

Barry Sears
The OmegaRx Zone, The Miracle of the New High-Dose Fish Oil
Reagan Books, 2002

Kapitel 12
Cancer, Your Geatest Fear (S. 146 – 152)
Krebs, die grösste Angst

[Hervorhebungen vom Übersetzer]

Obwohl wir ein viel grösseres Risiko haben an Herzerkrankungen als an Krebs zu sterben, haben wir mehr Angst vor Krebs. Wahrscheinlich wegen der qualvollen Behandlungs-Methoden. Nach der Ausgabe von über 30 Mrd.Dollar im Krieg gegen den Krebs hat unsere Regierung keinerlei Fortschritt gemacht beim Herausfinden einer Heilbehandlung geschweige denn einer Krebs-Prävention.

Forscher hingegen sind sich mittlerweile dreier Dinge sicher: **Erstens**, je mehr Gemüse und Obst man isst, um so weniger Krebs bekommt man. **Zweitens**, Menschen, die regelmässig Aspirin einnehmen, haben viel niedrigere Krebs-Raten als Menschen, die es nicht tun.

Drittens, hohe Dosen Fisch-Öl zeigen eine Verzögerung oder einen Rückgang einer grossen Zahl von Tumoren in Tier-Studien an.

Welche Schlussfolgerungen liefern diese Beobachtungen für die Krebs-Behandlung?

Ich denke, die Antwort liegt in den Auswirkungen auf das Insulin und auf die Eicosanoide.

Gut leben mit Krebs in der OmegaRx-Zone

Krebs-Behandlung ist bis heute eine primitive Wissenschaft. Onkologen behandeln die Krankheit mit tödlichen Interventionen (toxische Medikamente und Strahlen) in der Hoffnung, mehr

Tumor-Zellen als normale Zellen zu töten. Es ist eine Hoffnung, die oft nicht erfüllt wird und häufig wird die Gesundheit des Patienten diesem Prozess geopfert. Aber welche andere Wahl haben wir als Patienten?

Lassen Sie mich Ihnen drei Beispiele geben:

Die erste ist die Geschichte von **Doreen**. Ungefähr vor zwei Jahren erfuhr ich, dass sie ein Jahr davor eine schwere Form des **Lymphoms** (Krebs der Lymphknoten) diagnostiziert bekommen hat und aggressiv mit Chemo-Therapie behandelt worden ist. Sie litt unter allen damit assoziierten Nebenwirkungen (extreme Erschöpfung, Haarausfall, Übelkeit usw.). Nach einer kurzen Remission tauchte ihr Krebs wieder auf. Ihre einzige bleibende Option war eine Knochenmark-Transplantation, eine lebensbedrohliche Behandlung, die immer noch hochgradig experimentell ist. Nach der Transplantation entdeckte ihr Arzt, dass ihre vorangegangene Chemo-Therapie einen (congestive) Herz-Fehler verursacht hat. Ihre Zukunft sah nicht rosig aus. Ich überredete Doreen, mein Diät-Programm zu versuchen. „Was haben Sie zu verlieren?“, sagte ich ihr und sie war einverstanden, es auszuprobieren und folgte meinem Plan, ihre Kohlenhydrat-Protein-Balance bei jeder Mahlzeit zu berücksichtigen. Ausserdem begann sie, **9 Gramm** langkettiger Omega-3-Fettsäuren in ihrem täglichen „Big-Brain-Shake“ einzunehmen.

Jetzt, ein Jahr später, haben Leute, die Doreen seit einer Weile nicht mehr gesehen haben, Schwierigkeiten, sie auf einen Blick zu erkennen. Sie ist von (Kleider)Grösse 14 auf Grösse 6 runter gekommen. Ihr Friseur fragte sie kürzlich, ob sie ein face-lifting gemacht hat. Ihre Sommerferien verbringt sie weiterhin mit Camping in den Rocky Mountains mit ihrem Mann - nicht gerade die Art Ferien für Schwer-Herzranke.

Doreens Krebs geht weiter zurück und sie ist ein grosses Beispiel dafür, dass Gut-Leben die beste Revanche ist, wenn es zum Krebs kommt.

Leroy, ein weiterer meiner Freunde, ein Chauffeur, erzählte mir kürzlich, dass er schlechte Nachrichten von seinem Arzt bekam. Ihm wurde ein massiver **Dickdarm-Krebs** diagnostiziert. Dieser Tumor war dermassen gross, dass er durch eine Operation nicht beseitigt werden konnte, bis er mit einer aggressiven

Kombination einer hochtoxischen Chemo-Therapie und einer Strahlen-Behandlung zum Schrumpfen gebracht würde. Ich sagte Leroy, dass er sich gut vorbereiten soll, weil er in Kürze der kränkste Hund auf der Erd-Oberfläche sein würde. Danach eröffnete ich ihm die gute Nachricht: Ich könnte ihm ein Diät-Programm geben, das ihm helfen würde, die toxischen Nebenwirkungen seiner Behandlung zu verringern und, was noch wichtiger war, ihm erlauben würde, mit seinem Krebs länger zu leben. (**Krebs wird niemals „geheilt“, so wie Herzkrankheiten oder Diabetes niemals geheilt wird; man lernt, mit ihm zu leben.**)

Zuerst erzählte ich Leroy, dass das Pasta- und Babels-Essen nun vorbei sei. Dann habe ich ihm meine Diät-Empfehlungen entworfen inklusive des kritischen Bedarfs an hochreinem Fisch-Öl. Ich sagte ihm, er müsse täglich eine sehr hohe Dosis nehmen, **18 Gramm** der langkettigen Omega-3-Fettsäuren, zumal er seine Behandlung in wenigen Tagen beginnen sollte. Ich sprach mit Leroy 1 Woche nach Beginn seiner Chemo, und er erzählte mir, dass er sich ziemlich gut fühle. Ich wusste, dass er nach den ersten paar Behandlungen nicht extrem geschwächt war, seine Perspektive sah gut aus. Nach drei Behandlungswochen kam er in den Wartesaal für die Chemo- und Strahlentherapie hineingehüpft, während die übrigen Leute in dem Wartesaal aussahen wie der aufgewärmte Tot und sich so auch fühlten. Aber für Leroy war es einfach ein normaler Tag. Leroy's Tumor wurde schliesslich entfernt und er hat die Arbeit wieder aufgenommen.

Ein weiteres Beispiel ist **einer von Dan Wards Patienten**. Er hatte fortgeschrittenen **Alzheimer**, als er zu River Oaks kam und bei der Untersuchung stellte sich heraus, dass er auch noch **Leukämie** hatte. Wie alle von Dans Patienten wurde ihm unverzüglich mein Diät-Programm verordnet, das die Einnahme von **25 Gramm** langkettiger Omega-3-Fettsäuren vorsah. Innerhalb von 3 Monaten waren seine weissen Blutkörperchen wieder normal.

Warum ging es diesen Patienten so gut, während andere Patienten ständig mit Übelkeit, Schwäche und Erschöpfung zu kämpfen haben? Ich glaube, sie haben eine Geheim-Waffe, die OmegaRx-Zone. Durch strikte Kontrolle des Insulins und der

Eicosanoide haben sie den Schlüssel gefunden, wie sie mit Krebs gut leben können.

Wie Krebs-Behandlungen durch die Zone unterstützt werden.

Werfen wir einen Blick auf die Wissenschaft, die hinter diesen Patienten steht, denen es so gut ging. Krebs ist ein Zustand von Immunversagen. Ein todsicherer Weg, das Immunsystem runter zu bringen, ist die Produktion von zu vielen „schlechten“ Eicosanoiden. Insbesondere die Überproduktion von einem „schlechten“ Eicosanoid, bekannt als PGE2, scheint ein Haupt-Schuldiger zu sein. „Schlechte“ Eicosanoide unterdrücken das Immunsystem in derjenigen Körperregion, in der sie überproduziert werden und Tumor-Zellen setzen in grossem Masse diese „schlechten“ Eicosanoide frei. Dies scheint eine sehr ausgebuffte Art der „stealth technology“ zu sein, die das körpereigene Immunsystem glauben macht, dass die Krebs-Zellen keine fremden Eindringlinge sind.

Aspirin reduziert die PGE2-Produktion und dieses mag erklären, warum Studien herausgefunden haben, dass die Aspirin-Einnahme das Darmkrebs-Risiko mindert. Natürlich ist der effektivste Weg der Reduzierung der PGE2-Produktion die Reduzierung des Vorläufers, der Arachidonsäure (AA = ArachidonAcid). Dieses kann gut erreicht werden durch die Umsetzung meiner Ernährungs-Empfehlungen. Und zwar weil

1. abgesenkte Insulin-Level die Aktivität des Delta-5-Desaturase-Enzyms hemmen, das die Arachidonsäure produziert, der Ausgangsstoff für PGE2;
2. die Einnahme von hochdosiertem pharmazeutisch-reinem Fischöl das Level der Eicosapentaensäure (EPA) anhebt, eine segensreiche langkettige Fettsäure, die dasselbe Enzym (Delta-5-Desaturase) hemmt;
3. hochdosiertes Fischöl das Verhältnis zwischen der Arachidonäure und EPA (Eicosapentaensäure) verbessert (die AA/EPA ratio) – wenn die AA/EPA-ratio absinkt, sinkt ebenfalls die Produktion von PGE2.

Forscher haben über Jahre herausgefunden, dass Tiere signifikant öfter den Krebstod sterben (nachdem Krebse implantiert wurden), wenn ihnen hohe Dosen von Omega-6-Fettsäuren (wie Maisöl) gegeben wurden. Auf der anderen Seite ist gefunden worden, dass diese Tiere viel länger leben und dass ihre implantierten Krebse dramatisch viel kleiner wurden, wenn ihnen hochdosiertes Fischöl gegeben wurde. Es ist ganz einfach zu verstehen: Diejenigen, die Maisöl bekamen, haben mehr „schlechte“ Eicosanoide produziert, während diejenigen, die Fischöl bekamen, mehr „gute“ produzierten. **Bei Krebs entscheidet die Eicosanoid-Balance über den Unterschied zwischen Leben oder Tod.**

Das Metastasen-Risiko verringern.

Die grösste Furcht des Krebs-Patienten sind die Worte „Sie haben einen Progress“. Wenn der Krebs sich ausbreitet oder metastasiert vom Ursprungs-Tumor in andere Körperregionen, wo ein neuer Tumor zu wachsen beginnt. Metastasen werden gefördert durch eine andere Gruppe von „schlechten“ Eicosanoiden, hydroxylierte Fettsäuren. Diese Eicosanoide entstehen aus Arachidonsäure und erlauben Tumorzellen, sich an anderer Stelle einzunisten. Speziell eine bestimmte hydroxylierte Fettsäure, 12-HETE, scheint der Haupt-Übeltäter zu sein. Doch wiederum ist die Reduzierung des Arachidon-Levels in den Zellen der beste Weg, um auch die Produktion von 12-HETE zu reduzieren. Was aber ist der beste Weg, das AA/EPA-Verhältnis zu reduzieren und damit das Metastasen-Risiko? Erraten, mein Ernährung-Programm.

Wenn man anfängt, über Krebs nachzudenken, stellt sich die Frage, ob das Glas halb voll oder halb leer ist. Lange Zeit dachten die Forscher, es ist halb leer – sie dachten, Krebs ist eine hoffnungslose Situation. Beispielsweise sah man Krebs als eine sich wild teilende Zell-Population an, die ewig lebt. Wie sollte man jemals diese sich so hemmungslos reproduzierenden unsterblichen Zellen stoppen können?

Mittlerweile haben Forscher begonnen, zu sehen, dass das Glas halb voll ist. Sie verfolgen den Ansatz, dass manche Krebs-Zellen einfach gesunde Zellen sind, die nur vergessen haben, wann sie sterben müssen.

Alle Körperzellen haben eine eingebaute inner Uhr, die darauf programmiert ist, zum richtigen Zeitpunkt den Zelltot einzuleiten. Dieser programmierte Zelltot wird Apoptose genannt und ist ein wichtiger Prozess in unserem Körper. Wenn wir diesen programmierten Zelltot nicht hätten, hätten wir keinen Weg, ständig unseren Körper zu erneuern, indem alte Zellen durch neue ersetzt werden. Dieser vitale Apoptose-Prozesse kann erneuert werden durch lang-kettige Omega-3-Fettsäuren, insbesondere durch DHA (Docosahexaenoidsäure). Indem unsere Ernährung mit Fischöl ergänzt wird, sollte die natürliche Balance zwischen Leben und Tod in den Körperzellen wiedergewonnen werden können.

Beim Krebs im End-Stadium ist einer der grössten Schrecken, mit denen Patienten konfrontiert sind, die Auszehrung. Dieser rapide Gewichts-Verlust zeigt meist an, dass das Ende nah ist. Kachexie, wie diese Auszehrung medizinisch genannt wird, wird begleitet durch die ansteigende Blut-Pegel des entzündungs-fördernden Zytokins Tumor-Nekrose-Faktor (TNF). Da man von Fischöl weiss, dass es die Freisetzung des TNF unterdrückt, sollte die Supplementierung der Nahrung eines Patienten mit hochdosiertem Fischöl den Gewichtsverlust reduzieren wenn nicht sogar umkehren und das Leben des Patienten verlängern. Tatsächlich ist dies genau das, was passiert. Wenn Patienten mit Kachexie täglich 6 Gramm lang-kettiger Omega-3-Fettsäuren gegeben werden, gewinnen sie tatsächlich an Gewicht, während Patienten in der Kontroll-Gruppe weiterhin Gewicht verlieren. Zwei auf einander folgende Studien mit Patienten mit fortgeschrittenem Krebs der Bauchspeicheldrüse (Pankreas) haben Fischöl-Dosen von pharmazeutisch-reinen lang-kettigen Omega-3-Fettsäuren bis zu täglich 18 Gramm eingesetzt. In beiden Fällen ergab sich eine Lebensverlängerung gegenüber dem, was aufgrund der Erfahrungen erwartet werden konnte. Natürlich ist es gut möglich, dass diese Patienten erst gar nicht in den Zustand der Kachexie gelangt wären, wenn die Forscher meinem Ernährungs-Programm gefolgt wären.

Schliesslich war die Entdeckung der Rolle der Anti-Angiogenese einer der grössten Hoffnungen in der Krebs-Behandlung. Der Krebs wächst, indem er viel von den Nährstoffen, die er braucht, vom Körper zu sich selbst umleitet. Er macht das durch Hochkurbeln der Angiogenese, also der Entstehung von neuen Blutgefässen, um ein Beschleunigung des Wachstums möglich zu machen. Der Heilige Gral der Krebs-Forschung ist, etwas zu finden, das diese vom Krebs ausgehende Angiogenese reduziert. Die Forschung hat gezeigt, dass einer der stärksten „schlechten“ Eicosanoide, das die Angiogenese stützt, ein Arachidon-Derivat ist.

Das Arachidon-Level zu reduzieren bedeutet demzufolge auch, dass das Level dieses „schlechten“ Eicosanoids reduziert wird und damit die Angiogenese gehemmt wird. Also haben Sie ein mächtiges Anti-Angiogenese-„Medikament“, die Omega Rx Zone. So wird klar, warum hochdosiertes Fischöl in einer grossen Zahl von Tier-Studien in der Lage war, Krebs-Wachstum wirksam zu behandeln und ihm vorzubeugen.

Eine andere Komponente meines Ernährungs-Programm hat ebenfalls ihre Wirksamkeit gegen Angiogenese gezeigt, die Kolorien-Reduzierung.

Ich gehe davon aus, dass die Omega Rx Zone das Anti-Angiogenese-Durchbruchs-„Medikament“ ist, nach dem das Krebs-Forschungs-Establishment sucht.

Die Verbindung zwischen Krebs und Insulin

Ein weiterer Nutzen meines Ernährungs-Programms, um zu helfen, Krebs auszubremsen, liegt in der Fähigkeit, das Insulin-Level zu senken. Tumore benötigen sowohl Insulin wie auch hohe Blutzucker-Werte, um zu überleben. Eine steigende Zahl Forscher haben dokumentiert, dass erhöhte Insulin-Pegel einen Krebs-Wachstums-Faktor darstellen. Insulin ist ein Wachstums-Faktor, der sowohl in gesunden wie in Tumor-Zellen die Zell-Teilung fördert.

Erhöhte Insulin-Pegel können auch auf eine Insulin-Resistenz [der Zellen] hinweisen, bei der die Pankreas-Zellen mehr und mehr Insulin produzieren, um diejenigen Zellen, die nicht mehr richtig auf das Insulin antworten, doch zu veranlassen, Blutzucker aufzunehmen. Erhöhte Insulin-Pegel (durch Insulin-Resistenz ausgelöst) bedeuten aber eine ideale Voraussetzung für das Wachstum von Tumor-Zellen, weil sie am besten in einer Umgebung wachsen können, in der sie befeuert werden durch überschüssenden Blutzucker.

Indem durch mein Ernährungs-Programm der Insulin-Pegel gesenkt wird, wird auch die Insulin-Resistenz verringert und ebenfalls der Blutzucker-Pegel. Im Ergebnis verliert der Krebs seine Haupt-Energie-Quelle. Tatsächlich wurde schon 1919 herausgefunden, dass aus dem Blutzucker-Pegel oft eine Prognose für einen Krebs-Patienten abgelesen werden kann. Wenn der Blutzucker ansteigt, sinken die Überlebens-Chancen.

Mit einer Kombination der Vorteile des Fischöls, der Kalorien-Reduzierung und der Insulin-Kontrolle ist das Omega Rx Zone Ernährungsprogramm eine gehöriges Stück weiter in der Behandlung von allen Krebs-Typen. Natürlich ist das auch die beste Vorsorge, überhaupt erst gar keinen Krebs zu bekommen.

Wenn Sie also zwei der durch das National Cancer Institute am besten getesteten hoch-effizienten Ernährungs-Massnahmen beherzigen, nämlich hochdosiertes Fischöl und Kalorien-Reduktion, und dieses kombinieren mit viel Obst und Gemüse und zusätzlichem fettarmen Protein, dann haben Sie mein Ernährungs-Programm. Ich kann Ihnen nicht garantieren, dass sie dann **keinen** Krebs bekommen, aber ich kann Ihnen sagen, dass Ihre Überlebens-Chancen bei Krebs erheblich verbessert werden.

In diesem Zusammenhang ist es deshalb nicht überraschend, wenn Forscher der Harvard Medical School herausgefunden haben, dass diejenigen Frauen die besten Chancen haben, Brustkrebs zu überleben, die einer Ernährungsweise mit einem Protein-/Kohlenhydrat-Verhältnis folgten, das ähnlich demjenigen ist, das in meinen Ernährungs-Empfehlungen vorgeschlagen wird.

Ihr persönlicher Plan für das Krebs-Management

1. Insulin-Kontrolle durch Balance von Protein, Kohlenhydrat und Fett in der Nahrung, wie ich es im Kapitel 7 beschrieben habe [The Basic Plan].
2. Falls Sie Chemotherapie oder Bestrahlung vor sich haben, ergänzen Sie ihre Nahrung mit täglich 10 bis 15 Gramm pharmazeutisch-reinem lang-kettigen Omega-3-Fettsäuren (4 bis 6 Teelöffeln oder 16 bis 24 Kapseln). Wenn die Behandlungen vorbei sind, senken Sie die Fischöl-Dosis auf 5 bis 10 Gramm täglich ab (2 bis 4 Teelöffel oder 8 bis 16 Kapseln).
3. Um Ihre optimale Fischöl-Dosis herauszufinden, machen Sie einen Bluttest zur Messung des AA-/EPA-Verhältnisses, nach 1 Monat meines Ernährungs-Programms. Wenn Ihre Ratio grösser 3 ist, erhöhen Sie die Fischöl-Dosis. Wenn sie zwischen 1,5 und 3 liegt, sind Sie im optimalen Bereich und sollten diese Dosis weiternehmen. Wenn Ihre Ratio kleiner 1,5 ist, verringern Sie die Fischöl-Dosis.
4. Wiederholen Sie die Messung der AA-/EPA-Ratio alle 3 Monate, bis Sie die optimale Zone erreicht haben, danach reichen 6-monatige Messungen.

Hinweis: Diesen Supplementierungs-Empfehlungen nur folgen, wenn es sich um pharmazeutisch-reine lang-kettige Omega-3-Fettsäuren handelt.