



Ernährung und Krebs



Biologische Krebsabwehr e.V.

*Freude am Essen
hält Leib und Seele
zusammen!*



Das Entscheidende bei allem Essen und Trinken, gerade auch bei Krebs, ist die Freude und der Genuss. Erhalten Sie sich diese (Lebens-) Freude oder gewinnen Sie sie neu!

*„Kultur erwirbt man nicht,
indem man viel liest,
sondern indem man klug liest.*

*Ebenso wird Gesundheit
nicht dadurch bewahrt,
dass man viel isst,
sondern dass man klug isst.“*

Malraux

Impressum



Diese Schrift ist für medizinische Laien konzipiert und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, da das medizinische Wissen einem ständigen Wandel unterworfen ist.

Herausgeber:

Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V. (GfBK e. V.), Heidelberg
Verantwortlich für den Inhalt: Dr. med. G. Irmey, Ärztlicher Direktor der GfBK,
Dr. med. N. Weis und C. Witteczek (Ärztlicher Beratungsdienst der GfBK)

Diese Druckschrift ist nicht zum gewerblichen Vertrieb bestimmt.

Nachdruck, Wiedergabe, Vervielfältigung und Verbreitung (gleich welcher Art) auch von Teilen oder Abbildungen, bedürfen der schriftlichen Genehmigung des Herausgebers.

Februar 2016

Gestaltung: kastnerdesign.de

Für die Broschüre wird um eine Spende ab € 3,- gebeten.

Einleitung:

Die individuell passende Ernährung schützt und hilft heilen	4
Warum ist vollwertige Ernährung so wichtig?	6
Sekundäre Pflanzenstoffe - Bioaktive Substanzen	7
Bioaktive Substanzen im Überblick	9
Antioxidantien unterstützen das Immunsystem	10
Diäten gegen Krebs?	13
Die gesunde Ernährungspyramide	14
Ernährungsumstellung Schritt für Schritt	18
Tipps für Küche und Einkauf	19
Lebensmittelauswahltablelle	20
Leichtbekömmliche Nahrungsmittel und Gerichte	22
Individuelles Ernährungskonzept bei Problemen und belastenden Therapien	23
Ernährungsempfehlungen bei Brustkrebs und Prostatakrebs	26
Herstellung des Kurkuma-Tomaten-Cocktails	28
Heiltees	29
Ideen zu Tagesspeiseplänen – Tipps für schonende Zubereitung	30
Rezepte	31
Buchempfehlungen	33
GfBK-Benefizprodukte	34
Benefizprodukte-Anforderung	37
Beratungs- und Informationsangebot der GfBK	39
Beitrittserklärung	41
Info-Anforderung	43
Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V.	47

Hinweis: Zahlreiche weiterführende GfBK-Infos und Broschüren, die in der Broschüre erwähnt werden, können als PDF heruntergeladen oder telefonisch bestellt werden.

Unser Info-Telefon: 06221 138020 · Internet: www.biokrebs.de

Die individuelle passende Ernährung schützt und hilft heilen



Jeder braucht eine auf seine individuellen Bedürfnisse ausgerichtete Ernährung

Nehmen Sie Ihre Gesundheit in die eigene Hand!

Der Zusammenhang und die Bedeutung von Ernährung und Krebs ist heute unbestritten. Gesunde Ernährung vermindert das persönliche Krebsrisiko und kann nach überstandener Erkrankung einem Rückfall vorbeugen. Sie liefert wichtige Schutzstoffe, die den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen und stärkt die körpereigenen Abwehrkräfte.

Wir wollen mit dieser Broschüre informieren, über vermeintliche „Krebsdiäten“ aufklären und Anregungen geben für gesundes und genussvolles Essen. Wir stellen Ihnen Ernährungsempfehlungen vor, deren Wirksamkeit nach dem heutigen Stand der Wissenschaft bewiesen ist.

Eine gesunde Kost, die für jeden Menschen geeignet ist, gibt es nicht. Die klassische Vollwertkost kann für den einen genau das richtige, für den anderen zu belastend sein. Eine Mischung aus mediterraner und asiatischer Küche, in der weder Rohkost noch Vollkornprodukte dominieren, wird von vielen Menschen gut vertragen.

Wir wollen Ihnen Hilfen geben, damit Sie die Ernährungsform finden, die zu Ihnen passt, Ihnen schmeckt, Ihnen gut bekommt und in Ihrer persönlichen Lebenssituation umsetzbar ist.

Die Ernährungstherapie mit einer vollwertigen ausgewogenen Ernährung ist wesentlicher Bestandteil einer ganzheitlichen Krebsbehandlung.

Eine gesunde Ernährung ist für die Vorbeugung von Krebserkrankungen von enormer Bedeutung. Es gibt keine „allheil-machende“ Krebsdiät. Aber es ist eindeutig nachgewiesen, dass mit einer sinnvollen Ernährung, die den persönlichen Lebensbedürfnissen des Einzelnen angepasst ist, die Selbstheilungskräfte im Organismus entscheidend gefördert werden können.

Folgende Gruppen lassen sich unterscheiden:

- **Gesunde und Krebsgefährdete**, die durch die richtige Ernährung und Lebensweise eine Krebskrankheit möglichst vermeiden wollen.
- **„Geheilte“ Krebspatienten**, die nach erfolgreicher Operation, Bestrahlung, Chemotherapie tumorfrei sind und eine Zweiterkrankung (Rezidiv) oder Tochtergeschwülste der Erkrankung verhindern wollen.
- **Krebskranke** mit sichtbarem, messbarem, fassbarem Tumor, die im Kampf gegen ihre Krankheit die Möglichkeiten einer optimalen Ernährung nutzen wollen.
- **Krebskranke**, die bestimmte Symptome ihrer Erkrankung durch Umstellung der Ernährung günstig beeinflussen möchten.
- **Krebskranke**, die durch ihre Krankheit so eingeschränkt sind, dass die Ernährung an sich schon zum Problem wird.

Jeder braucht eine auf seine individuellen Bedürfnisse ausgerichtete Ernährung.

Gesunde Ernährung ist nur dann wirklich gesund, wenn sie mit Freude und Genuss gegessen werden kann und wenn sie gut bekommt:

- Sie erreichen die Stärkung Ihrer Abwehrkräfte, Ihr Immunsystem wird stabilisiert.
- Sie verhüten oder vermindern die Nebenwirkungen der Chemo- oder Strahlentherapie.
- Sie können einer Mangelernährung vorbeugen.
- Sie verbessern Ihre Lebensqualität.

Gesunde Ernährung ist nicht nur für den Krebskranken wichtig

Werden Sie selbst aktiv!

*„Es ist nicht genug zu wissen, man muss es auch anwenden, es ist nicht genug zu wollen, man muss es auch tun.“
(Goethe)*

Warum ist vollwertige Ernährung so wichtig?

Minimieren Sie Ihr Risiko!

Die Ernährung ist der am einfachsten beeinflussbare Umweltfaktor

Gut kauen, besser verdauen

Schutzfaktoren, die Ihre Ernährung verbessern:

- *pflanzliche Lebensmittel mit bioaktiven Substanzen*
- *Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente*
- *Ballaststoffe*
- *milchsauer vergorene Lebensmittel*
- *sekundäre Pflanzenstoffe*
- *die richtige Kombination von Fett und Öl*

Risikofaktoren

Die Entstehung der Krebserkrankung ist sehr vielschichtig. Viele verschiedene Faktoren müssen zusammenwirken, damit ein Tumor entstehen kann. Auf krebsauslösende Risikofaktoren wie Umweltverschmutzung, genetische Disposition und Infektionen mit Viren können Sie wenig Einfluss nehmen. Es gibt jedoch auch Risikofaktoren, die Sie vermeiden können oder einschränken sollten:

- Genussmittel, Rauchen, Alkohol
- Überernährung, Übergewicht
- zuviel Fett, tierisches Eiweiß, Salz, Zucker und Kaffee
- zu wenig pflanzliche Nahrungsbestandteile und Ballaststoffe
- Schadstoffe und Zusatzstoffe wie Nitrosamine; Benzpyren beim Räuchern und Grillen, Umweltgifte
- falsche Ernährungsgewohnheiten: zu schnell, zu viel, zu spät essen

Unsere Ernährung hat in vielfacher Weise Einfluss auf die Krebsentstehung:

- Durch Genussgifte kann die Krebsrate erhöht werden; zum Beispiel Lungenkrebs bei Rauchern.
- Durch Aufnahme krebserzeugender Substanzen mit der Nahrung wird Magen- oder Darmkrebs begünstigt.
- Durch fehlerhafte Ernährung werden Körperfunktionen so gestört, dass Krebs entstehen kann (beispielsweise Darmkrebs und hormonabhängiger Brustkrebs bei zu wenig Ballaststoffen).
- Durch unausgewogene Ernährung kann das Immunsystem so geschwächt werden, dass die Entstehung einer Krebserkrankung gefördert wird.

Die Ernährung ist reich an möglichen Schutzfaktoren. Wenn Sie sich hingegen gesund und karzinogenarm ernähren und für die ausreichende Zufuhr von krebschützenden Vitaminen, Mineralien, Ballaststoffen und sonstigen bioaktiven Substanzen sorgen, können Sie Ihr persönliches Krebsrisiko deutlich senken.

Sekundäre Pflanzenstoffe – bioaktive Substanzen

Heute können wir davon ausgehen, dass nicht nur eine Krebserkrankung fördernde Stoffe, sogenannte Kanzerogene, sich auf die Krebsentstehung auswirken, sondern auch das Fehlen von schützenden Stoffen in der Nahrung das Krebsrisiko erhöht. Es ist erklärbar, warum bestimmte Lebensmittel therapeutische Wirkungen besitzen und weshalb der Verzehr von Obst und Gemüse zu einer geringen Häufigkeit bestimmter Krebsarten führen kann.



Lebensmittel mit bioaktiven Substanzen waren schon in der Volksmedizin der Antike Heilmittel. Was genau diese Lebensmittel so gesund macht, wurde erst in den vergangenen Jahren erforscht und machte klar, dass nicht nur die Grundnährstoffe wie Eiweiß, Fette, Kohlenhydrate und die Wirkstoffe Vitamine und Mineralstoffe entscheidend sind, sondern darüber hinaus die Vielzahl an Ballaststoffen, Substanzen in fermentierten Lebensmitteln wie Sauerkraut oder Joghurt und die große Gruppe der sekundären Pflanzenstoffe, die eine primäre Bedeutung für unsere Gesundheit haben.



Sekundäre Pflanzenstoffe gewinnen immer mehr an Bedeutung

Während Unternehmen der Biotechnologie hektisch an der Entwicklung spezieller Krebsmedikamente arbeiten, kann der Mensch durch bestimmte Optionen in seiner alltäglichen Ernährung die Entwicklung von Tumoren beeinflussen oder unterdrücken. Hierbei spielen die sogenannten sekundären Pflanzenstoffe (SPS) eine Schlüsselrolle. Sie sind eine Gruppe von chemisch ganz unterschiedlichen Substanzen, die ausschließlich in Pflanzen zu finden sind und erfüllen für die Pflanzen eine breite Palette von Funktionen von der Wachstumsregulation bis zur Abwehr von Krankheiten. Viele der Stoffe geben Obst und Gemüse ihre leuchtenden Farben.

Man schätzt die Anzahl der Einzelsubstanzen auf etwa 60.000 bis 100.000. Mit einer ausgewogenen Ernährung nimmt der Mensch täglich zirka 1,5 Gramm sekundäre Pflanzenstoffe zu sich. Bei bestimmten SPS konnte sogar gezeigt werden, dass sie den Zellaufbau noch stärker fördern können als ein Krebsmedikament.

So wie die Genforschung alle Gene identifizieren konnte, aber noch weit davon entfernt ist, die genauen Funktionen und das fein abgestimmte Zusammenspiel der einzelnen Gene zu erklären, so ähnlich ergeht es uns mit den sekundären Pflanzenstoffen.

Zu den wichtigsten und gut untersuchten zählen die Substanzen, die in der Tabelle auf der folgenden Seite im Überblick dargestellt werden.

Findige Hersteller bieten diese Stoffe dann sehr schnell als isoliertes Nahrungsergänzungsmittel an. Natürlich können Sie beispielsweise die Anthocyane und den sekundären Pflanzenstoff aus der roten Traube, das Resveratrol, als Kapseln einnehmen. Sie dürfen sich aber stattdessen – wenn keine medizinischen Gründe dagegen sprechen – auch ab und zu ein Glas guten Rotwein gönnen! Vorsicht ist geboten bei der isolierten Gabe einiger sekundärer Pflanzenstoffe, wo unerwünschte Wirkungen auftreten können. Bei der Nahrungsergänzung mit sekundären Pflanzenstoffen ist deshalb auf eine naturnahe Kombination von Substanzen zu achten. Fachkundiger Rat ist abhängig vom individuellen Beschwerdebild unbedingt angezeigt.

Bioaktive Substanzen im Überblick

Verbindung	Vorkommen	Wirkung
Carotinoide	 Farbstoffe in gelb-orangem und grünblättrigem Gemüse und Obst wie Möhren, Kürbis, Tomaten, Grünkohl, Blattsalat, Brokkoli, Spinat und Aprikosen	schützen vor schädlichen Oxidationen und Herzinfarkt, stärken das Abwehrsystem, hemmen die Krebsentstehung
Glucosinolate	 Geschmacksstoffe in Rettich, Kresse, Senf und allen Kohlarten	beugen Infektionen vor, hemmen die Krebsentstehung
Phytoöstrogene	 in Sojabohnen, Getreide, Kohlgemüse und Leinsamen	beugen hormonabhängigen Krebsarten wie Brust-, Gebärmutter- und Prostatakrebs, aber auch Dickdarmkrebs vor
Phytosterine	 in Samen wie Sonnenblumenkernen, Nüssen, Sesam und in kaltgepressten Pflanzenölen	verringern das Dickdarmkrebsrisiko, senken den Cholesterinspiegel
Polyphenole: Flavonoide	 in der Schale von rotem, violett und gelbem Obst und Gemüse wie Kirschen, Beeren, Äpfeln, Rotkohl, Kartoffeln und Zwiebeln	schützen vor Infektionen, hemmen die Krebsentstehung, beeinflussen die Blutgerinnung
Polyphenole: Phenolsäuren	 in den Randschichten von Getreide und Nüssen, aber auch in Tee und Kaffee	hemmen das Wachstum von Bakterien und Viren, beugen Herzinfarkt vor
Proteaseinhibitoren	 in eiweißreichen Pflanzen wie Hülsenfrüchten, Kartoffeln, Getreide	beugen Krebs vor
Saponine	 in Hülsenfrüchten wie Sojabohnen und Kichererbsen	senken den Cholesterinspiegel, stärken die Abwehrkräfte, verringern das Dickdarmkrebsrisiko
Sulfide	 schwefelhaltige Substanzen in Knoblauch, Zwiebeln und Lauch	beugen Infektionen vor, senken den Cholesterinspiegel, beeinflussen die Blutgerinnung, beugen Herzinfarkt vor, hemmen das Krebswachstum
Terpene	 Aromastoffe in Pfefferminze, Zitronen, Kümmel, Sellerie	senken das Krebsrisiko
Ballaststoffe	 in allen Obst- und Gemüsearten, Getreide, Hülsenfrüchten und Samen	senken den Cholesterinspiegel, beugen Darmkrebs und Brustkrebs vor, regulieren den Blutzuckerspiegel
Milchsäurebakterien	in Joghurt Dickmilch und Sauerkraut, milchsauer vergorenen Getränken	verringern das Dickdarmkrebsrisiko, stärken das Immunsystem, beugen Durchfallerkrankungen vor

Antioxidantien unterstützen das Immunsystem



Der Bedarf an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen sollte durch eine ausgewogene Ernährung gedeckt werden. Je abwechslungsreicher, frischer und hochwertiger unsere Nahrung ist, um so mehr dieser Wirkstoffe sind darin enthalten.

Herausragend in ihrer antioxidativen Wirkung, beim Aufbau der Zelle, als Zellschutzstoff sind die Radikalfänger Beta-Carotin, Vitamin A, C, E und die Spurenelemente Kupfer, Zink und besonders Selen. Sie helfen außerdem, Giftstoffe abzubauen, hemmen die Nitrosaminbildung im Magen-Darm-Trakt und schützen Leber, Schleimhäute und Haut.

Tumorpatienten brauchen einen besonderen Schutz durch sogenannte Mikronährstoffe wie Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe. Vollwertkost ist die beste Möglichkeit, diese ausreichend und in einem biologischen Verhältnis zueinander aufzunehmen.

In der Genesungszeit und während aggressiver Therapien kann der Bedarf so hoch sein, dass er nicht allein durch die Ernährung zu decken ist. Dann sollten Vitamine zusätzlich als Nahrungsergänzung genommen werden. Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass vier Vitamine beim Krebsgeschehen eine besondere Rolle spielen.

Vitamin A

Vitamin A schützt alle Epithelien, die Deckschichten der Haut und Schleimhäute vor Schäden und Entartung. 80 % aller Tumorerkrankungen (die Karzinome) entstehen aus Epithelzellen. Vitamin A fördert die Zelldifferenzierung (bei Krebs findet eine Entdifferenzierung statt) und die Regeneration von Zellen. Bei längerer *hoher* Zufuhr kann Vitamin A jedoch erhebliche Nebenwirkungen haben. Daher wird oft anstelle von Vitamin A die Gabe von Beta-Carotin empfohlen.

Beta-Carotin

Aus Beta-Carotin baut sich der Körper soviel Vitamin A auf, wie er benötigt. Darüber hinaus hat es eine eigene Wirksamkeit beim Zellschutz und als Radikalfänger.



Vitamin C aktiviert Abwehrzellen und stärkt das Immunsystem. Es macht Schadstoffe (Nitrosamine) und freie Radikale unschädlich. Gravierende Nebenwirkungen sind nicht bekannt. Vitamin C sollte nicht zusammen mit anorganischem Selen eingenommen werden. Die gleichzeitige Einnahme von Selenhefepräparaten und Vitamin C verringern die Wirksamkeit von Selen nicht.

Vitamin C

Aktuelle Studien weisen darauf hin, dass auch Vitamin D eine entscheidende Rolle bei der Entstehung von Krebserkrankungen und deren Rezidivvorbeugung spielt.

Vitamin D

Siehe auch GfBK-Info: *Vitamin D*

Vitamin E stabilisiert die Zellwände, ist ein wirksamer Radikalfänger und kann in hohen Dosen (circa 800 mg oder 1.000 IE) (Internationale Einheiten) Entzündungen stoppen. Nebenwirkungen sind nur bei höheren Dosierungen bekannt. Besser pflanzliches Vitamin E bevorzugen.

Vitamin E

Für die körpereigene Abwehr sind vor allem die Elemente Zink und Selen wichtig. Bei Vollwertkost ist die ausreichende Versorgung gesichert. Eine zusätzliche Einnahme ist insbesondere bei Chemo- und Strahlentherapie empfehlenswert.

Spurenelemente

Für den Gesunden bieten frische, naturbelassene Nahrungsmittel, frisch zubereitet, alles an Vitalstoffen, Nährstoffen, bioaktiven Substanzen, was der Organismus lebensnotwendig braucht.

Bei einer Krebserkrankung, in Zeiten der Rekonvaleszenz und während aggressiver Therapien sind bestimmte Naturprodukte oder Präparate zur Nahrungsergänzung zu empfehlen.

Natürliche Nahrungsergänzung

Sie sollten vor allem beinhalten:

- die Vitamine A, als Beta-Carotin, Vitamin E, Vitamin C, Vitamin D, Selen, Zink
- je nach Ernährungszustand und auftretenden Nebenwirkungen: B-Vitamine, Eiweiße, vor allem essentielle Aminosäuren, L-Carnitin

Vitamine und Spurenelemente sind in ihrem natürlichen Umfeld am wirksamsten



Salat statt Pille

Dieser Salat deckt den Tagesbedarf an Radikalfängern:

50 g Feldsalat
1 rote Paprika (150 g)
100 g Möhren
50 g Fenchel
50 g Getreidekeime
20 g Sonnenblumenkerne
1 EL Weizenkeimöl
Sauce Vinaigrette

Enthalten sind:

17 mg Carotin,
280 mg Vitamin C,
48 mg Vitamin E

Nach Möglichkeit kommen – wenn nicht ärztlicherseits eine höhere Dosierung verordnet wird – weitgehend naturbelassene Nahrungsergänzungsmittel in Betracht:

- **Weizenkeime** – Radikalfänger
2 EL = 20 g = 1/3 Vitamin B1, 2/3 Vitamin E des Tagesbedarfs
- **Gekeimtes Getreide** – Sprossen enthalten ein Vielfaches der Wertstoffe und Vitamine von Getreide. Sie sind reich an Enzymen und enthalten leicht bekömmliche Ballaststoffe. Gut zu Müsli, Salaten, Suppen.
- **Hefeprodukte** – Paste, Würzmittel, Brotaufstrich, Vollhefe, Bierhefe enthalten den gesamten Vitamin-B-Komplex und leicht verdauliches Eiweiß.
2 EL decken den Tagesbedarf an Vitamin B1, B2, B6, B12 und Folsäure und beinhalten außerdem Selen, Zink und Magnesium.
- Eine „**Leberdiät**“ kann eine hochwertige Kombination von Soja- und Molkeeiweiß mit der gesamten Vitaminpalette sein.
- **Soja-, Ziegen-, Hafer- oder Dinkelmilch** sind empfehlenswert bei Kuhmilch-Unverträglichkeit.
- **Obstsäfte**, Obstsaftkonzentrate aus dem Reformhaus (zum Beispiel Acerola, Sanddorn, Hagebutte, Heidelbeere, Preiselbeere)
- **Heilkräutersäfte**, Möhrensaft und Gemüsesäfte, wenn möglich milchsauer vergoren
- **Kurmolke**
- **Milchsauer vergorene Getränke**, zum Beispiel Gemüsesäfte, Kanne Brottrunk®, Rechtsregulat® und andere

Diäten gegen Krebs ?

Es macht für den Krebskranken keinen Sinn, nach ausgefallenen sogenannten Krebsdiäten zu suchen. Es muss gewarnt werden vor jeder einseitigen Diät. Entscheidend ist es, eine individuell passende, vollwertige, abwechslungsreiche Ernährung zusammenzustellen, die Ihnen gut bekommt. Diese sollte bei höchstmöglicher biologischer Qualität – so naturbelassen wie möglich – gerade Ihren persönlichen Energiebedarf decken.

Problematische Diäten

- Krebskur nach Breuss
- Gerson-Diät
- Makrobiotische (ZEN) Diät nach G. Oshawa
- Instinkttherapie nach Burger
- Coy-Diät

Diese Diätformen können vor allem auf Dauer gefährlich sein, weil sie zum Teil sehr einseitig sind und dem Körper zu wenig wichtige Nährstoffe und Energie zuführen.

Dagegen sind moderate Formen der Makrobiotischen Diät durchaus empfehlenswert.

Medizinisch unbedenkliche Diäten

- Budwig-Quark-Öl-Diät
- Ernährung nach Blutgruppen
- Ernährung nach Konstitutionstypen (TCM, Ayurveda, F. X. Mayr)

Empfehlenswerte Diäten,

die dem Gedanken der laktovegetabilen Ernährung verbunden sind, das Immunsystem positiv beeinflussen und den ganzen Organismus unter bestmögliche Ernährungsbedingungen stellen:

- Stoffwechselaktive Kost nach Anemüller-Zabel
- Ernährung in Anlehnung an Bruker, Bircher-Benner, Schnitzer und Kollath
- Haysche Trennkost, anthroposophische Kost

Sie brauchen keine spezielle Diät.

Essen Sie abwechslungsreich, ausgewogen und fettarm in der Form, die Ihnen am besten bekömmlich ist und schmeckt. Damit wird der Energiebedarf gedeckt, es entsteht kein Übergewicht, Verdauung und Stoffwechsel können harmonischer arbeiten.

Jede Diät, die Ihre Lebensfreude verringert, ist schädlich

Lernen Sie wieder zu spüren, welche Lebensmittel Ihnen gut tun und welche nicht

Die gesunde Ernährungspyramide

Von vielem wenig essen, ist besser als von wenigem viel

Die Ernährungspyramide zeigt Ihnen anschaulich, wie Sie sich vollwertig ernähren können. Nehmen Sie möglichst viele pflanzliche, weniger tierische Lebensmittelprodukte zu sich.

Essen Sie wenn möglich täglich etwas aus jeder der Lebensmittelgruppen. Getreideprodukte und Kartoffeln bilden den Grundbaustein unserer Ernährung, in Verbindung mit reichlich Gemüse, Salat und Obst. Je weiter die Pyramide zur Spitze führt, umso sparsamer gehen Sie mit der Auswahl um. Genießen Sie tierische Fette, Milch- und Milchprodukte und Süßes sparsam.

Unterschiedliche Krankheitsstadien ergeben unterschiedliche Bekömmlichkeit. Ob Sie Rohkost oder Frischkorn wählen oder besser gegart essen, entscheidet Ihre persönliche Verdauungsleistung (siehe auch Bekömmlichkeit der Speisen, Seite 22). Bei schlechter Verträglichkeit von Rohkost sind „grüne Smoothies“ (siehe auch Buchempfehlungen, Seite 33) hilfreich.

Stufe IV:

Zum Verfeinern

Fette, Öl, Süßigkeiten, Zucker

5%

Stufe III: Zum Genießen

Fisch, Fleisch, Eier, Milch und Milchprodukte

20%

Stufe II: Zum Sattessen

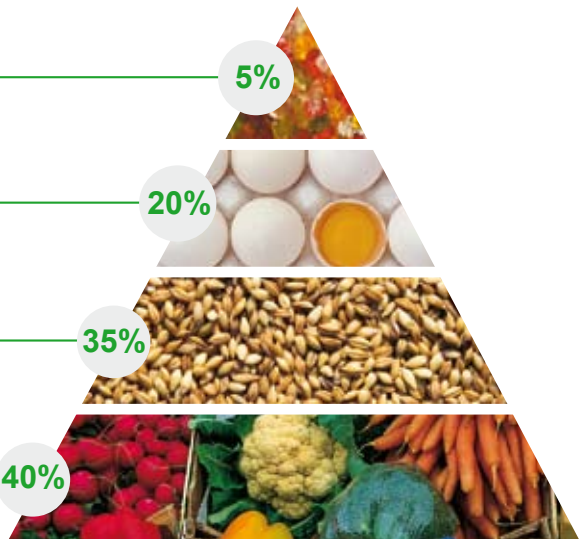
Brot, Reis, Kartoffeln, Getreide und Getreideprodukte

35%

Stufe I: Zum Sattessen

Obst, Gemüse, Salat, Hülsenfrüchte

40%



Stufe I

Essen Sie täglich insgesamt circa 500 g Gemüse, Salat und Obst. Frisches Obst und Gemüse enthalten die meisten sekundären Pflanzenstoffe wie auch Vitamine und die heilenden Schutzstoffe.

Ideal sind alle gelben, orangefarbenen, roten und dunkelgrünen Salate, Gemüse- und Obstsorten mit ihrem hohen Gehalt an antioxidativen Vitaminen.

Versuchen Sie täglich etwas Rohkost als Vorspeise und als Zwischenmahlzeit Obst oder Gemüse.

Versuchen Sie Kohlarten, Brokkoli, Zwiebeln, Knoblauch. Essen Sie Pellkartoffeln.

Würzen Sie mit frischen Kräutern, nutzen Sie zusätzlich diese heilenden Pflanzenstoffe, die auch besonders intensiv schmecken.

Manche Carotinoide aus grünem Gemüse werden durch Erhitzen zerstört, andere aus Karotten und Tomaten zum Beispiel werden durch Erhitzen besser aufgeschlossen.

Stufe II

Getreideprodukte, bevorzugt aus Vollkorn, sind neben Obst und Gemüse Ihr wichtigster Ballaststofflieferant. Diese liegen, wie alle anderen bioaktiven Substanzen, Mineralien und Vitamine zumeist in den Randschichten. Im Getreidekeim vor allem in Weizenkeimen steckt das wertvolle Antioxidans Vitamin E. Vor allem Gerichte aus Naturreis oder Hirse sind sehr bekömmlich.

Frühstücken Sie – wenn es Ihnen bekommt – Gerichte aus frisch geschroteten oder gekeimten Körnern, wenn nicht, wählen Sie Getreideflocken (zum Beispiel Haferflocken), Leinsaat oder ungesüßtes Fertigmüsli, feinkrumiges Vollkornbrot oder Vollkornknägebrot. Auch Kokosflocken ins Müsli eingerührt, schmecken lecker, und versorgen den Körper mit dem Spurenelement Selen.

Der Einfluss aller bioaktiven Substanzen aus Getreide, Gemüse und Obst senkt das Risiko für Darmkrebs und einige andere Tumore

Essen Sie alles, was bunt ist.



- vegetarische Lebensmittel bevorzugen
- mehrmals täglich Obst und Gemüse
- mehrmals täglich Getreideprodukte (Vollwert)
- fettreiche Nahrungsmittel durch Obst und Getreide ersetzen
- reichlich Ballaststoffe

Stufe III



- fettreiche Nahrungsmittel meiden beziehungsweise nur kleine Portionen
- Fleischkonsum reduzieren, weißes Fleisch bevorzugen
- fettarme Milchprodukte, Quark, Joghurt, Kefir
- pflanzliches Eiweiß (aus Hülsenfrüchten (Linsen) und Nüssen) bevorzugen

Lebensmittel dieser Gruppe sollten Sie nur in mäßigem Umfang zu sich nehmen. Eiweiß besteht aus Aminosäuren, den Grundbausteinen des Lebens. Täglich werden in unserem Körper Millionen von Zellen abgebaut, die nur durch Zufuhr von Eiweiß neu gebildet werden können.

Deswegen ist Eiweiß durch nichts zu ersetzen.

Tierisches Eiweiß hat eine andere Zusammensetzung als pflanzliches Eiweiß und wird unterschiedlich vom Körper verarbeitet. Durch die Kombination verschiedener Eiweißträger wird die Versorgung mit allen wichtigen Aminosäuren sichergestellt. Optimal geschieht das durch laktovegetabile Ernährung:

Kombinieren Sie tierische Eiweiße zum Beispiel aus Milch, fettarmen Milchprodukten und Fisch mit pflanzlichen Eiweißen aus Getreide, Nüssen, Samen, Hülsenfrüchten, Soja. Kuhmilch (-produkte) sollten eher vermieden werden und durch Sojamilch-, Hafermilchprodukte beziehungsweise Ziegen- oder Schafsmilch ersetzt werden. Essen Sie nur gelegentlich Fleisch, meiden Sie geräucherte, gepökelte Wurstwaren.

Krebskranke haben meist einen etwas höheren Eiweißbedarf. Sollte hier die Versorgung mit Eiweiß nicht ausreichend sein, besteht die Gefahr, dass die Leistungsfähigkeit reduziert und die Muskelmasse abgebaut wird.

Pro Tag benötigen Sie ca. 0,8 bis 1 g Eiweiß pro Kilo Körpergewicht

Es enthalten:	Eiweiß in Gramm:
200 g Kartoffeln	3
1 Scheibe Brot	3-4
1 EL Quark	5
1 Becher Joghurt	6
1 Glas Milch	6
1 Ei	7
1 Scheibe Käse	7-8
50 g Nüsse	8
200 g Nudeln	8
60 g getrocknete Erbsen, Bohnen, Linsen	13
60 g getrocknete Sojabohnen	21
150 g Fisch	25
125 g Fleisch	25

Stufe IV

Fette, Öle

Fett ist unentbehrlich für viele Stoffwechselforgänge. Es reguliert das Sättigungsgefühl. Fettlösliche Vitamine wie Carotin, Vitamin A, D, E, K, essentielle Fettsäuren, Phytosterine, Lecithin, Tocopherole kann der Körper nur mit Hilfe von Fett aus dem Darm aufnehmen. Zu viel Fett könnte allerdings die Ursache sein, dass vermehrt Gallensäuren in den Darm abgegeben werden, die dann durch bakterielle Umwandlung Krebs begünstigen. Eine ausgewogene, das Krebsrisiko senkende Formel für die Verwendung von Fett lautet:

Verwenden Sie verschiedene Fettarten, die „gesättigte“, „einfach ungesättigte“ und „mehrfach ungesättigte“ Fettsäuren enthalten. Wählen Sie sparsam Butter, Sahne, Margarine (ungehärtet) und Streichfett (20 g). Zur Zubereitung der Speisen 30 g = 3 EL Öl verwenden. Bevorzugen Sie Öle mit hohem Omega-3-Fettsäuregehalt: Rapsöl, Leinöl, Walnussöl, Hanföl. Zum langsamen Erhitzen der Speisen verwenden Sie Olivenöl, zum scharfen Anbraten Kokosfett, Butterschmalz oder spezielle Bratöle.

Zucker, Süßigkeiten

Zucker, den der Organismus benötigt, ist ausreichend in Obst, Gemüse, Vollgetreideprodukten und allen kohlenhydratreichen Lebensmitteln enthalten. Je sparsamer Sie damit umgehen, desto geringer ist das Verlangen nach Süßem.

Essen Sie nicht mehr als 50g Fett pro Tag



Bevorzugen Sie naturbelassene, kaltgepresste und nicht raffinierte Öle.

Betrachten Sie Zucker als Gewürz und Genussmittel. Bewahren Sie Ihren Appetit für Wertvolleres.

Zuckergehalt einiger zuckerreicher „Kleinigkeiten“

	Kohlenhydrate pro Gramm	Würfelzucker à 3 g / Stück
0,2 l Orangennektar	24	8
0,2 l Fruchtsaftgetränk	24	8
0,2 l Traubensaft	30	12
0,2 l Cola/Limonade	24	8
1 Glas Nuss-Nougat-Creme, 400 g	236	79
1 Tafel Milkschokolade, 100g	56	19
1 Milchschnitte, 28g	7,5	3
1 Rolle Pfefferminz, 30g	29	10
8 Bonbons, 50g	49	16
1 Tüte Gummibärchen, 75g	57	19

Ernährungsumstellung Schritt für Schritt

Ernährung allmählich umstellen

*Haben Sie Geduld mit sich!
Gehen Sie
in kleinen Schritten vor*



*Nicht jeder verträgt alles,
die individuelle Bekömmlichkeit ist maßgebend*

*Essen Sie in Ruhe,
kauen Sie gut*

- Versuchen Sie nicht, all Ihre lang gepflegten Ernährungsgewohnheiten von heute auf morgen ändern zu wollen! Das „gute Gefühl im Bauch“ wird es Ihnen danken.
- Die Ausstattung mit Verdauungsenzymen ist bei Menschen sehr unterschiedlich. Was dem einen gut bekommt, ist für den anderen unverträglich. Quälen Sie sich nicht mit Lebensmitteln, nur weil Sie Ihnen als unverzichtbar empfohlen wurden.
- Trinken Sie morgens nach dem Aufstehen ein bis zwei Gläser warmes Wasser, das regt den Kreislauf und den Stoffwechsel an, Entgiftungsprozesse einzuleiten.
- Essen Sie morgens ein Schälchen Obstsalat oder Müsli mit feinen Getreideflocken, Weizenkeimen oder Leinsaat. Wenn Müsli nicht vertragen wird, ist ein warmer Getreidebrei (Hafer, Vollreis oder Hirse) als Alternative zu empfehlen.
- Essen Sie Rohkost eher mittags, nicht abends. Wenn Sie mit Rohkost beginnen, darf sie auch kurz gegart werden und ist dann leichter bekömmlich. Blattsalat, Kresse, Rukola und verschiedene Kräuter sind immer eine gute Ergänzung. Probieren Sie auch einmal einen grünen Smoothie aus dem Mixer.
- Reduzieren Sie Fleisch und Wurst, essen Sie öfter Tiefseefisch.
- Essen Sie abends weniger Brot, mehr gekochtes Gemüse, Gemüsesuppe oder Bircher Kartoffeln mit Kräuterquark.
- Beilagen können auch Naturreis, Hirse, Vollkornnudeln sein. Vollkornbrot sollte zunächst nur helles, feines sein.
- Reduzieren Sie Ihren Salz- und Zuckerverbrauch langsam. Das Geschmacksempfinden wird viel intensiver.
- Anstelle von Süßem können Sie ungeschwefelte Trockenfrüchte, Mandeln, Nüsse oder Kokosflocken knabbern.

Ein individuelles Ernährungskonzept ist bei Problemen, wie zum Beispiel Durchfällen, Blähungen, Flüssigkeitsverlust, Mundtrockenheit, Verstopfung, Übelkeit, Appetitmangel und Gewichtsverlust nötig (siehe Seite 23 und folgende)

Tipps für Küche und Einkauf

Werden wir krank durch falsches Essen, so haben wir die Chance gesund zu werden, indem wir „das Richtige“ essen.

- Wählen Sie grundsätzlich Lebensmittel von hohem Gesundheitswert. Achten Sie bei der Auswahl auf weitgehend naturbelassene Lebensmittel.
- Wählen Sie Frisches vor Konserven.
- Meiden Sie Lebensmittelzusatzstoffe wie künstliche Konservierungsmittel, Farbstoffe, Nitritpökelsalz, Phosphate.
- Achten Sie beim Einkauf auf die Kennzeichnung beispielsweise bei Pflanzenölen „kaltgepresst“ und „nicht raffiniert“, bei Sauermilchprodukten auf einen hohen Anteil an rechtsdrehender L(+)-Milchsäure.
- Bevorzugen Sie Lebensmittel, deren Rohstoffe aus biologischem Anbau stammen und die auf Rückstände kontrolliert sind.

Bei Reformhausprodukten können Sie relativ sicher sein, dass diese keine bestrahlten oder mit Hilfe gentechnologischer Verfahren veränderte Rohstoffe enthalten.

- Essen soll Ihnen ein gutes Gefühl im Bauch schenken.
- Lernen Sie wieder, Essen als Lebensfreude zu verstehen.
- Gönnen Sie sich den Luxus, diese Lebensfreude selbst zu gestalten und aus den einfachsten Zutaten täglich ein kleines Festmahl am hübsch gedeckten Tisch in Ruhe und Muße zu genießen.

Nach der sorgfältigen Auswahl der Produkte ist eine schonende, werterhaltende Zubereitung wichtig. Die Tabelle auf den folgenden zwei Seiten will Ihnen eine Orientierungshilfe zur Auswahl der für Ihre Ernährung geeigneten Lebensmittel bieten. Wählen Sie vor allem Lebensmittel aus der Spalte „günstig“. Individuelle gesundheitliche Probleme (zum Beispiel Nahrungsmittelallergien oder -Unverträglichkeiten) sind bei der Auswahl natürlich zu berücksichtigen. Darüber hinaus schließen Sie aus, was Sie von Ihren besonderen Gegebenheiten her nicht vertragen.

Qualität vor Quantität!

Essen mit Genuss, aber richtig



Gönnen Sie sich mehr Zeit für das Essen und seine Zubereitung

Lebensmittelauswahltablelle

Lebensmittelgruppe	günstig	eingeschränkt günstig	eher ungünstig
<p>Obst, Gemüse Hülsenfrüchte</p> 	<p>frisches Obst und Gemüse, frische Säfte, ungezuckertes Tiefkühl-obst, Tiefkühlgemüse, Frischkost, Sauerkraut und milchsaurer Gemüse, Vollfruchterzeugnisse (zum Beispiel Mango, Sanddorn), ungeschwefelte Trockenfrüchte, verträgliche Hülsenfrüchte</p>	<p>Fruchtnektare</p>	<p>grobe, nicht verträgliche Kohlgemüse, Hülsenfrüchte (wenn nicht verträglich); Obst- und Gemüsekonserven (gesüßt)</p>
<p>Nüsse, Saaten</p> 	<p>Nussmus als Nussmilch zubereitet, Leinsaat, Sonnenblumenkerne Weizenkeime</p>	<p>ganze Nüsse, Mandeln</p>	
<p>Kartoffeln</p> 	<p>Pellkartoffeln, Backkartoffeln, gedünstete Kartoffeln, Kartoffelpüree und -klöße aus Pellkartoffeln</p>	<p>Kartoffelsalat, Bratkartoffeln</p>	<p>Kartoffelfertigprodukte (Püree, Klöße, Chips, Pommes frites, Kroketten)</p>
<p>Brot, Backwaren Getreide, Nudeln</p> 	<p>verträgliche Gerichte aus Vollkornprodukten (Schrot, Flocken, Mehl) Hirse, Naturreis, Parboiled Reis, Vollkornbrot, Knäckebrot, Vollkornnudeln, ungezuckerte Fertigmüslis, ungesüßte Vollkorngebäcke, Weizenkeime, Vollkornknusperflocken ungesüßt</p>	<p>gezuckerte Fertigmüslis, Backwaren aus Weißmehl</p>	<p>fettreiche und süße Kuchen und Torten, Weißbrot, Pudding, geschälter und polierter Reis</p>
<p>Fleisch, Fleischwaren Fisch und Fischwaren</p> 	<p>Fisch (möglichst MSC-zertifiziert), mageres Fleisch (aus artgerechter Tierhaltung), Wurstersatz-Erzeugnisse mit pflanzlichen Fetten</p>		<p>Innereien, Wurst, Gepökeltes, Geräuchertes, Gegrilltes, Fisch- und Fleischkonserven</p>
<p>Soja, Tofu</p>	<p>Sojamehl, Sojaflocken, Sojadrink, Sojamilch, Tofu, Tofuaufstriche und -aufschnitte</p>	<p>Sojabratlinge</p>	

Lebensmittelgruppe	günstig	eingeschränkt günstig	eher ungünstig
<p>Milch, Milchprodukte, Eier</p> 	<p>Hafermilch, Dinkelmilch, Reismilch, Ziegenmilch, Schafsmilch, Joghurt, Sauermilchprodukte mit rechtsdrehender L(+)-Milchsäure, Buttermilch, Molke, Quark</p>	<p>Eier (aus artgerechter Tierhaltung), fettarme Käsesorten, Kuhmilch- und Kuhmilchprodukte</p>	<p>Schmelzkäse mit Phosphatsalzen, fettreiche Käsesorten, gezuckerte Milchprodukte, Kondensmilch</p>
<p>Öle und Fette</p> 	<p>naturbelassene, kaltgepresste, nicht raffinierte Pflanzenöle, Butter, Sahne</p>	<p>ungehärtetes Kokosfett ungehärtete Margarine mit hohem Anteil an kaltgepressten, nicht raffinierten Pflanzenölen (siehe Deklaration)</p>	<p>Schweinefett, Rindertalg, Gänsefett, Butterschmalz, übliche Margarine, gehärtete Fette (siehe Deklaration), fritierte Speisen</p>
<p>Brotaufstriche</p> 	<p>vegetabile Brotaufstriche, Brotaufstriche aus Bio-Milch oder Bio-Rahm, Fruchtaufstriche mit Birnendicksaft, Apfel- und Birnenkraut, Pflaumen- und Hagebuttenmus</p>		<p>normale Konfitüren (mit Raffinade-Zucker)</p>
<p>Getränke</p> 	<p>Kräutertee, Mineralwasser, Molke, Fruchtsäfte, Gemüsesäfte/-moste (verdünnt), grüner Tee, Rooibosch-Tee (nicht aromatisiert!)</p>	<p>Kaffee, Früchtetee, Getreidekaffee, schwarzer Tee</p>	<p>Frucht- und Colage-tränke, alkoholische Getränke</p>
<p>Süßungsmittel und Süßigkeiten</p>	<p>ungeschwefeltes Trockenobst</p>	<p>Honig, Agavensirup, Ahornsirup, Vollzucker, Ursüße, flüssiger Obstzucker, Birnen- und Apfeldicksaft, Stevia, Reissirup, Frucht- und Nusschnitten</p>	<p>Raffinadezucker (Küchenzucker, Trauben- und Fruchtzucker), Süßigkeiten mit Raffinadezucker</p>
<p>Gewürze</p> 	<p>Kräuter und Gewürze, Zitronensaft, frischer Knoblauch, Zwiebeln, Meerrettich, Balsamico- oder Obstessig, Hefeflocken, Hefetrakt, Gemüsebrüheextrakt, Meersalz, Steinsalz</p>	<p>Kochsalz, Meersalz, kochsalzhaltige Würzmittel</p>	

Leichtbekömmliche Nahrungsmittel und Gerichte



Trinken Sie am besten zwischen den Mahlzeiten

Gewürze regen Abwehrzellen an

Gewürze

*Salzen Sie sparsam.
Würzen Sie besser mit Hefepaste, Hefeflocken, frischen Kräutern, sehr fein zerkleinerten Gewürzen.
Essen Sie eher wenig süß.*

Getränke, Tee, Säfte

- stille, kohlenstoffarme Mineralwässer, Molke/Kurmolke
- Gemüsesäfte oder Gemüsemost milchsauer vergoren
- Fruchtsäfte: Apfel-, Mango-, Sanddorn-, Heidelbeervollfrucht, nach Geschmack verdünnt
- alle dünn zubereiteten Schleimsuppen, Gemüsebrühen
- Kräutertee (siehe auch bei „Heiltees“)
- Leinsamentee, bei Bedarf gemischt mit Schleim von Dinkel, Weizen oder Hafer. Je nach Bekömmlichkeit und Bedarf 1-2 TL Sahne dazugeben.

Rohkost, Frischkost

Bei Unverträglichkeit ist Rohkost zeitweise zu meiden oder nur als Saft (eventuell verdünnt) zu sich zu nehmen.
In einer späteren Phase der Behandlung: Fein zerkleinerte Karotten mit Äpfel, zarte Blattsalate.

Obst

Ungezuckertes oder wenig gesüßtes Kompott, später feingeriebener Apfel, Heidelbeeren, Preiselbeeren gekocht.
Rohes, reifes Obst: Himbeeren, Aprikosen, Melonen.

Gekochtes Gemüse

Tomaten geschält, Fenchel, Gelbe Rüben

Bei verbesserter Speiseverträglichkeit: Rote Beete, Sellerie, Spinat, Gurken, Zucchini, Brokkoli, Schwarzwurzeln, bei Bedarf auch als Püree.

Gekochte Kartoffelgerichte

Leicht bekömmliche Vollkornspeisen von Hirse, Dinkel, Naturreis (Flocken, Grieß, Mehl), Suppen oder Brei, Vollkornnudeln, zartes Knäckebrot, feiner Dinkelzwieback.

Quark, helles Fleisch, Geflügel, Fisch nach Wunsch und Verträglichkeit, ebenso Soja und Tofu.

Nuss- oder Mandelmus als Getränk verdünnt oder in Quarkspeisen.

Fette, sehr sparsam einsetzen und nicht zu stark erhitzen. Achten Sie bei Appetitlosigkeit darauf: Der Fettverbrauch soll nicht unter 30 g sinken!

Individuelles Ernährungskonzept bei Problemen und belastenden Therapien

Ernährung bei Chemo-/Strahlentherapie

In Zeiten nach einer Operation bei geschwächter Verdauungsleistung oder während Chemo- beziehungsweise Strahlentherapie werden nicht alle Speisen vertragen.

Die Ernährung ist dann in dieser Zeitphase entlastend, nicht zusätzlich belastend zu gestalten.

Weniger empfehlenswert:

Rohkost, Säfte pur (insbesondere Südfrüchte), grobes Vollkorn (Vollkornprodukte), Kartoffeln als Bratkartoffel, Pommes frites beziehungsweise Krokette, Hülsenfrüchte, Kohl, Geräuchertes, Gepökeltes, Hartkäse, Masttierprodukte, Fast-Food, Fertigprodukte mit künstlichen Zusatzstoffen, Weißmehlprodukte, Industriezucker, Bohnenkaffee, „saure Teesorten“ wie Früchte-, Malve- und Hagebuttentee, Kohlensäure starke Mineralwässer.

Empfehlenswert:

Obst und Gemüse wertschonend gegart beziehungsweise gedünstet, fein vermahlene Vollkornprodukte (Dinkel, Hafer), Säfte möglichst milchsauer vergoren und verdünnt (zum Beispiel Kanne-Brottrunk®), Bio-Soja-Produkte, Bio-Geflügel, Tiefseefisch, Bio-Öle (Lein-, Olivenöl), Kartoffeln als Pell- oder Salzkartoffel, „bittere“ Kräutertees (alle außer oben genannten), Kohlensäure arme Mineralwässer, als Süßungsmittel in geringer Menge, beispielsweise Honig, Ahornsirup, Birnen- oder Agavendicksaft.

Zusätzlich zu beachten:

Die folgenden Symptome, die als Folge einer Chemo- oder Strahlentherapie auftreten, können nicht selten durch eine „versteckte“ Allergie auf Kuhmilch (-produkte) beziehungsweise Weizen verstärkt werden. Symptome sind zum Beispiel Blähungen, Hautjucken, Pulsbeschleunigung, Stimmungslabilität, Müdigkeit.

Um den Stoffwechsel zu entlasten und gleichzeitig mehr Nährstoffe und Kalorien aufzunehmen, bieten sich 2-3 Zwischenmahlzeiten zu den drei Hauptmahlzeiten an. Bei Appetitlosigkeit, Ekel vor Speisen, Übelkeit und Brechreiz kann der konsequente Einsatz so genannter „Bitterstoffe“ helfen wie beispielsweise „Amara-Tropfen“ (Weleda) beziehungsweise „Enzian-Magentonikum“ (Wala), jeweils 15 Minuten vor dem Essen einzunehmen.



Zur sinnvollen Ernährung bei Problemen durch Chemotherapie und Bestrahlung

Siehe auch GfBK-Broschüre:
Nebenwirkungen aggressiver Therapien – Ein Ratgeber bei Chemo- und Strahlentherapie



Übelkeit, Erbrechen, Appetitlosigkeit

Kau- und Schluckbeschwerden

Durchfälle

Verstopfung

- Gegen Übelkeit hilft viel trinken in kleinen Schlucken über den Tag verteilt; vorbereitet eventuell in der Thermoskanne, reichlich Flüssigkeit (2,5-3 l) beispielsweise Pfefferminz-, Kamillen- oder Fencheltee eventuell mit etwas Salz, stille Mineralwässer ohne Kohlensäure.
 - Essen Sie möglichst nach der Uhr stündlich oder alle zwei Stunden kleine Portionen Wunschkost, attraktiv angerichtete kleine Mahlzeiten, wenn möglich in Gesellschaft, persönliche Unverträglichkeiten berücksichtigen!
 - Schalten Sie unangenehme Essenserüche aus.
 - Nach Möglichkeit immer frisch zubereiten, damit bei wenig Nahrung möglichst hoher Energie- und Nährstoffgehalt gesichert werden kann.
 - Appetitanregung auch durch Artischockencocktail, Aperitif oder gut gewürzte Suppen.
-
- Essen Sie breiige Kost wie Cremesuppe, Kartoffelbrei, Mixgetränke mit Sahne.
-
- Essen Sie leichte, blähungsfreie, fettarme, ballaststoffarme Gerichte, viele kleine Mahlzeiten, zum Beispiel Karotten- oder Kartoffelpüree.
 - Trinken Sie Kamillen-, Fenchel- oder Leinsamentee (siehe Rezept Seite 29), eventuell mit etwas Salz. Achten Sie auf einen Ausgleich des Flüssigkeitsverlustes.
 - Hafer-, Reis-, Leinsamenschleim, Suppen.
 - Feinst geriebenes Apfel- oder Bananenmus, sonstiges frisches Obst unbedingt meiden.
 - Nehmen Sie Milchprodukte äußerst vorsichtig zu sich, bei Unverträglichkeit Sojamilch-Produkte.
 - Versuchen Sie eventuell Laugengebäck oder Salzstangen.
-
- Entscheidend sind ballaststoffreiche Nahrungsmittel, die bekömmlich sind und nicht blähen.
 - Trinken Sie viel über den Tag verteilt; morgens nach dem Aufstehen 1-2 Gläser Mineralwasser, dem Sie Milchzucker oder 1-2 TL Obstessig oder Mineralstoffkonzentrat mit Milchzucker beifügen können.
 - Essen Sie ballaststoffreiche Vollgetreideflocken, Schrot, Körner, auch gekeimt, von Dinkel, Weizen, Hafer, Gerste, Hirse, Roggen; Vollkornbrot, Hülsenfrüchte, Gemüse und Obst, roh und gekocht.

- Hilfen können außerdem sein: Leinsamen, Senfsamen, Trockenobst wie Feigen oder Pflaumen.
Ausnahme: Weizenkleie – sie stopft, wenn nicht ausreichend getrunken wird!

Ist die Verstopfung bedingt durch **Krämpfe, nervöse Ursachen** oder entzündliche Reizzustände in Dünn- oder Dickdarm, können Ballaststoffe nicht die gewünschte Besserung bringen. Hier empfehlen sich besser die Schleimstoffe von Leinsamen, Leinsamen- oder feiner Hafer schleim in Verbindung mit Gemüsemost oder Kurmolke. Langfristig sollte eine Verstopfung nie ohne ärztlichen Rat behandelt werden!

- Um eine Gewichtsabnahme zu verhindern oder eine Gewichtszunahme zu erreichen, müssen Sie nicht mehr Nahrungsmengen essen.
- Reichern Sie mit Kalorien an – diese befinden sich im Fett.
- Gehen Sie üppiger um mit Sahne, Butter, hochwertigen Ölen; wählen Sie Sahnekäse statt Magerkäse.
- Gönnen Sie sich öfter gemixte Säfte, Milchmix- oder Quarkgetränke, die mit Mandelmus oder Sanddorn angereichert sein können oder mit Honig gesüßt werden.
- Essen Sie häufig kleine Mahlzeiten oder Häppchen.
- Häufig kleine Mengen Pfefferminztee, Zitronenwasser auch während des Essens
- Sauermilch, Kefir, Cremespeisen, Sahne
- Nicht zu heiße, salzige, stark gewürzte Speisen
- Kein zu saures Obst, Gemüse, Salat
- Cremesuppen
- Brei
- Kartoffel-, Karottenpüree
- Hafer, Reis- oder Leinsamenschleimsuppe
- Apfelmus
- Kamillen- oder Leinsamentee

Immer mehr Menschen leiden unter Unverträglichkeiten beziehungsweise Allergien von Laktose (Milchzucker), Fruktose (Fruchtzucker), Gluten (Klebereiweiß), Histamin und Zusatzstoffen (Azofarbstoffe, Geschmacksverstärker). Entsprechende Nahrungsmittel sind konsequent zu meiden.



Gewichtsverlust

Trockener Mund, verminderter Speichelfluss

Entzündung der Mundschleimhaut oder Speiseröhre

Nahrungsmittelallergien und Nahrungsunverträglichkeiten

Ernährung bei Brustkrebs



Vielfältige Ernährung bei Brustkrebs

- Hülsenfrüchte: Soja, Bohnen, Linsen
- Vollwertprodukte: Vollkorngetreideprodukte, Pellkartoffeln, Leinsamen (1-2 EL, wichtig: frisch geschrotet)
- Granatapfel als Frucht, Saft oder Elixiere
- Omega-3-Fettsäuren: Fischöl, Leinöl, Leinsamen, Rapsöl, Walnussöl, Walnüsse
- Gelbwurz (Kurkuma) zum Würzen (etwas Pfeffer dazu geben, da verbesserte Aufnahme)
- Gemüse aus der Familie der Kreuzblütler wie Kohlgemüse (Brokkoli, Rosenkohl, Blumenkohl, Weißkohl, Wirsingkohl), Kresse, Radieschen, Rettich, Meerrettich, Senf, Rucola, Raps (Rapsöl)
- Grüner Tee, Knoblauch, Äpfel, Beeren, blaue Trauben, Sprossen, Blattgemüse, Aprikosen (vor allem getrocknete), frische Kräuter

Was Sie meiden beziehungsweise nur in geringen Mengen zu sich nehmen sollten:

- Alkohol, tierische Fette (auch Milch, Käse), Weißmehlprodukte, Fertigprodukte, Süßgetränke, Omega-6-Fettsäuren (vor allem in Margarine, Mayonnaise)

Empfehlenswerte Öle:

- Olivenöl, Leinöl, Walnussöl, Hanföl, Rapsöl (nicht zum Erhitzen!); zum Erhitzen geeignet: Bratöl, Butterschmalz

Siehe auch GfBK-Broschüre: Brustkrebs ganzheitlich und individuell behandeln

Ernährung bei Prostatakrebs

Empfehlenswert

- alle Kohlsorten: Rosenkohl, Brokkoli, Blumenkohl, Weißkohl, Wirsingkohl, Kresse, Radieschen, Rettich, Meerrettich, Senf, Rucola
- Hülsenfrüchte: Soja, Bohnen, Linsen
- Vollwertprodukte: Vollkorn-Getreideprodukte, Pellkartoffeln, Leinsamen (2 EL frisch geschrotet)
- Grüner Tee, Knoblauch, Bärlauch, Äpfel, Beeren, Chilli, blaue Trauben, Sprossen, Blattgemüse, Aprikosen (vor allem getrocknete)
- Tomaten, besser erhitzt und mit etwas Öl
- Kurkumin zum Würzen
- Granatapfel als Frucht, Saft oder Elixier

Was Sie meiden beziehungsweise nur in geringen Mengen zu sich nehmen sollten:

Alkohol (maximal 20g/Tag, Bio-Rotwein bevorzugen), rotes Fleisch, tierische Fette (auch Milch, Käse), Weißmehlprodukte, Fertigprodukte, Süßgetränke, Omega-6-Fettsäuren (Margarine, Mayonnaise, aber auch Maiskeim-, Soja-, Erdnuss- und Traubenkernöl)

Empfehlenswerte Öle: Olivenöl, Rapsöl, Leinöl, Granatapfelsamenöl, Walnussöl

Gelbwurz (Kurkuma)-Tomaten-Cocktail bei Prostatakrebs

Das Prostatakarzinom steht inzwischen unter den Tumorerkrankungen des Mannes in Deutschland zahlenmäßig an erster Stelle. Diese Tumorbildung ist hormonabhängig, das heißt sie wird durch die Produktion der männlichen Hormone („Androgene“) im Wachstum angeregt. Daher zählt die Hormonblockade („Anti-Hormon-Therapie“) neben der operativen Totalentfernung der Prostata und/oder der Bestrahlung zu den Standard-Therapieverfahren in der konventionellen Medizin. Mit fortgesetzter Therapiedauer jedoch wandelt sich der hormonabhängige zu einem hormonunabhängigen Prostatakrebs. Die Gefahr der Bildung von Metastasen, insbesondere in benachbarten Lymphknoten, in Knochen und Lunge, steigt damit deutlich an. Das „Ansprechen“ von Tumorzellen auf die Hormonblockade (1-, 2- oder 3-fach) zu erhalten beziehungsweise zumindest nennenswert hinauszuzögern, kann möglicherweise durch die Einnahme von Gelbwurz (Kurkuma) unterstützt werden.

Kurkuma (Gelbwurz) mit der Heimat Südasien gehört als Pflanze zu der Familie der Ingwergewächse. Neben seiner Verwendung als Gewürz und Färbemittel wird Kurkuma in Asien traditionell als Heilmittel bei Magen-, Darm- und Hautleiden verwendet. Kurkumapulver ist zum Beispiel schadstoffgeprüft preisgünstig in Reform- beziehungsweise Naturkostläden erhältlich (Packungsgröße circa 15-40 g). Es sollte luftdicht verpackt gekauft werden, da nur so die wertvollen Inhaltsstoffe im Pulver lange Zeit erhalten bleiben.



Kurkuma-Tomaten-Cocktail

Herstellung:

500 ml Tomatensaft (möglichst Bio-Qualität) werden mit circa 5 g Kurkumapulver (entspricht etwa 4 TL) und 3 EL bestem Olivenöl (naturbelassen, erste Pressung) vermischt, gegebenenfalls eine Prise schwarzen Pfeffer hinzugefügt, schließlich mit einem Mixstab sämig verrührt. Der Cocktail kann täglich auf einmal oder portioniert über den Tag verteilt über einen Zeitraum von zunächst vier Wochen getrunken werden.

Bei der Anwendungsdauer spielen individuelle Faktoren, wie zum Beispiel nachgewiesenes beziehungsweise operiertes Prostata-Ca., eine Rolle. Auch bei der Einnahme beziehungsweise Anwendungsdauer des Cocktails als mögliche präventive Maßnahme sind individuelle Faktoren, wie beispielsweise familiäre Prostata-Karzinom-Vorbelastung, Miktionsstörungen (Harnblasenentleerungsstörungen) oder Größe der Prostata, zu berücksichtigen. Insgesamt ist der Kurkuma-Tomaten-Cocktail als zusätzliche Maßnahme zu verstehen und sollte gegebenenfalls in ein biologisches Gesamtkonzept integriert werden.

(Literatur: Dorai/Gehani/Katz: Therapeutic potential of curcumin in human prostate cancer“. Department of Urology, Colombia University, College of Physicians and Surgeons, New York, Mol. Urol. 2000 Spring No 4).

Bei Fragen hierzu
wenden Sie sich gerne
an den Ärztlichen
Beratungsdienst der
GfBK in Heidelberg

(Anschrift und
Telefonnummer
siehe Umschlagsseite).

Heiltees

Kamillenblütentee: bei Magen- und Darmbeschwerden, (keine Daueranwendung), zum Gurgeln und Spülen bei Entzündungen

Fencheltee: entbläht und entgiftet, wirkt appetitanregend

Kümmeltee: regt die Verdauungssäfte an, löst Blähungen

Pfefferminztee: bei Übelkeit, krampflösend im Magen-Darbereich, desinfizierend bei Erkältung

Salbeitee: zum Gurgeln und Spülen bei Entzündungen im Mund

Bitter-aromatische Tees

Schafgarben-, Kalmus-, Wermuttee: wirkt appetitanregend, regen Magen und Darm zur erhöhten Produktion von Verdauungssäften an.

Melissentee: wirkt entspannend bei nervösen Magen- und Herzbeschwerden, stärkt Nerven und Frauenorgane

Weißdorntee: bei Herzbeschwerden, Herzschwäche

Grüner Hafertee: bei Nervosität und Erschöpfung

Löwenzahntee: reinigt das Blut, regt den Leberstoffwechsel an

Brennesseltee: wirkt blutreinigend, ausschwemmend

Lindenblüten-, Holunder-, Fliedertee: stärkt die körpereigenen Abwehrkräfte, ideal bei Infektionen

Lavendelblütentee: ein zarter Schlaftee

„Heiltees“ aus anderen Medizinkulturen beziehungsweise Ländern konnten langfristig (über Monate) eingesetzt werden: Dazu zählen zum Beispiel „Lapacho-Tee“, „Rooibush-Tee“, „grüner Tee“, „FlorEssence“ beziehungsweise „Essiac-Tee“. Dabei sind unbedingt Erzeugnisse aus kontrolliert biologischem Anbau zu erwerben. Im konventionellen Tee-Anbau werden eine Fülle gesundheitlich bedenklicher Stoffe wie Fungizide, Herbizide, Pestizide und Ähnliches verwendet.

Siehe auch GfBK-Kurz-Info: Heiltees

Unser Tipp zum Thema Kaffee und Tee

Bei Magenproblemen nur Bohnenkaffee, der durch Entzug der Reiz- und Bitterstoffe besonders magenschonend hergestellt ist, trinken. Als Kaffeeersatz lieber grünen Tee trinken, der neben stimulierenden Inhaltsstoffen auch reich an antioxidativen Wirkstoffen ist. Beim Kaffee- und Teekauf auf Produkte aus biologischem Anbau achten, da diese deutlich weniger mit Pestiziden belastet sind.



Hinweis: Kräutertees sind Arzneimittel und sollten nie ständig, sondern öfter im Wechsel getrunken werden!

Rezept Leinsamentee

Aus Leinsamen Gold eventuell im Beutel.

1-2 TL Leinsamen Gold mit kochendem Wasser übergießen, unter gelegentlichem Umrühren 10 Minuten ziehen lassen. Die sich entwickelnden Schleimstoffe heilen gereizten Magen und Darm.

Der Tee läßt sich besonders wirkungsvoll mit Kamille mischen. Wirkt heilend von Mund über Speiseröhre, Magen bis zum Darm.

Tipps für schonende Zubereitung

- *Lebensmittel unzerkleinert waschen, nicht wässern*
- *Beim Putzen und Schälen so wenig wie möglich weg-schneiden, unter der Schale befinden sich die besten Nährstoffe*
- *Bei Kohl und Salat die äußeren Blätter entfernen*
- *Geschnittenes Gemüse für Salate nach dem Zerkleinern mit Zitronensaft beträufeln, das schützt die Vitamine*
- *Nährstoffschonend garen, dünsten und dämpfen ist besser als kochen, wenn die Garflüssigkeit mitverzehrt wird (Suppen, Eintopf)*
- *Den Kochtopf zudecken*
- *Zubereitete Speisen nicht lange warmhalten, sondern im Kühlschrank aufbewahren und bei Bedarf erhitzen*
- *Kühlkost erst kurz vor dem Verzehr erhitzen*
- *Erst die warme Mahlzeit vorbereiten, dann die Frischkost*
- *Nicht die ganze Gemüsemenge kochen oder garen, sondern einen Teil roh lassen und zerkleinert, geraffelt untermischen*



Ideen zu Tagesspeiseplänen

(Rezeptbeispiele für einen Tag siehe folgende Seiten)

Frühstück

Vitalmüsli mit gekeimtem Dinkel
Haferbrei/Porridge
Weizenkeim-Müsli

Zwischenmahlzeit vormittags

Obst nach Wahl, Vollkorn-Dinkel-Zwieback
Obst- oder Gemüsesaft
Joghurt mit Weizenkeimen und Mangovollfrucht

Mittagessen

Rohkost von Sellerie mit Walnüssen auf Feldsalat
Sauerkrautfrischkost mit Ananas an Kresse
Tomatensuppe
Hirserisotto mit Frühlingszwiebeln und gedünsteten Egerlingen
Quarkklöße mit pikantem Fenchelgemüse
Vegetarisches Frikassee mit Karöttchen

Nachtisch

Heidelbeerquarkcreme

Zwischenmahlzeit nachmittags

Früchte der Jahreszeit mit Vollkorn-Haferkeks
Hafermilch mit Orangensaft

Abendessen

Blattsalat mit Zitronenmarinade
Bircher-Kartoffeln mit grüner Kräuter-Quarksauce
Kartoffel-Sellerie-Nest nach Salvatore Dali
Orangenfilets an Mandelmus
Kartoffelsuppe mit Kresse
Zucchini in geröstetem Dinkel

Buchempfehlungen (Kochbücher und allgemeine Literatur zur Ernährung) finden Sie auf Seite 33.

Frühstück

Weizenkeim-Müsli

Zubereitung:

Bio-Sanoghurt® mit Honig, Sanddorn und Leinsamen gut mischen, Apfel hineinreiben. Zum Schluss die Weizenkeime darüberstreuen.

E* 8; F* 3; KH* 26

178 kcal; 747 kJ

Mittagessen

Rohkost von Sellerie mit Walnüssen auf Feldsalat

Zubereitung:

Sellerie gut putzen, auf Bircherraffel fein reiben, mit Zitrone und Sanoghurt vermischen, Feldsalat gewaschen und gut getrocknet mit Zitrone, Salz und Öl anmachen, auf Sellerie anrichten, obenauf Walnüsse streuen.

E* 4; F* 12; KH* 23

172 kcal; 353 kJ

Hirserisotto

Zubereitung:

Die Hirse heiß abwaschen. Öl im Topf zerlaufen lassen, Zwiebeln kurz andünsten, Hirse dazugeben, mit Hefebrühe und 100 ml Wasser aufgießen, 20 Minuten ausquellen lassen. Unter das fertige Hirserisotto feingeschnittenen Salbei mischen, anrichten, Parmesan oder Hüttenkäse darübergeben.

E* 10; F* 15; KH* 38

345 kcal; 1449 kJ

Frühlingszwiebeln und Egerlinge, gedünstet

Zubereitung:

Die Egerlinge und die Zwiebeln in Öl andünsten mit Salz, Zitrone und Petersilie abschmecken.

E* 3; F* 5; KH* 5

84 kcal; 353 kJ

*E= Eiweißgehalt *F= Fettgehalt *KH= Kohlenhydratgehalt



jeweils für eine Person

Zutaten:

100 g Bio-Sanoghurt® oder
100 ml Buttermilch · 1 TL Honig
1 TL Leinsamen · 1 EL Weizenkeime · 1 EL Sanddorn, ungesüßt
100 g Apfel oder Obst der Jahreszeit



100 g Sellerie · 50 g Bio-Sanoghurt®, Zitronensaft, wenig Meersalz · 1 Walnuss, gehackt
1 Handvoll Feldsalat · 1 TL Oliven- oder Walnussöl

50 g Hirse, geschält · 1 TL Öl
1 kleine Zwiebel, feingehackt
5 frische oder 1 TL getrocknete, Salbeiblätter · 2 EL Parmesan- oder Hüttenkäse · Hefegemüsebrühe
Garzeit: 25 Minuten



2 Frühlingszwiebeln · 50 g Egerlinge · 1 TL Öl
etwas Salz · Zitrone und Petersilie · Garzeit: 5 Minuten

Rezepte



Zutaten:

100 g Magerquark
50 g Bioghurt® oder Buttermilch · 2 EL Heidelbeervollfrucht oder Tiefkühlbeeren
wenig Zitronensaft · 1 TL Ursüße® · 1 TL Weizenkeime

1 Orange · 1 TL Ursüße®
1 EL Mandelmus, Zitronensaft · etwas frisch geriebenen Ingwer oder Kürbiskerne



200 g Zucchini
2 EL Dinkel geschrotet
1 EL Olivenöl
1 EL feingehackte Zwiebel
Meersalz, Thymian,
Weißwein, Zitronensaft,
Petersilie
1 EL Parmesankäse
Garzeit: 15-20 Minuten

Nachtisch

Heidelbeerquarkcreme

Zubereitung:

Den Quark mit Bioghurt oder Buttermilch, Zitronensaft und Ursüße sämig rühren, Heidelbeeren unterziehen. Die Weizenkeime darüberstreuen.

E* 20; F* 0; KH* 15

146 kcal; 613 kJ

Orangenfilets an Mandelmus

Zubereitung:

Orange schälen, in dünne Scheiben schneiden, etwas zuckern, auf Teller anrichten, Ingwer oder Kürbiskerne darüberstreuen. Mandelmus mit Zitronensaft glattrühren, an die Orangenseite geben.

E* 2; F* 6; KH* 20

168 kcal; 705 kJ

Abendessen

Zucchini in geröstetem Dinkel

Zubereitung:

Dinkel geschrotet in trockener Pfanne schwach goldgelb anrösten, Olivenöl und Meersalz untermengen, 1 cm dicke Zucchinischeiben obenauf legen, etwas Weißwein angießen, Thymian auf die Zucchini streuen, 5-10 Minuten garen, mit wenig Zitronensaft und Petersilie abschmecken, mit Parmesan zu Tisch geben.

Gleiches Rezept mit Tomaten möglich.

E* 10; F* 12; KH* 12

230 kcal; 960 kJ

Buchempfehlungen

Ernährung und Krebs

Bihlmaier, S.

Tomatenrot + Drachengrün: 3 x täglich Das Beste aus Ost und West - antikrebs-aktiv und abwehrstark, *Hädecke Verlag, 3. Auflage, 2014*

Ernährung (allgemein), Vollwertkost

Béliveau, R. und Gingras, D.

Krebszellen mögen keine Himbeeren. Nahrungsmittel gegen Krebs. Das Immunsystem stärken und gezielt vorbeugen, *Goldmann Verlag, 2010*

D'Adamo, P. und Whitney, C.

4 Blutgruppen Vier Strategien für ein gesundes Leben Mit Rezeptteil *Piper Verlag, 28. Auflage, 2014*

Schrott, E. und Bolen, C.

Die köstliche Küche des Ayurveda *Goldmann Verlag, 2004*

Lehmann, P. Heintze, Th. M., Walb, L.

Original Hay'sche Trennkost *Trias Verlag, 46. Auflage, 2013*

Schilling, J.

Kau Dich gesund *Trias Verlag, 7. Auflage, 2011*

Rauch, E.

Die F.X. Mayr-Kur und danach gesünder leben *Trias Verlag, 5. Auflage, 2011*

Gutjahr, I.

Das große Dr. M. O. Bruker Ernährungsbuch *Emu Verlag, 11. Auflage, 2000*

Bücher für die Küche

Nöcker, R.-M.

Das große Buch der Sprossen und Keime *Heyne Verlag, 8. Auflage, 1992*

Béliveau, R. und Gingras, D.

Krebszellen mögen keine Himbeeren Das Kochbuch: Schmackhafte Rezepte für das Immunsystem. *Kösel-Verlag, 7. Auflage, 2010*

Hicksch, B., Guth, Ch. und Dobrovicova, M.

Grüne Smoothies *Gräfe und Unzer Verlag, 4. Auflage, 2015*

Vitamine und Mineralstoffe, Säure-Basen-Haushalt

Burgerstein, L. Schurgast, H., Zimmermann, M. B.

Burgersteins Handbuch der Nährstoffe Vorbeugen und heilen durch ausgewogenere Ernährung. *Trias Verlag, 12. Auflage, 2012*

Vormann, J.

Säuren-Basen-Balance *Gräfe und Unzer Verlag, 2016*

Worlitschek, M.

Säure-Basen-Haushalt Wie Sie Ihren Körper wirkungsvoll entsäuern. *Trias Verlag, 5. Auflage, 2011*

Krebserkrankung allgemein

Irmey, György

110 wirksame Behandlungsmöglichkeiten bei Krebs *Trias Verlag, 3. überarb. Auflage, 2011*

Irmey, György

Heilimpulse bei Krebs *Haug Verlag, 2007*



Bewusste Gesundheit
inklusive CD
von *Dr. Ebo Rau* und
Dr. György Irmey

Immerwährendes Kalendarium und CD mit Heilübungen, täglichen Anregungen und Affirmationen. Das Kalendarium möchte Ihnen Anregungen geben, sich mit Ihren persönlichen Glaubenssätzen auseinanderzusetzen. Für jeden Tag hat die GfBK eine heilsame Affirmation ausgesucht. Auf der dazugehörigen CD hören Sie von den Autoren kurze und einfach auszuübende Atem-, Körper- und Meditationsübungen, damit Sie sich täglich ein paar Minuten bewusst Ihrer Gesundheit widmen können.

Spende 9,- € (inkl. CD)



Carpe Vitam
Liebe das Leben –
Lebe dein Leben
Dr. Ebo Rau /
Vorwort: *Dr. György Irmey*

Das Kalendarium mit täglichen Anregungen zur Aktivierung der Lebens- und Selbstheilungskraft; mit lebensfrohen, lebensbejahenden, besinnlichen und auch lustigen Texten und Bildern. Mit diesem immerwährenden Kalender möchte die GfBK bewusst Impulse zur Lebensbejahung mit Zuversicht, Lebensmut und Liebe setzen.

Dies ist besonders dann wichtig, wenn Sie sich gerade in einer schwierigen Lebenssituation befinden sollten.

Spende 7,- €



CD „Dankbarkeit von Herzen“ – meditative Heilimpulse
von *Dr. Ebo Rau* und
Dr. György Irmey

Für so Vieles dürfen wir in unserem Leben dankbar sein. Tagtäglich bekommen wir eine unendliche Vielfalt

an Ereignissen, materiellen Dingen, Emotionen und vielen mehr vom Leben geschenkt, die so selbstverständlich geworden sind, dass wir das gar nicht mehr achten wollen. Mit jedem liebevollen Gedanken der Dankbarkeit setzen Sie Impulse für Heilungsprozesse. Sie hören viele, die Seele berührende Dankbarkeitsgedanken mit den Mediationen dieser CD.

Spende 7,- €



CD Carpe Diem – Nutze Deine Heilkraft Heilsame Gedanken und Lebenslieder
von *Dr. Ebo Rau* und
Dr. György Irmey

Das neueste Hörbuch aus der Reihe „Meditative Heilimpulse“ haben in bewährter Zusammenarbeit Dr. György Irmey, Ärztlicher Direktor der GfBK und Dr. Ebo Rau, Vorstandsmitglied der GfBK für Sie zusammengestellt. Themen von Loslassen über Lebensfreude bis Dankbarkeit können Sie inspirieren. Eine schöne Bereicherung sind die einfühlsamen Musikstücke der jungen Liedermacherin und Sängerin Luca Grün als „Heilquellen zur Lebensbejahung und Gesundheit“ – Lebenslieder.

Spende 7,- €



**Chakrade –
Heilbotschaften
inklusive CD**
"Heilkraft in Dir"
von Dr. Ebo Rau und
Helga Schäferling

Lassen Sie sich von den vielen positiven Heilbotschaften

in Text und Bild aus der Tier- und Pflanzenwelt in dem farbigen Kalendarium des bekannten Arztes berühren. Jedes Lebewesen kann ein geistiges Heilmittel für uns Menschen sein. Dr. Ebo Rau macht eine Reise durch die sieben Energiezentren unseres Körpers, inspiriert uns mit vielen liebenswerten Details von Pflanzen und Tieren, nennt heilsame Affirmationen gegen Störfaktoren und vermittelt ein wahres Feuerwerk heilsamer Anregungen für den Alltag. Zu diesem Kalendarium gehört eine ausgesprochen schöne CD mit Chakrade-Heiltexten und Meditationen (Laufzeit circa 70 Minuten), gesprochen von Dr. Ebo Rau. Neuartig bei dieser CD ist die „Chakra-Musik“, die speziell für „Heilkraft in Dir“ von Günther Baumgärtner sehr einfühlsam komponiert und eingespielt wurde.

Spende 9,- €



Hörbuch
„Mit dem Herzen heilen“
Zwei CDs mit den besten
Gedichten und Geschichten
aus unseren immerwährenden
Kalendarien, gelesen
von Dr. Ebo Rau und
Dr. György Irmey.

Mit ausgewählten Worten aus den vielseitigen immerwährenden Kalendarien haben die Zuhörerinnen und Zuhörer stets einen treuen Wegbegleiter und Heilimpulsgeber an ihrer Seite. Sie können jederzeit auf diese Heilungshilfe zurückgreifen - in jeder freien Minute. Es geht dabei um die Kunst, Lebensfreude auch in schwierigen Lebenssituationen zu suchen und zu finden, den Mut, Neues und Ungewohntes zu wagen und um die Kraft, die aus einer von Zuversicht, Vertrauen und Hoffnung getragenen Lebenseinstellung erwächst.

So möchten Dr. Ebo Rau und Dr. György Irmey einladen, sich jeden Tag auf heilende Gedanken einzulassen und aktiv ihren eigenen Gesundungsweg zu gehen. Heilen Sie sich selbst mit dem Herzen!
Hörbuch mit Doppel-CD

Spende 9,- €



Alles zu seiner Zeit
von Dr. Ebo Rau

Dr. Ebo Rau zeigt in dem ersten seiner immerwährenden Kalendarien auf, wie man sich auch gerade in Grenzsituationen neue Lebensräume eröffnet und

weist damit Wege zu einem vertieften Leben.

Es geht um die Kunst, Lebensfreude zu suchen und zu finden, den Mut, Neues und Ungewohntes zu wagen und um die Kraft, die aus einer Zuversicht, Vertrauen und Hoffnung getragenen Lebenseinstellung erwächst.

Spende 7,- €



**Sonne im Herzen –
Lebensrezepte mit
Atem- und Yogaübungen**
von Stefan Klatt,
Grußwort von Dr. Ebo Rau

Das immerwährende Kalendarium des Atemtherapeuten Stefan Klatt mit zahlreichen praktischen Übungen, Meditationen und anschaulichen Illustrationen motiviert zum Mitmachen. Der Autor lädt uns zu vielen energetisierenden und entspannenden Yoga- und Atemübungen ein. Lassen Sie die Sonne in Ihrem Herzen scheinen durch viele gute Gedanken, berührende Gedichte und Geschichten. Eine praktische Anleitung, Ihren persönlichen gesundheitlichen Zielen näher zu kommen.

Das immerwährende Kalendarium des Atemtherapeuten Stefan Klatt mit zahlreichen praktischen Übungen, Meditationen und anschaulichen Illustrationen motiviert zum Mitmachen. Der Autor lädt uns zu vielen energetisierenden und entspannenden Yoga- und Atemübungen ein. Lassen Sie die Sonne in Ihrem Herzen scheinen durch viele gute Gedanken, berührende Gedichte und Geschichten. Eine praktische Anleitung, Ihren persönlichen gesundheitlichen Zielen näher zu kommen.

Spende 7,- €

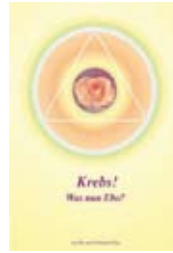


Karl-Lottchen und Charlotte
Der Weg der Seele
Ein transdimensionales Märchen-Kalendarium von Dr. Ebo Rau

Es handelt vom Lichtstrahl Karl-Lottchen – die Seele von Charlotte – und zwar von der Geburt

bis zum Tod mit vielen Herausforderungen und einigen Hindernissen. Lassen Sie sich entführen in die Welt von Karl-Lottchen und Charlotte und staunen Sie über einfache Weisheiten wie auch tiefgründige Erkenntnisse. Untermalt werden die Geschichten von wundervollen Bildern und Fotos.

Spende 7,- €



Tagebuch
„Krebs! Was nun Ebo?“
von Dr. Ebo Rau

Ein sehr persönliches und berührendes Tagebuch über den komplexen Heilungsweg des Autors bei der Diagnose Bauchspeicheldrüsenkrebs.

Durch die ehrliche Weitergabe seiner Gefühle und Gedanken möchte Dr. Ebo Rau sich selbst und anderen helfen, die Krankheit, manchen Konflikt und die Angst im Leben wie auch vor dem Tod besser zu bewältigen.

Spende 7,- €



Flieg – Seele – Flieg
Dr. Ebo Rau, Uta Winkler

Ein Kalendarium voll mit Gedanken, Sprichwörtern und vor allem auch Bibelzitate. Dieser einmalige Hospizkalender schenkt Kraft, Mut, Zu- und Loslassenkönnen, Freude,

Sprache, Stille, Ruhe, Lächeln, Berührung, Tränen, Liebe – ganz schlicht „Menschlichkeit“. Der Mensch mit all seinen Gefühlen, Ängsten, Wünschen und Bedürfnissen soll im Mittelpunkt sein.

Spende 7,- €



DVD „Heilkraft in Dir“
Dr. Ebo Rau, Luca Grün

Der 2-stündige Film „Heilkraft in Dir“ versteht sich als Plädoyer für eine ganzheitliche Behandlung und deren Heilungskraft. Die DVD ist eine sinnvolle Unterstützung für jeden selbstbewussten und eigenaktiven Patienten. Es enthält den Film-

ausschnitt eines Vortrages von Dr. Ebo Rau mit zahlreichen Heilübungen und Heilmethoden sowie eingefügten „Heilliedern“, welche eindrucksvoll die Botschaften des Vortrages betonen.

Spende 9,- €

Info

- Der Erlös kommt zu 100 % der GfBK zugute.
- Alle Benefizprodukte erhalten Sie gegen eine Spende zuzüglich Versandkosten. Sie können die Benefizprodukte mit dem Anforderungsformular (siehe Rückseite) oder direkt über unsere Zentralen Beratungsstelle anfordern.
- Die vorgegebenen Preise können Sie selbstverständlich nach oben aufrunden. Versandkosten: für 1-4 Benefizprodukte: 2,- €, ab 5 Benefizprodukte berechnen wir 5,- €. Bitte schicken Sie uns den entsprechenden Betrag bar oder in Briefmarken oder benutzen den der Sendung beiliegenden Überweisungsträger.
- Karitative Einrichtungen erhalten die Benefizprodukte zum Selbstkostenpreis von 5,- € (Mindestbestellung 20 Stück).
- Weitere aktuelle Benefizprodukte finden Sie auch auf unserer Internetseite www.biokrebs.de/infomaterial/benefizprodukte.

Benefizprodukte-Anforderung

Bitte senden Sie mir folgende Benefizprodukte:

Stück	„Bewusste Gesundheit“ mit Heilübungen auf CD	9,00 €
Stück	„Carpe Vitam“ Liebe das Leben – Lebe dein Leben	7,00 €
Stück	CD „Dankbarkeit von Herzen“– meditative Heilimpulse	7,00 €
Stück	CD „Carpe diem - Nutze Deine Heilkraft“ Heilsame Gedanken und Lebenslieder	7,00 €
Stück	„Chakrade“– Heilbotschaften mit Meditationsübungen auf CD	9,00 €
Stück	Hörbuch „Mit dem Herzen heilen“ Doppel-CD	9,00 €
Stück	„Alles zu seiner Zeit“ Lebensrezepte mit Atem- und Yogaübungen	7,00 €
Stück	„Sonne im Herzen“ Lebensrezepte mit Atem- und Yogaübungen	7,00 €
Stück	„Karl-Lottchen und Charlotte“ Der Weg der Seele	7,00 €
Stück	Tagebuch „Kebbs! Was nun?“	7,00 €
Stück	„Flieg-Seele-Flieg“	7,00 €
Stück	„Heilkraft in Dir“ DVD	9,00 €

Benefizprodukte-Anforderung

Absender* (Blockschrift oder Stempel erbeten)

Name: _____

Vorname: _____

Straße, Hausnummer: _____

PLZ, Ort: _____

E-Mail: _____

Telefon: _____

Ort, Datum, Unterschrift

Bitte senden Sie Ihre Benefizprodukte-Anforderung an:

Post:

Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V.
Postfach 10 25 49
69015 Heidelberg

oder **Fax** 06221 1380220

oder **E-Mail:** information@biokrebs.de



Beratungs- und Informationsangebot der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V.

Diagnose Krebs – kaum eine Erkrankung löst mehr Unsicherheiten und Ängste aus. In dieser schwierigen Situation steht die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V. (GfBK) seit 1982 allen Betroffenen und ihren Angehörigen zur Seite.

Erfahrene Mitarbeiterinnen und der ärztliche Beratungsdienst informieren und begleiten Patienten auf ihrem Heilungsweg – menschlich, ganzheitlich und unabhängig.

Meist erfolgt zunächst der Versand entsprechender Informationsmaterialien, um dem Anrufer die Möglichkeit zu geben, seine Kenntnisse zu vertiefen.

Bei individuellen, medizinischen Fragen, die nur ein Arzt beantworten kann, bieten wir Ihnen einen Gesprächstermin mit unserem ärztlichen Beratungsdienst an.

Info-Telefon: 06221 138020

Wenn Sie unser Info-Telefon anrufen, sind Sie mit einer Mitarbeiterin der Zentralen Beratungsstelle in Heidelberg verbunden. Hier werden Sie zur Auswahl von Informationsmaterial beraten, erhalten umfassend Auskunft zu organisatorischen Fragen und werden an andere Institutionen und Beratungsstellen weitergeleitet. Gespräche mit unseren ärztlichen Beratungsdienst vereinbaren Sie bitte ebenfalls unter dieser Telefonnummer.

Ärztliche Beratung

Unsere ärztlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter geben individuelle Orientierungs- und Entscheidungshilfen. Sie helfen Ihnen, unterschiedliche Ansätze bei der Krebsbehandlung zu bewerten. Für die Beratung ist es hilfreich, wenn Ihnen unser Informationsmaterial bekannt ist und Ihr aktueller Arztbericht vorliegt. Sinnvoll ist es ebenfalls, wenn Sie sich im Vorfeld Ihre wichtigsten Fragen notieren.

Bitte haben Sie Verständnis, dass sich unsere Beratungen an Krebspatienten und deren engste Angehörigen (Ehe-/Lebenspartner/Kinder) wendet. Medizinische Fragen zu Patienten, die nicht in diesem engen verwandtschaftlichen Verhältnis stehen, können wir nicht beantworten.

Die Möglichkeiten der Beratung und Information im Detail finden Sie auf der [folgenden Seite](#).

Telefonische ärztliche Beratung:

Bitte vereinbaren Sie einen Rückruftermin unter der Telefonnummer 06221 13802-0. Unter dieser Telefonnummer erreichen Sie uns montags bis donnerstags von 9.00 bis 16.00 Uhr und freitags von 9.00 bis 15.00 Uhr.

Unsere Mitarbeiterinnen erfassen Ihre medizinische Frage und leiten diese an den ärztlichen Beratungsdienst weiter. Unsere Ärzte rufen Sie im vereinbarten Zeitrahmen zurück. Der Rückruf ist am gleichen oder am nächsten Werktag möglich.

Persönliche ärztliche Beratung:

Nach telefonischer Terminabsprache ist in der Zentralen Beratungsstelle sowie in einigen regionalen Beratungsstellen eine persönliche Beratung vor Ort möglich.

E-Mail Beratung, schriftliche ärztliche Beratung:

Gerne beantworten wir auch schriftliche Beratungsanfragen per E-Mail. Sofern Ihnen Befunde vorliegen, haben Sie auch die Möglichkeit uns diese als Anlage beizufügen. Bitte verwenden Sie für E-Mailanfragen unser hierfür vorgesehenes Beratungsformular (www.biokrebs.de/beratungsangebot/aerztliche-beratung-heidelberg/beratungsformular). Ihre schriftlichen Anfragen werden, je nach Beratungsaufkommen, etwa innerhalb einer Woche beantwortet.

Alternativ können Sie sich auch auf dem Postweg oder per Fax an uns wenden:

Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V.
Ärztliche Beratung
Postfach 10 25 49
69015 Heidelberg
Fax: 06221 1380220, E-Mail: beratung@biokrebs.de

Informationsschriften

Unsere Broschüren und Informationsblätter bieten Patienten, Angehörigen und Interessierten ausführliche Hinweise und Anregungen. Die Themenvielfalt ist groß und wird laufend erweitert. Dennoch kann es sein, dass Sie das gewünschte Thema nicht finden. In solchen Fällen wenden Sie sich bitte an unsere Zentrale Beratungsstelle in Heidelberg. Unser Informationsmaterial versenden wir kostenfrei. Ihrer Bestellung legen wir einen Überweisungsträger bei und bitten um eine freiwillige Spende ab 5,00 €.

Ab Seite 43 finden Sie eine Übersicht, der Informationen die Sie bei uns anfordern können. Der Versand per Post erfolgt innerhalb der nächsten drei Werktage.

Beitrittserklärung

Die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V. berät seit 1982 Patienten, Angehörige und Therapeuten individuell und unabhängig bei Fragen zu komplementären Krebstherapien. Unsere Arbeit wird alleine durch Mitgliedsbeiträge und Spenden finanziert. Mitgliedsbeiträge und Spenden sind steuerlich voll absetzbar. Bitte unterstützen Sie uns!

Wählen Sie bitte zwischen Mitgliedschaft oder Freundeskreis:

Mitgliedschaft

Der Mitgliedsbeitrag beträgt 75,- € pro Jahr, für Ärzte/Therapeuten 100,- €. Selbstverständlich freuen wir uns auch über höhere Zuwendungen.

Neben der Zeitschrift „momentum - gesund leben bei krebs“ (Erscheinungsweise: vierteljährlich) erhalten Sie als Mitglied Ermäßigungen bei Veranstaltungen unserer Gesellschaft sowie eine Rechtsberatung bei Schwierigkeiten mit der Kostenerstattung biologischer Therapien. Die Mitgliedschaft können Sie mit einer Frist von drei Monaten zum Jahresende kündigen.

Den jährlichen Mitgliedsbeitrag können Sie uns überweisen oder von Ihrem Konto abbuchen lassen (siehe auch Rückseite).

- **Ja**, ich möchte die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V., Heidelberg unterstützen und ihr als Mitglied angehören. Mein Jahresbeitrag (Mindestbeitrag pro Person und pro Jahr: 75,- €) soll _____ € pro Jahr betragen.

Ärzte/Therapeuten

- **Ja**, ich möchte die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V., Heidelberg unterstützen und ihr als Mitglied angehören. Mein Jahresbeitrag (Mindestbeitrag Ärzte/Therapeuten als Einzelperson pro Jahr: € 100,-) soll _____ € pro Jahr betragen. Der Mitgliedsbeitrag für Ärzte/Therapeuten beinhaltet den Bezug der Mitgliederzeitschrift „momentum - gesund leben bei krebs“ und der „Deutschen Zeitschrift für Onkologie“. Eine Verlinkung Ihrer Praxisadresse mit Detailinformationen auf unserer Homepage (Therapeutenliste) ist möglich.

Freundeskreis

- **Ja**, ich möchte die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V., Heidelberg mit einer regelmäßigen Spende fördern. Mein jährlicher Förderbeitrag soll _____ € pro Jahr (mindestens 30,- € pro Jahr) betragen. Die Zugehörigkeit zum Freundeskreis ist jederzeit widerrufbar. Freunde erhalten vierteljährlich die Mitteilungen „momentum - aktuell“.

Ich möchte „momentum - aktuell“ als Druckversion per Post
 als PDF per E-Mail erhalten.

„momentum - aktuell“ informiert über aktuelle Aspekte biologischer Behandlungen, gibt praxisnahe Tipps zu ganzheitlichen Therapien und Lebensführung, enthält den Veranstaltungskalender unserer Gesellschaft und berichtet über Interna der GfBK.

Beitrittserklärung

Bitte füllen Sie die Beitrittserklärung (siehe Vorderseite) und den Fragenbogen auf dieser Seite aus, trennen die Vorder- und Rückseite ab und senden uns diese an die Zentrale Beratungsstelle in Heidelberg (Kontaktdata siehe Umschlagsrückseite).

Ihre persönlichen Angaben:

Name: _____

Vorname: _____

Straße, Hausnummer: _____

PLZ, Ort: _____

Land: Deutschland oder Land falls nicht Deutschland: _____

E-Mail: _____

Telefon: _____

Bitte kreuzen Sie die gewünschte Zahlweise an:

Um die Verwaltungskosten so gering wie möglich zu halten, bitten wir Sie, am Lastschriftverfahren teilzunehmen.

Bargeldlos durch Bankeinzug (SEPA-Lastschriftmandat)

Ich ermächtige die GfBK e. V. Heidelberg, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der GfBK e. V. Heidelberg auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Kreditinstitut (NAME und SWIFT BIC): _____

IBAN des Kontoinhabers: _____

Zahlungsempfänger: Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V. (GfBK),
Voßstr. 3, 69115 Heidelberg
Gläubiger-Identifikationsnummer: DE91ZZZ00000574608

Überweisung der Beitragsmitteilung nach Erhalt (Mitglieder)

Überweisung der Spende (Freundeskreis)

Ort, Datum, Unterschrift



Info-Anforderung

GfBK-Infos zu einzelnen Themen – Fortsetzung

- Leberkrebs
- Leukämien/Lymphome
- Lungenkrebs
- Lymphödeme
- Magenkrebs
- Misteltherapie
- Patientenaufklärung in der Praxis
- Prostatakrebs
- Sauerstoff-Ozontherapie
- Säure-Basen-Haushalt
- Schmerzfrei bei Krebs
- Selbstbestimmung und Therapiefreiheit
- Selen
- Selen-Kostenerstattung
- Spontanheilung
- Thymusextrakte und Peptide
- Tumoringpfung
- Tumormarker
- Visualisieren
- Vitamine und andere Vitalstoffe
- Vitamin D - ein wichtiger Schutzfaktor
- Wirksamkeitstest für Chemotherapie
- Zehn Schritte für die erste Zeit nach der Diagnose Krebs

Zeitschriften

- Probeexemplar „momentum - gesund leben bei krebs“ (Mitgliederzeitschrift)
- Probeexemplar „momentum - aktuell“ (Mitteilungen für Freunde und Förderer)

Für Therapeuten

- Probeexemplar „Deutsche Zeitschrift für Onkologie“
- Broschüre: Komplementäre Krebsmedizin
- Flyer zur Auslage

Absender* (Blockschrift oder Stempel erbeten)

Name: _____ Vorname: _____

Straße, Hausnummer: _____

PLZ, Ort: _____

E-Mail: _____ Telefon: _____

Bitte senden Sie Ihre Info-Anforderung an:

Post:

Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V.
Postfach 10 25 49
69015 Heidelberg

oder Fax 06221 1380220

oder E-Mail: information@biokrebs.de

* Ihre personenbezogenen Informationen und Daten werden nur innerhalb von der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V. (GfBK) verwendet. Wir nutzen diese zum Beispiel für den Versand Ihrer Infoanforderung, der Beantwortung Ihrer Anfragen, zur Abwicklung Ihrer Mitgliedsbeiträge und Spenden.

Wir sind verpflichtet, Sie darauf hinzuweisen, dass Sie der Speicherung der Daten jederzeit widersprechen können. Sollten Sie von Ihrem Widerspruchsrecht Gebrauch machen wollen, schreiben Sie uns bitte an oder rufen Sie uns an.



Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V.

Die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V. (GfBK) ist ein gemeinnütziger Verein zur Förderung ganzheitlicher Therapien. Die Gesellschaft wurde 1982 in Heidelberg gegründet und hat 20.000 Mitglieder und Förderer. Sie ist damit die größte Beratungsorganisation für ganzheitliche Heilverfahren bei Krebs im deutschsprachigen Raum. Ärztliche Berater und erfahrene Mitarbeiter informieren und begleiten Patienten auf ihrem Heilungsweg – menschlich, ganzheitlich und unabhängig. Unsere Arbeit wird ausschließlich durch Mitgliedsbeiträge und private Spenden finanziert.

Unterstützen auch Sie die Biologische Krebsabwehr!

Wir erhalten keine staatliche Förderung und lehnen die Unterstützung durch die pharmazeutische Industrie ab. Unsere Informationsangebote und Beratungen stehen allen Ratsuchenden kostenfrei zur Verfügung. Damit wir uns weiterhin für viele Krebskranke engagieren können, sind wir auf Ihre Unterstützung angewiesen.

Ihre Unterstützung

Mitglieder unterstützen unsere Arbeit mit einem jährlichen Betrag von 75,- €, Ärzte und Therapeuten 100,- € für Einzelpersonen.

Gute Gründe für die Mitgliedschaft:

- Als Mitglied der GfBK zeigen Sie, dass Sie sich für die Förderung einer ganzheitlichen Medizin einsetzen, in der sich unterschiedliche Behandlungswege sinnvoll ergänzen.
- Die Patientenzeitschrift „momentum - gesund leben bei krebs“ mit Informationen zur biologischen Krebsmedizin, Hilfen für ein Leben mit Krebs und aktuellen Veranstaltungshinweisen wird Ihnen vierteljährlich zugeschickt. Therapeutische Mitglieder erhalten zusätzlich die Fachzeitung „Deutsche Zeitschrift für Onkologie“. Gerne senden wir Ihnen ein kostenloses Probeexemplar.
- Rechtsberatungen zur Kostenerstattung biologischer Therapien durch die Krankenkassen.
- Ermäßigungen bei Veranstaltungen der GfBK.

Förderer unterstützen unser Anliegen mit einer jährlichen Spende. Ab einer Spende von 30,- € / Jahr erhalten Sie mehrmals im Jahr unsere Mitteilungen „momentum - aktuell“

Spendenkonto:

Volksbank Kurpfalz · IBAN: DE46 6729 0100 0065 14 77 18 · BIC: GENODE61HD3

Zuwendungen an „Die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V.“ sind gemäß § 10 b Abs. 1 EStG oder nach § 9 Nr. 3 a KStG steuerlich abzugsfähig. Bei Spenden unter 200,- € ist der Bankbeleg als Spendenbescheinigung ausreichend.



Das Deutsche Zentralinstitut für soziale Fragen (DZI) bescheinigt der GfBK:

Ihre Spende kommt an!

Wo Sie uns erreichen können

**Gesellschaft für
Biologische Krebsabwehr (GfBK) e. V.**

Zentrale Beratungsstelle

Voßstr. 3 · 69115 Heidelberg
Postfach 10 25 49 · 69015 Heidelberg
Telefon 06221 13802-0 · Fax 06221 13802-20
E-Mail: information@biokrebs.de

Beratungsstelle Berlin

Fritz-Reuter-Str. 7 · 10827 Berlin
Telefon 030 3425041 · Fax 030 86421919
E-Mail: gfbk-berlin@biokrebs.de

Beratungsstelle Hamburg

Waitzstr. 31 (VHS-West, Gebäude 2) · 22607 Hamburg
Telefon 040 6404627
E-Mail: gfbk-hamburg@biokrebs.de

Beratungsstelle Wiesbaden

Bahnhofstr. 39 · 65185 Wiesbaden
Telefon 0611 376198 · Fax 0611 3086392
E-Mail: gfbk-wiesbaden@biokrebs.de

Beratungsstelle Stuttgart

Blosenbergr. 38 · 71229 Leonberg
Telefon 07152 9264341 · Fax 07152 9264344
E-Mail: gfbk-stuttgart@biokrebs.de

Beratungsstelle München

Schmied-Kochel-Str. 21 · 81371 München (U3/U6 Implerstraße)
Telefon 089 268690 · Fax 089 23001699
E-Mail: gfbk-muenchen@biokrebs.de

Die regionalen Beratungsstellen sind nicht täglich besetzt.
Die Beratungszeiten finden Sie auf unserer Internetseite unter
Beratungsangebot/Regionale Beratungsstellen.

Sie erreichen uns im Internet unter: www.biokrebs.de
