

„Warum Krebszellen keine Himbeeren mögen“

Ute Gruhn

Abstract

„Warum Krebszellen keine Himbeeren mögen“

Frauen in Japan, China oder Indien haben ein deutlich geringeres Brustkrebsrisiko als wir in den westlichen Industriestaaten. Der Hauptunterschied der Bevölkerungsgruppen liegt nicht in der genetischen Veranlagung, sondern wahrscheinlich in der Ernährungsweise. Bei der Untersuchung einzelner Lebensmittel, hauptsächlich anhand von Zellkulturen und Tierversuchen, wurde eine Fülle von Inhaltsstoffen entdeckt, die auf unterschiedliche Weise Krebszellen hemmen, aber auch solche, die entzündungs- und krebsfördernd wirken.

Inwieweit ist es folglich berechtigt, dass wir unsere Ernährung streng und dauerhaft umstellen? Jedes Individuum hat aufgrund seiner Konstitution – abgesehen von seinen Gewohnheiten – ja unterschiedliche Bedürfnisse und Vorlieben. Diese sind unbedingt mit zu berücksichtigen, denn Freude und Genuss haben ebenfalls einen Einfluss auf unser Immunsystem und unsere Lebenskraft. Daher ist es wichtig, unabhängig von allen wertvollen Informationen von außen, seine eigenen Sinne zu schulen, um zu spüren: Was tut mir jetzt in diesem Moment gut, was stärkt mich, was nährt meinen Körper ebenso wie meine Seele? Auch eine gewisse Kreativität ist erforderlich, dass gesunde Mahlzeiten nicht einfach nur „gesund“ schmecken, sondern den ganzen Leib mit Wärme, Energie und Behagen versorgen.

Korrespondenzadresse

Ute Gruhn
Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke
Kladower Damm 221
14089 Berlin
E-Mail: Ute.Gruhn@havelhoehe.de