

4. Februar – Weltkrebstag

Krebs, das große Schreckgespenst unserer Zeit. Scheinbar unkontrolliert holt sich diese Geißel der Menschheit seine Opfer und wir sitzen wie die Mäuse vor der Schlange – hilflos und ohne Plan. Aber ist es wirklich so? Liegt es völlig außerhalb unseres Aktionsradius, etwas im Vorfeld gegen diese Erkrankungen zu tun?

Die Medizin hat ihren Fokus neben der Behandlung in erster Linie auf der **Früherkennung**. Doch wenn es erst einmal etwas zu erkennen gibt, ist davor bereits schon sehr viel – zu viel - passiert.

Der andere Ansatz liegt in der **Vorbeugung**. Sie setzt am gesunden Menschen an mit dem Ziel, dessen Gesundheit zu erhalten:

Unter Krebs versteht man das unkontrollierte Wachstum entarteter Zellen (böartige Tumore). Es gibt Faktoren, die dieses Wachstum begünstigen und solche, die es dämpfen.

Bei Frauen ist die häufigste Krebsart der Brustkrebs. Ansonsten führen Lungenkrebs und Dickdarmkrebs die Ranglisten an.

Eine Vielzahl an Studien belegt, dass der Konsum von tierischen Produkten Krebs fördert und der von Pflanzen die Wahrscheinlichkeit, an Krebs zu erkranken, senkt. Allen voran natürlich die „China-Study“, wo über Jahrzehnte Forschungsergebnisse Kontinent übergreifend (Amerika/China) verglichen wurden. Aber bereits in den 1970 er Jahren kamen Untersuchungen zu ähnlichen Ergebnissen. (Nachgelesen werden kann das in der „China Study“, Colin T. Campbell und in „Peacefood“, Rüdiger Dahlke).

Sowohl erhöhter Fett- als auch erhöhter Eiweißkonsum stehen in direktem Zusammenhang mit höheren Krebs-raten.

Beispiel Brustkrebs: Maßgeblich begünstigender Faktor bei der Entstehung ist ein hoher und lang andauernder Östrogenspiegel. Der Konsum von tierischen Produkten bedingt sowohl eine frühe erste Regelblutung und ein spätes Eintreten in die Wechseljahre als auch einen generell höheren Östrogenspiegel als bei Veganerinnen.

Wie kann nun eine vernünftige vorbeugende Lebensweise aussehen:

- vollwertige pflanzliche Nahrung
- keine tierischen Produkte (Fleisch, Milch)
- ausreichend körperliche Betätigung
- ausreichend und angemessen Frischluft und Sonne (Vitamin D-Produktion)
- seinen persönlichen Lebensweg gehen – beruflich, spirituell und in der Partnerschaft.

Share this: