



Wie Heilfasten Krebs bekämpft

Autor: [Carina Rehberg](#)

Fachärztliche Prüfung: [Dr. med. Jochen Handel](#)

Aktualisiert: 02 November 2020

Das Fasten zählt zu den ältesten Heilmethoden. Schon die alten Ägypter haben sich Fastenkuren unterzogen, um gegen verschiedenste Krankheiten vorzugehen. Heute steht die Schulmedizin dem Fasten eher kritisch gegenüber und rät in vielen Fällen davon ab, z. B. bei Krebs. Das jedoch könnte sich bald ändern. Denn in aktuellen Untersuchungen hat sich gezeigt, dass Heilfasten konkret gegen Krebszellen vorgeht und daher eine wichtige Komponente in einer ganzheitlichen Krebstherapie darstellen kann.

Heilfasten, Krebs und die Schulmedizin

Die Schulmedizin nimmt das [Heilfasten](#) nach wie vor nicht besonders ernst und ignoriert in den meisten Fällen die zahlreichen gut dokumentierten Erfolge des vorübergehenden Nichtessens.

Folglich wird das Heilfasten im Bereich der klinischen Medizin nur selten empfohlen. Eine Ausnahme stellen [rheumatische](#) Erkrankungen, insbesondere die rheumatoide [Arthritis](#) dar. Die schmerzlindernde und entzündungshemmende Wirkung des Fastens führt bei Rheuma zu einer derartigen Symptomverbesserung, dass es nicht einmal die Schulmedizin schafft, hier die Augen zu verschliessen.

Auch bei Schmerzkrankungen aller Art, bei [Bluthochdruck](#) und beginnendem [Diabetes mellitus](#) wird das Heilfasten von manchen Fastenärzten und ganzheitlichen Kliniken als erprobte Therapieform angeboten.

Bei vielen anderen Krankheiten jedoch und so auch bei Krebs wurde das Heilfasten aus schulmedizinischer Sicht bislang als absolut kontraindiziert betrachtet - was sich bald ändern könnte.

Heilfasten wirkt gegen Krebs

Schon im Jahr 2012 hat eine Studie der Arbeitsgruppe um Dr. Valter Longo, Professor für Gerontologie und biologische Wissenschaften an der *University of Southern California*, in Medizinerkreisen für grossen Wirbel gesorgt.

Das Forscherteam entdeckte, dass sich das Fasten auf Krebspatienten äusserst positiv auswirken kann. Das Tumorstadium verlangsamte sich und die Gefahr einer Metastasierung konnte mithilfe des Fastens um 75 Prozent verringert werden.

Überdies zeigte sich in Longos Studien, dass die Kombination aus Heilfasten und [Chemotherapie](#) effektiver ist als die alleinige Behandlung mit einer Chemotherapie.

Die Versuche wurden im Zusammenhang mit verschiedensten Krebsarten durchgeführt, darunter Brustkrebs, Eierstockkrebs und Gehirntumoren. Fünf der acht getesteten Krebsarten reagierten sogar allein auf das Fasten, also ohne dass eine Chemotherapie durchgeführt wurde.

Dr. Longo zerstreut somit auch die Bedenken in Bezug auf Fastenkuren und erklärt, dass es keinerlei Hinweise auf eine mögliche Gefährlichkeit des Fastens gäbe. Stattdessen lägen überzeugende Beweise dafür vor, dass das Fasten äusserst vorteilhaft sei. Allenfalls könne es zu einer vorübergehenden Schwäche oder kurzfristigen Erhöhung der Leberwerte kommen.

Heilfasten zerstört Krebszellen

Anhand seiner Studien konnte Dr. Longo auch erste Hinweise darauf geben, warum sich das [Fasten](#) bei Krebspatienten derart positiv auswirkt:

Gesunde Zellen fallen beim fastentypischen [Nährstoffmangel](#) in einen "Energiespar-Modus". Dieser Umschalt-Prozess wird bei [Krebszellen](#) jedoch durch deren Krebsgene (auch Onkogene genannt) verhindert.

Die Krebsgene sind u. a. für das ungebremste Tumorwachstum verantwortlich. Eine Krebszelle kann daher bei Nährstoffmangel nicht in den Ruhezustand wechseln, so wie das gesunde Zellen tun. Sie ist auf grenzenloses Wachstum programmiert.

Krebszellen werden beim Fasten stattdessen immer aktiver und versuchen verzweifelt, die im Blut vorhandenen Nährstoffmängel zu kompensieren, was schliesslich zum Tod der Krebszelle führt, wie Dr. Longo berichtet.

Ausgedehntes Fasten schütze überdies nicht nur vor Schäden am Immunsystem - so die Forscher - sondern leite auch die rasche Regeneration des Immunsystems in die Wege.

Heilfasten stärkt das Immunsystem

Die weissen Blutkörperchen (Leukozyten) gelten als die Wächter des Immunsystems. Sie haben mitunter die Aufgabe, Tumorzellen zu bekämpfen. Bei Krebspatienten ist der Wert der Leukozyten häufig zu niedrig, oft ausgelöst durch die Strahlentherapie oder Antikrebs-Medikamente. Das [Immunsystem](#) ist somit sehr geschwächt.

Eine klinische Studie mit Krebspatienten, die eine Chemotherapie erhielten, zeigte, dass eine längere Fastenperiode die Regeneration des Immunsystems initiiert, indem verstärkt Stammzellen zur neuen Leukozytenbildung aktiviert werden.

Weniger Chemo-Nebenwirkungen durch Fasten

Eine andere Studie liess erkennen, dass Krebspatienten, die Fastenperioden in ihre Krebstherapie integrierten, weniger Nebenwirkungen durch die Chemotherapie erlitten. Darüber hinaus reduziert Fasten den Proteinkinase-A-Spiegel. Dabei handelt es sich um ein Enzym, das mit einem erhöhten Krebsrisiko und mit verstärktem Tumorwachstum in Verbindung steht.

Heilfasten – Welche Methode?

Selbstverständlich gibt es ganz unterschiedliche [Fastenmethoden](#) – wobei es hier nicht um z. B. das [Basenfasten](#) geht, sondern nur um Varianten, bei denen nicht gegessen, also nur getrunken wird. So kann man beispielsweise allein bei Wasser und Heilerde fasten. Auch Saftfasten ist möglich (idealerweise mit grünen Säften (und nur selten Obstsaften) oder das Fasten mit Tee, Säften und Gemüsebrühe.

Zusätzlich variiert die Fastendauer. Man kann einen Tag fasten (ab 16 Stunden), drei Tage, eine Woche oder sogar 30 bis 40 Tage lang. Oder man kann jeden Monat ein paar Tage fasten. Bei Krebs könnte man beispielsweise mindestens ein Mal pro Monat für drei Tage mit grünen Säften nach der unten beschriebene Methode fasten.

Grüne Säfte sind

- Säfte aus Weizen-, Gersten- oder Dinkelgras (idealerweise frisch gepresst)
- Säfte aus grünem Blattgemüse ([Spinat](#), [Stangensellerie](#), [Grünkohl](#) etc.)
- Säfte aus Wildpflanzen und frischen Kräutern (Löwenzahn, [Brennnessel](#), Wegerich, [Petersilie](#), [Oregano](#) etc.).

*** Alternativ zum frischen Grassaft, kann man auch Weizengras-Pulver verwenden: [siehe hier unter diesem Link](#).**

Ergänzt werden können die Säfte mit [Chlorella](#)-, [Spirulina](#)- oder auch [Moringa](#)-Pulver oder passenden Nahrungsergänzungsmitteln mit krebshemmender Wirkung, wie z. B. [Kurkuma](#) oder [Sulforaphan](#).

Ein Beispiel für einen Fastentag:

- Man weicht am Morgen des Vortages 6 [Dörripflaumen](#) in 300 ml Wasser ein, mixt alles am Abend und trinkt die Mischung langsam.
- Den nächsten Tag beginnt man - z. B. um 7 Uhr - mit einem kleinen Teelöffel Heilerde oder [Bentonit](#) sowie einem kleinen Teelöffel [Flohsamenschalenpulver](#) mit einem grossen Glas (300 ml) warmem Wasser.
- Anschliessend - eine halbe Stunde später - gibt es warmes Wasser mit frisch gepresstem Zitronensaft.
- Eine Stunde später (8.30 Uhr) trinkt man einen basischen Kräutertee oder auch Lapacho- oder [Zistrosentee](#).
- Wieder eine Stunde später trinkt man einen grünen Saft sowie weitere Grünsäfte über den Tag verteilt alle zwei Stunden (jeweils ca. 150 - 200 ml) und dazwischen stilles Wasser, so viel man mag.
- Am Abend trinkt man erneut Tee.

Integriert man nun das Heilfasten in die Krebstherapie, dann ist es entscheidend, dass Krebspatienten nicht auf eigene Faust mit dem Fasten beginnen, sondern dies in Zusammenarbeit mit einem Fastenleiter, einem Fastenarzt oder entsprechend ausgebildeten Heilpraktiker tun.

Wenn nun bereits eine stark ausgeprägte körperliche Schwäche und/oder eine Gewichtsabnahme vorliegen, was bei fortgeschrittenen Krebserkrankungen der Fall sein kann, sollten nur sehr kurze Fastenphasen angewandt werden.

Es ist also sehr wichtig, dass jede ganzheitliche oder komplementäre Krebstherapie ganz individuell auf den einzelnen Patienten abgestimmt wird und man keinen festgelegten Programmen folgt.

Heilfasten als alternative Heilmethode

Das derzeit klinisch angewandte Prinzip der Krebstherapie wird durch die Entfernung oder Zerstörung von Krebszellen bestimmt. Es stehen demnach drei Wege offen: Operation, Bestrahlung und Chemotherapie. Dieses Therapieprinzip regiert nun bereits seit vielen Jahrzehnten die Onkologie.

Zweifelsohne konnten durch die Weiterentwicklung der Operationstechniken und die Verbesserung der Strahlen- und Chemotherapie die Erfolgsraten sicher auch verbessert werden. Nichtsdestotrotz bleibt die Sterberate durch Krebs in etwa gleich hoch. Dies ist darauf zurückzuführen, dass bei manchen Krebsformen eine Verbesserung erzielt werden konnte, bei vielen anderen die Sterberate aber zugenommen hat.

Nach wie vor sterben zwei Drittel der Krebspatienten an ihrer Erkrankung (oder den Therapienebenwirkungen?), so dass es längst an der Zeit wäre, Betroffenen alternative Heilmethoden wie das Heilfasten anzubieten. Denn eines ist sicher: Es genügt nicht, Tumorzellen zu zerstören und zu entfernen, wenn das Immunsystem des Organismus und nicht zuletzt die Seele des Menschen unberücksichtigt bleiben.

**Dieser Artikel enthält Werbung. Unsere Website enthält Affiliate Links (* Markierung), also Verweise zu Partner Unternehmen, etwa zur Amazon-Website. Wenn ein Leser auf einen Affiliate Link und in der Folge auf ein Produkt unseres Partner-Unternehmens klickt, kann es sein, dass wir eine geringe Provision erhalten. Damit bestreiten wir einen Teil der Kosten, die wir für den Betrieb und die Wartung unserer Website haben, und können die Website für unsere Leser weiterhin kostenfrei halten.*

Quellen

- Derek Henry, "Fight cancer by fasting", Natural News, Januar 2015, (Bekämpfe Krebs durch Fasten)
- Dr. rer. nat. Johannes F. Coy, "Die neue Anti-Krebs-Ernährung", September 2009
- Longo VD, Fontana L., "Calorie restriction and cancer prevention: metabolic and molecular mechanisms, Trends Pharmacol Sci., Februar 2010, (Kalorieneinschränkung und Krebsprävention: metabolischer und molekularer Mechanismus)
- Rieger J, Bhr O, Maurer GD, Hattingen E, Franz K, Brucker D, Walenta S, Kmmerner U, Coy JF, Weller M, Steinbach JP., "ERGO: a pilot study of ketogenic diet in recurrent glioblastoma., Int J Oncol., Juni 2014, (ERGO: eine Teststudie über ketogene Diät bei wiederkehrendem Glioblastom)
- Dörr C et al.: "Synthetic lethal metabolic targeting of cellular senescence in cancer therapy", nature, September 2013, (Das synthetische tödliche metabolische Targeting der Zellalterung in der Krebstherapie)
- Lee et al., "Fasting Cycles Retard Growth of Tumors and Sensitize a Range of Cancer Cell Types to Chemotherapy", Science Translational Medicine, Juli 2012, (Fastenzyklen verzögern das Wachstum von Geschwülsten und sensibilisieren eine Reihe von Krebszelltypen für die Chemotherapie)
- Seyfried T et al., "Cancer as a metabolic disease". Nutrition and Metabolism, 2010, (Krebs als Stoffwechselkrankheit. Ernährung & Stoffwechsel)

- Safdie FM et al., "Fasting and cancer treatment in humans: A case series report", Aging, Dezember 2009, (Fasten und Krebsbehandlung bei Menschen: Ein Fallserienbericht)
- Dr. med. Hellmut Lützner, "Fasten- und Ernährungstherapie: 40 Jahre Erfahrung", 2009
- H. A. Fahrner, "Fasten als Therapie", 1985
- Dr. med. Walter Surböck, "Stellenwert von Heilfasten in der Onkologie", 2002

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker