

KREBS
**IST EINE UMWELT-
KRANKHEIT**



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

© 2019 1. Auflage der aktualisierten und überarbeiteten Neuausgabe
© 2013 Erstauflage by Südwest Verlag, einem Unternehmen
der Verlagsgruppe Random House GmbH, 81673 München

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise,
ist ohne Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar.
Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung
und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese
nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt
der Erstveröffentlichung verweisen.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen
alle Angaben ohne Gewähr. Weder der Autor noch der Verlag können
für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen
praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Projektleitung

Andrei-Sorin Teusianu

Redaktion

Claudia Lenz, Essen

Durchsicht und Korrektorat der Neuausgabe

Susanne Schneider

Umschlaggestaltung

*zeichenpool, München

Layout und Gesamtproducing

Lore Wildpanner, München

Druck und Bindung

Tesinska Tiskarna a.s., Cesky Tesin

Printed in the Czech Republic

ISBN 978-3-517-09798-5

Klaus-Dietrich Runow

KREBS **IST EINE UMWELT- KRANKHEIT**

Wie Entgiftung und Nährstofftherapie
das Immunsystem stärken

südwest

Inhalt

Vorwort zur Neuauflage

Das Buch für Gesunde und Menschen mit Krebs.....	11
--	----

Prolog	13
--------------	----

A. Der Beginn	13
---------------------	----

B. Tod und Tödlein – den Tod ins Leben holen	14
--	----

Sich mit dem Tod beschäftigen.....	15
------------------------------------	----

Krebs, unser ständiger Begleiter	18
--	----

Der letzte Tag	20
----------------------	----

Eindrücke, Spuren.....	22
------------------------	----

Vom schönen Sterben.....	23
--------------------------	----

C. Krebs – Erdbeben der Stärke 8 auf einem Quadratmeter	25
---	----

Das konkrete Behandlungskonzept.....	26
--------------------------------------	----

Integrative Onkologie.....	27
----------------------------	----

D. Krebs – eine chronische Erkrankung.....	30
--	----

E. Fallbeispiele	32
------------------------	----

Lises Story	32
-------------------	----

Karolyns Story	34
----------------------	----

1 Einführung	37
--------------------	----

»Ich wünschte, ich hätte Krebs«	37
---------------------------------------	----

Den Krebsfaktor Umwelt entschärfen.....	38
---	----

Was hilft? – Schulmedizin, komplementäre	
--	--

Therapie, Wunderheiler?	39
-------------------------------	----

2 Was ist Krebs? – Krebse?	47
----------------------------------	----

Krebs als komplexe Erkrankung mit vielen	
--	--

Einflussfaktoren.....	48
-----------------------	----

Kalorien und Krebs	50
--------------------------	----

2.1 DNA-Schäden und Genominstabilität	52
---	----

2.2 Jede Krebszelle ist anders	54
--------------------------------------	----

2.3 Die unsterblichen HeLa-Zellen	61
2.4 Aggressive Tumorstammzellen.....	62
2.5 Persönliches Risiko – das onkogene Potenzial	63
3 Krebs: Status quo	65
3.1 Krebs trifft jeden Zweiten	65
3.2 Therapieerfolge: die große Ernüchterung.....	68
3.3 Mythos Vorsorge.....	68
3.3.1 Beispiel Brustkrebs.....	68
3.3.2 Beispiel Prostatakrebs.....	72
3.3.3 Zwiespältige Nutzen-Schaden-Bilanz.....	73
3.3.4 Vorsorge mithilfe sensibler Tiernasen	75
4 Überlebenszeit nach der Krebsdiagnose	77
4.1 Überleben und Heilung.....	77
4.2 Progressionsfreies Überleben.....	79
4.3 Überlebensraten bei verschiedenen Krebstherapien	80
4.4 Falsche Aufklärung	83
5 Krebs durch Umweltfaktoren	85
5.1 Umweltfaktor Wasser	90
5.2 Umweltfaktor Chemikalien (Plastik, Schwermetalle, Pestizide)....	95
5.3 Umweltfaktor Naturheilmittel	98
5.4 Umweltfaktor Rauch und Rauchen	100
5.5 Umweltfaktor Elektronik.....	103
5.6 Umweltfaktor Kosmetika	106
5.7 Umweltfaktor Arzt.....	107
5.8 Umweltfaktor Arzneimittel	110
5.8.1 Antidiabetika.....	111
5.8.2 Blutdruckmittel (Antihypertensiva)	112
5.8.3 Magenmittel (Säureblocker)	112
5.8.4 Schlafmittel.....	113
5.8.5 Sexualhormone	114

5.8.6 Dopingmittel – Mother’s Little Helpers	116
5.8.7 Die Polypille.....	117
Exkurs: Medikamente ins Trinkwasser?	118
5.9 Umweltfaktor Hormone – Überestrogenisierung	119
5.10 Umweltfaktor Strahlung	122
5.11 Umweltfaktor Nahrungsmittel	126
5.11.1 Ernährungseinfluss in verschiedenen Ländern.....	127
5.11.2 Prostatakrebs durch Zucker?	129
5.11.3 Prostatakrebs durch Grillhähnchen?	131
5.11.4 Krebsrisiko durch Steak, Schnitzel und Wurst	131
5.11.5 Armut und ungesunde Ernährung	133
5.11.6 Fleisch-Lust?.....	134
5.12 Umweltfaktor Entzündung – Übergewicht	136
5.12.1 Krebsrisiko durch fettes Essen	136
5.12.2 Vorsicht vor dem Jo-Jo-Effekt: Schadstoffbelastung!.....	137
5.12.3 Umweltgifte und Diabetes (metabolisches Syndrom).....	138
5.12.4 Umweltgifte und Entzündung	139
5.13 Umweltfaktor Darm – das Mikrobiom.....	139
5.13.1 Darmbakterien erhöhen Krebsrisiko	140
5.13.2 Antibiotika.....	142
5.14 Umweltfaktor Infektionen – Viren, Bakterien, Pilze	144
5.15 Umweltfaktor Vitaminmangel.....	147
5.15.1 Folsäure.....	147
5.15.2 Vitamin D ₃	148
5.15.3 Vitamin C.....	149
5.16 Umweltfaktor Stress	150

6 Aus der Forschung	153
6.1 Antikörper steuern Signalprozesse	153
6.2 Antikörper stören Blutbildung	155
6.3 Gentherapie	156
6.4 Reparaturschalter NF-kappaB	158
6.5 Störung der Mikrotubuli	158
 7 Chemotherapie – Vergiftung?	 160
 8 Ausgewählte Krebserkrankungen	 164
8.1 Darmkrebs.....	164
8.2 Brustkrebs.....	166
8.2.1 Einfluss von Übergewicht und Bewegungsmangel	166
8.2.2 Brustkrebs und Hormontherapie (HT)	168
8.2.3 Brustkrebs und Strahlung/ Röntgendiagnostik	169
8.2.4 Brustkrebs durch Kosmetika?.....	169
8.2.5 Brustkrebs durch Nährstoffmangel – positive Effekte durch Soja & Co.	170
8.3 Prostatakrebs	171
8.3.1 Zur Ursache.....	172
8.3.2 Vorbeugung.....	172
 9 Prävention und das 3-E-Konzept der Functional Medicine	 174
9.1 Ernährung.....	179
9.1.1 Es gibt keine Krebsdiät!	179
9.1.2 Biokost.....	180
9.1.3 Tierische Lebensmittel	180
9.1.4 Kachexie (Abmagerung)	181
9.1.5 Nahrung ist unser Umweltfaktor Nummer eins	183
9.1.6 Nahrungsmittelenverträglichkeiten.....	184

9.1.7 Nutriprävention und Therapie mit Mikronährstoffen	185
9.1.8 Epigenetik und genetische Stabilität	188
<i>Pflanzliche Signalstoffe und ihre Wirkung auf die Gene</i>	191
<i>Tee</i>	191
<i>Brokkoli (Sulforaphan)</i>	192
<i>Curcuma</i>	195
<i>Lycopin (Tomate)</i>	196
<i>Genistein (Soja-Isoflavone)</i>	198
<i>Resveratrol</i>	198
<i>Quercetin</i>	199
<i>Folsäure, Folat</i>	200
9.2 Entgiftung: integrative Krebstherapie	207
9.2.1 Die Hepar-Tox-Therapie	207
9.2.2 Vitamin-C-Hochdosis-Infusionen	207
9.2.3 Glutathion – das Ordnungsmolekül	211
9.2.4 Alpha-Liponsäure	212
9.2.5 Melatonin	214
9.2.6 Therapieunterstützung bei Chemo- und Strahlentherapie	216
<i>Vitalstoffe vor und während der Chemotherapie</i>	218
<i>Vitalstoffe vor und während der Strahlentherapie</i>	220
9.2.7 Mikronährstoffe zur präventiven Grund- versorgung (Nutriprävention)	222
9.3 Entspannung – Sport – Physiotherapie	223
9.4 Darmtherapie: Regulierung und Aufbau der Darmflora	224
Das 4-R-Programm (Remove, Replace, Reinoculate, Repair)	224
9.4.1 Remove (Eliminieren/Weglassen)	225
9.4.2 Replace (Ersetzen/Hinzufügen)	225
9.4.3 Reinoculate (Neubesiedelung)	226
9.4.4 Repair (Reparatur)	227

10 Diagnostik zur Prävention und Therapie	228
10.1 Umweltgifte: Blut- und Urinalysen	228
10.1.1 Pestizide, Lösungsmittel und Weichmacher	229
10.1.2 Toxische Elemente im Haar, Blut und Urin	230
10.2 Stoffwechsel- und Nährstoffbedarfsanalyse: Organische Säuren (Original-Tests aus USA)	232
10.3 Folsäure-Spezialtest (unverstoffwechselte Folsäure)	234
10.4 Vitamin K und andere fettlösliche Vitamine	235
10.5 Stuhl- und Verdauungsanalyse (GI Effects)	236
10.6 Nahrungsmittelunverträglichkeiten – neue Blutanalysen und Allergix-Test	240
10.7 Hormonanalysen: Melatonin, Stress- und Sexualhormone	241
10.7.1 Melatonin	242
10.7.2 Stresshormone	243
10.7.3 Sexualhormone	244
10.8 Genanalysen (SNPs) – personalisierte Medizin	247
10.8.1 Die wichtige Rolle des Entsorgungsenzyms COMT	248
10.8.2 COMT und Estrogenausscheidung	249
 11 Kostenübernahme umstrittener Methoden	 252
 12 Schlusswort: The Choice	 255
 Literatur/Quellen	 257
Register	275
Literaturempfehlungen	279
Hilfreiche Links	281
Anlaufstellen für Diagnostik und Therapie	283
Bildnachweis	285
Dank	286

*Für Hiltrud.
In Dankbarkeit für unsere gemeinsame Spur.*

Das Buch für Gesunde und Menschen mit Krebs

Die Behandlung von Krebs gehört zu den größten medizinischen Aufgaben unserer Zeit. In Deutschland erkranken jährlich etwa 500.000 Menschen an Krebs.^(1, 2) Im Januar 2019 ruft die Bundesregierung die „Nationale Dekade gegen Krebs“ aus.⁽³⁾ Oft resignieren Menschen, wenn sie von der steigenden Umweltverschmutzung in allen Lebensbereichen hören.⁽⁴⁾ Ein Buch über Umweltgifte verstärkt nur noch dieses Ohnmachtsgefühl. Ein Krebspatient sagte mir: Die mir noch bleibende Zeit wird nicht ausreichen, um die Zusammenhänge zwischen Umweltfaktoren und Krebs zu durchdenken bzw. entscheiden zu können, welche Therapie und welche Änderung meines Lebensstil wirklich hilfreich sein wird? Er entschied sich für das onkologische Standardprogramm. Diese Haltung kann ich sehr gut nachvollziehen. Aus diesem Grund möchte ich mich der Herausforderung stellen und sozusagen als Scout in dem Dickicht der Krebspublikationen den Kranken und natürlich auch den Gesunden an der Hand zu nehmen und zu begleiten, um einen optimalen Weg zwischen klassischer Krebstherapie und den wertvollen Erkenntnissen aus dem Bereich der angewandten Umwelt- und Ernährungsmedizin (Functional Medicine) zu finden. Dieses Buch richtet sich nicht nur an Menschen, die an Krebs erkrankt sind, denn Krebs geht uns alle an: Jeder zweite Mann muss damit rechnen, im Laufe

seines Lebens an Krebs zu erkranken. Bei Frauen sind es 43 Prozent. Wichtig ist auch für Gesunde zu begreifen, dass eine Veränderung des Lebensstils nicht als Strafe sondern vielmehr als Chance zu begreifen ist.

Wenn aber die Diagnose Krebs gestellt wird, handelt es sich noch lange nicht um ein Todesurteil. Ein wunderbares Beispiel ist die Biologin Sandra Steingraber, die im Alter von Mitte 20 an Blasenkrebs erkrankt ist, obwohl sie nicht geraucht hat und nicht in der Textilindustrie gearbeitet hat. Frau Steingraber beginnt ihr Buch *Living Downstream* mit den ermutigenden Worte: »Vor 30 Jahren hatte ich Krebs ...«⁽⁵⁾ Ich finde dieses Buch so faszinierend, weil es uns eindringlich zu einem Paradigmenwechsel motiviert. Die Botschaft lautet: *Living Upstream*. Was das bedeutet, erklärt die Parabel im Vorwort Ihres Buches:

Es war einmal eine kleine Stadt an einem Fluss. Die Menschen dort waren sehr freundlich. Die Einwohner bemerkten, dass seit einiger Zeit immer mehr Menschen in der Strömung des Flusses trieben und in Not gerieten. Und so machten sie sich an die Arbeit und entwickelten immer mehr Geräte und Technologien, um die Menschen zu retten. Auf diese Weise waren die heldenhaften Bewohner derart mit der Rettung und der Behandlung der Menschen beschäftigt, dass sie nie daran dachten, flussaufwärts zu blicken, um herauszufinden, wer eigentlich die Opfer in den Fluss wirft. Steingrabers Buch ist eine Reise flussaufwärts: *Living Upstream*. Wir alle müssen uns fragen, woher kommen die vielen Krebserkrankungen, Autoimmunerkrankungen, Verhaltensstörungen wie Hyperaktivität (ADHS), neurodegenerative Erkrankungen wie Parkinson, Alzheimer und multiple Sklerose? Sind es nur die Gene, die hierfür verantwortlich sind, oder stimmt etwas mit unserer Umwelt und der Art, wie wir leben, nicht? Möge dieses Buch uns ermutigen, flussaufwärts zu gehen, um nachzusehen, wer hierfür verantwortlich ist: *Living Upstream!*

PROLOG

A. Der Beginn

Heute wird Birgit beerdigt.

Jetzt werde ich mit dem Buch über Krebs beginnen.

Heute, am 14. Juli 2011, findet in einer nordhessischen Kleinstadt um 14 Uhr die Trauerfeier für unsere Freundin statt. Letzte Woche konnten wir uns noch sehen – am Krankenbett. Sie war schwer von der Brustkrebserkrankung gezeichnet, geschwächt, kachektisch. Obwohl sie nicht mehr sprechen konnte, verrieten ihre Augen, dass sie uns sieht und versteht. Plötzlich kam ihr so typisches Lächeln über ihre Lippen und die vorher vor Schmerzen und von Schmerzmitteln gelähmte Gesichtsmimik erstrahlte wie in alten Zeiten zu einem freudigen Ausdruck. Worte folgten aber dennoch nicht.

Schön, dass wir da sind, dachte ich. Dies sollte das letzte Lächeln für uns gewesen sein. Ein Abschied – und vielleicht ein Auftrag.

Durch die Erlebnisse der letzten Tage und Wochen fühle ich mich dazu veranlasst, endlich mit dem schon lange

geplanten Buch über Krebs anzufangen. Es soll der Brückenschlag zwischen klassischer Schulmedizin und einer auf den Grundlagen der Umwelt- und Ernährungsmedizin basierenden Beratungs- und Behandlungsstrategie werden. Eigentlich lässt es mein Zeitplan überhaupt nicht zu, jetzt schon wieder mit dem Schreiben zu beginnen. Denn gerade vor wenigen Monaten habe ich mein letztes Buch über die Darm-Hirn-Verbindung fertiggestellt (*Der Darm denkt mit*), was mich doch sehr viel Zeit und Energie gekostet hat – Energie, die ich für die Behandlung meiner Patienten benötige. Und für meine Familie möchte ich auch noch ansprechbar sein.

Doch mit einer geschickten Zeitplanung soll es gelingen. Das Thema liegt mir sehr am Herzen.

Nun beginne ich also dieses Buch mit dem Ende, mit dem Tod.

B. Tod und Tödlein – den Tod ins Leben holen

»Der Tod wird in unserer Gesellschaft bzw. in unserem Leben nicht akzeptiert. Es besteht eine Fixierung auf Aktivität, Fitness und ewige Jugend. Dabei hat niemand einen Anspruch auf ein langes Leben.«⁽¹⁴⁾

Ich möchte meinen Lesern und Patienten raten, sich mit den Themen Zeit und Tod so früh und intensiv wie möglich zu beschäftigen – und das, bevor uns ein Schicksalsschlag oder eine böse Krankheit trifft.

Margot Weber schreibt in ihrem Essay in der Zeitschrift *Emotion*:⁽⁴⁰⁾ »Die Zeit ist ein demokratisches Gut: Sie ist an alle Menschen gleich verteilt. Nicht die Zeit ist schuld an unserem Gehetzt-Sein, sondern die Uhr und der Wert, den wir ihr zumessen – sie ist das Hilfsmittel, das unser Leben taktet.«