



INFOBRIEF zum Thema „Krebs“ verfasst

von

Joep van Asperen

Osteopath do. mro.

Physiotherapeut bs.

Heilpraktiker

Auszug aus dem Buch:

„**The hidden story of Cancer**“

von Professor Brian Scott Peskin

Professor Brian Scott Peskin hat ein sehr gründliche Literaturstudie über das Krankheit Krebs gemacht.

Er hat mehrere Hunderte wissenschaftliche Untersuchungen auf diesem Gebiet durchforscht und kommt auf ganz besondere Ergebnisse. Persönlich halte ich dieses Buch für sehr gut, da es ausschließlich auf wissenschaftliche Untersuchungen basiert, welche alle in medizinische Fachblätter wie z.B. „The Lancet“ publiziert wurden.

Leider ist das Buch nicht ins Deutsche übersetzt worden.

Grundlage sind die Untersuchungen vom Deutschen Nobelpreisträger Dr. Otto Warburg der im vorigen Jahrhundert sein ganzes Leben der Krebsforschung gewidmet hat. Seine Ergebnisse sind erstaunlich und bis jetzt aktueller denn je. All seine Tests sind reproduzierbar und international anerkannt.

Dr. Warburg hat entdeckt, wenn nicht genügend Sauerstoff in die Zelle eindringen kann, die Körperzelle immer nur zwei Möglichkeiten hat dies zu kompensieren. Bei einer Verringerung von 35% Sauerstofftransport in die Zelle hinein, werden viele Zellen absterben (das ist noch das beste Szenario!).

Leider werden aber einige Zellen sich zu Krebszellen umwandeln (das ist natürlich ganz schlimm für uns)!

Wenn einmal eine Körperzelle sich zur Krebszelle umgewandelt hat, kann sich die Zelle nie wieder zurück in eine gesunde Körperzelle verwandeln. Dieser Prozess ist unumkehrbar!

Weil die menschlichen Körperzellen enorm widerstandsfähig sind, dauert dieser negative Prozess in der Regel etwa zehn bis zwanzig Jahre.

Die Ursache für die Umwandlung einer Körperzelle in eine Krebszelle ist, dass sich der Zellstoffwechsel unter Ausschluss von Sauerstoff verändert. Der Stoffwechsel verändert sich von einer aerobe Verbrennung, wobei Sauerstoff benutzt wird, zu einer anaeroben Verbrennung, wobei kein oder kaum Sauerstoff verbraucht wird, der sog. Fermentierungs- oder Gärungsprozess.

Die primäre Ursache des Sauerstoffmangels ist der zelluläre Transport. Also auch wenn jemanden viel Sport treibt und ein perfektes Herz-Kreislaufsystem hat können Krebszellen entstehen, wenn der zelluläre Sauerstofftransport nicht gut ist.

Es geht darum wie viel Sauerstoff in der Zelle ankommt. Es geht nicht darum wie viel Sauerstoff angeboten wird. (durch intensiven Sport bietet man zwar viel Sauerstoff an, aber wenn dieser Sauerstoff das Zellinnere nicht erreicht bringt es der Zelle nichts).

Wenn man einen guten zellulären Sauerstofffluss hat, entsteht normalerweise kein Krebs! Natürlich, wenn wir extrem hoher Strahlung oder krebserregenden Stoffen ausgesetzt sind, können dadurch auch Krebszellen entstehen.

Diese Ursachen sind aber nicht primär sondern sekundäre. Genau so ist es mit Nikotinkonsum oder mit hohem Alkoholkonsum, dies sind keine primären Ursachen, aber einen Reiz der die Zellatmung verringert und wie wir jetzt wissen entstehen dadurch Krebszellen.

Ein chronischer Sauerstoffmangel spielt eine größere Rolle beim entstehen von Krebszellen als eine akute Unterbrechung der Zellatmung durch Vergiftung. Vergiftung tötet nämlich die Zelle, aber regelmäßige kleine Dosen Sauerstoffmangel stapeln sich bis eine Stufe erreicht ist und Beschädigungen nicht mehr repariert werden können (es entsteht Krebs)!

Ein verringerter Sauerstofftransport ist die primäre Ursache für einen Defekt in der Zellmembrane.

Vor 1920 litten nicht mehr als 3 bis 5% der Bevölkerung unter Krebs. Momentan erkranken mehr als 40% der Bevölkerung an Krebs. Die Erwartung ist, dass im Jahre 2020 50% der amerikanischen Bevölkerung an Krebs erkranken. An Krebs erkranken alle Rassen, sozialwirtschaftliche Klassen und Nationalitäten. Keiner ist immun gegen die verwüstende Wirkung von Krebs. Was hat sich also nach 1920 geändert, dass mittlerweile so viele Menschen an Krebs erkranken?

Irgendwie muss die moderne Nahrungszubereitung der Kern dieser hohen Krebsrate sein. Nur Nahrung, welche mit moderner Landwirtschaft und Bearbeitungsmethoden behandelt oder produziert wurde, ist weitverbreitet genug um diese erstaunliche Maß an Krebs zu erklären.

Diese Nahrung wird praktisch in jeder geographischen Region benutzt und gegessen.

Während der Herstellung unserer Nahrung passiert etwas spezifisches was unsere Nahrung so ändert, dass diese nicht länger das Vermögen hat unsere Zellen bei dem Sauerstofftransport zu unterstützen oder dieses sogar verhindert.

Der Einsatz der heutigen modernen landwirtschaftliche Methoden, wobei Pestiziden und Kunstdünger benutzt werden sowie die heutige Nahrungsbearbeitung, entfernen oder vernichten einen ansehnlichen Teil der essentiellen Fettsäuren in unsere Nahrung.

Essentielle Fettsäuren sind hoch reaktiv (Sauerstoff transportierend) und sie sind eine essentielle Komponenten von jeder Zellmembran. Jeder Zellmembran besteht aus 25% essentielle Fettsäuren!

Eine Reduzierung des Sauerstofftransportes führt in unseren Zellen zu einer regelrechten Verwüstung .

Hinzukommender Effekt verringerter essentielle Fettsäuren ist die Verschlechterung von Herz-Kreislauf Erkrankungen. Behandelte Fette schlagen sich in den Gefäße nieder.

### **Essentielle Fettsäuren:**

Unser Körper braucht spezielle Fette. Diese Fette sorgen unter anderem dafür, dass genügend Sauerstoff das Zellinnern erreicht. Diese Fette, werden essentielle Fettsäuren genannt und müssen jeden Tag aufgenommen werden, da unser Körper diese Fette nicht selber produzieren kann.

Diese Fette finden wir in :

**Fleisch** (biologisch) enthält auch wichtige tierische Eiweiße, Vitaminen und Mineralien.

**Samen** wie Sonnenblumensamen, Sesamsamen, Leinsam, Kürbiskernsamen, usw.

**Nüsse** biologisch unbearbeitete, rohe Mandeln, Walnuss, Erdnüsse, Cashewnüsse usw.

**Fisch** und Schalentiere, Garnele, Krebse, Muscheln, Austern usw.

**Milchprodukte** wie Käse, Rohmilchkäse

**Eier** biologische, sehr gute Quelle für essentielle Fettsäuren.

Milch hat nur einen sehr niedrigen Gehalt an essentiellen Fettsäuren.

Gemüse und Obst haben auch nur minimal essentielle Fette.

Körner wie Dinkel, Weizen, Gerste haben eine sehr unbalancierte Menge an essentiellen Fettsäuren.

Wie sie sehen ist es als Vegetarier sehr schwierig genügend essentielle Fettsäure zu essen.

Essentielle Fettsäuren wirken als Sauerstoffmagnet und sind in der Zellwand jeder Körperzelle eingebaut. Essentielle Fettsäuren sorgen für den Sauerstofftransport in die Zelle hinein (Zellatmung).

Es gibt zwei Sorten essentieller Fettsäuren: Omega 6 (Linolsäure) und Omega 3 (Alpha Linolsäure).

Wir benötigen mehr Omega 6 als Omega 3.

Das optimale Verhältnis ist etwa 2 Teile Omega 6 zu 1 Teil Omega 3.

Warum essen wir nicht genug Omega 6 und Omega 3?

Man kann global sagen, dass es zwei Gründe gibt warum die meisten Menschen zu wenig essentielle Fettsäuren essen.

Die Landwirtschaft ist produktiver und effektiver geworden um die Weltbevölkerung zu ernähren. In Amerika sind enorme Flächen bebaut mit Monokulturen. Im Labor können von Mais und Soja eine gigantische Palette von Nährstoffen produziert werden. Fleisch und Tierprodukte sind für viele Menschen viel zu teuer geworden. Dagegen sind kohlenhydrathaltige Produkte enorm billig. Diese werden dann auch verhältnismäßig zum Fleisch immer mehr gegessen. Das Füttern von Vieh mit Produkten wie Soja, Mais und Korn statt Gras hat zu einer dramatischen Verschiebung von Omega 6 und Omega 3 Fettsäuren geführt.

Vieh welches mit Gras gefüttert wird hat ein Omega 6-3 Verhältnis von etwa 2-1. Vieh welches nur Korn frisst hat ein Omega 6:3 Verhältnis von 15 zu 1!

Ein freilaufendes Huhn hat ein Omega 6 zu Omega 3 Verhältnis von 2 zu 1. Ein im Käfig gehaltenes Maishuhn hat ein Omega 6 zu 3 Verhältnis von 19 zu 1! Ein Unterschied zwischen diesen zwei Hühnern ist so für den Laien nicht zu sehen! Messbar ist dieser Verhältnis an verschiedenen Fetten aber wohl.

Wie schon erwähnt sind Omega 6 und 3 instabile Fette. Diese Fette werden schnell ranzig. Für die Nahrungswirtschaft ist das natürlich unerwünscht. Wenn man Kekse oder Kuchen backt sind diese in zwei Wochen nicht mehr verkäuflich. Damit kann man natürlich keinen Gewinn machen. Margarine können sie ruhig geöffnet ein Jahr auf die Fensterbank stellen. Es wird nicht von Bakterien, Viren usw. besiedelt. Es sammelt nur Staub, weil Tiere das nicht mehr essen wollen. Die Nahrungswirtschaft hat aber eine Möglichkeit gefunden diese Fette sehr lange zu konservieren. Dieser Prozess wird Hydrogenieren genannt. Erst werden die Öle auf 250 Grad erhitzt, dann wird Wasserstoffgas zugefügt. Der Wasserstoff bindet sich an die Stellen wo das Fettsäuremolekül normalerweise Sauerstoff aufnimmt. Es entstehen dann sogenannte Transfette. Auch wenn auf ein Produkt geschrieben steht, dass es keine Transfette enthält dürfen noch insgesamt 1/2% Transfette enthalten sein.

## **Transfette:**

Lesen sie bitte einen Ausschnitt aus einem Artikel der Zeitung **Stern** von 2/2007

*„Wie gefährlich kann Fett sein? Im Dezember beschloss die Gesundheitsbehörde der Stadt New York, sogenannte Transfette aus der Gastronomie zu verbannen: Ab Juli müssen die 24 600 Restaurants und Imbisse der Metropole den Anteil in fast sämtlichen Speisen auf weniger als ein halbes Gramm pro Portion reduzieren. Weitere nordamerikanische Städte wollen dem Beispiel folgen. In Dänemark sind seit vier Jahren alle Produkte verboten, die mehr als zwei Prozent dieser Fettart enthalten.*

*Der Stoff, der so riskant ist, dass die Politiker in New York und Kopenhagen ihre Bürger davor schützen, ist eine künstlich veränderte Variante natürlicher Öle, die bei der industriellen Härtung entsteht. Lebensmittelproduzenten nutzen diese Fette, weil sie länger haltbar sind als andere und weil sie Speisen eine streichbare Festigkeit verleihen. "Will man Fisch- oder Pflanzenöl, das bei Raumtemperatur flüssig ist, in ein festes Fett verwandeln, muss man es technisch härten", erklärt Gerhard Jahreis, Professor für Ernährungswissenschaften an der Friedrich-Schiller-Universität Jena.*

### **Fette sind schwer abbaubar**

*Dann wird aus einer harmlosen ungesättigten Fettsäure ein Transfett, dessen Moleküle der Körper sehr viel schwerer abbauen kann. Industriell gewonnene Transfette erhöhen die Blutfettwerte, befördern die Plaquebildung an den Innenwänden der Blutgefäße und können Arteriosklerose auslösen; sie treiben den Anteil des schädlichen Cholesterins LDL im Blut in die Höhe und senken den des "guten" HDL-Cholesterins.*

*Ein Beitrag im medizinischen Fachmagazin "New England Journal of Medicine" warnte kürzlich, dass schon fünf Gramm täglich das Risiko einer Herz- Kreislauf-Erkrankung um 25 Prozent steigerten. Fast die doppelte Dosis kann allein in einer Portion Pommes frites stecken.*

### **Intelligenz von Ratten baute ab**

*Im Tierversuch schädigte die schwere Kost das Hirn: Die Neurophysiologin Lotta Granholm-Bentley von der Medical University of South Carolina in Charleston fütterte Ratten regelmäßig mit Transfetten und unterzog sie dann einem Intelligenztest. Ergebnis: Den Tieren fiel es deutlich schwerer, eine versteckte Wasserquelle zu finden, als Ratten, die gewöhnliches Sojaöl mit der Nahrung aufgenommen hatten. Spätere Untersuchungen der Wissenschaftlerin ergaben, dass Gewebe und Organe von Ratten der Transfett-Gruppe so stark entzündet waren, dass davon sogar deren Gehirne in Mitleidenschaft gezogen waren.*

*Auf den ersten Blick ist es für Verbraucher nicht leicht, die gefährlichen Fette vom Speiseplan zu streichen. Denn Transfette können in vielen industriell hergestellten Lebensmitteln stecken, darunter Tiefkühlpizza, Wurst, fettreiche Fertiggerichte, Frittiertes und anderes Fast Food, Chips, Kekse sowie Nuss- Nougat-Cremes.*

### **Keine Kennzeichnungspflicht in Deutschland**

*Auch die Zutatenliste hilft nicht unbedingt weiter. Nur wenn der Hersteller werbend auf die Packung schreibt, sein Produkt sei "frei von gehärteten Fetten", kann man sich wohl darauf verlassen. Benennt ein Unternehmen "gehärtete Fette" ausdrücklich, dann ist das ein freiwilliger Dienst am Kunden. Denn in Deutschland besteht keine Kennzeichnungspflicht für den riskanten Gefäßkitt.*

*Das Bundesinstitut für Risikobewertung kommt in einer Stellungnahme zwar zu dem Schluss, dass größere Mengen Transfettsäure ungünstig für die Gesundheit sind, hält aber die wissenschaftliche Diskussion für noch nicht abgeschlossen und derzeit weitere Untersuchungen für "notwendig".*

### **USA sehen dringenden Handlungsbedarf**

*Die FDA, die Gesundheitsbehörde der USA, sah hingegen bereits Handlungsbedarf: Seit Beginn vorigen Jahres müssen in den Vereinigten Staaten alle Lebensmittel gekennzeichnet sein, die mehr als 0,5 Gramm künstliche Transfette enthalten. In Deutschland hat immerhin die Lebensmittelbranche reagiert: Viele Hersteller haben bereits ihre Rezepte geändert und stellen ihre Produkte transfettfrei her.*

*Allerdings gelte das nicht für alle Produktgruppen, sagt der Ernährungsexperte Jahreis. So seien zwar in Bechermargarine heute kaum noch Transfette enthalten. In Papier abgepackte Margarine hingegen, die vor allem zum Backen verwendet wird, enthielte einen Transfettanteil von mehr als 50 Prozent.*

### **Fett-Menge variiert stark**

*Wie groß die Mengen an gehärteten Fetten sind, die man in einem Fast-Food- Restaurant serviert bekommt, scheint derzeit einem Glücksspiel zu gleichen. In 20 Ländern haben Wissenschaftler des Gentofte University Hospitals in Kopenhagen Gerichte der Schnellbräterketten McDonald's und Kentucky Fried Chicken untersucht. In 17 der Länder fanden sie Transfettanteile von mehr als 20 Gramm pro Menü. In Deutschland blieben die Werte darunter, variierten aber beträchtlich: Von einem Gramm in einer Filiale von Kentucky Fried Chicken in Wiesbaden bis zu elf Gramm beim selben Unternehmen in Hamburg.“*

Von Kirsten Milhahn

Ein Problem ist das Transfette direkt in die Zellwand eingebaut werden. Bieten sie dem Körper z.B. 30% Transfette, 50% Omega 3 Fette und 20% Omega 6 Fetten an, dann werden diese Fette auch in diesen verhängnisvollen Verhältnis eingebaut. Transfette verhindern den Sauerstofftransport enorm und die Zellatmung geht zurück. Optimal ist einen Angebot von etwa 60% Omega 6 zu 40% Omega 3 und keinerlei Transfette!

## **Wie und was sollten wir eigentlich essen?**

### **Erster Schritt:**

Nehmen sie täglich etwa einen Esslöffel Omega 6 und 3 Mischung. (etwa 3 Gramm in einen Mischung von 1:1 bis 2:1 dies verhindert die Erkrankung an Krebs schon erheblich!) Auf der Essential Fatty Acid and Human Nutrition and Health international Conference in Shanghai in China in 2002 wurde vom Department of fysiologie Tufts University medical school of Medicine deren Untersuchungen präsentiert. Bei durch Bestrahlung verursachtem Krebs war die Einnahme von essentiellen Fettsäuren zu 80% vorbeugend um nicht an Krebs zu erkranken! Untersuchungen aus den Jahren 1975, 1985, 1994, 1995, 1997 (diverse), 1998 (diverse), 1999, die aufgelistet *sind in seinem Buch, unterstreichen die Notwendigkeit vom Einnahme von essentielle Fettsäuren*

### **Zweiter Schritt:**

Sorgen sie dafür, dass sie genügend Mineralien zu sich nehmen. Schaffen sie sich ein Supplement an mit den Inhalten Kupfer, Magnesium, Mangan, Selen und Zink. Sorgen sie dafür, dass es biologisch hergestellt wurde ( z.B. aus Austernschalen oder Muschelschalen ).

### **Dritter Schritt:**

Nehmen sie täglich genug Eiweiß zu sich. Am besten aus natürlicher und biologischer Aufzucht, frei von Antibiotikum. Biologische Eier und Käse wie z.B. Hüttenkäse, Saure-Sahne und Sahne sind perfekte Quellen. Vermeiden sie fettarme Produkte, weil sie meistens industriell bearbeitet sind. Professor Peskin empfiehlt mindestens 235Gramm Eiweiß bei einen Körpergewicht von 70kg pro Tag. Im Gegensatz zum gängigen Überzeugungen kann man fasst nicht zuviel Eiweiß essen.

### **Vierter Schritt:**

Sorgen sie dafür, dass die täglich eingenommene Menge an Kohlenhydrate nicht zu groß ist. Verringern sie die Menge an Zucker, süße Nachspeisen, Brot, Pasta, Kornprodukte, Kartoffeln, Mais und Bohnen. Ein Erwachsener von 72kg sollte am Tag maximal 60Gramm Kohlenhydrate essen.

## **Was sollten sie meiden?**

- Pommes und Chips enthalten enorm viele gehärtete Fette.
- Essen sie keine Margarine, diese enthält zuviel Transfette.
- Verringern sie die Einnahme von Zucker und anderen Kohlenhydrate.
- Essen sie kein industriell hergestellte Nahrung: Riegel, Pizza, Fertiggerichte, frittierte Produkten enthalten viel zu viel Transfette.
- Künstlich entfettete Produkte (extrem magere Produkte) sollten sie mit extremer Vorsicht genießen

Biologische Produkte die ohne Pestizide hergestellt werden, sind immer zu bevorzugen.

### **70 Jahre Krebsforschung hat noch keinen richtigen Durchbruch gegeben, wieso?**

Millionen Menschen sind an Krebs erkrankt. Tausende Wissenschaftler sind jährlich beschäftigt Medikamente gegen Krebs zu finden. In Deutschland kostet eine Chemotherapie ca. 3.000€ bis 5.000€ im Monat in Deutschland, in den USA kostet einen Monat Chemotherapie etwa 10.000 Dollar! Bisher hat die Wissenschaft in 70 Jahren Forschung kaum einen Fortschritt gemacht bei der Bekämpfung von Krebs.

Laut Professor Peskin hat das zwei Gründe:

*Erstens kommt das weil Wissenschaftler sich nicht vorstellen können, dass eine Lösung bei der Bekämpfung von Krebs so einfach sein kann. Wie aus Untersuchungen von Professor Warburg hervorgehen, kann man Krebs einfach vorbeugen wodurch Krebs gar nicht erst auftritt.*

Zweitens kann die Pharmaindustrie an einer Krankheit die erst gar nicht auftritt nichts verdienen.

Ich denke heimlich an ein fiktives Gespräch zwischen einem Pharmaforscher der die Untersuchungsergebnisse über Prävention durch essentielle Fette mit seinen Vorgesetzten bespricht. Ich würde gerne wissen wie die Begeisterung dieser Person auf seinen Chef wirkt, wenn er davon berichtet, dass die Pharmaindustrie durch einfache Prävention einen Milliarden Umsatzverlust erleidet.

**Ich bitte sie wenn möglich das Buch von Prof. Peskin selber zu lesen und sich davon zu überzeugen welcher Wert Ihre Nahrung bei der Vorbeugung von Krebs und andere Erkrankungen hat.**

Ich möchte ein unkompliziertes Werk schreiben, was für sie direkt anwendbar ist. Ich werde willkürliche Informationen freigeben. Für einen wissenschaftliche Unterbauung müssen sie selber forschen und ihr Wissen vertiefen. Nutzen sie das Internet, fragen sie einen Arzt, nutzen sie die Bibliothek in ihrer Nähe und alle Hilfsquellen zu welchen sie Zugang haben.

Ich habe schon erwähnt, dass ich mein Wissen aus vielen Fortbildungen und Bücher habe. Ich habe also Informationen gesammelt ohne diese im Einzelnen zu prüfen ob der Inhalt stimmt oder noch aktuell ist.

Ihr

Joep van Asperen

( Heilpraktiker/Osteopath )

Unsere Kontakte:

Interdisziplinäres Therapiezentrum Krefeld

Virchowstr. 109

47805 Krefeld

Tel.: 02151-820 85 80

Fax: 02151-820 85 83

[www.therapiezentrumkrefeld.de](http://www.therapiezentrumkrefeld.de)    info@[therapiezentrumkrefeld.de](mailto:info@therapiezentrumkrefeld.de)

Inhaber: Joep van Asperen – Heilpraktiker und Osteopath