

Dr. Nasha Winters | Jess Higgins Kelley

**STOFFWECHSEL**

**IN BALANCE**

**KREBS**

**OHNE CHANCE**

Die metabolische Therapie:  
Tumorzellen durch ketogene Ernährung und  
Lebensstilveränderung erfolgreich bekämpfen

**riva**

durch schädliche Ernährungsweisen und eine ungünstige Umwelt aus den Fugen geraten sind, müssen wir die Heilungsmechanismen des Körpers optimieren, anstatt sie zu bekämpfen. Wir müssen das Terrain behandeln, nicht den Tumor. Wir müssen den Körper stärken, anstatt ihn anzugreifen. Unsere Strategie funktioniert: Die einzige Nebenwirkung der Stoffwechseltherapie ist, dass es dem Patienten besser geht. Viel besser. Dr. Winters hat in mehr als zehn Jahren Hunderte Krebskranker im fortgeschrittenen Stadium begleiten dürfen, die weit über ihr »Verfallsdatum« hinaus gelebt haben – eben durch Anwendung dieser Methode. Wie wir in diesem Buch erklären werden, wird jedes Terrain durch die älteste Medizin der Welt optimiert: Nahrung. Das klingt einleuchtend, in der modernen Welt der Medizin aber könnte es radikaler und »unbegründeter« gar nicht sein.

## Die Terrain Ten™

Der Kern unserer Herangehensweise stützt sich auf die Wissenschaft der therapeutischen Ernährung, mit deren Hilfe der Stoffwechsel so beeinflusst werden kann, dass eine für den Krebs unwirtliche Umgebung entsteht. Gleichzeitig werden Ernährungs- und Lebensfaktoren entfernt, die krankheitsfördernd wirken. Eine erstaunliche – und größtenteils missachtete – Erkenntnis dabei ist, dass sich die Ernährung nachweislich auf jedes einzelne der zehn Merkmale des Krebses auswirkt.<sup>1</sup> Von einer Einschränkung der Ausbreitung (Metastasen) von Krebszellen bis zur Förderung des Krebszelltodes (Apoptose) über die Eindämmung von Wachstumsfaktoren – die richtige Nahrung ist der stärkste Feind des Krebses, ob man es glaubt oder nicht. Im Jahr 2015 veröffentlichte der Krebspezialist Dr. Keith Block zusammen mit einer Arbeitsgruppe von 180 Wissenschaftlern einen bahnbrechenden Artikel mit dem Titel »Die Entwicklung einer umfassenden, integrativen Herangehensweise zur Vorsorge und Behandlung von Krebs«. Darin wurden Dutzende von ungiftigen Phytonährstoffen ermittelt, welche sich auf die zehn Merkmale des Krebses und die Signalwege auswirken, die bekannterweise bei der Entstehung und Entwicklung von Krebs eine Rolle spielen.<sup>2</sup>

Diese Erkenntnisse belegen, dass gesunde Ernährung nicht nur eine gute Idee ist, sondern auch dass die in diesem Buch behandelten Phytonährstoffe nachweislich medizinisch den Krebs beeinflussen. Obwohl momentan viele Antikrebs-Ernährungspläne kursieren, widerlegen wir in diesem Buch einige von ihnen, darunter die vegetarischen, veganen, Säure-Basen- und Budwig-Diäten. Die Absichten hinter diesen Ernährungsweisen sind mit Sicherheit lobenswert, aber jede einzelne von ihnen weist grundlegende Mängel auf, und wir erklären, warum. Während bestimmte Lebensmittel schlagkräftig gegen den Krebs wirken, sind andere seine stärksten Verbündeten. In diesem Buch lernen sie, diese zwei Gruppen zu unterscheiden. Wer die von uns entwickelten zehn Terrain-Elemente zusammen mit den empfohlenen ungiftigen Ernährungs- und Lebensweisen zu einem Teil seines Lebens macht, erhöht seine Vorbeugungs- und Überlebenschancen in Bezug auf Krebs um ein Vielfaches.<sup>3</sup> Die zehn von uns bestimmten Terrain-Elemente (wir nennen sie die »Terrain Ten«) sind die körperlichen und emotionalen menschlichen Elemente, die zum Aufhalten und Vorbeugen von Krebs zurück ins Gleichgewicht gebracht und optimiert

werden müssen.

Beim Lesen dieses Buches wird Ihnen klar werden, dass die Elemente der Terrain Ten hier zwar einzeln und nacheinander vorgestellt werden, sie in Wirklichkeit – im dynamischen Prozess von Krankheit und Gesundheit – aber eng miteinander verflochten sind. Zusammen bilden sie das gesamte Ökosystem eines menschlichen Terrains, und jedes einzelne beeinflusst alle anderen. Alle Systeme sind miteinander verbunden, und genau wie ein in einen stillen Teich geworfener Kiesel die ganze Wasseroberfläche ins Wogen bringt, so wirkt sich ein negativ gestörtes Terrain-Element auf alle anderen aus. Ein Beispiel: Ein erhöhtes Stressniveau führt zu Unausgeglichenheiten im Hormon- und Blutzuckerspiegel. Ein erhöhter Blutzucker wiederum unterdrückt das Immunsystem. Der springende Punkt ist, dass Krebs bestehende Missverhältnisse in jedem der zehn Terrain-Elemente ausnutzen kann. Unser Behandlungsmodell betrachtet deshalb die *ganze Person*, nicht nur den Tumor. Ein Tumor ist eigentlich eine Art Nebenwirkung eines Ungleichgewichts im Terrain. Anders gesagt entsteht er, wenn zu viele große Steine in den Teich geworfen werden. Wie bereits erwähnt, taucht Krebs nicht plötzlich von einem Tag auf den anderen auf. Er »passiert« nicht einfach so und ist kein Zeichen von Pech. Genau wie Unkraut den Gärtner auf einen Mineralstoff- oder anderen Mangel des Bodens hinweist, so ist Krebs auch ein Bote. Er teilt uns mit, dass eines unserer Elemente – emotional, seelisch oder körperlich – aus dem Gleichgewicht geraten ist.

### Die Terrain Ten™

1. Genetische, epigenetische und nutrigenomische Veränderungen
2. Blutzuckerausgleich
3. Umgang mit Giftstoffbelastung
4. Neubesiedlung und Ausgeglichenheit des Mikrobioms
5. Maximierung des Immunsystems
6. Regulierung von Entzündungen und oxidativem Stress
7. Förderung der Durchblutung und zeitgleiche Hemmung von Angiogenese und Metastasenbildung
8. Schaffen eines hormonalen Gleichgewichts
9. Neueinstellung des Stressniveaus und der Biorhythmen
10. Förderung des seelischen und emotionalen Wohlbefindens

In jedem Terrain-Kapitel erklären wir anschaulich, wie die Elemente des modernen Lebens und der westlichen Ernährung, hoher Zuckerkonsum, genetisch veränderte Lebensmittel, Praktiken der modernen Landwirtschaft, verarbeitetes Getreide, Soja und Gluten, Pestizide, Antibiotika, fettarme Diäten, vegane Ernährung, verarbeitete Lebensmittel, Nährstoffmangel, Bewegungsmangel, Stress und viele weitere Faktoren direkt zur Unausgeglichenheit des Terrains und somit zur Entstehung von Krebs beitragen. Unser Terrain ist tagtäglich unzähligen Angriffen ausgesetzt, und unser Ziel ist es, Ihnen zu

zeigen, wie Sie diese Angriffe abwenden oder wenigstens einschränken können. Man kann sich »perfekt« ernähren, aber wenn man sein äußeres Umfeld nicht in Angriff nimmt, kommt man auch mit Veränderungen im inneren Terrain nicht weit. Sogar die Intelligentesten und Belesensten unter uns wissen kaum etwas über den großen Einfluss von tagtäglichen Giftstoffen in Lebensmitteln, Luft, Wasser, Produkten, Stressfaktoren, Beziehungen und Einstellungen auf unser Terrain. Wir möchten Ihr Bewusstsein dafür schärfen, wissen dabei aber durchaus, dass die vielen Informationen überwältigend sein können. Das geht allen so. Aber: Wissen ist Macht. Und wir haben mehr Macht und Kontrolle über diese Krankheit, als wir annehmen: 95 Prozent aller Krebserkrankungen entstehen aufgrund der Ernährungs- und Lebensentscheidungen, die wir in diesem Buch behandeln!

## Fokuswechsel

Jedes Lebewesen auf dieser Welt braucht Nahrung, aus der es Energie zum Leben und Fortpflanzen schöpfen kann. Essen ist unser Treibstoff, es hält unseren Motor am Laufen. Unsere gesamte Energie, genetische Anweisungen sowie strukturelles und regulierendes Material für unser Terrain stammen aus Nährstoffen. Kurz gesagt brauchen wir Nahrung und die darin enthaltenen Nährstoffe zum Leben. Tritt ein Nährstoffmangel ein, dann folgt auf die ersten Symptome, die sich einstellen (unter anderem Kopfschmerzen, Müdigkeit, Gewichtszunahme, Schmerzen etc.), meist eine Krankheit. Vitamin D-Mangel führt zu Rachitis, fehlendes Vitamin C zu Skorbut, und niedrige Folsäurewerte bei werdenden Müttern verursachen die Fehlbildung Spina bifida bei den Kindern. Ohne Nahrung können wir 40 bis 180 Tage überleben. (Das hängt vor allem vom Körpergewicht jedes Menschen ab, Fettleibige sind schon ganze fünf Monate ohne Essen ausgekommen und dabei gesund geblieben!) Mithilfe der richtigen Ernährung können wir uns heilen. Es ist an der Zeit zu verstehen, dass uns bestimmte Lebensmittel und Essgewohnheiten schon seit 2,6 Millionen Jahren am Leben erhalten. Eine Ernährungstherapie nach der Stoffwechsellmethode ist die Antwort auf Krebs. Während die westliche Medizin einzelne aktive Nährstoffe aus Nahrungsmitteln zur Herstellung von patentierbaren synthetischen Mitteln isoliert, empfehlen wir eine vollwertige Ernährung und jahrtausendealte Heilverfahren – wie zum Beispiel das Fasten. Ja genau, Sie haben richtig gelesen: Auch *nichts* zu essen ist eine wirkungsvolle Medizin. Alle Lebensmittel beinhalten mehr als einen aktiven Bestandteil, und wir glauben fest an die therapeutischen Kräfte von Synergien.

Werden Zucker, verarbeitetes Getreide, Limonaden, Konservierungs- und Zusatzstoffe, Transfette, synthetische Öle, Pestizide, Herbizide, genetisch veränderter Mais und Soja sowie Fastfood durch biologisches, wildwachsendes und fermentiertes Gemüse, Knochenmark und Innereien, gesunde Fette, bestimmte Kräuter und Gewürze sowie ausreichend Flüssigkeit ersetzt, verändert sich das Terrain bereits nach wenigen Tagen. In den letzten Jahren haben wir diesen Wandel während unserer mehrtägigen Krebsseminare immer wieder beobachten können. Epigenetische Marker verändern sich, der Blutzuckerspiegel sinkt, das Immunsystem wird gestärkt, die Hormone ausbalanciert, die Verdauung verbessert sich, Giftstoffe werden ausgeschieden, und der Schleier der

Depression hebt sich. Werden Stress, hormonelle sowie Schlafstörungen und Umwelt- sowie emotionale Gifte entfernt und durch inneren Frieden, Lebenssinn, ungiftige Produkte, Erholung, Bewegung und gesunde Beziehungen ersetzt, dann wird der Körper unglaublich widerstandsfähig. Alle diese Elemente sind stark genug, um sogar die DNS zu beeinflussen, und das ist nun wirklich gute Medizin. Nur dem Krebs gefällt das überhaupt nicht.

Das alte Sprichwort stimmt: Der Mensch ist, was er isst. Wir gehen natürlich noch einen Schritt weiter und meinen: Der Mensch ist nicht nur, was er isst, sondern auch, was seine Nahrungsmittel essen. Geht es um unglaublich nahrhafte Lebensmittel, dann spielt auch die Qualität des Bodens eine große Rolle. Werden Tiere mit giftigem Futter ernährt, wird auch ihr Verzehr für den menschlichen Körper giftig. Tiere, die mit Antibiotika, Hormonen und genetisch verändertem Getreide und Hülsenfrüchten vollgepumpt sind, werden zu lebenden Giftspeichern und sorgen für eine erhöhte Antibiotikaresistenz. Unsere Herangehensweise legt größten Wert auf Lebensmittelqualität und Bioindividualität. Beim Thema Ernährung gibt es keine Einheitsgröße. Ein Ernährungsmuster kann nicht auf alle Menschen zugleich passen, und das ist auch gut so. Unsere Nahrung sollte sich zum Beispiel je nach Saison verändern und größtenteils auf die individuelle Genetik abgestimmt sein. In jedem Kapitel schauen wir uns viele nutrigenomische Faktoren (die Wechselwirkungen zwischen unseren Genen und unserer Nahrung) genauer an.

Wie sich am Titel unseres Buches leicht erkennen lässt, vertreten wir die Stoffwechselftheorie des Krebses – die bewiesene Tatsache, dass Zucker Krebszellen nährt und ein veränderter mitochondrialer Stoffwechsel die wirkliche Ursache jeder Krebserkrankung ist. Eine Metaanalyse vom Dezember 2016 wertete mehr als zweihundert, von 1934 bis 2016 durchgeführte Studien aus und kam zu dem Schluss, dass der größte Unterschied zwischen normalen Zellen und Krebszellen in ihrer Atmung (= Energiegewinnung) liegt.<sup>4</sup> Krebszellen bedienen sich eines primitiven, ineffizienten Gärungsprozesses, um Glucose aus Kohlenhydraten in die Energie umzuwandeln, die sie für ihr rasendes Wachstum brauchen. Diesen Vorgang schauen wir uns in Kapitel 4 näher an. Die wichtigste Erkenntnis dieser Analyse ist allerdings, dass Fettsäuren (Nahrungsfette) nicht von den Krebszellen fermentiert werden können. Folglich ist eine ketogene Diät die bisher stärkste Ernährungswaffe gegen den Krebs. Dank über hundert Jahren Forschungsarbeit von Ärzten und Wissenschaftlern wie Otto Warburg, Thomas Seyfried, Dominic D'Agostino, Valter D. Longo und vielen anderen können wir uns zweifellos sicher sein, dass eine ketogene Ernährung mit einem niedrigen glykämischen Index in Verbindung mit intermittierendem Fasten ein wesentlicher Bestandteil eines effektiven Diätprogramms während einer Krebserkrankung sein sollten. Wir betrachten diese Bestandteile der Anti-Krebs-Ernährung in Bezug auf fast alle zehn Terrain-Elemente im Laufe dieses Buches.

Uns ist klar, dass sich viele Menschen von unserer Methode angesprochen fühlen und andere wiederum gar nicht. Wir möchten mit unserer Herangehensweise die Menschen zur aktiven Selbstbestimmung aufrufen. Leider beschäftigen sich viele Krebspatienten länger mit der Anschaffung eines neuen Autos als mit ihrem Einkaufszettel. Der bewusste Einsatz von Ernährung zur Vorbeugung und Heilung von Krebs verlangt nach persönlichem

Engagement, und das ist nicht immer einfach. Die konventionelle Medizin hingegen erlaubt dem Patienten eine gewisse Passivität. Der Arzt führt die Operation oder die Chemotherapie durch, und der Patient wartet einfach auf die Untersuchungsergebnisse. Im althergebrachten medizinischen Muster wird die Heilung dem Arzt überlassen, ihm wird das größte Vertrauen geschenkt. Wir glauben allerdings – und haben selbst in unseren Patienten gesehen –, dass wahre Heilung dann erfolgt, wenn der Kranke selbst aktiv am Heilungsprozess teilnimmt. Unsere Methode eignet sich für alle, die motiviert sind, ihre Gesundheit in die eigene Hand zu nehmen und ihre Lebensweise dafür zu ändern. Es geht darum, sich selbst kennenzulernen und Veränderungen durchzuführen, die einem vielleicht unmöglich erscheinen. Es geht um das Stellen von Fragen ohne Angst vor den Antworten. Und vor allen Dingen geht es darum, nicht länger Opfer des Krebses zu sein und selbst die Kontrolle zu übernehmen. Damit ist der erste Schritt schon getan.

1 Bharat B. Aggarwal und Shishir Shishodia: »Molecular Targets of Dietary Agents for Prevention and Therapy of Cancer«, *Biochemical Pharmacology* 71, Nr. 10 (14. Mai 2006): 1397–1421, doi:10.1016/j.bcp.2006.02.009

2 Keith I. Block, Charlotte Gyllenhaal, Leroy Lowe, Amedeo Amedei, A. R. M. Ruhul Amin, Amr Amin, Katia Aquilano et al.: »Designing a Broad-Spectrum Integrative Approach for Cancer Prevention and Treatment«, *Seminars in Cancer Biology* 35, Beilage (Dezember 2015): s276–304, doi:10.1016/j.semcancer.2015.09.007

3 Song Wu, Scott Powers, Wei Zhu und Yusuf A. Hannun: »Substantial Contribution of Extrinsic Risk Factors to Cancer Development«, *Nature* 529, Nr. 7584 (7. Januar 2016): 43–47, doi:10.1038/nature16166

4 Soroush Niknamian, Vahid Hosseini Djenab, Sora Niknamian und Mina Nazari Kamal: »The Prime Cause, Prevention and Treatment of Cancer«, *International Science and Investigation Journal* 5, Nr. 5 (Dezember 2016): 102–124, <http://isijournal.info/journals/index.php/ISIJ/article/view/246>