



# FeelGood Healthy

Ernährung / Bewegung / Motivation / Umwelt



© Wild Orchid - stock.adobe.com

## (Brust-)Krebserkrankungen - Rechercheergebnisse

### Vitamin D:

Zunächst ein Link auf die Website von Dr. Raimund von Helden mit dem Thema:  
Übersichts-Arbeit mit 29000 Fällen von Brustkrebs belegt: Mehr Vitamin D bedeutet weniger Brustkrebs:  
<https://www.vitamindservice.de/metastudie-brustkrebs>

### Vitamin D – Sonnenlicht (Auswirkungen):

- 1.) 2016-07-29 – AMM-Website-Link: „Nicht sonnen“ ist ähnlich schlimm wie Rauchen!:  
<https://spitzen-praevention.com/2016/07/29/nicht-sonnen-ist-aehnlich-schlimm-wie-rauchen/>
- 2.) 2017-10-10 – AMM-Website-Link: Wie die Sonne dafür sorgt, dass wir keinen Krebs bekommen:  
<https://spitzen-praevention.com/2017/10/10/wie-die-sonne-dafuer-sorgt-dass-wir-keinen-krebs-bekommen/>
- 3.) 2018-03-20 – AMM-Website-Link: Vitamin D und Krebs (Prof. Dr. März):  
<https://spitzen-praevention.com/2018/03/20/vitamin-d-und-krebs/>  
+ YouTube-Video vom 04.10.17: Prof. Dr. med. Winfried März - Vitamin D und Krebs: Update 2017:  
<https://youtu.be/FUnVG74jji8?si=MOGih6s1rwbdsiaG>
- 4.) 2019-11-10 – AMM YouTube-Video: Vitamin-D-Mangel & Krebs - Ursache oder Folge? - Prof. Dr. med. Jörg Spitz: <https://youtu.be/21vZ3AKp9TU?si=M9SAe-33DffPP1mN>
- 5.) 2022-02-01 – AMM-Website-Link: Weltkrebstag: Vitamin D – nicht nur zur Stärkung des Immunsystems, sondern auch gegen Krebserkrankungen:  
<https://spitzen-praevention.com/2022/02/01/weltkrebstag-und-vitamin-d-krebs/>

### Ernährung / Versorgung mit (Mikro-)Nährstoffen:

- 1.) 2015-11-15 – AMM: Was wir von den Indern lernen können – Kurkuma, ein Allrounder der Prävention:  
<https://spitzen-praevention.com/2015/11/15/was-wir-von-den-indern-lernen-koennen-kurkuma-ein-allrounder-der-praevention/>
- 2.) 2018-02-06 – AMM-Website-Link: Kurzgefasst: Magnesium in der Krebstherapie (K.Kisters):  
<https://spitzen-praevention.com/2018/02/06/magnesium-in-der-krebstherapie-k-mueller-akademie-fuer-menschliche-medizin/>



3.) 2019-02-12 – AMM-Website-Link: Vitalpilze: Von der Klostermedizin bis zur begleitenden Krebstherapie: <https://spitzen-praevention.com/2019/02/12/vitalpilze-von-der-klostermedizin-bis-zur-begleitenden-krebstherapie/>

4.) 2021-07-27 – AMM-Website-Link: Die Omega-3-Fettsäure DHA ist Gift für Krebszellen: <https://spitzen-praevention.com/2021/07/27/die-omega-3-fettsaeure-dha-ist-gift-fuer-krebs/>

5.) 2022-03-18 – AMM-Website-Link: Vitamin D, Omega 3, Selen, Jod und L-Carnitin / Q10 in der Krebstherapie – Uwe Gröber & Prof. Spitz: <https://spitzen-praevention.com/2022/03/18/mikronaehrstoffe-krebstherapie/>

+ YouTube-Video vom 11.03.2022: Vitamin D, Omega 3, Selen, Jod und L-Carnitin / Q10 in der Krebstherapie - Uwe Gröber & Prof. Spitz: <https://youtu.be/1RH86S9jCJQ?si=OHdNFsXSG7UuFezv>

6.) 2022-05-03 – AMM YouTube-Video: Das richtige Magnesium Supplement auswählen und dosieren - Prof. Kisters & Dr. Schmiedel: <https://youtu.be/lKAD8vBsYdQ?si=5ih1J1tDjfhntU5>

### **Therapiemöglichkeiten (neue Ansätze) & Bedeutung von Sport:**

1.) 2015-06-11 – AMM-Website-Link nebst Buch-Empfehlung (s.a. u.g. Buch „Krebszellen mögen keine Himbeeren“): Können wir Krebs besiegen? Aktuelle Infos und neue Therapiemöglichkeiten: <https://spitzen-praevention.com/2015/06/11/koennen-wir-krebs-besiegen-aktuelle-infos-und-neue-therapiemoeglichkeiten/>

2.) 2018-02-20 – AMM-Website-Link: Als Krebspatient mit dem Fahrrad über die Alpen? – Bedeutung von Bewegung und Sport in der Onkologie: <https://spitzen-praevention.com/2018/02/20/sport-und-bewegung-bei-krebserkrankungen/>

3.) 2020-08-18 – AMM-Website-Link: Integrative Krebsmedizin: Innovative Therapien ergänzen die konventionelle Onkologie: <https://spitzen-praevention.com/2020/08/18/integrative-krebsmedizin-newsfeed/>

Da zunächst eine Messung notwendig ist, ob/welcher Nährstoffmangel vorliegt, empfehle ich nachfolgende Experten, die die entsprechenden Messverfahren durchführen:

a) Mikronährstoff-Experte in Deutschland: Dr. des. Uwe Gröber (medizinischer & wissenschaftlicher Leiter der Mikronährstoffakademie) – Website: <http://www.mikronaehrstoff.de/index.php>

b) Mikronährstoff-Experte in der Schweiz (seit mehr als 35 Jahren als Arzt tätig und davon 20 Jahre als Chefarzt in einer Klinik für ganzheitliche Medizin. Nun praktiziert und lehrt er in der Schweiz im Ambulatorium Paramed): Dr. Volker Schmiedel – Website: <https://www.dr-schmiedel.de>

c) Prof. Dr. med. Clemens von Schacky (Internist, Kardiologe, Forscher): Prof. Dr. Clemens von Schacky hielt bis zu seiner Pensionierung 2020 den Lehrstuhl für präventive Kardiologie an der Ludwigs-Maximilians-Universität München und gehört zu den international führenden Wissenschaftlern auf dem Gebiet der Omega-3-Gesundheitsforschung. Er ist Gründer des [Omegamatrix-Referenzlabors](https://www.omegametrix.eu/) (<https://www.omegametrix.eu/>) zur Bestimmung des Omega-3-Status im Blut und ist an der Entwicklung ärztlicher Leitlinien zur kardiovaskulären Prävention beteiligt.

Ein Omega-3-Mangel ist eine Ursache für nahezu alle Zivilisationskrankheiten – ADHS und Autismus, Depression und Diabetes, Alzheimer und Krebs, Herzinfarkt und Schlaganfall. Obwohl der Bedarf mit knapp einem Teelöffel am Tag meist leicht zu decken ist, schaffen es die meisten Menschen nicht. (Quelle: <https://www.marathonfitness.de/clemens-von-schacky/>)

+ YouTube-Video: Kein Leben ohne Omega 3! | Prof. Dr. med. Clemens von Schacky | @QS24 : <https://youtu.be/b9JJQ-DhiBg?si=D6rqq-GjXetbtD4D>

Meiner Ansicht nach kommt ebenfalls eine psychologische Komponente dazu. Hierzu verweise ich auf die Literatur & jahrzehntelangen Erfahrungen von Dr. Ruediger Dahlke. In einem seiner vielen (Fach-)Bücher (für Laien/Betroffene gedacht und sehr verständlich geschrieben) wie z.B. in „Krankheit als Symbol“ berichtet er u.a. über das Thema „Brustkrebs“ und deren psychologischen Hintergründe.

- ★ Krankheit als Symbol: Handbuch der Psychosomatik und Integralen Medizin. Symptome, Bedeutung, Bearbeitung, Einlösung - Der Klassiker der ... aktualisiert und grundlegend überarbeitet Gebundene Ausgabe – 1. Februar 2023 (Autor: Dr. Ruediger Dahlke): <https://amzn.eu/d/2kLFkVP>



Neben der psychologischen Seite/Unterstützung eines Experten (u.a. Auswirkungen der Diagnose auf die Psyche) sind dann meiner Ansicht nach – parallel zu einer Ernährungsumstellung (regelmäßige (Mikro-)Nährstoffversorgung) – die regelmäßige sportliche Betätigung; das Erlernen von Entspannungstechniken und deren regelmäßige Praxis/Anwendung sowie einer gesunden Schlaf (Chronobiologie) unerlässlich. Denn, nur in einem entspannten Zustand kann der Mensch seine Selbstheilungskräfte aktivieren.

Abschließend nachfolgend noch eine Auswahl an (Fach-)Büchern (für Laien/Betroffene gedacht und sehr verständlich geschrieben). Hier geht es um Krebs nebst seinen Hintergründen (in körperlicher/ biochemischer & psychologischer Hinsicht); welche „krebshemmenden“ Lebensmittel Betroffene täglich unterstützen können u.v.m.

- ★ amazon.de: <https://amzn.eu/d/81tJVP4>  
Krebszellen mögen keine Himbeeren: Nahrungsmittel gegen Krebs. Das Immunsystem stärken und gezielt vorbeugen - Der große Bestseller vollständig überarbeitet und aktualisiert Taschenbuch – 20. August 2018 (Autoren: [Prof. Dr. med. Richard Béliveau](#), [Dr. med. Denis Gingras](#)): Hinweis: Hierzu der Artikel von der Akademie für menschliche Medizin über dieses Buch vom 11.06.2015: <https://spitzen-praevention.com/2015/06/11/koennen-wir-krebs-besiegen-aktuelle-infos-und-neue-therapiemoeglichkeiten/>
- ★ amazon.de: <https://amzn.eu/d/eNsV01R>  
Das Antikrebs-Buch: Was uns schützt: Vorbeugen und Nachsorgen mit natürlichen Mitteln Taschenbuch – 1. Januar 2012 von [David Servan-Schreiber](#) (Author)
- ★ amazon.de: <https://amzn.eu/d/eCfGiZU>  
Melatonin: Das Geheimnis eines wunderbaren Hormons Taschenbuch – 18. November 2024 von [Dr. Jan-Dirk Fauteck](#) (Author)

**Haftungsausschluss und allgemeiner Hinweis zu medizinischen Themen:** Die hier dargestellten Inhalte dienen ausschließlich der neutralen Information und allgemeinen Weiterbildung. Sie stellen keine Empfehlung oder Bewerbung der beschriebenen oder erwähnten diagnostischen Methoden, Behandlungen oder Arzneimittel dar. Der Text erhebt weder einen Anspruch auf Vollständigkeit noch kann die Aktualität, Richtigkeit und Ausgewogenheit der dargebotenen Informationen/Angebote garantiert werden. Der Text ersetzt keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt oder Apotheker und er darf nicht als Grundlage zur eigenständigen Diagnose und Beginn, Änderung oder Beendigung einer Behandlung von Krankheiten verwendet werden. Konsultieren Sie bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden immer den Arzt Ihres Vertrauens!

Erstellt von Tanja Riechers am 30.01.2024 & 29.03.2025