



Wir begrüßen Sie herzlich zu unserer neuen Newsletter-Reihe “Krebsprävention für Ihren Alltag”.

Aufgrund von zahlreichen Beobachtungen aus meiner Praxis, halte ich das Thema Krebs und Krebsprävention für eines der wichtigsten Gesundheitsthemen, über die Sie informiert und aufgeklärt sein sollten. Nicht erst, wenn Sie bereits Krebs haben, sondern sich darüber bewusst zu sein, wie dieser entsteht und was Sie effektiv in Ihrem Alltag dagegen tun können.

Laut der International Agency for Research on Cancer (IARC), einer Agentur der Weltgesundheitsorganisation (WHO), wurden im Jahr 2022 weltweit etwa 20 Millionen neue Krebsfälle diagnostiziert, und ungefähr 9,7 Millionen Menschen starben daran. Krebs ist weltweit die zweithäufigste Todesursache nach Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Die stärksten Risikofaktoren für Krebs sind:

- Tabakkonsum (Lungenkrebs)
- ungesunde Ernährung und Übergewicht (Darm- und Brustkrebs)
- Bewegungsmangel (Darm- und Brustkrebs)
- übermäßiger Alkoholkonsum (Krebsarten im Bereich des Kopfes, Halses und der Speiseröhre)
- Umweltfaktoren krebserregender Substanzen wie Asbest, bestimmte Chemikalien und Strahlung

Wie entsteht Krebs?

Krebs kann durch Gewebeverhärtungen, Narbenbildung und unzureichende Blutversorgung entstehen, wodurch die Zellen und das Gewebe dann entarten können. Chronische Entzündungen oder anhaltende Gewebeschäden können Fibrosen verursachen. Bei Fibrosen lagern sich Proteine (vor allem Kollagene) in den Zellen des Organgewebes ab, die zu einer Verhärtung des Gewebes oder sogar zum Organversagen führen können. Dies kann Lunge, Herz, Niere oder Leber

betreffen. Bei Krebspatienten geht der Bildung von Tumoren oft eine Fibrose am betroffenen Organ voraus.

Auch **Narben durch Wundheilungsprozesse**, z.B. nach einem Unfall, schweren Verbrennungen oder Verletzungen können zu solchen Gewebeverhärtungen führen. Weitere Ursachen für Gewebeverhärtungen (neben genetischer Disposition und altersbedingten Faktoren) sind vor allem chronische Entzündungen, oxidativer Stress, ungesunde Ernährung und Bewegungsmangel. Alles hängt miteinander zusammen!

Es ist also sehr wichtig, dass der Körper weich und entspannt ist. Das Gewebe sowie die Blutbahnen sollten frei und locker sein, damit das Gewebe ausreichend mit den nötigen Nährstoffen und Immunzellen versorgt werden kann, damit es nicht zu Entartungsprozessen kommt. Eine unzureichende Blutversorgung führt zu Sauerstoffmangel (Hypoxie) im Gewebe, was zellulären Stress verursacht und zur Tumorbildung führen kann.

Unserem **Immunsystem** kommt bei der Krebsprävention auch eine entscheidende Bedeutung zu. Denn dieses kann Krebszellen erkennen und entsprechende Immunzellen (z.B. T-Zellen und NK-Zellen) bilden, um die Krebszellen gezielt zu zerstören. Stress, mangelnde Bewegung und eine ungesunde Ernährung können unser Immunsystem stark negativ beeinflussen. Bedenken Sie auch dabei, dass ein überaktives Nervensystem (Sympathikus-Aktivität) das Immunsystem schwächt und ein beruhigtes Nervensystem (Parasympathikus-Aktivität) das Immunsystem stärkt.

Unser **Nervensystem** ist ein wesentlicher Einflussfaktor der Entspannung unseres Gewebes. Im Laufe unseres Lebens durchläuft unser Körper verschiedene degenerative Prozesse, die das Gewebe und die Blutbahnen beeinflussen. Das macht sich besonders im Alter und den vermehrten Beschwerden bemerkbar. Dadurch, dass in alltäglichen Stresssituationen das sympathische Nervensystem überaktiv ist, kann es langfristig zu der Erstarrung des Gewebes kommen, welches wiederum auf die Nerven, Blutbahnen und die Organe drückt und im schlimmsten Fall zur Entartung des Gewebes und zu Tumorbildungen führen kann.

Auch die **Ernährung** hat einen großen Einfluss auf unser Immunsystem, unsere Blutbahnen und auf Entzündungsprozesse in unserem Körper, die auch das Gewebe betreffen. Insbesondere **Vitalpilze** wie der *Maitake*, *ABM/Agaricus* und *Reishi* zeigten in verschiedenen klinischen Studien, dass sie tumorbekämpfende Immunzellen aktivieren und durch ihre Mehrfachzucker (Polysaccharide) Tumorzellen gezielt hemmen und abtöten können. Darum eignen sie sich in hochdosierter und reiner Form, besonders auch zur Krebsprävention.

Doch auch wenn Sie sich gut ernähren, ist das durchaus noch keine Garantie für ein krebsfreies Leben. Darum ist es sehr wichtig, dass Sie die **Stressreaktionen in Ihrem Körper** ernst nehmen und **regelmäßige Entspannungsübungen** in Ihrem

Alltag integrieren, wie z.B. **Vagusnerv-Meditationen**, um ihr parasympathisches Nervensystem zu aktivieren.

Was können Sie also präventiv zunächst in Ihrem Alltag tun?

- Machen Sie regelmäßige Dehn- und Bewegungsübungen, gerade für die Körperstellen, an denen Sie sich verspannt fühlen. Auch eine Tuina-Massage ist sehr gut dafür, das Gewebe, die Blutbahnen und die Organe zu lockern (aber nur, wenn sich noch kein Tumor gebildet hat!).
- Entspannen Sie regelmäßig Ihr Nervensystem z.B. durch Vagusnerv-Meditationen.
- Vermeiden Sie übermäßigen Zuckerkonsum und Transfette z.B. in Backwaren, Fast Food, Margarine und zu stark erhitztem Öl beim Braten.
- Essen Sie täglich Lebensmittel mit antioxidativer und entzündungshemmender Wirkung wie z.B. Beeren, Nüsse und Samen, grünes Blattgemüse, Zitrusfrüchte, Vollkornprodukte, biologische Speisepilze und Vitalpilze zur Ergänzung und Prävention.
- Wenn Sie einen Unfall oder eine schwere Verletzung hatten oder sich eine bestimmte Stelle in Ihrem Körper sehr auffällig verhärtet anfühlt, gehen Sie zur Sicherheit zum Arzt.

In unserer Praxis bieten wir **gezielte Behandlungen für das Lösen des Gewebes, der Blutbahnen und der Organe** an, um Gewebeschäden zu minimieren und eine bessere Blutversorgung und Organfunktion zu fördern. Für die Förderung Ihrer Entspannung und des Herunterfahrens Ihres Nervensystems biete ich in der Praxis auch regelmäßige **Vagusnerv-Meditationskurse** an.

Kontaktieren Sie uns einfach direkt, wenn Sie mehr darüber wissen wollen.

In unserem nächsten Newsletter gehen wir u.a. spezifischer auf die Ernährung und auf besondere Vitalpilze ein, die Sie für die Krebsprävention nutzen können.

Herzliche Grüße,

Ihre Gisela Bucher
& Steven Miloradovic



www.tcmundnaturheilkunde.com