

## Vitamine

Bei den Vitaminen kann in Bezug auf Krebs vereinfacht zwischen zwei Gruppen unterschieden werden.

Die **B-Vitamine** spielen vorwiegend für die Funktion der Nerven und des Stoffwechsels eine Rolle. Bei Störungen in diesem Bereich können sie zu therapeutischen Zwecken auch in erhöhter Dosierung eingesetzt werden.

Die Bedeutung von **Vitamin D** ist noch unklar, vermutet wird, dass es die Teilung von Krebszellen behindern könnte.

Anders ist das bei den sogenannten **antioxidativen Vitaminen**. Dazu gehören Vitamin A oder seine Vorstufe Beta-Karotin, Vitamin C und Vitamin E. Durch zahlreiche Untersuchungen ist belegt, dass diese Vitamine die Entstehung und Ausbreitung von Krebs hemmen, dass sie Nebenwirkungen aggressiver Behandlungen mindern und den Heilungsprozess fördern. Bei ihnen ist eine optimale Versorgung sehr wichtig, im Krankheitsfall auch in stark erhöhter Dosierung.

Die Vitamine C und E sowie das Beta-Karotin werden nur kurzfristig gespeichert. Sie müssen ständig neu zugeführt werden. Vitamine sollen bei zusätzlicher Einnahme möglichst zu den Mahlzeiten sowie über den Tag verteilt in kleinen Dosen genommen werden. Nimmt man beispielsweise eine Tablette mit 1 Gramm Vitamin C auf einmal ein, wird davon nur etwa die Hälfte vom Körper verwertet. Überschüsse werden ausgeschieden. Das fettlösliche Vitamin A dagegen wird von der Leber gespeichert. Bei längerer Zufuhr in hoher Dosierung kann das zu Nebenwirkungen führen. Die Einnahme soll in Absprache mit einem Arzt erfolgen.

## Mineralstoffe

Bei den Mineralstoffen handelt es sich um anorganische Stoffe, die z.B. wie Eisen zur Blutbildung oder wie Kalzium zur Knochenfestigung benötigt werden. Eine über den normalen Bedarf hinausgehende Menge an Mineralstoffen soll nur bei einem festgestellten Mangel erfolgen. Bei vollwertiger Ernährung wird der Bedarf gedeckt. Da die Mineralstoffe sich wechselseitig in ihrer Wirksamkeit verstärken oder behindern können, sollten sie, sofern vom Arzt nicht anders verordnet, als Kombinationspräparat genommen werden, das die Stoffe in ihrem natürlichen Mengenverhältnis zueinander enthält.

## Spurenelemente

Das sind ebenfalls Mineralstoffe. Sie werden vom Körper jedoch nur in sehr geringen Mengen von tausendstel oder millionstel Gramm benötigt, also nur in Spuren.

Im Krebsgeschehen spielen vor allem Selen und Zink eine bedeutsame Rolle. Selen ist Bestandteil des Enzyms Gluthationperoxidase, dem wohl wirksamsten Schutz der Zelle vor freien Radikalen und Entartung. Während und nach einer Behandlung soll es mit den antioxidativen Vitaminen eingenommen werden. Selen unterstützt auch die Entgiftung von Schwermetallen wie z. B. Quecksilber. **Zink** wird zum Aufbau von Abwehrzellen und zahlreichen Enzymen benötigt. Bei beiden Spurenelementen kann eine erhöhte Zufuhr nötig und sinnvoll sein. Für die Dauereinnahme von Selen eignen sich Selen-Hefe-Präparate, während einer Chemo- oder Strahlentherapie sollte es hoch dosiert als Natriumselenit genommen werden (in Trinkampullen). Selen und Vitamin C sollen nicht zusammen, sondern mit zeitlichem Abstand von etwa 2 Stunden eingenommen werden.

## Fettsäuren

Es gibt gesättigte sowie einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Alle drei sind sie für das Wohlbefinden nötig. Sie sollten zu etwa gleichen Teilen in der Nahrung enthalten sein.

Die mehrfach ungesättigten Fettsäuren kann der Körper nicht selbst aus Nahrungsbausteinen produzieren. Sie müssen mit der Nahrung zugeführt werden. Sie sind sozusagen Kraftstoff für den Zellstoffwechsel. Die sogenannten Linolsäuren (Omega-6-Fettsäuren) sind in pflanzlichen Nahrungsmitteln (konzentriert in Pflanzenölen) und auch in rotem Fleisch enthalten, sodass der tägliche Bedarf von 7 bis 10 Gramm durch eine Vollwertkost gedeckt wird. Mehr sollten es nicht sein, da

auch diese Fettsäuren in Verdacht geraten sind, bei übermäßiger Zufuhr Krebs zu fördern.

Anders ist das bei Omega-3-Fettsäuren. Ihnen wird auch beim Krebsgeschehen als Immunstimulans eine schützende Funktion zugeschrieben. Sie sind jedoch in pflanzlichen Produkten (Öle) nur in geringer Menge enthalten. Hohe Konzentrationen finden sich in Kaltwasserfischen wie Makrele, Hering, Lachs, Kabeljau. Da sich der Tagesbedarf von 1 bis 1,2 Gramm bei chronischen Erkrankungen um das zwei- bis dreifache erhöht, kann eine ergänzende Aufnahme durch Fischölkapseln oder Lebertran sinnvoll sein. Ihre Wirksamkeit als Krebschutz wird durch zu viele Omega-6-Fettsäuren gemindert.

Bei Krebs gilt, dass generell auf zuviel Fett in der Nahrung verzichtet werden sollte. Es fördert, im Übermaß verzehrt, die Entstehung verschiedener Tumore und deren Ausbreitung.

### **Hinweise**

Mit der folgenden Zusammenstellung möchten wir Ihnen einen Überblick über jene Vitalstoffe geben, die zur Vorbeugung und Genesung hilfreich sein können.

**Das heißt nicht, dass alle diese Stoffe** ständig genommen werden müssten!

Die Angaben für die normale oder erhöhte Tagesdosis richten sich nach den Empfehlungen der Gesellschaft für Orthomolekulare Medizin und weichen mitunter von denen anderer Institutionen ab.

Bei den angegebenen Dosierungen sind keine Nebenwirkungen zu befürchten.

Die aufgeführten Vitalstoffe können eine Behandlung nicht ersetzen sondern nur ergänzen.

Weiterführende Literatur (für Laien):

L. Bürgerstein: Handbuch der Nährstoffe, Haug-Verlag.

Dr. Hasso Thalmann: Zell-Fit, Herbig-Gesundheitsratgeber.

Quelle: Therapie-Info, Orthomolekulare Medizin, Stand 12/2000  
Biologische Krebsabwehr Heidelberg