

Krebs schlummert in uns allen

Vor fünfzehn Jahren wurde bei dem **Arzt Dr. David Servan-Schreiber** ein Gehirntumor diagnostiziert. Der ehrgeizige junge Hirnforscher schöpfte zunächst alle Methoden der Schulmedizin aus, um wieder gesund zu werden. Erst nach einem Rückfall begann er zu forschen, was unser Lebensstil zur Krebsvorsorge und -heilung beitragen könnte. **Seine Erkenntnisse in der alternativen Krebsforschung lassen uns hoffen und Krebs in einem vollkommen neuen Licht erscheinen.**

In uns allen schlummert Krebs. Kein Grund zur Panik. Im Gegenteil. Unser Körper produziert ständig irgendetwas. So eben auch defekte Zellen, aus denen zwar Tumore tatsächlich entstehen könnten, aber eben nicht müssen. In uns sitzt ein ausgeklügeltes System und ist mit zahlreichen Mechanismen ausgestattet, die solche kaputten Zellen aufspüren und in Schach halten können. Und bei den meisten von uns funktionieren diese Schutzmechanismen auch reibungslos. Immerhin sterben drei von vier von uns Menschen nicht an Krebs.

HALSBRECHERISCHE GESCHWINDIGKEIT

Soweit die Fakten, die nun aber noch gar nichts aussagen. Denn wir müssen bedenken, dass die Onkologie ein außerordentlich komplexes Forschungsgebiet ist, in dem sich die Dinge in halsbrecherischer Geschwindigkeit ändern. Das heißt im Klartext: Was wir Ihnen heute hier präsentieren, kann morgen schon wieder alt sein. Somit darf es nun auch niemanden wundern, dass es für Ärzte alles andere als einfach ist, sich stets über die neuesten Diagnose- und Therapiemöglichkeiten

auf dem Laufenden zu halten. Nicht nur Krebspatienten, sondern auch deren Ärzte stehen leider oft vor der Situation, alle Medikamente und anerkannten medizinischen Verfahren ausgeschöpft zu haben. Was danach folgt, ist ein individueller Weg. Für ganzheitliche Verfahren fehlt oft die Zeit, das Geld oder das Interesse. **Dr. David Servan-Schreiber** kannte das Problem als Arzt, Psychiater und Neurowissenschaftler nur zu gut: „Wir bewegen uns alle in unserem Spezialgebiet und bekommen selten andere grundlegende Entdeckungen mit, die in

KREBS IST KEIN UNABWENDBARES SCHICKSAL

Würde Krebs über die Gene weitergegeben werden, müssten adoptierte Kinder die gleiche Krebsrate aufweisen wie ihre biologischen Eltern, nicht aber wie ihre Adoptiveltern. In Dänemark – wo sich mit einer detaillierten Gendatenbank die Herkunft jedes Menschen zurückverfolgen lässt – wollte man es genau wissen: Forscher haben die biologischen Eltern von über 1000 Kindern ausfindig gemacht, die nach der Geburt adoptiert wurden und auf Krebserkrankungen überprüft. Ihre Schlussfolgerung zwingt uns, unsere bisherigen Annahmen über Krebs zu revidieren. Die Wissenschaftler stellten nämlich fest, dass es keinen Einfluss auf das

Risiko, an Krebs zu erkranken hat, wenn die biologischen Eltern eines Kindes (von denen seine Gene stammen) vor dem 50. Lebensjahr an Krebs starben. Dagegen erhöhte der Krebstod eines Adoptivelterns (der Lebensgewohnheiten, aber nicht Gene weitergibt) vor dem 50. Lebensjahr das Risiko, dass das Adoptivkind ebenfalls an einer Krebserkrankung starb, um das Fünffache.

Eine weitere Studie des Karolinska Instituts in Schweden, wo auch die Nobelpreisträger ausgewählt werden, zeigt, dass genetisch identische Zwillinge (die jedes einzelne Gen gemeinsam haben) nicht das Risiko teilen, an Krebs

zu erkranken. Forscher dieser Studie kamen zu dem Schluss: „Erbliche genetische Faktoren leisten nur einen geringen Beitrag zur Empfänglichkeit für die meisten Formen von Krebsneubildungen. Diese Erkenntnis deutet darauf hin, dass die Hauptursache für die häufigsten Krebsarten in der Umwelt zu suchen ist.“ Beide Studien zeigen somit, dass in erster Linie die Lebensweise und nicht die genetische Ausstattung darüber entscheidet, ob wir anfällig für Krebs sind. Kurz gesagt: Krebs ist kein unabwendbares Schicksal. Wir alle können lernen, uns selbst zu schützen.

(Quelle: New England Journal of Medicine)

Ich kann mich gegen Krebs schützen.
Je mehr wir über diese Krankheit wissen und auf unseren Körper und unsere Seele achten, desto mehr können wir unsere eigenen Schutzmechanismen des Körpers dagegen mobilisieren.

angesehenen Fachzeitschriften wie *Science* oder *Nature* veröffentlicht werden. Erst wenn sie Gegenstand groß angelegter Studien an Menschen werden, nehmen wir Notiz davon.“

„MIR WURDE DER BODEN UNTER DEN FÜßEN WEGGEZOGEN“

Als Servan-Schreiber vor fünfzehn Jahren erfuhr, dass er selbst einen Hirntumor hatte, veränderte das seine Sichtweise als Arzt vollkommen: „Ich geriet über Nacht in eine Welt, die mir zwar bekannt vorkam, von der ich tatsächlich aber kaum etwas wusste: Die Welt des Patienten.“ Den Neurochirurgen, an den er sofort überwiesen wurde, kannte Servan-Schreiber: „Wir hatten gemeinsame Patienten und er interessierte sich für meine Forschungen am Gehirn. Doch nach der Entdeckung meines Tumors veränderten sich unsere Gespräche völlig“, erinnert sich Servan-Schreiber heute an diese Zeit. „Von meinen wissenschaftlichen Experimenten war nicht mehr die Rede. Ich musste mich buchstäblich entblößen, die intimsten Details meines Lebens offenbaren und meine Symptome ausführlich schildern: Wir sprachen über meine Kopfschmerzen, meine Übelkeit, die Möglichkeit epileptischer Anfälle. Meiner beruflichen Attribute beraubt, wurde ich



zum gewöhnlichen Patienten. Ich hatte das Gefühl, mir würde der Boden unter den Füßen weggezogen.“

STERBEN? UNMÖGLICH!

Servan-Schreiber klammerte sich an seinen Status als Mediziner. Doch auf der Untersuchungsliege und ohne seinen weißen Kittel wurde er einfach zu „Herrn Soundso“. Wie alle anderen saß er nun im Wartezimmer, das er früher als Arzt im Eilschritt durchmessen hatte. Damals mit erhobenem Kopf, jeden Blickkontakt mit Patienten meidend, nur um nicht aufgehalten zu werden. Durch seine Krebserkrankung geriet er in eine graue Welt, in der die Patienten keinen Titel, keine Qualifikation und keinen Beruf hatten. „Ich hatte Angst, allmählich unsichtbar zu werden. Angst, dass man mich der Kategorie von Menschen zuordnete, die sich durch ihre Krankheit definieren. Angst, nicht mehr richtig zu existieren, obwohl ich noch gar nicht tot war. Vielleicht würde ich bald sterben, aber bis dahin wollte ich mein Leben wie ein ganz normaler Mensch leben“, dachte der Arzt damals.

WENN DAS LEBEN DURCH DIE FINGER RINNT

Solange wir nicht ernsthaft krank sind, scheint das Leben unendlich und wir schieben den Tod gerne von uns weg. Wir denken, dass immer noch Zeit ist, das Glück zu suchen: „Zuerst muss ich noch meinen Abschluss machen, meine Schulden abbezahlen, die Kinder großziehen, in Ruhestand gehen, ...“, so dachte auch Servan-Schreiber und kam durch seine Diagnose Krebs zu der Erkenntnis, „dass wir die Suche nach dem Wesentlichen immer auf morgen verschieben. Dabei riskieren wir, dass uns das Leben durch die Finger rinnt.“ Eine Einsicht, die er heute als mitverantwortlich hält, dass er noch am Leben ist. Denn statistisch gesehen müsste er längst tot sein. Wie hat er das geschafft?

SO ENTKOMMT MAN DER STATISTIK

Er setzte vor allem alles auf zwei Karten: Auf seinen natürlichen Abwehrmechanismus und sein Wissen, dass Krebs kein unabwendbares Schicksal ist, auch wenn Statistiken dies so meinen. Denn ▶



Statistiken sind lediglich Informationen, aber kein Todesurteil. Der Naturwissenschaftler **Professor Stephen Jay Gould**, Spezialist für Evolutionstheorie an der Harvard University, bewies dies. Im Alter von 40 Jahren erfuhr er, dass er ein so genanntes Mesotheliom in der Bauchhöhle hatte. Eine seltene und bösartige Krebsform, die laut wissenschaftlicher Studien als „unheilbar“ galt. Gould ging schnurstracks vom Krankenhaus zur

Universitätsbibliothek und setzte sich mit einem Stapel aktueller medizinischer Fachzeitschriften an einen Tisch. Die wissenschaftlichen Studien ließen ihm keinen Zweifel: Seine Überlebenszeit bei dieser Diagnose lag bei acht Monaten. Der Naturwissenschaftler hatte jedoch sein ganzes Leben damit verbracht, Naturphänomene zu studieren und in Zahlen auszudrücken. Und eines hatte er dabei gelernt:

IN DER NATUR GIBT ES KEIN GESETZ, DAS UNIVERSELL GÜLTIG IST

Abweichungen sind die Grundlage allen Lebens. Dies rettete Gould vor der Verzweiflung. Denn die Tatsache, dass die Überlebensdauer acht Monate betrug, bedeutete nichts anderes, als dass die Hälfte der Personen mit Mesotheliom schon vor Ablauf der acht Monate starb. Damit lebte die andere Hälfte länger als acht Monate. Zu diesen beschloss er sich zu zählen. Weiters kam er zu dem Schluss, dass auf dem Gebiet der Krebsforschung zwei Faktoren einem ständigen Wandel unterworfen sind. Die üblichen Behandlungsformen und unser Wissen darüber, was der Patient zur Unterstützung der Therapie tun kann. Wenn sich diese Bedingungen ändern, ändert sich auch die Überlebenskurve. Stephan Jay Gould starb übrigens 20 Jahre später an einer anderen Krankheit. Er hatte 30-mal länger gelebt, als die Onkologen vorhergesagt hatten.

KREBS IST EINE GEHEIMNISVOLLE KRANKHEIT ...

Niemand kann den Verlauf einer Krebserkrankung vorhersagen. Eines lässt sich jedoch mit Sicherheit sagen: Wer besser über seine Krankheit informiert ist, auf Körper und Seele achtet und sie mit dem versorgt, was die Gesundheit verbessert, kann die Schutzmechanismen seines Körpers gegen Krebs mobilisieren (siehe auch die Studie im Kasten auf Seite 23). Denn Krebs zählt – anders als so manch einer von uns denkt – nicht zu den akuten, sondern zu den chronischen Krankheiten. Und unsere westliche Medizin ist zwar in einer akuten Krisensituation ungeheuer wirksam, aber bei chronischen Erkrankungen stößt sie schnell an ihre Grenzen. Nehmen wir als Vergleich einen Herzinfarkt. Eine Patientin wird in lebensbedrohlichem Zustand in die Notaufnahme gebracht. Blass, nach Luft ringend, mit rasenden Schmerzen in der Brust. Das Notfallteam weiß genau, was zu tun ist. In wenigen Minuten ist das Leben dieser Frau gerettet. Das ist das Wunder der Medizin von ihrer spektakulärsten und auch von ihrer bewundernswertesten Seite. Und trotzdem: Über diesen beeindruckenden Erfolg hinaus hat der Einsatz der Notfallmediziner an der Krankheit selbst – der langsamen Verstopfung der Herzkranzgefäße – nichts geändert. Selbst der Einsatz eines „Stents“ schützt nicht ausreichend vor einem neuen Herzinfarkt. Um das zu erreichen, muss man den „Boden“ verändern: Beispielsweise die Ernährung umstellen, die geistige Einstellung verändern und durch Bewegung den Organismus stärken. Die jüngsten Entdeckungen über die Mechanismen bei

SAVE THE DATE: DANCER AGAINST CANCER

Den Termin für den 4. Dancer against Cancer Galaball sollten Sie sich gut vormerken: Dieser wird am **Samstag, 10. April 2010 in der Wiener Hofburg** stattfinden. Wer Gutes tun und sich auch vergnügen will, dem legen wir diesen Ball ans Herz. Der Reinerlös des Balles geht an Projekte der **Österreichischen Krebshilfe**. Sie spenden durch Ihre Eintrittskarte, Ihre Sitzplatzreservierung, durch Tombolalose, Teilnahme an Versteigerungen oder das Voten beim Promi/Profitanzturnier direkt für diese Projekte. Mit dabei sind unter anderem **Thomas Schäfer-Elmayer, Gerda Rogers, Tim Mälzer, Uwe Kröger, Arabella Kiesbauer, Uschi Fellner, Alfons Haider und Katrin Lampe**.

Durch „Dancer against Cancer“ konnten bereits den Projekten „Mama hat Krebs“, „Soforthilfe für Patienten“ und „Krebs und Depression“ geholfen werden.

Setzen wir gemeinsam ein Zeichen! Vereint gegen Krebs

► www.danceragainstcancer.at

der Entstehung von Krebs führen uns zu einer ähnlichen Schlussfolgerung.

... UND IST DIE CHRONISCHE KRANKHEIT PAR EXCELLENCE

Daher ist es nicht sehr wahrscheinlich, dass wir Krebs in den Griff bekommen, indem wir unsere Bemühungen auf die Techniken der Früherkennung und Tumorbehandlung konzentrieren. Auch hier müssen wir uns um den „Boden“ kümmern. Wie auch in dem Bericht des *World Cancer Research Fund 2007* hervorgehoben

wird, sind Ansätze, die die Selbstverteidigungsmechanismen des Körpers stärken (wie Ernährung und Bewegung) gleichzeitig effiziente Methoden zur Prävention und wichtige Beiträge zur Behandlung.

Dr. René Dubos, ein französischer Forscher, der sein gesamtes Berufsleben an der Rockefeller University in New York verbracht hat, gilt in der Biologie des 20. Jahrhunderts als einer der großen Denker. Er entdeckte das erste Antibiotikum für die medizinische Praxis. Und er wurde aufgrund der Interdependenzen,

die er zwischen den lebendigen Organismen und ihrer Umwelt beobachtet hatte, später zu einem glühenden Verfechter des Umweltschutzes. Ein Vorreiter seiner Zeit. Vor 38 Jahren hat er bereits diesen weisen Spruch von sich gegeben: „Ich hatte schon immer das Gefühl, das einzige Problem der Naturwissenschaften bestehe darin, dass sie nicht ausreichend naturwissenschaftlich sind. Die moderne Medizin wird erst dann richtig wissenschaftlich sein, wenn Ärzte und Patienten gelernt haben, die Kräfte ihres Körpers ▶

ÄNDERE DEINEN LEBENSSTIL UND WERDE GESUND

Dr. Dean Ornish, Professor für Medizin an der University of California und Vorkämpfer der ganzheitlichen Medizin, veröffentlichte im Jahr 2005 die Ergebnisse einer bis dahin einmaligen onkologischen Studie: 93 Männer mit Prostatakrebs im Frühstadium (bestätigt durch eine Biopsie), die sich gegen eine Operation entschieden hatten, wurden begleitet. Der Verlauf ihrer Krankheit wurde von einem Onkologen beobachtet und in regelmäßigen Abständen der Prostataspezifische Antigen-Wert (PSA) im Blut gemessen. Ein Anstieg dieses Wertes deutet darauf hin, dass sich die Krebszellen vermehren haben und der Tumor wächst.

Da die Männer für den Beobachtungszeitraum eine schulmedizinische Behandlung abgelehnt hatten, konnte man die Wirkung eines natürlichen Therapieansatzes untersuchen. Per Losverfahren wurden sie in zwei Gruppen eingeteilt, um von Anfang an vergleichbare Bedingungen zu schaffen. Bei der Kontrollgruppe wurde nur der PSA-Wert ermittelt und der Krankheitsver-

lauf kontrolliert. Für die andere Gruppe entwickelte Dr. Ornish ein umfassendes Programm für Körper und Seele. Ein Jahr lang ernährten sich die Patienten vegetarisch und nahmen Nahrungsergänzungsmittel zu sich (die Antioxidantien Vitamin E und C und Selen, dazu noch ein Gramm Omega-3-Fettsäuren pro Tag). Sie bewegten sich regelmäßig in Form eines 30-minütigen Spazierganges an sechs Tagen die Woche. Lerneten Entspannungstechniken (Yoga, Atemübungen, autogenes Training und progressive Muskelentspannung) und trafen sich einmal in der Woche in einer Selbsthilfegruppe mit anderen Patienten aus dem Programm. Das Programm bedeutete eine radikale Veränderung des Lebensstils, vor allem für gestresste Führungskräfte und Familienväter mit vielen Verpflichtungen. Ornishs Methoden hatten lange als sonderbar und irrational gegolten. Erfolge wurden als Einbildung abgetan. Doch schon nach 12 Monaten beseitigten die Ergebnisse der Studie alle Zweifel:

Bei den 49 Patienten, die ihren Lebensstil nicht geändert und auf eine regelmäßige Überwachung der Krankheit vertraut hatten, war der PSA-Wert im Schnitt um sechs Prozent gestiegen. Die Entwicklung wies darauf hin, dass die Tumore zwar langsam, aber stetig wuchsen. Bei der zweiten Gruppe dagegen, war der PSA-Wert im Durchschnitt um vier Prozent gesunken, was auf eine Rückbildung der Tumoren bei den meisten Patienten hindeutet. Noch beeindruckender waren die allgemeinen Vorgänge im Körper der Männer. Als man ihr Blut typischen Krebszellen der Prostata aussetzte (Zellen der LNCaP-Zelllinie, an denen die bei einer Chemotherapie verwendeten Medikamente getestet werden), war dessen Fähigkeit, das Wachstum der Krebszellen zu hemmen, siebenmal höher als beim Blut der Männer, die ihren Lebensstil nicht geändert hatten. Die Immunzellen im Blut gingen umso aktiver gegen die Krebszellen vor, je eifriger die Männer Dr. Ornishs Ratschläge befolgten und in ihrem Alltag anwandten.



„Dem Lebenswunsch Nahrung zu geben, darauf kommt es an!“

► Dr. David Servan-Schreiber, Neurowissenschaftler und Psychiater, Gründer des Center for Complementary Medicine ◄

und Geistes in Übereinstimmung mit der „vis medicatrix naturae“ (der Heilkraft der Natur) zu nutzen.“

Aus dieser Blickrichtung sind wir paradoxerweise Opfer des fabelhaften Erfolgs der westlichen Medizin: Chirurgie, Antibiotika und Bestrahlung sind außerordentliche Fortschritte, aber sie haben uns dazu gebracht, die Heilkraft unseres eigenen Körpers zu vergessen.

INDIVIDUELLER KREBSWEG

Was bedeutet dieser Denkansatz nun für unsere Krebsvorsorge und -therapie? Dass unser Körper ein riesiges Gleichgewicht ist, wo jede Funktion in Wechselwirkung mit allen anderen steht. Eine Veränderung an einem einzigen Element hat unweigerlich Auswirkungen auf das Ganze. Jeder kann entscheiden, wo er anfangen möchte: Mit Ernährung, Bewegung, psychologischer Arbeit oder einem anderen Ansatz, der mehr Sinn und Bewusstheit in sein Leben bringt. Jede Situation und jeder von uns ist einzigartig. Deshalb wird auch jeder Weg einzigartig sein. Worauf es ankommt, ist, dem Lebenswunsch Nahrung zu geben. Manche werden das erreichen, indem sie in einen Chor eintreten oder sich Opern anschauen, andere werden Gedichte schreiben oder Tagebuch führen oder mehr Anteil am Leben der Enkelkinder nehmen. So stellte Dr. Servan-Schreiber mit Kollegen auch fest, dass mehr Bewusstheit in einem Bereich beinahe automatisch Fort-

schritte in den anderen nach sich zieht. An der Cornell-Universität hat der Wissenschaftler Colin Campbell beispielsweise beobachtet, dass Ratten, die mehr pflanzliches als tierisches Eiweiß bekamen, spontan begannen, sich mehr zu bewegen. In ähnlicher Weise richten Meditation und Yoga das Bewusstsein auf den Körper. Man verliert nach und nach die Lust an ungesunden Lebensmitteln.

FALSCHER HOFFNUNGEN?

„Die Gesundheit ist ein Ganzes. Jeder Schritt in Richtung von mehr Gleichgewicht macht die weiteren Schritte leichter“, meint Dr. Servan-Schreiber abschließend und sorgt sich gleichzeitig in einem Punkt: „Ärzte und ganz besonders Onkologen sind sehr darauf bedacht, keine falschen Hoffnungen zu wecken. Wir Ärzte haben gelernt, dass nichts schmerzlicher für einen Patienten ist, als das Gefühl, mit unbedachten Versprechungen betrogen worden zu sein.“ So bestünde dann bei manchem Patienten auch die Gefahr, dass sie naiv glauben, dank natürlicher Methoden könnten sie weiter rauchen, das Mammografie-Screening vernachlässigen oder belastende Behandlungen wie die Chemotherapie ablehnen. Aufgrund solcher legitimen Bedenken seien seine Kollegen manchmal geneigt, rundweg jeden Ansatz abzulehnen, der außerhalb der konventionellen Behandlungsmethoden liegt. Aber das läuft darauf hinaus, dass wir uns in einer engen

Vorstellung von Medizin verschanzen, die jedem von uns die Macht nimmt, sich um sich selbst zu kümmern. Als könnten wir nicht lernen, uns aktiv gegen Krebs zu schützen, sowohl vor und nach der Krankheit. Diese Passivität zu fördern, schafft eine Kultur der Hoffnungslosigkeit. Die falsch ist. Denn alle medizinischen Belege sprechen dafür, dass wir erheblichen Einfluss auf die Fähigkeit unseres Körpers haben, die Mechanismen des Krebses zu schwächen. Genau das hat der *World Cancer Research Fund* in seinem aufsehenerregenden Bericht auch festgestellt: „Im Prinzip sind die meisten Krebsfälle vermeidbar.“



Evelyne Huber beschäftigt sich seit dem Krebstod ihrer Mutter vor 20 Jahren mit der Entstehung und Therapie von Krebserkrankungen und ist Chefredakteurin des Magazins **GESUNDHEIT**.

BUCHTIPP



„Das Antikrebs-Buch – Was uns schützt: Vorbeugen und Nachsorgen mit natürlichen Mitteln“, David Servan-Schreiber, Antje Kunstmann, 2008, € 24,90

Zu beziehen unter: www.gesundheitsbuch.at, Tel.: 01/532 25 40 ; Fax: 01/532 25 40-20