

Hausmittel Krebsvorsorge

- Kann man da überhaupt eine Empfehlung abgeben? Gibt es da überhaupt gesicherte Erkenntnisse? Ich denke ja. Wenn man sich der Tatsache bewusst ist, dass eine Krebserkrankung nicht mit Kräutern und selbst gemachten Salben oder Tinkturen behandelt werden kann, sondern nur mit den Mitteln der Schulmedizin: Mit Chemotherapien oder mit Operationen. Aber: Die Naturmedizin kann die Schulmedizin unterstützen und wir können mit gesunden Hausmitteln in der Vorbeugung tätig werden. Vorausgesetzt, man ist sich im Klaren darüber: Roter Bete-Saft zum Beispiel hat bestimmte krebshemmende Wirkungen, heilen kann er nicht. Aber es ist wichtig zu wissen, wie Inhaltsstoffe von Nahrungsmitteln als gesunde Hausmittel mithelfen können, die Krebsgefahr zu vermindern.

1. Trinken Sie zwei bis drei Tassen Grünen Tee pro Tag. Aus dem Institut für Tumorbiologie in Wien kommt die Nachricht: "Grüner Tee kann die Metastasen-Bildung bremsen."
2. Der regelmässige Genuss von Sauerkraut kann das Krebsrisiko senken. Finnische Wissenschaftler haben entdeckt, dass bei der Vergärung des Sauerkrauts Isothiocyanate gebildet werden die krebshemmend wirken.
3. Essen Sie regelmässig Honig. Amerikanische Wissenschaftler haben herausgefunden, dass sich nach dem Genuss von Honig mehr Antioxidantien im Blut befinden. Die schützen unsere Zellen vor aggressiven, krebserregenden Umwelt-Schadstoffen.
4. Der Genuss von roten, reifen Tomaten hilft gegen Krebserreger aus der Nahrung. Wenn Sie geräucherten oder gepökelten Speck erhitzen, bilden sich krebserregende Nitrosamine. Die Tomaten enthalten Lycopin. Das bremst die Umwandlung von Nitraten und Nitriten in die Nitrosamine.
5. Noch stärker helfen die Wirkstoffe der Tomaten, wenn die Früchte erhitzt wurden. Also in Tomatensuppe oder in selbstgemachter Tomatensosse.
6. Trinken Sie sehr viel Wasser um das Risiko von Blasenkrebs zu senken. Eine Studie an der Harvard University in Boston hat ergeben, dass sich dieses Risiko um 50% senkt, wenn man statt 1.5 Liter täglich 2.6 Liter Wasser trinkt.
7. Essen Sie täglich Kürbiskerne. Das schützt die Blase und stärkt die Prostata.
8. Die deutsche und österreichische Gesellschaft für Onkologie empfehlen den Einsatz von Curcuma (Gelbwurzel) zur Unterstützung einer Krebstherapie.
9. Soja in der täglichen Nahrung senkt das Risiko von Brust- oder Prostatakrebs. Soja enthält Isoflavone die bestimmte Hormone in Anti-Krebs-Substanzen verwandeln.
10. Vitamin C aus Hagebutten, Johannisbeeren und Zitronen stärkt das Immunsystem. Es fängt Freie Radikale ab und hilft im Kampf gegen Krebs.
11. In einer spanischen Studie wurde festgestellt, dass Muttermilch Babies vor Krebs schützt. Der Schutz setzt etwa nach dem zweiten Monat Stillzeit ein und wird stärker, je länger das Kind gestillt wird.
12. Nehmen Sie genügend [Selen](#) zu sich. [\(anklicken\)](#)

Wenn Sie weitere Hausmittel kennen bitte uns mitteilen: sekretariat@kneipp-meilen.ch