

PROSTATAKREBS

Kann diese Krankheit ihren Schrecken verlieren?

Krebs ist nach Herz-Kreislauf-Erkrankungen die häufigste Todesursache bei uns. Prostatakrebs ist die häufigste Krebsart bei Männern und die dritthäufigste krebserkrankte Todesursache. In den letzten Jahrzehnten ist weltweit ein deutlicher Anstieg der Neuerkrankungen innerhalb der Gruppe der erwachsenen Männer zu beobachten, dessen Umfang bei keiner anderen Tumorart festzustellen ist. In Europa werden etwa 2,6 Millionen Neuerkrankungen pro Jahr registriert (www.prostata.de). 1998 hat das Prostatakarzinom in Deutschland den Lungenkrebs als häufigsten bösartigen Tumor bei Männern abgelöst.

2014 stand es mit 23 Prozent an der Spitze der Krebsneuerkrankungen noch vor Dickdarmkrebs mit 13,3 Prozent und Lungenkrebs mit 13,9 Prozent. Unter den Krebserkrankungen, die bei Männern zum Tode führen, lag das Prostatakarzinom 2014 mit 11,4 Prozent an zweiter Stelle nach Lungenkrebs mit 24,4 Prozent und vor Dickdarmkrebs mit 11,2 Prozent.



© AdobeStock_282278018

Auch bei dieser Erkrankung ist die Meinung verbreitet, dass die Ursache hierfür an der demografischen Entwicklung liegt. Früher sind die Menschen gar nicht so alt geworden, um diese Krankheit zu entwickeln. Das Alter gilt als ein wichtiger Risikofaktor. Stimmt das? Oder gibt es vielleicht doch vermeidbare Ursachen dieser Krankheit? Kann diese Krankheit ihren Schrecken verlieren, indem ich diese Ursachen abstelle? Ein Bekannter von mir bekam mit Mitte fünfzig die Prostata herausoperiert, das Ergebnis war Impotenz. Er starb dann vor seinem 60. Lebensjahr an Hirnschlag.

Seine Enkelkinder hat er gar nicht mehr kennengelernt. Haben vielleicht beide Krankheiten dieselbe Ursache? Sein Lebensstil: wenig Gemüse, wenig Bewegung, viel Stress und große Mengen von Fleisch. Außerdem war sein Alkoholkonsum beachtlich und er war stolz darauf, dass ihn niemand unter den Tisch trinken konnte. Sein einziger Sohn, der fast täglich große Mengen Fleisch verzehrt, hat im jungen Alter von 27 Jahren schon eine vergrößerte Prostata. Die Mutter spricht von Veranlagung. Dr. Jacob zeigt in seinem Buch „Dr. Jacobs Weg“

auf, wie ein lebenslanges Ernährungsmuster die Sterblichkeit bei dieser sehr häufigen Krebserkrankung prägt. Im Jahr 2000 war das altersstandardisierte Risiko, an Prostatakrebs zu sterben, für einen Schweizer, Norweger oder Schweden 27-mal höher als für einen Chinesen. Nach WHO-Zahlen von 2008 verstarben Männer in Uruguay, die sich zeitlebens von extrem viel Rindfleisch sowie reichlich Milch und Zucker ernährten, 13-mal häufiger an Prostatakrebs als Asiaten, die sich lange Zeit traditionell von wenig tierischen Lebensmitteln ernährten und stattdessen große Mengen pflanzlicher

Kost wie Soja, Gemüse, Kohl, Kräuter, Pilze und Grüntee zu sich nehmen. Was, wenn also die Ernährung eine zentrale Rolle bei der Entstehung und Entwicklung eines bösartigen Prostata-tumors spielt? Dr. Jacob ist der Meinung, dass sie den Nährboden bereitet, der entscheidet, ob die Saat einzelner Tumorzellen zu einem tödlichen Krebs heranwachsen kann oder aber verkümmert. Mittlerweile setzt sich auch in Asien die moderne westliche Ernährungsweise durch. Die Prostatakrebs-Rate von Chinesen und Japanern nähert sich damit der von Europäern und Amerikanern an.

PROSTATAKREBS – DIE GEISSEL DER ÄLTEREN MÄNNER

Das durchschnittliche Erkrankungsalter liegt bei 70 Jahren. Prostatakrebs war 2011 bei Männern die sechshäufigste Todesursache nach Erkrankungen der Herzkranzgefäße, Lungenkrebs, Herzinfarkt, der chronisch obstruktiven Lungenkrankheit und Herzinsuffizienz, berichtete das Statistische Bundesamt im Jahr 2012. Das Robert Koch-Institut ging 2012 von 677.000 Neuerkrankungen pro Jahr aus, die 5-Jahres-Prävalenz betrug 2012 251.700. Das heißt, so viele Männer waren in diesem Zeitraum in Deutschland an Prostatakrebs erkrankt.

Als einzige gesicherte Risikofaktoren gelten Alter, Rasse – Afroamerikaner sind am häufigsten betroffen – und eine familiäre Vorbelastung. Dr. Jacob betrachtet das Ganze anders.

In der ersten Phase der Krebsentwicklung mutiert eine Zelle durch ein Kanzerogen, eine krebsauslösende Substanz wie zum Beispiel Polychlorierte Biphenyle (PCB), Phthalate, das sind Weichmacher aus Kunststoff, oder Metalle wie

stärker mit dem Wachstum und der Vermehrung – Proliferation – als normale Zellen des gleichen Gewebes. Die noch gutartigen Vorläufer des Prostatakarzinoms gehen dem Auftreten eines Prostatakrebses etwa um zehn Jahre voraus.

Ein niedriges Körpergewicht ist als Krebsprophylaxe sehr wichtig.

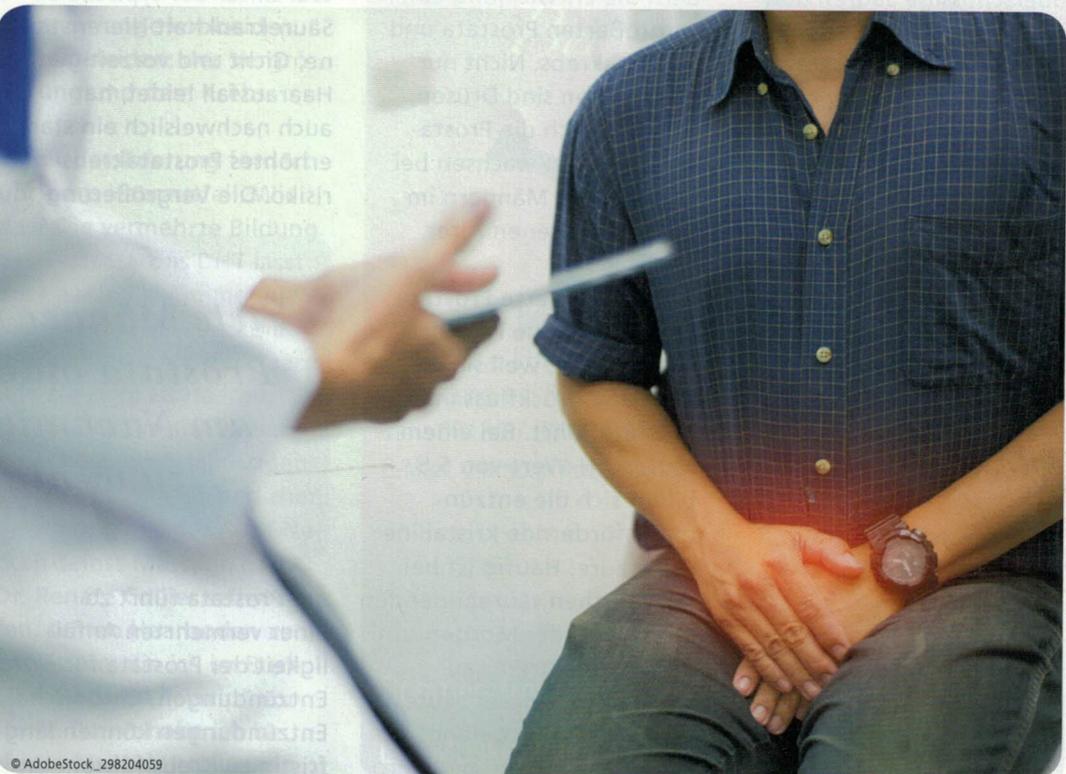
Kupfer, Nickel oder Eisen. Diese Mutation kann nur andauern, wenn sie nicht durch DNA-Reparaturmechanismen aus dem Verkehr gezogen wird oder die Zelle nicht ihren programmierten Zelltod-Mechanismus – Apoptose – auslöst. Jetzt kommt die Ernährung ins Spiel. Veränderte Zellen reagieren auf Stoffe in der Ernährung, welche eine Tumorentwicklung begünstigen, deutlich

DAS MILIEU IST ENTSCHEIDEND FÜR DIE BILDUNG EINES TUMORS

Östrogene lassen das Risiko für Prostatakrebs steigen. Sojaisoflavone aus Sojabohnen sowie Polyphenole aus Granatapfel wirken schützend. Sie dämpfen die Wirkung von Östrogenen und hemmen das Wachstum und die Vermehrung von entarteten Zellen.

Eine pflanzenbasierte Ernährung, welche reich an sekundären Pflanzenstoffen mit Antikrebswirkung ist, wirkt gegen Tumorstammzellen und entzieht dem Tumor den Boden fürs Wachstum, indem das Milieu oder die extrazelluläre Matrix bzw. der Zellzwischenraum tumorfeindlich wird.

Ich fasse zusammen: Entartete Zellen können sich in jedem Körper bilden. Täglich und bei jedem entarteten Zellen unter dem Einfluss von Karzinogenen (krebsfördernde Substanzen). Entscheidend für die Entstehung eines tödlichen Tumors ist daher der Nährboden, in dem er sich entwickelt, und hier spielt die Ernährung eine zentrale Rolle. Die Ernährung hat einen wesentlichen Einfluss auf unseren Hormonhaushalt, unser Körpergewicht und unser Körpermilieu und wir entscheiden mit unserer Ernährung, ob wir



© AdobeStock_298204059

uns mit ihr Schad- oder Schutzstoffe zuführen.

ÜBERSÄUERUNG ALS KAUSAL- UND COFAKTOR DES KREBSGESCHEHENS

Ein saures Milieu schwächt normale Zellen und fördert die Bildung von aggressiven Krebszellen. Eine latente Azidose (Übersäuerung) des Zellzwischenraums ist typisch für solide Tumore. Krebszellen haben sich einem sauren und sauerstoffarmen Milieu angepasst und können darin besser überleben als normale Zellen, die sterben oder sich verändern, wenn sie diesen Bedingungen über längere Zeit ausgesetzt werden.

Warum sind ältere Menschen häufig „sauer“? Oft ist bei ihnen die Nieren- und Atemfunktion eingeschränkt. Sie entgiften dadurch weniger gut überschüssige Säuren und atmen weniger gut Kohlendioxid aus. Daher sollten sie auf eine natriumarme und kaliumreiche Ernährung mit viel Gemüse, Kräutern und Obst achten.

KAUSALER ZUSAMMENHANG VON PROSTATAVERGRÖßERUNG, CHRONISCHER PROSTATENTZÜNDUNG UND PROSTATAKREBS

Die häufigsten Prostat-Erkrankungen sind Prostat-Entzündungen, die gutartige Prostatavergrößerung und das Prostatakarzinom. Ab dem 50. Lebensjahr gilt eine Vergrößerung der Prosta-

ta bereits als „normal“, weil sie so weit verbreitet ist. Die gutartige Vermehrung der Prostatazellen beginnt schon nach dem 30. Lebensjahr und nimmt dann immer mehr zu. Jeder zweite Mann zwischen 50



und 60 Jahren und 90 Prozent der über 80-Jährigen sind von einer vergrößerten Prostata betroffen. Insulin und Wachstumsfaktoren vor allem in Milchprodukten fördern die Entwicklung einer vergrößerten Prostata und Prostatakrebs. Nicht nur Brustdrüsen sind Drüsen, sondern auch die Prostata, und beide wachsen bei den meisten Männern im fortgeschrittenen Alter.

Eine vergrößerte Prostata begünstigt eine Prostat-entzündung, weil sie zu einem Urinrückfluss in die Prostata führt. Bei einem sauren pH-Wert von 5,5 bildet sich die entzündungsfördernde kristalline Harnsäure. Häufig ist bei der üblichen säurebildenden Ernährung der Morgenurin in diesem extrem sauren Bereich. Dieser saure, „ätzende“ Urin gelangt besonders nachts in die Pro-

stata. Dadurch wird ein krebsförderndes Hormon Dihydrotestosteron (DHT) verstärkt gebildet. DHT ist das am stärksten wirkende Testosteron. Es fördert die Vergrößerung der Prostata und Prostatakrebs.

Die Entstehung eines Krebsgeschwulstes besonders in den Randzonen der Prostata mit ihrem schlechten Ablaufsystem wird durch den sauren Urin gefördert. Wer unter der typischen Säurekrankheit Nierensteine, Gicht und vorzeitigem Haarausfall leidet, hat auch nachweislich ein stark erhöhtes Prostatakrebsrisiko. Die Vergrößerung

der Prostata führt zu einer vermehrten Anfälligkeit der Prostata für Entzündungen. Chronische Entzündungen können langfristig zu Krebs führen. Und:

Sie fördern wiederum das Wachstum der Prostata.

Viele Männer mit vergrößerter Prostata machen den Fehler, am Nachmittag und Abend zu wenig zu trinken, um die Zahl der nächtlichen

Toilettengänge zu reduzieren. Das Fatale: Dabei wird die Säure im Urin konzentriert und die Schäden sind noch größer. Die Männer denken, sie müssen aufwachen wegen des Harndrang. In Wahrheit ist es aber die Reizung von Blase und Prostata durch den konzentrierten sauren Urin, die sie nachts aus dem Bett treibt! Sie sollten also abends nicht

Viele Männer mit vergrößerter Prostata machen den Fehler, am Nachmittag und Abend zu wenig zu trinken.

das Trinken vermeiden, sondern die Nieren und die Prostata durch einen hohen Flüssigkeitskonsum, am besten durch einen Trunk aus basischen Mineral-

Bestimmte Wachstumsfaktoren in der Milch fördern das Fortschreiten der Prostatakreberkrankung.

stoffen wie Kalium- und Magnesiumcitrat, spülen und entlasten. Die Zufuhr von basenbildenden Mineralstoffen vor dem Schlaf ist besonders wichtig, um den Urin zu alkalisieren und die Bildung von Harnsäurekristallen zu vermeiden, welche Entzündungen fördert. Morgens sollte ein neutraler bis leicht alkalischer Urin-pH-Wert von etwa pH 7 erreicht werden, so Dr. Jacob. Die Hauptquellen der Säuren sind übrigens tierisches Eiweiß und Salz sowie ein Mangel an Mineralstoffen aus pflanzlichen Lebensmitteln, welche die Säuren kompensieren könnten.

Der Rückfluss von saurem Urin begünstigt maßgeblich die Entstehung einer Entzündung, da er zu einer chemischen Irritation durch kristalline Harnsäure führt, welche die Prostatazellen schädigen. Wenn die Prostata mit dem Alter wächst, können die Kanälchen in der peripheren Zone der Prostata vollständig verstopfen. Dr. Jacob: „Eine vergrößerte Prostata ist fast immer entzündet, da der Urin aus der Prostata nicht mehr abfließen kann und Urinbestandteile entzündungsfördernd wirken.“

Wird beim Wasserlassen Druck ausgeübt, begünstigt dies das Eindringen von Keimen und Harnsäure in die Prostata. Auch Bakterienbefall führt zu einer

Entzündung. Bei einer Vergrößerung der Prostata kann diese bis auf das Zehnfache ihrer normalen Größe anwachsen und ein Volumen von mehr als 200 Milliliter einnehmen. Durch das Drücken auf die Harnröhre und Blase kommt es zu Beschwerden beim Wasserlassen, häufigem Harndrang, schwachem Harnstrahl oder Nachtröpfeln.

59 Prozent der über 79-jährigen Männer wiesen in Autopsien einen Prostatakrebs auf. Wie schon gezeigt, sind Prostataleiden aber keine Fehlfunktion der Natur, sondern Zivilisationserkrankungen. Die ursprünglich traditionelle Ernährungs- und Lebensweise der Asiaten bewahrte die Männer lange vor beiden Prostataleiden: der Vergrößerung und dem Krebs.

Eine Übersäuerung fördert übrigens Haarausfall. Wie das? Die vermehrte Bildung des Testosterons DHT lässt die Haarfollikel immer kleiner werden, verkürzt die Wachstumsphase der Haare und führt so zu Haarausfall. Man kann sich neben einer basenüberschüssigen Ernährung und körperlicher Bewegung mit der Kopf-Nacken-selbst-Massage nach Dr. Renate Collier selbst helfen, seinen Haarboden zu entsäuern, die ich im Buch „Das Basische Prinzip“ vorstelle. Damit habe ich bei einem Mann Mitte vierzig,

der nur noch einen „Clownskranz“ hatte, bewirkt, dass sich ein Flaum Haare auf seiner Kopfhaut neu gebildet hat. Verstärkter männlicher Haarausfall gibt einen Hinweis für ein erhöhtes Risiko für aggressiven und tödlich verlaufenden Prostatakrebs.

DIE BESTE PROSTATAKREBSPROPHYLAXE

Dr. Jacob empfiehlt, so schlank wie möglich zu bleiben, sich täglich mindestens 30 Minuten moderat körperlich zu bewegen und sitzende Aktivitäten wie Fernsehen zu begrenzen. Mindestens ein halbes Kilo verschiedene nicht stärkehaltige Gemüse – also nicht Kartoffeln – und Obst sollten täglich verzehrt werden. Vollkorngetreide und/oder Hülsenfrüchte sollten

Teil jeder Mahlzeit sein. Die Ernährung sollte pflanzenbetont oder -basiert sein. Den Verzehr von stark verarbeiteten Lebensmitteln gilt es zu begrenzen. Auch der Verzehr von rotem Fleisch soll eingeschränkt werden und verarbeitetes Fleisch überhaupt nicht verzehrt werden. Eine Studie von Di Maso und anderen aus dem Jahr 2013 zeigte, dass durch den täglichen Konsum von nur 50 Gramm roten Fleisches das Risiko für Prostatakrebs um 51 Prozent stieg. Der Salzkonsum sollte fünf Gramm nicht überschreiten. Der Konsum von Milchprodukten sollte ebenfalls reduziert werden. „Die EPIC-Studie mit 153.457 Männern in Europa ergab ein 22 Prozent höheres Prostatakrebsrisiko für Milchprotein und Kalzium aus Milch“.



BIOKINEMATIK
Bewegung ist Leben

NEU:
Sonderheft **BIOKINEMATIK**
um nur 5,- EURO
Bestellung bei PULSAR
Tel.: 03135 / 80 90 20
E-Mail: zeitschrift@pulsar.at

Schmerzfrei durch Biokinematik
Ein Muskelfunktions- und Beweglichkeitstraining

Bestimmte Wachstumsfaktoren in der Milch fördern das Fortschreiten der Prostatakrebskrankung.

Der Verzehr von Sojaprodukten dämpft die

tatakrebs um 37 Prozent. Fruktose in Obst fördert die Bildung von Calcitriol, das ist aktives Vitamin D oder Vitamin D3. Der Faktor Sonnenlicht sowie der Verzehr von Ölsamen, Sojabohnen,

tatakarzinom untersucht. Bei Patienten, die nach ihrer Krebsdiagnose länger als 90 Minuten pro Woche in normalem oder zügigem Tempo spazieren gingen, sank das allgemeine Sterberisiko um 46 Prozent. Männer, die pro Woche drei Stunden oder länger einen körperlich anstrengenden Sport ausübten, reduzierten ihr Sterberisiko um 49 Prozent. Das krebsbezogene Sterberisiko sank sogar um sensationelle 61 Prozent. Dr. Jacob: „Drei Stunden körperlich anstrengender Sport in der Woche sind bezüglich des Prostatakarzinoms das Minimum.“

Friedrich Nietzsche brachte es auf den Punkt: „Wer ein Warum zum Leben hat, erträgt fast jedes Wie.“ Der Wiener Neurologe und Psychiater Viktor E. Frankl sagte: „Es gibt keine einzige Lebens- oder Leidenssituation, die nicht irgendeine Möglichkeit böte, sie in eine sinnvolle Leistung umzuwandeln.“ Er lädt die Menschen ein, bei Problemen zu fragen: „Wozu fordert mich diese Situation heraus?“. Diese Frage ist lösungs- und zukunftsorientiert und öffnet den Raum für hoffnungsvolle Deutungen. ■

„Es gibt keine einzige Lebens- oder Leidenssituation, die nicht irgendeine Möglichkeit böte, sie in eine sinnvolle Leistung umzuwandeln.“ (Viktor E. Frankl)

schädlichen Auswirkungen von Milchprodukten. Männer, die mehr als einmal am Tag Sojadrink tranken, senkten ihr Risiko für Prostatakrebs um 70 Prozent. Dr. Jacob glaubt, dass dieses Ergebnis nicht nur auf dem Sojadrink beruht, sondern auf dem damit einhergehenden reduzierten Milchkonsum. Eine Studie untersuchte die Prostatakrebssterblichkeit in Bezug auf Milchkonsum in 42 Ländern. Sie kam zum Ergebnis, dass „der Verzehr von Milch am stärksten mit der Prostatakrebsmortalität korrelierte.“ Je mehr Milch konsumiert wird, desto häufiger sterben Männer an dieser Sorte Krebs.

Durch den hohen Kalziumkonsum vor allem durch Milchprodukte wird das Risiko für ein aggressives Prostatakarzinom und die Neigung zu metastasieren erhöht, weil Kalzium die Tumorzelle entdifferenziert. Wer viel Obst isst, mehr als fünf Portionen im Vergleich zu einer oder weniger, reduziert sein Risiko für fortgeschrittenen Pros-

Zwiebeln und Vollkorngetreide vermindert das Risiko, an Prostatakrebs zu sterben.

Ein **niedriges Körpergewicht** ist als Krebsprophylaxe sehr wichtig. 75,4 Prozent der Männer und 58,9 Prozent der Frauen in Deutschland haben einen Body-Mass-Index (BMI) von über 25. Die Deutsche Krebsgesellschaft warnt: „Übergewicht ist der zunehmend an Bedeutung gewinnende und in absehbarer Zukunft entscheidende Faktor für die Wahrscheinlichkeit und Todeshäufigkeit von Krebs- und anderen Erkrankungen. Wenn es nicht gelingt, den Trend der kontinuierlichen Gewichtszunahme in der Gesellschaft umzukehren, sind alle anderen Maßnahmen zur Krebsprävention irrelevant.“

Sport und Bewegung sind als Prophylaxe und Therapie auch bei Prostatakarzinomen empfehlenswert. In einer „Health Professionals Follow-Up-Studie“ von 1990 bis 2008 wurden 2705 Teilnehmer mit einem nicht-metastasierten Pros-

Tiefschlaf ist Heilschlaf. Im gesunden Schlaf wird das Hormon Melatonin freigesetzt, was in unserem Immunsystem und in der Krebsvorbeugung eine zentrale Rolle spielt. Es wirkt als starkes Antioxidans. Schlafmangel fördert Entzündungen, schwächt das Immunsystem, stört den Tag-Nacht-Rhythmus, den Stoffwechsel und fördert die Bildung von Stresshormonen. Ein stressbedingter hoher Cortisolspiegel fördert die Bildung und das Wachstum von Krebszellen. Ängste, Sorgen und Stress fördern Krebs. Je schlechter die Prognose, desto wichtiger sind seelische Faktoren, so Dr. Jacob. Psychotherapie, aber auch Liebe und Empathie fördern das Überleben bei Krebs, die Lebensqualität und reduzieren die Gefahr von Rezidiven oder Rückfällen. Das Finden eines Lebenssinns ist äußerst wichtig zur Prävention und als Beitrag einer erfolgreichen Therapie. Der Philosoph

Zur Autorin:



Barbara Simonsohn ist Ernährungsberaterin und Reiki-Ausbildnerin. Sie gibt Seminare im In- und Ausland über das authentische Reiki mit sieben Graden, die Azidose-Therapie und -Massagen nach Dr. Renate Collier und Yoga. Sie hat zahlreiche Ratgeber im Bereich der ganzheitlichen Gesundheit veröffentlicht.
www.barbara-simonsohn.de

Literatur:

Barbara Simonsohn, „Das Basische Prinzip. Dr. Jacobs Schutzformel gegen die größten Gesundheitskiller unserer Zeit.“ Mit einem Vorwort von Dr. med. Ludwig M. Jacob, Mankau 2019
Ludwig M. Jacob, „Dr. Jacobs Weg“, Nutricamedia Verlag, Heidesheim 2013
Ludwig M. Jacob, „Prostatakrebs Kompass“, Nutricamedia Verlag, Heidesheim 2014
Barbara Simonsohn, „Azidosetherapie. Wie Sie Ihren Körper natürlich entsäuern“, Schirner, 2. Auflage 2017