

KNAUR 
MENSSANA

Catherine Zabilowicz und Fran Warde

Das große Ernährungsbuch bei Krebs

Mit 80 heilsamen Rezepten

Aus dem Englischen von
Brigitte Rübmann und Wolfgang Beuchelt

KNAUR 
MENSSANA

Die englische Originalausgabe erschien 2016 unter dem Titel *The Living Well With Cancer Cookbook* by
Transworld Publishers, a division of The Random House Group Ltd.

Die Angaben und Informationen in diesem Buch spiegeln die professionelle Meinung der Autorinnen wider, ersetzen jedoch keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt oder Apotheker und dürfen nicht als Grundlage zur eigenständigen Diagnose und Beginn, Änderung oder Beendigung einer Behandlung von Krankheiten verwendet werden. Konsultieren Sie bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden immer den Arzt Ihres Vertrauens. Die Autoren und der Verlag übernehmen keine Haftung für eventuelle Schäden, die sich direkt oder indirekt durch unsachgemäße Anwendung der hier vorgestellten Methoden und Rezepten ergeben. Sie übernehmen auch keinerlei Verantwortung für medizinische Forderungen.

Besuchen Sie uns im Internet:

www.menssana.de



Originalausgabe 2017

Text © Catherine Zabilowicz 2016, Rezepte © Fran Warde 2016

© 2017 Knauer Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe Droemer Knauer GmbH & Co. KG, München.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung
des Verlags wiedergegeben werden.

Bildnachweis: Innenteilabbildungen übernommen aus Originalausgabe

Alle Fotos und Illustrationen: von Kristen Perers

Außer: Maggie's Centres: photographs of Maggie's West London auf S. 9, 36/37, 115, 136/137, 141

Weitere Illustrationen: Shutterstock.com und

Depositphotos und Fotos: Shutterstock.com S. 21, 40, 44, 81, 135

Redaktion: Diane Zilliges

Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Coverabbildung: Kristen Perers

Satz: pagina GmbH, Tübingen

Druck und Bindung: APPL, apprinta druck, Wemding

ISBN 978-3-426-65811-6

*Dieses Buch ist allen gewidmet, die von Krebs betroffen sind
und die versuchen, neben der schulmedizinischen Krebsbehandlung
einen integrativen Ansatz zu finden.*



Inhalt

Einleitung 8

TEIL 1 Krebs, Ernährung und Lebensweise

1 Warum die Ernährung zählt 16

2 Was ist Krebs eigentlich? 24

3 Den Körper gesund ernähren 38

4 Häufige Nebenwirkungen von Krebs und Krebstherapien 102

5 Alternative Therapien bei Krebs 114

6 Leben nach der Behandlung 136

TEIL 2 Die Nährstoff-Küche

Vorbereitungen für eine gesunde Ernährung 144

Start in den Tag 151

Energiespender für zwischendurch 163

Ein vegetarischer Regenbogen 177

Phantastischer Fisch 209

Leckerer Fleisch 227

Süße Verführer 247

Superfood für jeden Tag 259

Ernährungstagebuch 280

Glossar 281

Bibliographie 283

Hilfreiche Webadressen für den deutschsprachigen Raum 294

Maggie's Centres 295

Dank 297

Register 298

Verzeichnis der Rezepte 302

Über die Autorinnen 304

Einleitung

Aktiv werden

Dies ist ein positives Buch. Wir hoffen, es macht Ihnen Mut und bestärkt Sie darin, dass Sie als Krebsbetroffener mit einer gesunden Ernährung und einem gesunden Lebenswandel Ihre Lebensqualität und vielleicht auch Ihre Lebenserwartung stark verbessern können. Für Krebspatienten und ihre Angehörigen haben wir hier die wichtigsten Fakten über Krebs, Ernährung und Lebensstil zusammengetragen und bieten eine Reihe köstlicher, einfach zuzubereitender Gerichte, die Ihnen den Start in eine gesunde Ernährung erleichtern.

Mit diesem Buch und den weiterführenden Informationen können Sie sich mit solidem Hintergrundwissen wappnen, das Ihnen gegen die Hilflosigkeit und Angst helfen wird, die Sie unweigerlich verspüren, während Sie durch den Wirbel aus Krankenhausaufenthalten, ungewohnter Fachsprache, Behandlungsplänen und Untersuchungen tappen. Wir möchten Ihnen ein Verständnis dafür vermitteln, wie Ernährung, Lebensweise und Behandlungsmöglichkeiten mit der Entwicklung von Krebszellen und Tumoren zusammenhängen. Wir möchten Ihnen zeigen, wie Sie dadurch, dass Sie in Ihrem Körper eine optimale Umgebung für gesunde Zellen schaffen, gleichzeitig dafür sorgen, dass Krebszellen Mühe haben, in dieser für sie feindlichen Umgebung zu überleben.

Was die Erforschung und Behandlung

von Krebs angeht, bricht gerade eine neue Ära an. Wir hoffen, Sie ehrlich und aufrichtig mit Fakten ausstatten zu können, die Sie befähigen, eine aktive Rolle in Ihrer Krebsgeschichte zu übernehmen, so, wie es die Maggie's Centres in Großbritannien, in denen wir aktiv sind, vorsehen. Egal, ob Sie ein erhöhtes Krebsrisiko haben, frisch diagnostiziert wurden oder bereits eine Behandlung hinter sich haben und das Wiederauftreten des Krebses verhindern wollen – es ist nie zu spät, Ernährung und Lebensweise umzustellen.

Die wichtigste Inspiration für dieses Buch war Maggie Keswick Jencks' *A View from the Front Line* (»Ein Ausblick direkt von der Front«), das auf der Maggie's Website erhältlich (s. S. 295; nur in englischer Sprache) und sehr lesenswert ist. Die Arbeit mit Krebspatienten zeigt, dass die Übernahme einer proaktiven Rolle der wichtigste aller Schritte ist, die sie selbst machen können. Jeder Mensch muss über seine Krankheit – genau wie über sein Leben – selbst bestimmen können. Die Rolle des »aktiven Partners« gibt dem Erkrankten diese Selbstbestimmung zurück und hilft ihm auch in Phasen, in denen er emotional Achterbahn fährt.

Möglicherweise stehen Ihnen verschiedene Behandlungsalternativen offen. Wenn man Sie zu einer Entscheidung drängt, denken Sie immer daran, dass ein paar Tage oder



sogar Wochen (je nach Diagnose) vermutlich keinen großen Unterschied machen, Ihnen aber vielleicht Zeit und Raum geben, die Alternativen zu durchdenken und zu entscheiden, was für Sie richtig ist. Sie können helfen, Körper und Geist auf das Kommende vorzubereiten. Es ist allzu verständlich, dass man in Panik verfällt und sich dazu treiben lässt, möglichst schnell mit der Behandlung zu beginnen. Und natürlich ist bei hochgradigen Tumoren und in einigen akuten Situationen ein radikaler Eingriff oder eine sofortige und aggressive Behandlung die einzige Rettung. Lassen Sie sich von Ihrem Onkologen und Ärzteteam anleiten, aber denken Sie immer daran, dass die Ärzte für Sie da sind und Sie das Recht haben, den Weg zu wählen, der für Sie der stimmigste ist.

Wir möchten Sie ermutigen, Fragen zu stellen und alle Möglichkeiten auszuloten. Wir wissen, dass es nicht immer leicht ist, proaktiv zu sein, und dass eine passivere Rolle manchmal einfacher erscheint. Nehmen Sie dieses Buch als Wegweiser und Motivation und nutzen Sie die Quellen im Anhang, um sich umfassend zu informieren. Sie

dürften hilfreicher sein als das Durchforsten des Internets, was häufig widersprüchliche Ratschläge zutage fördert, die noch mehr verwirren und Angst machen. Nach der Krebsdiagnose und vor allem während der Behandlung ist der Erhalt der Lebensqualität neben der möglichst langen Eindämmung des Krebses das wichtigste Anliegen vieler Menschen. Dabei kann die Ernährung sehr helfen.

Für ihr Buch *9 Wege in ein krebsfreies Leben* sprach Kelly A. Turner mit Menschen aus aller Welt, die eine Radikalremission, also eine unerwartete Rückbildung des Krebses erlebt hatten. Dabei entdeckte sie neun entscheidende Faktoren. Zwei davon waren die radikale Umstellung der Ernährung und die Einnahme von Kräutern und Nahrungsergänzungsmitteln. Die restlichen Faktoren betrafen die Psyche. Vermutlich ist die Kombination verschiedener Ansätze schlussendlich hilfreich, aber der Einfluss der Psyche kann gar nicht überbewertet werden. Wir glauben, dass niemand ohne Hoffnung sein sollte, und genau sie wollen wir mit diesem Buch ebenfalls vermitteln.

Frans Geschichte

Nachdem ich meine Mutter ganz plötzlich durch Krebs verlor, wollte ich versuchen, diese Krankheit positiv zu verstehen. Meine erste Anlaufstelle war das Maggie's Centre in West London, da ich in der Nähe wohne. Ich wusste wenig über die Organisation, abgesehen davon, dass ich vor vielen Jahren ein Benefiz-Abendessen für sie veranstaltet hatte. Nach einigen Besuchen und Treffen – und nachdem ich nach langem Staunen über die wundervolle Architektur den Mund wieder zubekommen hatte – fing ich dort als freiwillige Helferin an. Ich hatte so etwas noch nie zuvor getan und auch nie viele Menschen mit Krebs getroffen. Ich fühlte mich geehrt, jetzt diese Möglichkeit zu erhalten.

An meinem ersten Tag machte ich mich in der Küche nützlich, versuchte überall auszuweichen und fing an, mich auf die Besucher des Zentrums einzulassen. Meine Gefühle waren aufgewühlt, da ich noch sehr um meine Mutter trauerte. Aber ich befahl mir, mich zusammenzureißen: »Hör auf, Fran, es geht um die anderen, nicht um dich!« Die Wochen vergingen, und ich traf auf wunderbare Menschen, die an Krebs in unterschiedlichen Stadien litten, und ihre Familien. Ich war erstaunt, wie sie es schafften, in dieser schwierigen Zeit so gelassen und pragmatisch zu bleiben. Ich glaube, dass die Maggie's Centres Oasen sind, die diese positive Einstellung fördern.

In dieser einzigartigen Umgebung arbeitet ein phantastisches Team von Menschen, die bereit sind, jedem, der durch die Tür kommt, zu helfen und Rat zu geben. In der Küche traf ich auf Catherine, die Ernährungsberaterin des Zentrums, die Seminare zum Thema Krebs und Ernährung gibt, und

ich fing an, sie zu Gesprächen mit Menschen, denen sie half oder geholfen hatte, zu begleiten. Sie mochten sie so sehr, dass sie immer wieder ihren Rat suchten.

Catherine war ein Quell einfach verständlichen, praktischen Ernährungswissens. Ich war fasziniert. Wir unterhielten uns endlos über Essen, und ich merkte, dass wir die Vorliebe für gute, gesunde und selbstgekochte Dinge teilten. Ich wusste zwar schon einiges über Lebensmittel, aber nun lernte ich noch viel mehr über Samen, Nüsse, Öle, Kurkuma, die Regenbogen-Diät, die Pflege des Darms – die Themen waren schier endlos, und alles, was Catherine sagte, faszinierte mich. Da ich schon einige Kochbücher geschrieben hatte, schlug ich ihr vor, dass wir gemeinsam ein Kochbuch mit leckeren und gesunden Rezepten und Ernährungsratschlägen für Krebspatienten schreiben könnten. Das Buch, das Sie nun in der Hand halten!

Ich habe von Catherine so viele Ernährungstipps bekommen: Wie ich supereinfach Mandelmilch selbst machen kann, dass man mit ein paar frisch gemahlene Samen einen Eintopf andickt, dass Pilze Vitamin D entwickeln, wenn man sie in die Sonne legt, dass man möglichst viel Kurkuma essen, Zucker durch nährstoffreichere Alternativen ersetzen und immer nur reinen Imkerhonig (kalt geschleudert und nicht weiterverarbeitet) kaufen sollte ... Die Liste der Tipps geht noch weiter, und Sie finden sie alle in diesem Buch und seinen Rezepten.

Also ran an den Kochtopf! *Das große Ernährungsbuch bei Krebs* wird Ihnen und Ihrer Gesundheit rundum guttun.



Catherines Geschichte

Mein kulinarischer Weg mit Krebs begann, als bei meinem Sohn Sebastian mit sieben Jahren akute lymphatische Leukämie diagnostiziert wurde. Ich war zwar der Meinung, dass wir uns grundsätzlich gesund ernährten, da wir fast alles von Grund auf selbst kochten, aber es gab noch Raum für Verbesserungen. Wir stellten unsere Ernährung auf Bioprodukte um und erfreuten uns an unserer wöchentlich gelieferten Gemüsebox. Wir versuchten glutenfreie Ernährung (was mit Tränen endete) und machten regelmäßig Saftkuren.

Ich verbrachte die dreieinhalb Jahre der erfolgreichen Behandlung meines Sohns aber auch damit, in Forschungsbeiträgen und im Internet nach Belegen für den Zusammenhang zwischen Ernährung, Lebens-

weise und Tumorzellen zu suchen. Danach wollte ich immer mehr wissen und studierte vier Jahre lang Ernährungsmedizin und hängte noch ein postgraduales Studium an, wobei ich mich auf Ernährung und Onkologie spezialisierte. Das war vor fünfzehn Jahren. Sebastian ist heute Biochemiker und möchte in der Krebsforschung arbeiten.

Mein Grundstudium schloss eine kleine Pilotstudie mit ein, die die Auswirkungen der Chemotherapie auf die Darmfunktion und mögliche Langzeitschäden untersuchte. Dieser Studie habe ich es zu verdanken, dass ich als Ernährungsberaterin bei Maggie's West London eingestellt wurde, wo ich seit der Eröffnung des Zentrums 2008 regelmäßig Ernährungsseminare abhalte. Ich bin davon überzeugt, dass der Erhalt und die Wiederherstellung der Darmfunktion für das

Wohlbefinden der Krebspatienten und ihre weitere Gesundheit absolut notwendig sind. Der Darm ist daher ein wichtiges Thema in meinen Seminaren und in diesem Buch.

Außerdem arbeite ich neben einigen sehr erfahrenen Fachleuten für Body Soul Nutrition und engagiere mich für die Wohltätigkeitsorganisation Matthew's Friends, die anfangs an Epilepsie erkrankten Kindern durch ketogene Diät (s. S. 114) half, sich inzwischen aber auch mit der Onkologie befasst. Die Erforschung von Krebs und ketogener Therapie hat in den USA Fahrt aufgenommen. In Großbritannien laufen dazu Fallstudien, und eine

klinische Studie mit Hirntumorpatienten ist in Vorbereitung.

Ich glaube, dass ich aufgrund der vielen Erfahrungen, die ich über die Jahre gesammelt habe, die Nöte und Bedürfnisse von Krebsbetroffenen und die Herausforderungen, denen sie sich stellen müssen, gut verstehe. Ich weiß noch genau, wie hilflos ich mich nach der Diagnose meines Sohnes fühlte. Ich habe seither viel darüber gelernt, wie man Menschen auf dem Weg durch diesen Irrgarten helfen kann. Ich hoffe, dass Ihnen dieses Buch all die Informationen bietet, für die ich damals so dankbar gewesen wäre.

Sebastians Geschichte

Ich erinnere mich gut daran, wie ich mich als Kind darauf gefreut habe, »normales« Essen zu essen – so etwas wie Chicken Nuggets oder Pommes frites –, wenn ich Freunde besuchte. Erst einige Jahre später fing ich an, die köstlichen und nährstoffreichen Mahlzeiten wirklich zu schätzen, die meine Eltern kochten. Heute bin ich dankbar, dass ich mit dem Wissen um den hohen Wert gesunder Ernährung aufgewachsen bin, um ihre Wirkung auf unser Wohlbefinden und natürlich um ihre krebsbekämpfenden Aspekte. Je älter

ich wurde, umso weniger spannend fand ich Kekse, Chips und Süßigkeiten, und auch wenn mein Studentenbudget meine Hingabe an gesundes Essen auf die Probe stellte, schmeckt mir jedes herzhaftere, gesunde, selbstgemachte Essen besser als Fertiggerichte. Als Biochemiker weiß ich heute umso besser, wie wichtig es ist, was wir unserem Körper zuführen, und ich glaube, dass jeder Leser, ob Krebspatient oder nicht, von diesem Buch profitieren kann.



Teil 1

Krebs, Ernährung
und Lebensweise

1 Warum die Ernährung zählt

Ich höre immer wieder: »Aber ich habe mich doch gesund ernährt und gesund gelebt und trotzdem Krebs bekommen.« Ich verstehe das, weil ich genau dasselbe dachte, als mein Sohn die Diagnose Leukämie bekam. Ich habe mich schon immer für Essen und Ernährung interessiert und dachte, unsere Familie ernähre sich gesund. Dann schlug der Krebs zu, und ich fragte mich, ob sich meine Begeisterung für gesundes Essen gelohnt hatte. Aber dann sagte ein Freund, vielleicht wäre die Prognose meines Sohnes weniger gut, wenn wir nur Junkfood gegessen hätten. Das machte mir Mut, und heute zeigt mir meine Erfahrung mit vielen Krebspatienten, dass diejenigen, die sich schon vorher vernünftig ernährt haben, oftmals besser mit der Behandlung zurechtkommen und weniger unter Nebenwirkungen zu leiden haben.

Aber auch wenn Sie bisher nicht supergesund gegessen haben, müssen Sie sich nicht verrückt machen. Es ist nicht schwer, die Ernährung umzustellen, die Nährstoffzufuhr zu erhöhen und auf den Blutzuckerspiegel zu achten. Für all das ist es nie zu spät. Ich möchte Sie wachrütteln, schließlich wissen wir nie, was uns in Sachen Gesundheit erwartet. Ernähren wir unseren Körper also gut, damit er für Herausforderungen gewappnet ist.

Krebs ist keine klar abgegrenzte Krankheit – es gibt unterschiedlichste Krebsarten. Außerdem reagiert jeder Mensch anders, daher ist auch die Erfahrung jedes einzelnen

Patienten individuell verschieden. Somit ist eine ganzheitliche Betrachtung sehr wichtig, die nach tief liegenden Ursachen und den treibenden Kräften für das Tumorwachstum fragt. Die in und um unsere Zellen existierenden Bedingungen, häufig auch »internes Milieu« genannt, können das Gedeihen des Krebses fördern. Daher gilt es, diese Umgebung für Krebszellen so unangenehm wie möglich und für gesunde Zellen so gastlich wie möglich zu gestalten. Es steht außer Zweifel, dass wir dieses Milieu mit dem, was wir unserem Körper zuführen, beeinflussen.

Die Biochemie des Körpers wird in einem großen Maß davon bestimmt, was er als Treibstoff erhält. Es ist wie beim Auto: Füllt man den falschen Treibstoff ein, frisst sich der Motor fest. Mit dem richtigen Treibstoff, gut geölt und gut gepflegt, schnurrt er wie ein Kätzchen. Mit ausreichend Pflege und Nährstoffen kann man dem Körper helfen, sich selbst zu heilen. »Wir sind, was wir essen« mag vereinfacht und klischeehaft klingen, schließlich müssen wir auch dafür sorgen, dass die Nährstoffe aufgenommen und effizient genutzt werden, aber es ist ein guter Ausgangspunkt, um mit einer so vielschichtigen Erkrankung wie Krebs umzugehen.

Seit ich dieses Buch plante, habe ich Besucher des Maggie's Centre gefragt, was sie sich von einem solchen Buch wünschen würden. Die Antwort lautete immer: klare Aussagen darüber, was sie essen und was sie nicht essen sollten. Ich kenne die Ver-

unsicherung: Immer wenn man gerade beschlossen hat, den Vorratsschrank mit etwas zu füllen, das angeblich krebsbekämpfende Eigenschaften hat, liest man an anderer Stelle, man solle nicht zu viel davon essen oder es nur in einer bestimmten Zubereitung zu sich nehmen, weil genau dasselbe Nahrungsmittel sonst den Krebs begünstigt. Keiner scheint zu wissen, was das Beste für einen ist. Man verzweifelt und steht kurz davor, einfach aufzugeben.

Lebensmittel, Diäten und Ernährung gehören zu den umstrittensten Themen, die es gibt. Anscheinend hat jeder eine Meinung dazu, die er auch unbedingt mitteilen muss – besonders, wenn man gerade eine Krebsdiagnose bekommen hat. Es gibt so viele Diät-trends, teils sehr fragwürdige Behauptungen und Massen von Medienberichten über die neuesten »revolutionären« Heil- und Nahrungsmittel, die Krebs aufhalten können. Leider sind diese Informationen häufig unsinnig oder falsch, oder sie stammen aus Einzelstudien, die es nie bis zur klinischen Erprobung geschafft haben (mehr dazu unter der nächsten Überschrift).

Das Problem ist, dass die Ernährungswissenschaft recht jung ist. Sie kann bisher noch kaum verbindliche Aussagen treffen, da die Forschung ständig voranschreitet. Zudem verändern sich die Informationen mit neuen Erkenntnissen über das Verhalten der Krebszellen. Allerdings macht die Forschung gerade immense Fortschritte, wenn es um die heilenden und den Krebs bekämpfenden Eigenschaften von Nahrungsmitteln geht. Im Jahr 2007 veröffentlichte der World Cancer Research Fund (WCRF) einen Bericht über die systematische Erforschung des Zusammenhangs zwischen Ernährung,

körperlicher Aktivität, Körpergewicht und Krebsprävention, der nun regelmäßig aktualisiert wird. Übereinstimmend wird festgestellt, dass eine Ernährung mit sehr viel Pflanzlichem das Krebsrisiko senkt.

Niemand kann heute mehr behaupten, Nahrung sei nicht auch Medizin. Immer mehr Menschen fällt zudem auf, dass vieles von dem, was wir essen, überhaupt nichts mehr mit natürlicher Nahrung zu tun hat. Wir wissen heute, dass es zwingend notwendig ist, sich mit frischen, natürlichen und nährstoffreichen Produkten ausgewogen zu ernähren. Sie sollten möglichst wenig industriell verarbeitet sein, damit die Nahrung so wirken kann, wie von der Natur vorgesehen. Es gibt Anti-Krebs-Diäten, die einen veganen Ansatz verfolgen, andere, die auf einen hohen Fettanteil und wenig Kohlenhydrate setzen, und einige mit individuellerem Ansatz. Aber alle beharren darauf, dass viele pflanzliche Nahrungsmittel und allen voran grünes Blattgemüse auf jeden Ernährungsplan gehören.

Dieses Buch möchte Ihnen helfen, ein Gespür dafür zu entwickeln, welche Lebensmittel Ihnen während Ihrer Krebserkrankung und darüber hinaus möglichst viel Kraft und Gesundheit geben können. Wenn wir die Bedeutung von nährstoffreicher Nahrung und ihre Wirkung auf den Lebenszyklus einer Krebszelle erkennen, können wir unsere Lebensmittel in ganz neuem Licht betrachten. »Hegend / pflegend«, »köstlich« und »nährstoffreich« sind meine Lieblingsworte, da sie zusammenfassen, wie Nahrung sein sollte. Wer Nahrung als etwas Schönes und Wunderbares mit dem Potenzial zum Heilen begreift, beginnt zu verstehen, welche Macht und Kontrolle er über seinen Körper, seine Gesundheit und sein Leben hat.

Unsere Beziehung zur Nahrung ist häufig sehr komplex. Aber die erstaunlichen Selbstheilungskräfte des Körpers zielen, wenn man sie ein wenig lenkt, immer auf die Gesundheit ab. Wir unterstützen sie, wenn wir im Einklang mit dem Körper sind und darauf hören, was er uns sagt. Nahrungsmittel, die für den einen gut verdaulich sind, müssen es für den anderen nicht sein. Seien Sie daher sanft zu Ihrem Körper. Ein Ernährungstagebuch (s. S. 280) kann helfen, mögliche Intoleranzen zu erkennen. Vor allem am Anfang einer Ernährungsumstellung empfiehlt es sich unbedingt.

Da aber auch der Geist eine wichtige Rolle spielt, müssen Sie sich mit der Umstellung Ihrer Ernährung und Ihres Lebensstils wohl fühlen und daran glauben, dass sie etwas bewirken. Wir alle kennen den Placeboeffekt: Wenn wir glauben, dass uns etwas guttut, kann sich das erstaunlich positiv auf unsere Gesundheit auswirken.

Ich glaube, dass wir lernen sollten, was bei einer Krebserkrankung in unserem Körper passiert, damit wir erkennen, welche Schritte wir zu einer positiven Veränderung unternehmen können. Kapitel 2 umreißt daher grundlegende wissenschaftliche Erkenntnisse zum Thema Krebs. Ansonsten sollten wir aber vielleicht auf allzu viel Wissenschaft verzichten und lieber ein inneres Verständnis dafür entwickeln, dass unser Körper für stark verarbeitete und chemisch behandelte Lebensmittel einfach nicht gemacht ist. Das Beste, was wir ihm bieten können, ist eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung mit möglichst frischen, größtenteils pflanzlichen und vollwertigen Nahrungsmitteln aus möglichst natürlichem oder Bio-Anbau. Dafür benötigen wir keine wissenschaftliche Studie.

Erscheint Ihnen das ein wenig extrem? Ich glaube, dass ein Übermaß – auch an »extrem gesunden« Dingen – schädlich ist und die Biochemie des Körpers aus dem Gleichgewicht bringen kann. Ausgewogenheit ist der Schlüssel. Ich glaube, dass eine gelegentliche Leckerei nicht schadet und uns aufmuntert. Das gilt aber nur, wenn wir uns ansonsten nährstoffreich ernähren, so dass alle Körpersysteme optimal versorgt werden. Dann kann es der Körper wegstecken, wenn wir mal weniger gut essen oder den Lebenswandel kurzzeitig etwas schleifen lassen. Wenn Sie also ab und zu Lust auf ein Glas Alkohol haben, bei einem Geburtstag ein Stück Kuchen essen oder im Restaurant etwas bestellen, das alles andere als gesund ist, machen Sie sich nicht verrückt. Genießen Sie es völlig ohne schlechtes Gewissen! Wichtig ist, die Dinge nicht zu verkomplizieren, denn ich bin überzeugt, dass jemand, der sich dauernd mit seiner Ernährung unter Druck setzt, dem Körper mehr schadet als jemand, der sich schlecht ernährt, aber genießt. Wer sich ständig über jedes Gramm Gedanken macht, das er zu sich nimmt, verliert die Freude am Essen und macht es zur lästigen Notwendigkeit.

Evidenzbasierte Medizin (EBM)

Dies ist eine weitere, viel diskutierte Richtung der Medizin. Bevor ich mir den Zorn mancher Wissenschaftler, Mediziner oder Laien zuziehe, möchte ich klarstellen, dass ich für eine vernünftige evidenzbasierte Medizin extrem dankbar bin, da sie bereits zu einer besseren Erfolgsrate in der Blutkrebsbehandlung beigetragen hat. Ohne Chemotherapie

wäre mein Sohn Sebastian heute nicht mehr bei uns. Aber wir sollten klarstellen, dass EBM andere Behandlungsalternativen nicht ausschließt. Das Allerwichtigste ist ein integrierter und offener Ansatz, der dem Patienten ein Mitspracherecht einräumt, ohne ihn für eigene Entscheidungen abzustrafen.

Die randomisierte kontrollierte Studie gilt als die zuverlässigste Grundlage für jede Gesundheitstherapie. In einer idealen Welt würden wir alle gern unsere Entscheidungen für oder gegen eine Behandlung auf fehlerlose, wertfreie und ehrliche wissenschaftliche Belege stützen, aber das ist leider unrealistisch. Aufgrund der großen Bandbreite der Alternativ- oder Komplementärmedizin und ihrer sehr individuellen Ansätze ist die wissenschaftliche Untersuchung ihrer Behandlungsmethoden oft äußerst komplex und für umfassende Studien meist einfach zu teuer. Daher kommt die Forschung häufig zu dem generellen Ergebnis, dass weitere Studien auf Basis größerer Bevölkerungsgruppen benötigt werden. Das ist gut und schön, doch meist sind die finanziellen Mittel dafür nicht zu beschaffen, und die meisten Patienten können sich den Luxus, noch unbestimmte Zeit zu warten, bis solche Studien doch erstellt sind, einfach nicht leisten.

Bei der Forschung zu Nahrungsmitteln und Ernährung ist es noch komplizierter, denn eine präzise Messung des Konsums ist schwierig, und Selbsteinschätzung und Ernährungstagebücher sind oft eher unzuverlässig.

Natürlich sollte bei jeder Behandlung die Sicherheit des Patienten an oberster Stelle stehen, und mögliche Gefahren müssen gründlich untersucht werden. Viele alternative Angebote, wie Massage, Reiki, Re-

flexzonenmassage, Achtsamkeitsschulung und psychologische Betreuung, sind heute in den Onkologiezentren vertreten. Aber im Bereich Ernährung, Nahrungsergänzung und Pflanzenstoffe ist guter Rat oft schwer zu finden, da die Qualität der Forschung stark schwankt und es oftmals fraglich ist, wie gesichert sie ist. Häufig haben Inhaltsstoffe von Nahrungs- oder Naturheilmitteln im Labor und anschließend im Tierversuch eine Wirkung gegen Krebs gezeigt, aber ihre Wirksamkeit beim Menschen wurde noch nicht belegt. Daher gilt die Beweislage als ungesichert, auch wenn viele Menschen diese Inhaltsstoffe zu sich genommen haben, Verbesserungen feststellen konnten und – was viel wichtiger ist – immer noch leben und davon berichten können. Solche Nahrungsmittel, Behandlungen und Ernährungsansätze lehnt die Schulmedizin allerdings meist als unerprobt, wertlos oder möglicherweise gefährlich ab.

Die große Frage ist also: Wenn es (vielleicht wissenschaftlich ungesicherte) Erkenntnisse gibt, dass bestimmte Nahrungsmittel, Ernährungsrichtungen oder alternativmedizinische Methoden Krebs hemmen können, wenn ausreichend Sicherheit gegeben ist und keine Nebenwirkungen beobachtet wurden, sollten wir dann warten, bis die Forschung gesicherte Ergebnisse liefert (was – wenn es je passiert – Jahre dauern kann)? Oder sollten wir unserem Instinkt und den besten verfügbaren Studien und einigen Erfahrungsberichten trauen?

Natürlich wird dieser zweite Weg in einigen Kreisen für einen Aufschrei sorgen, denn er folgt nicht dem wissenschaftlich Anerkannten. Aber die Wahrheit ist nun einmal, dass viele Menschen solche Möglich-

keiten und Therapien ohne das Wissen ihrer Ärzte ausprobieren, da sie Angst vor deren Widerstand haben. Es wäre viel einfacher, wenn Patienten sich mit ihren Ärzten unvoreingenommen austauschen könnten, damit die Ergebnisse überwacht, dokumentiert und systematisch untersucht werden können. Dabei kämen auch verwertbare Fallstudien heraus, die später als Therapiegrundlage dienen könnten.

Viele Inhaltsstoffe der Nahrung und natürliche Therapien verstärken beispielsweise die Wirksamkeit von Chemo- und Strahlentherapie und mit ausreichend Erfahrung und Wissen ließen sich die Dosen entsprechend anpassen.

Krebs ist durch die Masse von beteiligten Genen und Mechanismen so komplex, dass ich bezweifle, dass wir die Behandlung jemals auf eine Handvoll Behandlungspläne reduzieren können. Personalisierte Medizin wird heute zwar schon als der Weg der Zukunft angepriesen, aber dafür muss der Ansatz weiter definiert werden, die Wünsche des Patienten mit einbeziehen und den Blick

über den eigenen Tellerrand hinaus ermöglichen werden. Jeder Mensch ist einzigartig, auch in Bezug auf seinen Krankheitsverlauf und wie er auf die Therapie anspricht. Daher sollte der Patient von einem Mediziner unterstützt werden, der seine individuelle Reaktion auf die Therapie bewertet und den Behandlungsplan entsprechend anpasst. Leider werden Alternativtherapien oft erst als letzter Ausweg in Betracht gezogen, statt sie von Anfang an sinnvoll mit einzubeziehen.

Die Argumente gegen einen solchen personalisierten Ansatz sind häufig Geld, mangelnde Information der Ärzte über komplementäre und alternative Therapien und die Zeit, die ein solch individualisierter Ansatz in Anspruch nähme. Dabei bin ich fest davon überzeugt, dass sich die Behandlungskosten senken und die Heilungschancen steigern ließen, wenn direkt nach der Krebsdiagnose ein multidisziplinäres Team zum Einsatz käme, dem auch ein Ernährungsexperte angehört.



»EBM – wäre das nicht eine großartige Idee?«

Jerome Burne, Gesundheitsjournalist

Was könnte in der Medizin wichtiger sein, als zu wissen, dass eine Behandlung funktioniert und sicher ist oder zumindest keine Nebenwirkungen hat, die schlimmer sind als die Krankheit selbst? Das ist die schlichte Idee hinter EBM (evidenzbasierter Medizin), die in der Mitte der 1990er Jahre in Kanada als Reaktion auf diverse Medizinskandale entstand. So kam beispielsweise ans Licht, dass ein Mittel, das regelmäßig Herzinfarktpatienten verabreicht wurde, um gefährliche Herzrhythmusstörungen zu verhindern, einen von zehn Patienten das Leben kostete. Der Gedanke war, dass solche Zusammenhänge nicht durch persönliche klinische Erfahrung, sondern nur durch großangelegte Erprobungsstudien erkennbar werden. Man hoffte, solche Katastrophen verhindern zu können, wenn Medikamente vor der Zulassung randomisierte kontrollierte Studien (RCTs) durchlaufen müssten, die ihre Wirkung mit der von Placebos vergleichen.

Aber wie so oft haben wohlgemeinte Ideen oft ungewollte Nebenwirkungen, mit anderen Worten: Der Teufel liegt im Detail. Ein ungewollter Nebeneffekt von EBM ist beispielsweise, dass man sich trotz großangelegter randomisierter Studien zu cholesterinsenkenden Statinen immer noch nicht einig ist, ob ihr Nutzen tatsächlich die Nebenwirkungen über-

wiegt. Die Studien wurden alle von Pharmakonzernen durchgeführt. Die vollständigen Ergebnisse sind nicht einsehbar, und Daten zu Nebenwirkungen werden häufig nicht gesammelt. Wenn EBM die Antwort auf eine so grundlegende Frage zu einem der meistverschriebenen und profitabelsten Medikamente schuldig bleibt, wie groß sind dann die Chancen, dass es ein wirksames (und nicht etwa bequemes oder akzeptables) Mittel zur Überprüfung ist?

Der »Teufel im Detail« liegt darin, dass Pharmakonzerne nachweislich mehr Interesse daran haben, ihre Forschungsergebnisse zu »schönen«, bis sie die gewünschte Antwort liefern, als irgendwer sonst. Wie einfallreich die Pharmakonzerne darin sind, Ergebnisse zu frisieren – vom Ausschluss von Patienten, die zu stark auf ein Placebo reagieren (weil dies den Nachweis der Wirksamkeit eines Mittels erschwert), bis zum schlichten Verstecken bzw. Nichtveröffentlichen von ungünstigen Studien –, lässt sich ausführlich in Ben Goldacres Buch *Die Pharma-Lüge* nachlesen.

Und Goldacre ist nicht allein. Erst kürzlich verfasste Richard Horton, Herausgeber der britischen medizinischen Fachzeitschrift *The Lancet*, einen Leitartikel über ein in London gehaltenes Symposium zur »Reproduzierbarkeit

und Glaubwürdigkeit biochemischer Forschung«. »Die Beweise gegen die Forschung sind eindeutig«, schreibt Horton. »Ein großer Teil der wissenschaftlichen Literatur, wenn nicht sogar die Hälfte, ist möglicherweise unwahr. Getrübt durch Studien mit zu wenigen Proben / Probanden, winzige Wirkungsgrade, ungültige Analysen und offenkundige Interessenskonflikte ... hat sie eine finstere Entwicklung genommen.«

Ben Goldacres Enthüllungen über die Tendenz der Pharmaindustrie, ihre Ergebnisse zu verfälschen, stammen aus dem Jahr 2012. Drei Jahre später war das Problem nicht kleiner. Im Juni 2015 schrieb er im *British Medical Journal*: »Gut dokumentierte Probleme bestehen bei der Förderung und Priorisierung der Forschung, der Durchführung von Studien, im Zurückhalten von Resultaten, bei der Veröffentlichung von Belegen und bei der Umsetzung beim Patienten.« Dennoch ist er optimistisch, dass sich das System korrigieren lässt.

Neben seinen großen Mankos hat sich das Projekt EBM als sehr effektiv erwiesen, wenn es um die Unterscheidung von wissenschaftlich erprobter Medizin und unwissenschaftlichen, nicht medikamentösen Behandlungen wie Akupunktur, Kräuterheilkunde und klinische Ernährung geht. Das Resultat ist, dass Alternativmedizin als »Quacksalberei, die sich auf Hörensagen und auf Placebos ohne jeden Effekt stützt«,

abgetan werden kann. Nirgends wird die Grenze zwischen EMB und »Quacksalberei« schärfer bewacht als in der Krebsmedizin, in der RCTs – über 30 Millionen an der Zahl – die Seriosität von Medikamenten bescheinigen. Ein kürzlich im *British Medical Journal* erschienener Artikel deutet aber an, dass das Feigenblatt EBM ziemlich fadenscheinig geworden ist: »Why do cancer drugs get such an easy ride?« (Warum haben es Krebsmedikamente so einfach?) zeigt, dass sie bis zur Zulassung weit weniger rigoros getestet werden als Medikamente anderer Fachgebiete. Eine Überprüfung von fast 9000 Studien zu Krebsmedikamenten, die zwischen 2007 und 2010 durchgeführt wurden, ergab beispielsweise, dass sie im Vergleich zu anderen Medikamentenstudien dreimal häufiger nicht randomisiert waren, 2,6-mal häufiger nicht mit anderen Behandlungen verglichen wurden und 1,8-mal häufiger keine Blindstudien waren.

Dass Medikamente von lockeren Regularien profitieren, bedeutet nicht zwangsläufig, dass Behandlungen ohne RCTs nicht effektiv und sicher sind. Es zeigt aber, dass die Unterteilung von Krebsbehandlungen in wissenschaftliche und nicht wissenschaftliche Methoden irreführend ist und für die Patienten nicht hilfreich ist.



Teil 2

Die Nährstoff-Küche

Vorbereitungen für eine gesunde Ernährung

Catherine und ich haben schon immer gern frisch gekochtes Essen aus gesunden Zutaten gegessen, einfach weil wir unsere Familien und Freunde gern gut und gesund bekochen. Dieses Buch hat mich allerdings vor ganz neue Herausforderungen gestellt, weil jedes Rezept für Menschen geeignet sein sollte, die gerade mit Krebs zu kämpfen haben. Die Gerichte dürfen nicht zu viele Zutaten haben, müssen einfach zuzubereiten sein, alles sollte in jedem guten Supermarkt oder Reformhaus erhältlich sein und vor allem sollten sie nährstoffreich und superlecker sein.

Vor diesem Hintergrund habe ich jedes der Rezepte entworfen, getestet, verbessert und aufgeschrieben. Die Aufgabe war groß, wollten wir doch die besten Gerichte für Krebspatienten in einer schweren Lebensphase schaffen. Ich ging dazu über, mein kreatives Epizentrum »Nährstoff-Küche« zu nennen, weil ich mit jedem Rezept unsere selbstgesetzten Ziele erreichen wollte.

Die besten Rezepte sind nun in den weiteren Kapiteln versammelt. Die wichtigsten Zutaten sind farbenfrohe Gemüse, vor allem Kreuzblütler, dazu Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen, Kokos- und Olivenöl, Früchte, vor allem Beeren, Gewürze, allen voran Kurkuma, Getreide, Fleisch von Weidevieh, Geflügel und Meeresfrüchte, Eier und das eine oder andere Milchprodukt. Sie alle tauchen immer wieder in den Rezepten auf, um den Körper

zu unterstützen. Was Sie hier nicht finden werden, sind raffinierter Zucker und Weizen.

Grundzutaten

Räumen Sie zuallererst Ihre Küchenschränke und den Kühlschrank durch und entsorgen Sie alles, was nicht der Gesundheit dient. Wenn Sie kein ungesundes, verarbeitetes Essen im Haus haben, werden Sie auch nicht in Versuchung geraten! Hier sind einige Vorschläge für Zutaten, die Sie immer zur Hand haben sollten und die sich größtenteils auch in unseren Rezepten wiederfinden.

Das gehört in Küchenschränke und Kühlschrank

- kaltgepresstes Kokosöl
- Olivenöl
- Milchalternativen aus Mandel, Kokos, Hanf, Hafer, Haselnuss
- Nüsse: ungeschälte Mandeln, Cashewkerne, Walnüsse, Paranüsse (im Kühlschrank gelagert)
- Samen: Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Hanfsamen, Chiasamen, Quinoa, Mohnsamen, Sesamsamen, Leinsamen
- frische Kräuter
- Gewürze
- Beeren: Heidelbeeren, Himbeeren, Erdbeeren, schwarze Johannisbeeren, Brombeeren



- Kreuzblütlergemüse: Weißkohl, Brokkoli, Grünkohl, Blumenkohl, Rosenkohl, Frühlingskohl, Brunnenkresse
- Avocados
- Fenchel
- Möhren
- Süßkartoffeln
- Rote Bete
- grüner Spargel
- Zwiebeln
- Knoblauch
- Ingwer
- Meerrettich
- Kurkuma (frisch und gemahlen)
- Rucola, Spinat, Gurke, Tomaten, Sprossen
- Mehl aus Dinkel, Kokosnuss, Reis, Buchweizen

- Bohnen: Kichererbsen, Kidneybohnen, schwarze Bohnen, Limabohnen
- Linsen: rot, grün, schwarz
- Obst: Äpfel, Birnen, Orangen, Grapefruits, Trauben, Bananen, Kiwis, Pfirsiche, Aprikosen, Nektarinen, alle Melonen, Papayas, Ananas, Mangos, Kirschen, Passionsfrüchte, Feigen, Kokosnüsse, Datteln
- Mandel- oder Cashewbutter
- Kakao, rohes Kakaopulver, Zartbitterschokolade (85 Prozent Kakaoanteil)

Das gehört aus der Küche verbannt

- gekaufte Kekse, Kuchen und Gebäck
- verarbeitete Cerealien, vor allem solche mit viel Zucker
- Weizenmehl und seine Produkte: Weißbrot, Pasta, Plätzchen
- Fertiggerichte
- verarbeitetes Fleisch
- Chips, Backofen-Pommes-frites
- Milkschokolade, Schokoaufstriche, Trinkschokolade
- Softdrinks und konzentrierte Säfte
- chemische Süßstoffe, wie Saccharin, Aspartam
- Alkohol (mit Ausnahme von etwas Rotwein)
- raffinierte Öle: Pflanzenöl, Maiskeimöl, Sonnenblumenöl, Rapsöl
- jedes Öl in Plastikflaschen
- alles, dessen Inhaltsliste sich wie eine Chemiestunde liest
- alles, was nicht wie richtiges Essen aussieht

Nützliche Utensilien

Diese Küchenutensilien erleichtern das Kochen und helfen bei der Zubereitung der Rezepte in diesem Buch:

- hochwertige Messer: klein, mittel, groß und mit Sägeschliff. Sie sollten immer so scharf wie möglich sein.
- Schneidebrett, am besten aus Holz
- Pürierstab (Stabmixer) zum Pürieren von Suppen im Topf. Spart Abwasch.
- beschichtete Bratpfanne. Man braucht nicht so viel Öl wie mit einer unbeschichteten.
- Töpfe, Pfannen und Ofenformen, am besten emailliert oder aus Edelstahl. Gusseisen eignet sich auch, kann aber den Geschmack beeinflussen. Legen Sie Backformen mit Backpapier aus, damit keine toxischen Substanzen ins Essen gelangen können. Aluminium sollte am besten niemals mit Speisen in Kontakt kommen.
- großer Kochtopf, ideal für große Mengen an Suppe
- Einmachgläser und Schraubgläser zur Aufbewahrung
- Entsafter oder Mixer für Smoothies (siehe S. 147)
- Julienneschneider oder Spiralschneider. Gut für Gemüsespaghetti und Salatgemüse
- feinmaschiges Sieb und Passiertuch zur Zubereitung von Nuss- oder Getreidemilch
- Edelstahl-Thermosflasche und stapelbare Lunchboxen zum Mitnehmen von Suppen und Mahlzeiten
- Schongarer. Wenn man arbeiten muss oder nur eine kleine Küche hat, sind sie recht praktisch

- elektronische Küchenwaage zum exakten Abmessen der Zutaten
- Gemüsehobel zum schnellen Schneiden von Gemüse und Obst
- Salatschleuder oder Küchentuch zum Trocknen von gewaschenem Salat

Entsafter

Wenn man nicht weiß, worauf man achten muss, kann einen das Angebot an Entsaftern überwältigen, und man gibt schnell viel Geld für Gadgets aus, die man nie braucht. Wenn Sie noch nie selbst entsaftet haben und nicht wissen, wie oft Sie das tun werden, greifen Sie am besten für den Anfang zu einem preiswerteren Modell.

Die einfacheren Geräte haben meist eine Reibscheibe und ein rotierendes Sieb, sie arbeiten mit Zentrifugalkraft. Bei dieser Methode gelangt mehr Sauerstoff in den Saft, der deshalb sofort getrunken werden muss, bevor er seinen Nährwert verliert. Die Technik arbeitet schnell und einfach, eignet sich aber nicht so gut für saftiges Blattgemüse und überhaupt nicht für Weizengras.

Saftpresen sind teurer, eignen sich hervorragend für Blattgemüse und Weizengras und produzieren einen dickeren Saft, der im Einzelfall mehr wichtige Enzyme enthält. Aber sie arbeiten auch langsamer und sind umständlicher zu reinigen. Die besten Resultate liefern Maschinen mit rotierenden Doppelmessern, aber die Modelle mit vertikalen oder horizontalen Schnecken sind nicht ganz so teuer und etwas gebrauchsfreundlicher.

Smoothiemaker und Mixer

Auch hier bietet der Markt eine riesige Auswahl von billig bis ausgesprochen teuer. Die Kraft des Motors spielt eine entscheidende

Rolle bei der Effizienz, aber es gibt auch einige kleinere Maschinen, die hervorragende Smoothies produzieren. Wir empfehlen für den Anfang einen Standmixer, der einfacher zu bedienen ist und schnell arbeitet. Zudem kann man ihn auch für Nussbutter und Pürees verwenden.

Küchentipps

Geflügel und Fleisch

Sie sollten immer wissen, wo Ihr Fleisch und Geflügel herkommt. Kaufen Sie beim Metzger und im Supermarkt nur Bio-Hähnchen aus Freilandhaltung und Fleisch von Weidenvieh aus Bio-Aufzucht. Wenn Sie das Glück haben, einen Hofladen in der Nähe zu finden, kaufen Sie am besten vorwiegend dort ein.

Fette

Wenn Sie sich ohne Milchprodukte ernähren, ersetzen Sie Butter durch Oliven- und Kokosöl. Beide sind gut geeignet, wobei Kokosöl den Geschmack verändert und eventuell gewöhnungsbedürftig ist, aber es lohnt sich. Kaufen Sie am besten hochwertiges kaltgepresstes natives Kokosöl und verwenden Sie es zum Braten, da es am besten für hohe Temperaturen geeignet ist. Viele Öle werden durch das Erhitzen schwer verdaulich, aber Kokosöl ist sehr stabil und kann problemlos stark erhitzt werden. Es ist dank seiner antibakteriellen Wirkung auch gut für die Immunabwehr. Es ist zwar ein gesättigtes Fett, hilft aber entgegen landläufiger Meinung, das »gute« HDL-Cholesterin zu erhöhen. Es hilft sogar äußerlich bei trockener Haut und Haaren!

Verwenden Sie preiswertes Olivenöl zum Kochen und das hochwertige native Olivenöl extra für Dressings.

Brühe

Wir empfehlen, nach Möglichkeit selbstgemachte Brühe für unsere Rezepte zu verwenden (s. S. 266). Alternativ können Sie auch gekaufte Bio-Brühen nutzen.

Mehl

Es gibt viele gute Alternativen zu Weizenmehl, wie beispielsweise Mais-, Kichererbsen-, Hafer- (unter Umständen müssen Sie die Haferflocken selbst mahlen, aber dabei hilft ein Mixer), Reis-, Kokos-, Gersten-, Erdnuss-, Kastanien- oder Hanfmehl – die Auswahl ist riesig! Sie sollten ein wenig experimentieren, und Sie brauchen auf jeden Fall ein Treibmittel wie Backpulver. All diese Mehle eignen sich gut für Plätzchen, Kuchen und Gebäck. Bei Brot wird es technisch definitiv schwieriger, da sie nicht so bereitwillig aufgehen. Hier greifen Sie wohl am besten zu Dinkel- oder Roggenmehl.

Eier

Eier sind in meiner Küche einfach unverzichtbar, und ich habe immer einen Vorrat. Ob man sie nun schnell kocht, pochiert oder zu Omelett oder Frittata verarbeitet, man hat immer ein nahrhaftes Essen. Noch mehr Proteine erhalten Sie, wenn Sie ein Ei in einer klaren Suppe pochieren.

Bohnen

Getrocknete Bohnen verdoppeln ihr Gewicht beim Einweichen beinahe. Halten Sie sich bei den Rezepten daher immer an die Gewichtsangabe.

Samen

Wenn Sie Probleme beim Kauen oder mit der Verdauung haben, weichen Sie Samen

über Nacht in Wasser ein. Das entfernt die Enzyminhibitoren, die die Verdauung und die Aufnahme von Mineralien erschweren.

Geröstete Kürbiskerne

Rösten Sie die Samen leicht an und streuen Sie sie gehackt über Suppen, Salate und Eintöpfe, um einen Nährstoffschub zu erhalten. Das Rösten macht die Kerne besser verdaulich. Kürbiskerne enthalten die perfekte Mischung von Omega-Fettsäuren, sie sind alkalisch, reich an Zink, Phytosterinen (die gut für eine gesunde Prostata sind) und Tryptophan, das die Stimmung hebt und den Schlaf fördert.

Senfsamen

Wenn Sie einen metallischen Geschmack von der Chemotherapie im Mund haben, weichen Sie 1 Teelöffel Senfsamen 24 Stunden ein und mixen sie dann mit in einen Smoothie. Die Schärfe kann die Geschmacksknospen erfrischen und den metallischen Geschmack übertönen.

Sprossen

Gekeimte Samen und Getreide sind vorverdaut, was es dem Körper leichter macht. Außerdem erhöht die Keimung ihren Nährstoffgehalt, vor allem an Vitamin A, C und E und vielen B-Vitaminen. Man kann Sprossen heute in vielen Supermärkten kaufen, aber sie sind auch leicht selbst zu ziehen:

Die Samen waschen und im Verhältnis 1:3 mit Wasser in ein großes Einmachglas geben. 12 bis 24 Stunden einweichen, bis sie zu keimen beginnen. Abtropfen lassen, abspülen und wieder ins Glas geben. Das Glas auf die Seite legen, damit die Samen sich verteilen. Dreimal täglich abspülen. Sie sollten

in 2 bis 3 Tagen gekeimt sein. Die Sprossen in Salaten nutzen und bis zu 2 Tage luftdicht verschlossen im Kühlschrank aufbewahren.

Natürliches Protein und Kalorienbooster

Wenn Sie zu viel Gewicht verlieren, geben Sie etwas Nusscreme oder gemahlene Samen in Suppen, Eintöpfe, Salatdressings, Smoothies und Joghurts, um mehr Kalorien zu erhalten.

Kühlende Kräuter

Wenn Sie unter wunder Mundschleimhaut leiden, mixen Sie Ihr Lieblingskraut zu einer Paste, verrühren diese mit etwas Wasser und frieren sie im Eiswürfeltablett ein. Lutschen Sie die Eiswürfel wie Bonbons, um den Schmerz zu lindern. Am besten eignen sich hierfür Dill, Basilikum, Rosmarin (das recht stark schmeckt) und Petersilie, die alle entzündungshemmend wirken.

Gewürze gegen den metallischen Geschmack der Chemotherapie

Lutschen Sie Gewürznelken und Kardamomkapseln.

Seetang

Seetang kann man heute in manchen Supermärkten kaufen, auch getrocknet im Streuer. Sie können ihn neben Salz und Pfeffer als Gewürz verwenden. Er verbessert nicht nur den Geschmack, sondern ist auch reich an Nährstoffen.

Säfte und Smoothies

Auf den Seiten 73 und 166–167 finden Sie Tipps und Vorschläge.

Papayadrink

Köstlich und nahrhaft. Die Samen aus einer Papaya löffeln, in einem Glas mit Wasser auffüllen und 24 Stunden in den Kühlschrank stellen. Anschließend abseihen und das Wasser trinken. Es ist erfrischend, natürlich und schmeckt wunderbar.

Nach Monaten der Arbeit sind wir wirklich stolz, Ihnen mehr als 80 innovative, köstliche und leicht zuzubereitende Rezepte präsentieren zu können. Sie sind unterteilt in die Abschnitte »Start in den Tag«, »Energiespender für zwischendurch«, »Ein vegetarischer Regenbogen«, »Phantastischer Fisch«, »Leckeres Fleisch«, »Süße Verführer« und »Superfood für jeden Tag«. Jedes Rezept beginnt mit leicht verständlichen Informationen zu Nährwerten, Verwendungszwecken, Portionsmengen und Zubereitungszeiten. Wir hoffen auch, dass die tollen Fotos Sie zusätzlich zum Kochen inspirieren.

Diese Gerichte sind so lecker, dass wir sie uns selbst immer wieder zu Hause zubereiten. Viel Freude dabei, wenn auch Sie nun Ihre Gewohnheiten beim Einkaufen, Kochen und Essen revolutionieren und sich auf den Weg zu einer gesünderen Lebensweise begeben.



A white rectangular box with four teal L-shaped corner brackets at the corners. The text "Start in den Tag" is centered within the box.

Start in den Tag

Pfannkuchen mit frischen Früchten, Joghurt & Honig

Ergibt etwa 8–10 Pfannkuchen

Zubereitung: 10 Minuten

50 g Kokosraspel

75 g Vollkorn-Dinkelmehl

1 Ei

150 ml Milch

½ TL Backpulver

1 TL Kokosöl

Zum Servieren

Bio-Joghurt

Früchte der Saison nach Wunsch, z. B. Beeren, Pfirsiche, Aprikosen, Feigen

Bio-Honig oder zur Abwechslung Ahornsirup

Diese glutenarmen Pfannkuchen erhalten ihre Süße von den Kokosraspeln. Wenn es völlig glutenfrei sein soll, ersetzen Sie den Dinkel durch Haferflocken, die Sie über Nacht in der Milch oder etwas Naturjoghurt einweichen. Pfannkuchen sind wunderbar zum Frühstück: Sie sind lecker und ein Fest für die Augen, wenn sie mit frischem Obst und einem Löffel Joghurt auf den Tisch kommen.

Eier liefern hochwertiges Protein und enthalten eine Vielzahl von Vitaminen, vor allem B₂ (Riboflavin), B₁₂ und D. Kaufen Sie die Eier sehr frisch und lagern Sie sie bei Zimmertemperatur, dann garen sie besser. Das Rezept ist ideal, wenn man Schluckbeschwerden hat oder unter Mundgeschwüren leidet, da die Pfannkuchen weich sind und Honig und Joghurt lindernd wirken.

Bio-Kokosöl ist zum Backen von Pfannkuchen eine gesunde Wahl. In Maßen verwendet gibt es einen schönen Geschmack. Verwenden Sie nur kaltgepresstes Bio-Öl.

-
1. Kokosraspel und Dinkelmehl mischen.
 2. Das Ei verquirlen und mit der Milch in eine Schüssel geben. Die Kokos-Dinkel-Mischung hinzugeben und gründlich verrühren.
 3. Das Backpulver dazugeben und nochmals gut rühren.
 4. Etwas Kokosöl bei mittlerer bis starker Hitze in einer großen beschichteten Pfanne zerlassen, 2 oder 3 Löffel voll Teig mit Abstand zueinander hineingeben, ohne dass sie ineinanderlaufen. 2 Minuten backen, bis sie fest sind, dann mit dem Pfannenwender wenden und 1 bis 2 Minuten von der anderen Seite fertig backen. Auf einem Backblech im Ofen warm stellen.
 5. Auf diese Weise den gesamten Teig verarbeiten.
 6. Zum Servieren Joghurt, Früchte und Honig oder Ahornsirup darübergerben.



Erdbeer-Gläschen mit Cashewkernen & Chiasamen

Für 2 Portionen

Zubereitung: 10 Minuten, 2 Stunden Einweichen plus 1 Stunde Quellen

6 Cashewkerne
100 ml Wasser
200 g Erdbeeren, geputzt
1 Tropfen Vanilleextrakt oder
1 Prise Vanillemark
2 EL Chiasamen

Chiasamen sind wunderbare kleine Kernchen voller Omega-3-Fettsäuren, Ballaststoffen, Proteinen und Antioxidantien. Da sie nach nichts schmecken und ihre Konsistenz etwas ungewohnt ist, muss man sich vielleicht erst an sie gewöhnen.

Dies ist ein kalorienarmer Genuss zum Frühstück, er eignet sich aber auch als Snack für unterwegs. Cashews liefern viel Magnesium und Tryptophan, die gut für Hirnfunktion und Stimmung sind. Ein regelmäßiger Genuss ist also gut für eine positive Einstellung.

-
1. Die Cashewkerne 2 Stunden im Wasser einweichen, dann im Mixer glatt und cremig pürieren.
 2. Die Hälfte der Erdbeeren und den Vanilleextrakt oder das Mark hinzugeben und glatt mixen.
 3. In eine Schüssel umfüllen und die Chiasamen einrühren. Mindestens 1 Stunde (oder über Nacht) im Kühlschrank kalt stellen. Die Samen quellen auf und geben eine cremige Konsistenz.
 4. Die übrigen Erdbeeren in Scheiben schneiden und auf der Creme anrichten. Es sieht auch sehr attraktiv aus, wenn man die Erdbeeren abwechselnd mit der Chiamischung in ein Glas schichtet.



Porridge mit Chiasamen

Für 1 Person

Zubereitung: 10 Minuten plus

1 Stunde Einweichen

1 EL Chiasamen

50 g Instant-Haferflocken

1 Prise Zimt

½ EL rohes Kakaopulver (nach Belieben)

300 ml Milch (Kuh-, Nuss-, Kokos- oder Reismilch)

Winterliches Trockenobst-Kompott oder Frisches Früchte-Kompott der Saison (s. S. 159 oder 160)

1 TL Kokosraspel (nach Belieben)

Chiasamen sind für ihren hohen Gehalt an pflanzlichen Omega-3-Fettsäuren bekannt. Wenn Sie also keinen Fisch mögen, sind sie eine gute Quelle für diesen wichtigen Nährstoff.

Dies ist ein wohltuender und gesunder Start in den Tag und perfekt für Menschen mit Schluckbeschwerden. Das Porridge ist arm an Kohlenhydraten und reich an löslichen Ballaststoffen, die gut für eine gesunde Darmflora sind. Außerdem binden sie überschüssige Hormone im Darm, die so nicht erneut aufgenommen und stattdessen effizient ausgeschieden werden. Wenn Sie Schokolade mögen, geben Sie etwas rohes Kakaopulver hinzu. Zimt balanciert den Blutzuckerspiegel aus, aber Sie können auch ein anderes Gewürz nehmen.

Das Porridge lässt sich gut vorbereiten und bei Bedarf kochen.

-
1. Chiasamen, Haferflocken, Zimt und Kakaopulver (wenn verwendet) mit der Milch in einen beschichteten Topf geben und mindestens 1 Stunde (oder über Nacht) einweichen.
 2. Das Porridge bei mittlerer Hitze zum sanften Köcheln bringen und beständig rühren, damit es nicht am Topfboden ansetzt.
 3. Das Porridge mit ein wenig Milch verdünnen, wenn die Konsistenz zu fest wird, und 1 Minute köcheln lassen.
 4. In eine Schüssel füllen und entweder Winterliches Trockenobst-Kompott oder Frisches Früchte-Kompott der Saison und 1 TL Kokosraspel hinzugeben.

Über die Autorinnen

Fran Wardes Berufsleben ist von ihrer Liebe zum Kochen und Essen geprägt. Als ausgebildete Köchin arbeitete sie im Café Royal, auf einem australischen Krabbenkutter, führte eine eigene Kochschule und wechselte dann ins Food-Styling und wurde Autorin. Sie war Food-Redakteurin des *Red*-Magazins und ist Autorin sowie Koautorin diverser Kochbuch-Bestseller, wie etwa *Ginger Pig Meat Book*, *Ginger Pig Farmhouse Cook Book*, *The French Kitchen* und *The French Market*. Darüber hinaus hat sie Artikel für das Magazin der *Sunday Times*, für *Waitrose Food Illustrated*, das *Olive*-Magazin und *BBC Good Food* geschrieben. Sie lebt mit ihrem Mann und ihren beiden Söhnen in West-London.

Catherine Zabilowicz, BSc (Hons), PG Cert, MBANT, CNHC, erwarb an der Universität Surrey einen Bachelor (Honors) in Ernährungstherapie und einen Master in Ernährungsmedizin, nachdem sie sich anlässlich der Leukämie-Erkrankung ihres Sohnes mit dem Zusammenhang zwischen Krebs und Ernährung beschäftigt hatte. Sie arbeitet als Ernährungsberaterin im Maggie's Cancer Caring Centre am Charing Cross Hospital und mit Hirntumorpatienten, die mit Hilfe der Stiftung Matthew's Friends die ketogene Diät durchführen wollen. Zudem arbeitet sie in der privaten Ernährungsberatungspraxis Body Soul Nutrition. Früher hat sie Programme für gesunde Ernährung an Schulen durchgeführt und war als Ernährungsberaterin für eine Lebensmittelfirma tätig. Sie lebt mit ihren vier Söhnen in Surrey.

