautkrebs.

Beta-Carotin **erhöht zudem die Aktivität der körpereigenen Abwehrzellen sowie die Zahl der natürlichen Killerzellen.** Natürliche Killerzellen stürzen sich nun zwar auch auf virusinfizierte Zellen. Eine andere Spezialität dieser Sondereinheiten ist jedoch die **Vernichtung von Krebszellen.**

Das alles klingt nach einem sehr kriegerisch veranlagten Stoff. Der Schein trügt, denn in Wirklichkeit verfügt Beta Carotin über beeindruckende kommunikative Fähigkeiten.

2.26 Beta-Carotin aus Karotten fördert die Zell-Kommunikation

In einem gesunden Körper stehen alle Zellen miteinander in Verbindung und tauschen sich permanent über die Lage im Organismus und dessen Wohlbefinden aus. Diese interzelluläre Kommunikation sorgt dafür, dass jede Zelle über alles Bescheid weiss, sie sich ihrer Bestimmung gemäss verhält und ihre Aufgaben ordentlich erledigt, damit es dem Organismus gut geht.

Nur eine einzige Zellenart kommuniziert **nicht** mehr: die **Krebszellen.**

Gemeinsam mit anderen Carotinoiden und dem Vitamin A kümmert sich Beta-Carotin darum, dass die Körperzellen stets ungestört miteinander kommunizieren können. Beta Carotin kann sogar bei bereits entarteten Zellen die Fähigkeit zur Kommunikation wieder reaktivieren, so dass sich auch diese Zellen wieder besinnen und den Weg zurück zu Ordnung und Gesundheit einschlagen können, anstatt sich zu Krebszellen weiter zu entwickeln.

2.27 Karotten gegen Brustkrebs

Und so gibt es immer mehr Studien, die sich den vorteilhaften Wirkungen der Karotte oder des Karottensaftes widmen. Eine Humanstudie mit Frauen, die einst Brustkrebs hatten, ergab, dass der tägliche Konsum von einem Viertel Liter Karottensaft über nur drei Wochen hinweg die Blutwerte an Carotinoiden bei den Brustkrebsüberlebenden auf jenen Level heben konnte, von dem man aus früheren Studien wusste, dass er vor Brustkrebsrückfällen schützen könnte.

Karotten wirken aber nicht nur deshalb gegen Krebs, weil sie so gut mit Beta-Carotin und Vitamin A versorgen, sondern weil sie überdies noch mit einem weiteren hochinteressanten anticancerogenen Stoff in wirksamen Mengen ausgestattet sind – mit Falcarinol.

2.28 Falcarinol aus Karotten bekämpft Krebs

Falcarinol ist ein sekundärer Pflanzenstoff, den die Karotte bildet, um sich vor Pilzerkrankungen zu schützen. Je höher der Falcarinolgehalt in einer Karotte ist, umso weniger anfällig ist sie für Pilzinfektionen.

Dänische und englische Wissenschaftler konnten schon im Jahr 2005 im Tierversuch nachweisen, dass Falcarinol in jener Dosierung, wie der Stoff natürlicherweise in Karotten vorliegt, auch gegen Krebs wirken und die Entwicklung bösartiger Tumore im Dickdarm hemmen kann.

Im Juli 2012 veröffentlichten Dr. Kirsten Brandt und Kollegen vom *Biomedical Research Center* der britischen *Sheffield Hallam University* eine weitere Falcarinol-Studie. Dabei zeigte sich, dass Falcarinol aus Karotten stärker gegen lymphatische Leukämiezellen wirkte als Carotinoide und sowohl die Ausbreitung der Krebszellen hemmte als auch deren Zelltod herbeiführte.

2.29 Falcarinol-Gehalt in rohen Karotten am höchsten

Will man sich nun mit Falcarinol eindecken, dann ist zu berücksichtigen, dass der Anteil des Falcarinol in rohen Karotten während des Kochvorgangs sinkt, so dass es ideal wäre, Karotten in roher Form zu verzehren, wenn diese zur Krebsprävention oder Krebsbekämpfung eingesetzt werden sollen.

Will man Karotten dennoch ab und zu gekocht geniessen, dann sollte man sie im Ganzen kochen und erst anschliessend in Stücke schneiden, pürieren oder was immer das Rezept vorsieht. Auf diese Weise wird ihr Falcarinolgehalt geschont und ist – laut einer Studie – um mindestens 25 Prozent höher als in Karotten, die vor dem Kochen zerteilt wurden.

Werden Karotten in Stücke geschnitten und dann gekocht, dann wird ihr Falcarinolgehalt – im Vergleich zu rohen Karotten – um 70 Prozent reduziert.

Auch wenn es anfangs unglaublich klang, so wundert man sich bei all den Wunderwirkungen der Karotteninhaltsstoffe nun nicht mehr, dass Karottensaft Ann Camerons Krebs heilen konnte.

2.30 Quellen zu diesem Bericht

- Rock CL, Lovalvo, JL, Emenhiser C *et al.*, "[Bioavailability of beta-carotene is lower in raw than in processed carrots and spinach in women](#)", The Journal of Nutrition, Mai 1998, (Bioverfügbarkeit von Beta Carotin ist bei Frauen niedriger aus rohen als aus verarbeiteten Karotten und verarbeitetem Spinat) [[Quelle als PDF](#)]
- Dutra-de-Oliveira JE, Fávoro RM, Junqueira-Franco MV *et al.*, "[Effect of heat treatment on the biological value of beta-carotene added to soybean cooking oil in rats](#)", International Journal of Food Sciences and Nutrition, Mai 1998, (Auswirkung der Hitzebehandlung auf die biologische Wertigkeit (für Ratten) von Beta-Carotin, das einem Bratöl aus der Sojabohne zugefügt wurde) [[Quelle als PDF](#)]
- Hogarth CA, Griswold MD, "[The key role of vitamin A in spermatogenesis](#)", The Journal of Clinical Investigation, April 2001, (Die Bedeutung von Vitamin A in der Spermatogenese Spermienbildung) [[Quelle als PDF](#)]
- Hu X, Jandacek RJ, White WS, "[Intestinal absorption of beta-carotene ingested with a meal rich in sunflower oil or beef tallow: postprandial appearance in triacylglycerol-rich lipoproteins in women](#)", American Journal of Clinical Nutrition, Mai 2000, (Intestinale Resorption von Beta Carotin in einer Mahlzeit mit Sonnenblumenöl oder mit Rinderfett verzehrt: Postprandiales Erscheinen in triglyceridreichen Lipoproteinen bei Frauen) [[Quelle als PDF](#)]
- Brown MJ *et al.*, "[Carotenoid bioavailability is higher from salads ingested with full-fat than with fat-reduced salad dressings as measured with electrochemical detection](#)", American Journal of Clinical Nutrition, August 2004, (Verfügbarkeit von Carotinoiden ist – gemessen mit elektrochemischen Detektoren – höher aus Salaten mit Vollfettdressing als aus Salaten mit fettreduziertem Dressing) [[Quelle als PDF](#)]
- Ribaya-Mercado JD *et al.*, "[Carotene-rich plant foods ingested with minimal dietary fat enhance the total-body vitamin A pool size in Filipino schoolchildren as assessed by stable-isotope-dilution methodology](#)", American Journal of Clinical Nutrition, April 2007, (Carotinreiche pflanzliche Lebensmittel verzehrt mit minimaler Fettzufuhr verbessern die Gesamt-Vitamin-A-Speichermenge bei philippinischen Schulkindern gemäss Isotopenanalyse) [[Quelle als PDF](#)]
- Ghadirian P *et al.*, "[Nutritional factors and colon carcinoma: a case-control study involving French Canadians in Montréal, Quebec, Canada](#)", Cancer September 1997, (Ernährungsfaktoren und Dickdarmkrebs: Eine Fall-Kontrollstudie mit französischen Kanadiern in Montréal, Quebec, Kanada) [[Quelle als PDF](#)]
- Butalla AC *et al.*, "[Effects of a carrot juice intervention on plasma carotenoids, oxidative stress, and inflammation in overweight breast cancer survivors](#)", Nutrition and Cancer, 2012, (Auswirkungen von Karottensaft auf den Carotinoidgehalt im Plasma, oxidativen Stress und Entzündung bei übergewichtigen Brustkrebsüberlebenden) [[Quelle als PDF](#)]
- Zaini RG, Brandt K *et al.*, "[Effects of bioactive compounds from carrots \(Daucus carota L.\), polyacetylenes, beta-carotene and lutein on human lymphoid leukaemia cells](#)", Anti-cancer Agents in Medicinal Chemistry, Juli 2012, (Auswirkungen der bioaktiven Bestandteile von Karotten (Daucus carota L.), Polyacetylene, (Beta Carotin und Lutein auf menschliche lymphatische Leukämie-Zellen) [[Quelle als PDF](#)]
- Hansen SL *et al.*, "[Bioactivity of falcarinol and the influence of processing and storage on its content in carrots \(Daucus carota L.\)](#)", Journal of the Science of Food and

Agriculture, August 2003, (Bioaktivität von Falcarinol und Einfluss der Verarbeitung und Lagerung auf seinen Gehalt in Karotten (*Daucus carota* L) [[Quelle als PDF](#)]

- Kobaek-Larsen M, Christensen LP, Brandt K, "[Inhibitory effects of feeding with carrots or falcarinol on development of azoxymethane-induced preneoplastic lesions in the rat colon](#)", Journal of Agricultural and Food Chemistry, März 2005, (Hemmende Effekte der Fütterung mit Karotten und Falcarinol auf die Entwicklung von mit Azoxymethan induzierten präneoplastischen Läsionen im Rattendarm) [[Quelle als PDF](#)]
- Wright ME, Groshong SD *et al.*, "[Effects of \$\beta\$ -carotene supplementation on molecular markers of lung carcinogenesis in male smokers](#)", Cancer Prev res, Mai/Juni 2010 (Auswirkungen von einer Nahrungsergänzung mit Beta Carotin auf die Molekularmarker der Lungenkrebsentstehung bei männlichen Rauchern) [[Quelle als PDF](#)]
- Goralczyk R., "[Beta-carotene and lung cancer in smokers: review of hypotheses and status of research](#)", Nutrition and Cancer 2009, (Beta Carotin und Lungenkrebs bei Rauchern: Review von Hypothesen und Forschungsstand) [[Quelle als PDF](#)]

"[The effect of vitamin E and beta carotene on the incidence of lung cancer and other cancers in male smokers](#)", The Alpha-Tocopherol, Beta Carotene Cancer Prevention Study Group, The New England Journal of Medicine, April 1994, (Die Auswirkung von Vitamin E und Beta Carotin auf das Vorkommen von Lungenkrebs und anderen Krebsarten bei männlichen Rauchern) [[Quelle als PDF](#)]