

Bauchspeicheldrüsenkrebs – Ursachen und Prävention

Der Krebs des Pankreas (Bauchspeicheldrüse) gehört zu den gefährlichsten Krebsarten. Die Heilungschancen seien nicht sehr hoch, wird immer wieder gesagt. Vorbeugung ist daher sehr wichtig – besonders wenn man zur Risikogruppe gehört. Das ist bei Übergewichtigen der Fall, bei Rauchern, Alkoholfreunden oder wenn Bauchspeicheldrüsenkrebs bereits in der Familie vorkam. Abnehmen, Alkoholabstinenz und Raucherentwöhnung stehen bei den präventiven Massnahmen somit ganz oben. Doch gibt es noch viele andere zumeist sehr leicht umzusetzende Möglichkeiten, wie man Pankreaskrebs vorbeugen kann.

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 19. October 2019

Stand: 19. October 2019

Bauchspeicheldrüsenkrebs vorbeugen

Allein in Deutschland erkranken jährlich etwa 16.000 Menschen neu an Bauchspeicheldrüsenkrebs, in der Schweiz sind es mehr als 1.200 – und in den USA gehört diese Krebsart zur vierthäufigsten krebsbedingten Todesursache.

Zwar hat sich die Zahl der an Bauchspeicheldrüsenkrebs Erkrankten in den letzten Jahren nicht wesentlich geändert – so das amerikanische *National Cancer Institute* – doch ist die Todesrate durch Pankreaskrebs im Gegensatz zu anderen Krebsarten seit 2002 gestiegen.

Das mag mitunter auch daran liegen, dass der Pankreaskrebs oft erst spät erkannt wird, zumal er auch erst spät Symptome zeigt. Bauchschmerzen, Übelkeit und eine plötzliche starke Gewichtsabnahme zählen dazu. Könnte man den Bauchspeicheldrüsenkrebs frühzeitig diagnostizieren, wären natürlich auch die Überlebenschancen höher.

Ein frühes Anzeichen für Bauchspeicheldrüsenkrebs könnten Geschmacksstörungen sein. Diese treten bereits sehr früh auf, meist zwei bis drei Jahre bevor der Krebs entdeckt wird. Sollten Sie also plötzlich Änderungen Ihres Geschmacksempfindens bei sich feststellen, lassen Sie sich gründlich – samt Bauchspeicheldrüse – durchchecken.

Falls Sie oder ein Angehöriger bereits eine Bauchspeicheldrüsenkrebsdiagnose bekommen haben, dann lassen Sie sich nicht entmutigen. Sie finden hier den Heilbericht einer Betroffenen: Pankreaskrebs - Ein Heilbericht

Pankreaskrebs: Ursachen und Risikofaktoren

Die Schulmedizin nennt lediglich Übergewicht, Rauchen, Alkohol, Diabetes und eine genetische Prädisposition als Risikofaktoren für Bauchspeicheldrüsenkrebs. Die einzigen präventiven Massnahmen, um Pankreaskrebs vorzubeugen, bestünden demzufolge darin,

- das persönliche Normalgewicht zu erreichen,
- Alkohol und Nikotin links liegen zu lassen sowie
- auf den Blutzuckerspiegel zu achten.

Schon allein diese drei Punkte zeigen, dass eine gesunde Ernährungs- und Lebensweise das Risiko für Pankreaskrebs deutlich verringern könnte. Denn dann entwickeln sich weder Übergewicht noch Blutzuckerprobleme.

Doch erkranken auch Menschen an Pankreaskrebs, die nicht übergewichtig sind, noch nie rauchten und nur wenig Alkohol trinken. Was also könnte man tun, um sich vor dem Krebs der Bauchspeicheldrüse zu schützen - insbesondere dann, wenn vielleicht in der Familie schon Fälle mit Pankreaskrebs auftraten und man von einer genetischen Veranlagung für diese Art von Krebs ausgehen kann?

In einer Studie der *Indiana University* (veröffentlicht im *British Journal of Cancer*) zeigte sich, dass der Mineralstoff Magnesium zu jenen Mitteln gehört, die vor Bauchspeicheldrüsenkrebs schützen können.

Magnesiummangel begünstigt Bauchspeicheldrüsenkrebs

"Die 5-Jahres-Überlebensrate ist bei Bauchspeicheldrüsenkrebs niedrig, so dass schon allein dies Grund genug ist, weitere Risikofaktoren und Präventionsmassnahmen ausfindig zu machen",

sagt Dr. Ka He, Professor am Institut für Epidemiologie und Biostatistik der *Indiana University*.

Daniel Dibaba, Doktorand und Leiter der Studie fügte hinzu:

"Frühere Studien haben bereits gezeigt, dass Magnesiummangel Diabetes begünstigt, und Diabetes wiederum zu den Risikofaktoren für Pankreaskrebs zählt. Doch gibt es genauso Studien, die einen direkten Zusammenhang zwischen einer guten Magnesiumversorgung und einem sinkenden Pankreaskrebsrisiko festgestellt haben. Nur waren die Ergebnisse nicht wirklich eindeutig."

Die neue Studie sollte mehr Klarheit bringen.

Mehr Magnesium, weniger Bauchspeicheldrüsenkrebs

Die Forscher nutzten für ihre Untersuchung die Daten von mehr als 66.000 Frauen und Männern (zwischen 50 und 76 Jahren) aus der *VITamins and Lifestyle Study*. Sie überprüften den Zusammenhang zwischen der Magnesiumversorgung und dem Auftreten von Bauchspeicheldrüsenkrebs. Es zeigte sich, dass das Risiko, einen Bauchspeicheldrüsenkrebs zu entwickeln, pro 100 mg Magnesium, die täglich als Nahrungsergänzungsmittel eingenommen wurden, um 24 Prozent sank.

Wir hatten bereits von ähnlichen Studien berichtet, die für Magnesium nicht nur bei Bauchspeicheldrüsenkrebs, sondern auch bei Darmkrebs eine schützende Wirkung festgestellt hatten. Wenn Sie mehr darüber wissen möchten, wie konkret das Magnesium den Krebs in Schranken halten kann, lesen Sie bitte hier weiter: [Magnesiummangel erhöht Krebsrisiko](#)

Wer daher ein erhöhtes Krebsrisiko oder speziell Bauchspeicheldrüsenkrebsrisiko bei sich befürchtet - etwa weil ein Familienmitglied daran erkrankt ist oder war - sollte Magnesium als Nahrungsergänzung zu sich nehmen, so auch Dibaba, um die Krankheit zu vermeiden.

Magnesiumreiche Ernährung

Natürlich sollte auch die Ernährung mineralstoffreich und insbesondere magnesiumreich gestaltet werden. Ideal eignen sich dazu grüne Blattgemüse, Nüsse, Saaten, Mandeln und [Amaranth](#). Wie Sie mit einer gesunden Ernährung Ihren Magnesiumbedarf decken können, lesen Sie hier:

[Magnesiummangel mit der Ernährung beheben](#)

Die im obigen Link beschriebene magnesiumreiche und gleichzeitig basenüberschüssige Ernährungsweise hat aber noch aus einem anderen Grund eine abschreckende Wirkung auf den Pankreaskrebs: Sie ist extrem reich an antioxidativ wirksamen Vitalstoffen.

Antioxidantien schützen vor Pankreaskrebs

"Antioxidantien neutralisieren freie Radikale, die auch beim ganz normalen Zellstoffwechsel anfallen. Sie stimulieren ausserdem das Immunsystem und können sogar genetische Programme, die zur Krebsentstehung führen würden, wieder ausbremsen",

erklärten Forscher der *University of East Anglia* im britischen Norwich. In einer Studie untersuchten sie, inwiefern sich eine antioxidantienreiche Ernährung zur Krebsprävention eignen kann.

Wer über Lebensmittel viel antioxidatives Vitamin C, Vitamin E und Selen zu sich nimmt – so das Ergebnis der Studie, die im Juli 2012 im Fachmagazin *Gut* veröffentlicht wurde – kann sein Pankreaskrebsrisiko um zwei Drittel senken. Allein eine gute Selenversorgung (ebenfalls über die Ernährung) kann das Risiko, an Bauchspeicheldrüsenkrebs zu erkranken, bereits halbieren. Selen ist in hohen Mengen in Paranüssen und Kokosprodukten enthalten.

Auch liegen Studien vor, die Früchten aufgrund ihres Antioxidantiengehalts (Polyphenole) eine eindeutige präventive Wirkung und auch bei bestehendem Pankreaskrebs eine verlangsamende Wirkung auf das Tumorwachstum bescheinigen. Bei der Aroniabeere stellte man gar fest, dass sie die Wirkung einer Chemotherapie bei Pankreaskrebs verbessern kann.

In einem ganz aktuellen Review (Übersichtsarbeit, November 2015) der *University of South Florida* in Tampa zeigte sich, dass neben den beiden genannten Vitaminen (C und E) noch weitere Vitalstoffe sehr sinnvoll sind – und zwar nicht nur zur Prävention von Bauchspeicheldrüsenkrebs, sondern sogar bei dessen Therapie:

Vitamine bei Bauchspeicheldrüsenkrebs

- Vorklinische Studien sprechen für Vitamin A als Möglichkeit zur Pankreaskrebsprävention. Vitamin A findet sich in Form seiner Vorstufe Betacarotin in allen grünen, roten und orangefarbenen Gemüsen und Früchten.
- Vitamin C – ebenfalls in Gemüsen und Früchten zu finden – führte bei bestehendem Bauchspeicheldrüsenkrebs zu einer Verlangsamung des Tumorwachstums und zu einer Lebenszeitverlängerung – und zwar sowohl, wenn es allein für sich als auch in Kombination mit einer Chemotherapie eingesetzt wurde.
- Vitamin D zeigte sehr starke hemmende Effekte auf den Krebs, unterdrückte das Fortschreiten der Erkrankung sowie die Metastasierung. (Details siehe weiter unten unter "Vitamin D gegen Pankreaskrebs")
- Vitamin E hemmte das Krebszellwachstum und verstärkte die Wirkung des Chemotherapeutikums Gemcitabin. Vitamin E ist in sehr hohen Mengen im Weizenkeimöl und im Moringapulver
- Vitamin K hingegen aktiviert die Apoptose (das Selbstmordprogramm der Krebszellen) und verhindert das Wachstum der Bauchspeicheldrüsenkrebszellen. Vitamin K1 findet sich in besonders grossen Mengen im grünen Blattgemüse, aber auch in Form des aktiveren Vitamin K2 im Sauerkraut, im Eidotter und in Butter.

Zu den weiter oben genannten Antioxidantien gehören auch zahlreiche sekundäre Pflanzenstoffe, wie z. B. die grosse Gruppe der Flavonoide.

Flavonoide gegen Pankreaskrebs

In Bezug auf Pankreaskrebs ist besonders das Flavonoid Apigenin von Bedeutung. Es findet sich in Sellerie, Petersilie, Artischocken und etlichen Kräutern, wie etwa dem Oregano. In zwei Studien aus dem Jahr 2013 konnten Forscher der *University of Illinois* zeigen – allerdings nur im Labor anhand von Pankreaskrebszellkulturen – dass die Flavonoide ein bestimmtes Enzym hemmen können, so dass das Selbstmordprogramm in der Krebszelle wieder aktiviert wird.

Nun heisst es aber oft, Antioxidantien, zu denen auch die Flavonoide gehören, könnten Krebszellen so stärken, dass die Chemotherapie nicht mehr wirke. Das kann durchaus sein – vor allem dann, wenn die Antioxidantien nicht in Form von Lebensmitteln verzehrt, sondern hochdosiert in Form von Nahrungsergänzungsmitteln verordnet werden. Chemotherapien arbeiten mit oxidativen Prozessen. Verständlich, wenn hier Antioxidantien dazwischen funken können, denn ihre Aufgabe ist es ja, anti-oxidativ zu wirken und somit oxidative Prozesse zu stoppen.

Antioxidative Flavonoide und Chemotherapie kombinieren?

Dr. Elvira de Mejia, Professor für Lebensmittelchemie und Lebensmitteltoxikologie, erklärt, wie man dem Dilemma entgehen kann und wie man – wenn man das möchte – beide Wege gleichzeitig beschreiten kann (Naturheilkunde und Chemotherapie):

"Apigenin allein führte in unseren Studien bereits zum Zelltod von zwei aggressiven menschlichen Pankreaskrebszelllinien".

Doch die besten Resultate erzielten wir, als wir die Krebszellen mit Apigenin vorbehandelten und erst 24 Stunden später das Chemotherapeutikum Gemcitabin anwandten." Der Trick ist also offenbar der, nicht beides zeitgleich zu nehmen, sondern die Flavonoide zur Vorbehandlung zu nutzen – und erst am nächsten Tag die Chemomedikamente einzusetzen.

Nun kommen in Versuchen ja stets sehr hohe Konzentrationen der entsprechenden Stoffe – hier der Flavonoide – zum Einsatz, die man allein mit der Ernährung kaum erreichen wird. Wer jedoch seine Ernährung insgesamt so gestaltet, dass dort häufig apigeninreiche Lebensmittel Platz finden, "kann für einen dauerhaft erhöhten Flavonoidspiegel sorgen, was mit Sicherheit dazu beitragen wird, das Krebsrisiko zu reduzieren", so Professor Mejia.

Besonders grüne Smoothies sind hier eine sehr gute Möglichkeit, da man mit ihnen sehr leicht und auch wohlschmeckend apigeninreiche Lebensmittel in grösseren Mengen zu sich nehmen kann, etwa mit einem Petersilien- oder Oreganosmoothie. Die Rezeptur umfasst hier nicht das übliche Zweiglein Petersilie oder Oregano, sondern am besten gleich einen ganzen oder wenigstens einen halben Bund. Und da im Smoothie auch frisch gepresster Orangensaft, eine Banane oder Äpfel oder eine Mango enthalten sind, wird der starke Kräutergeschmack ausreichend gepuffert.

Weitere Studien (2015, *D'Or Institute for Research and Education*) empfehlen Apigenin zur Behandlung von Depressionen, Alzheimer und Parkinson, da Apigenin die Bildung neuer Nervenzellen fördert und die Verbindungen zwischen den Gehirnzellen verstärkt. Darüber hinaus weiss man, dass Extrakte aus Oregano teilweise genauso wie Anti-Diabetes-Medikamente wirken, so dass Sie mit dem Verzehr der genannten Kräuter nicht nur Ihr Krebsrisiko minimieren, sondern viele andere Gesundheitsrisiken mehr (2014, *American Chemical Society*).

Folsäure schützt vor Pankreaskrebs

Grüne Smoothies bzw. generell alle grünen Blattgemüse, Kräuter und Früchte sind überdies reich an Folsäure. In einer chinesischen Meta-Analyse, die 6 Studien begutachtete, zeigte sich, dass eine reichhaltige Versorgung mit Folsäure vor Pankreaskrebs schützen kann. Wie Sie sich mit ausreichenden Mengen Folsäure eindecken können, haben wir hier beschrieben: [Wie Sie einen Folsäuremangel beheben](#)

Gesunde Ernährung: Ideale Prävention gegen Bauchspeicheldrüsenkrebs

Alle bisher genannten präventiven Massnahmen, die sich allesamt auf wissenschaftliche Studien beziehen, stammen aus dem Bereich der gesunden Ernährung. Dabei muss es sich nicht einmal um eine extreme Form der Ernährung handeln, wie im September 2013 eine Studie der renommierten *Yale University* in New Haven, Connecticut herausfand.

Es genüge schon - so die Studie - die offiziellen Regeln einer gesunden Ernährung einzuhalten (entspricht bei uns den Regeln der DGE oder SGE (Deutsche bzw. Schweizerische Gesellschaft für Ernährung)), um das Risiko, Bauchspeicheldrüsenkrebs zu bekommen, merklich reduzieren zu können.

Interessant ist, dass in den herkömmlichen Informationen zum Thema Bauchspeicheldrüsenkrebsprävention oft zu lesen ist, dass man in Sachen Ernährung da so gut wie gar nichts machen könne, ja, die Studienlage sei zu ungewiss, als dass man hier zu einer bestimmten "Diät" oder zu bestimmten Lebensmitteln raten könne. Bevor man also ganz einfach zu einer gesunden Ernährung raten würde, die ja in jedem Falle noch viele weitere Vorteile bereithält, empfiehlt man lieber zu warten, bis die Studienlage konkreter wird.

Doch haben gerade Bauchspeicheldrüsenkrebspatienten keine Zeit mehr, um noch lange zu warten. Daher sollten Betroffene oder Risikogruppen am besten umgehend die Ernährung umstellen - und auch ihre Trinkgewohnheiten überprüfen.

Grüntee schützt vor Bauchspeicheldrüsenkrebs

Wer regelmässig Grüntee trinkt, hat bereits ein um 32 Prozent gesunkenes Bauchspeicheldrüsenkrebsrisiko - so eine chinesische Studie der *University of Shanghai* aus dem Jahr 2012. Ideal ist es, den Tee bei niedrigen Temperaturen zuzubereiten und zu trinken, da ein solcher Grüntee noch bessere präventive Eigenschaften mit sich bringt als ein zu heiss gebrühter. Softdrinks hingegen sollte man besser meiden, wenn man langfristig gesund bleiben möchte:

Softdrinks erhöhen Bauchspeicheldrüsenkrebsrisiko

Dr. Mark Pereira von der *University of Minnesota* veröffentlichte 2010 eine Studie, in der er Daten von über 60.000 Personen auswertete. Im Studienergebnis schreibt er, dass Menschen, die wöchentlich zwei oder mehr Softdrinks (mit Zucker gesüsste, kohlenstoffhaltige Getränke) trinken, ein deutlich erhöhtes, nämlich doppelt so hohes Risiko hätten, an Bauchspeicheldrüsenkrebs zu erkranken, als Menschen, die keine derartigen Getränke konsumieren.

Der hohe Zuckergehalt in diesen Drinks führt zu einem hohen Insulinspiegel, der - so glauben die Wissenschaftler - zum Wachstum von Pankreaskrebszellen beiträgt. Der Konsum von Fruchtsäften zeigte hingegen kein erhöhtes Erkrankungsrisiko in Bezug auf Bauchspeicheldrüsenkrebs.

Zu einer gesunden und krebspräventiven Lebensweise gehören natürlich nicht nur die Ernährung, sondern auch weitere Faktoren wie Entspannung, Bewegung und Sonnenlicht. Gerade letzteres sollte man regelmässig geniessen. Denn Vitamin D ist in Sachen Krebsprävention das A und O.

Vitamin D gegen Pankreaskrebs

Aus etlichen japanischen und US-amerikanischen Studien weiss man, dass es umso seltener zu Pankreaskrebs kommt, je regelmässiger sich ein Mensch UVB-Strahlung aussetzt und umso besser seine Vitamin-D-Versorgung ist. Vitamin D ist ein Vitamin, das unter Sonnenlicht (UVB-Strahlung) in der Haut des Menschen gebildet wird, während die Vitamin-D-Aufnahme über die Nahrung vernachlässigbar ist.

In einer Studie beispielsweise zeigte sich, dass Menschen, die 600 IE Vitamin D täglich einnahmen, ein um 40 Prozent niedrigeres Pankreaskrebsrisiko hatten als jene, die nur 150 IE Vitamin D eingenommen hatten. Andere Studien empfehlen 1000 bis 4000 IE täglich, um das Krebsrisiko zu senken. (IE = Internationale Einheiten, manchmal auch IU für International Units)

Eine weitere Studie ergab, dass je höher der Vitamin-D-Spiegel eines Menschen ist (mindestens über 40 ng/mL), umso niedriger das Krebsrisiko. Hohe Vitamin-D-Spiegel senken das Risiko um 35 Prozent und erhöhen bei bereits Erkrankten die Überlebenschancen.

Vitamin D wirkt sich also nicht nur auf das PankreaskrebsRISIKO aus, sondern auch auf bereits bestehende Tumore, denn das Vitamin hemmt deren Wachstum. Vitamin D sorgt offenbar dafür, dass sich Zellen nicht zu Krebszellen entwickeln, sondern sich zu Organzellen ausdifferenzieren oder aber dafür, dass bei Krebszellen wieder die Apoptose (Selbstmordprogramm) anspringt. Zusätzlich mindert Vitamin D die Blutzufuhr des Tumors und hemmt auf diese Weise seine Ausbreitung. Manche Krebszentren empfehlen ihren Patienten daher inzwischen die Einnahme von mindestens 5000 IE Vitamin D pro Tag.

Wer mit seinem Vitamin-D-Präparat auch Calcium nimmt, sorgt für einen noch besseren Krebschutz, wobei man darauf achten sollte, mehr als 1000 mg Calcium pro Tag zu sich zu nehmen - sei es mit der Ernährung oder über Nahrungsergänzungsmittel. In einer Studie nahmen die Teilnehmer 1100 IE Vitamin D täglich sowie 1450 mg Calcium - und konnten damit ihr Krebsrisiko um 77 Prozent reduzieren.

Vitamin D - ob nun in Form von regelmässigen Sonnenbädern oder in Form von Nahrungsergänzungsmitteln - stellt also ein weiteres Mosaikstückchen in der Gesamtheit eines ganzheitlichen Programms zur Vorbeugung oder Therapie von Bauchspeicheldrüsenkrebs dar. Ebenfalls ein sinnvolles Nahrungsergänzungsmittel könnte Safranextrakt sein:

Safran zielt auf Stammzellen des Bauchspeicheldrüsenkrebses

In der Versuchsgruppe einer Studie vom November 2015 kam es zu einer Schrumpfung von Bauchspeicheldrüsentumoren um 75 Prozent, während die Tumore in der Kontrollgruppe (also ohne Safran) um 250 Prozent wuchsen. Die Forscher der *University of Kansas* berichteten ausserdem davon, dass der Safranbestandteil Crocetinsäure nicht nur auf "normale" Bauchspeicheldrüsenkrebszellen abzielte, sondern auch die Krebsstammzellen ins Visier nahm. Normalerweise sind es die Stammzellen, die bei der Chemotherapie davonkommen und im Anschluss daran zu einer Rückkehr des Krebses führen.

Auch hier gilt, dass der Anteil der Crocetinsäure im Safran oder Safranextrakt natürlich geringer ist als die in der genannten Studie verwendeten Dosen. Doch geht es ja darum, den Körper auf vielerlei Arten zu unterstützen - und ein beständiger Blutspiegel an Antioxidantien aus dem Safran kann dazu gehören.

Heilpilze gegen Pankreaskrebs

Verschiedene Heilpilze können ebenfalls gegen Pankreaskrebs zum Einsatz kommen. *Antrodia camphorata* beispielsweise ist ein noch recht unbekannter Heilpilz aus Taiwan, der bei Brustkrebs die schnelle Vermehrung von Krebszellen bremsen und die Apoptose einleiten können soll. Yang et al. zeigten 2011, dass Heilpilz-Konzentrationen, die noch nicht einmal zelltoxisch waren, ganz deutlich die Metastasierung der Brustkrebszellen behinderte.

Einer der Anti-Krebs-Wirkstoffe im *Antrodia*-Pilz heisst Antroquinonol. Er hemmt auch die Ausbreitung von Pankreaskrebszellen – so eine Studie aus 2012, die im *Journal of Nutritional Biochemistry* veröffentlicht wurde.

Viele weitere Heilpilze können ebenfalls krebsfeindliche Aktionen einleiten. Da das Thema Heilpilze jedoch ein so umfassendes Thema darstellt, gehen wir an anderer Stelle ausführlich darauf ein.

Reishi Heilpilz gegen Pankreaskrebs

Verschiedene Heilpilze können ebenfalls gegen Pankreaskrebs zum Einsatz kommen. *Antrodia camphorata* beispielsweise ist ein noch recht unbekannter Heilpilz aus Taiwan, der bei Brustkrebs die schnelle Vermehrung von Krebszellen bremsen und die Apoptose einleiten können soll. Yang et al. zeigten 2011, dass Heilpilz-Konzentrationen, die noch nicht einmal zelltoxisch waren, ganz deutlich die Metastasierung der Brustkrebszellen behinderte.

Einer der Anti-Krebs-Wirkstoffe im *Antrodia*-Pilz heisst Antroquinonol. Er hemmt auch die Ausbreitung von Pankreaskrebszellen – so eine Studie aus 2012, die im *Journal of Nutritional Biochemistry* veröffentlicht wurde.

Viele weitere Heilpilze können ebenfalls krebsfeindliche Aktionen einleiten, wie z. B. der Reishi Heilpilz. Er besteht einerseits aus immunstimulierenden Polysacchariden, die das Immunsystem in Kampf Stimmung versetzen und andererseits aus tumorhemmenden Triterpenen. Zusätzlich wirkt sich der Reishi Heilpilz stärkend bei Schwächezuständen aus. Das bedeutet, dass er nach der schulmedizinischen Therapie dabei hilft, wieder schneller auf die Beine zu kommen. Da der Reishi ausserdem die Nebenwirkungen von Bestrahlungen und Chemotherapien lindert, ist er nicht erst danach, sondern auch schon während der konventionellen Krebsbehandlung eine sinnvolle Begleitmassnahme.

Enzyme in der Therapie und Prävention von Pankreaskrebs

Die Enzymtherapie kann begleitend wohl jede Krebstherapie ergänzen. Enzyme kennt man aus dem Bereich der Verdauung. Dort gibt es Enzyme, die Kohlenhydrate spalten, Enzyme, die Fette spalten und Enzyme, die Proteine spalten (proteolytische Enzyme). Die Bauchspeicheldrüse nun ist bekanntlich ein lebenswichtiger Enzymproduzent. Wird sie nun aufgrund eines Krebsgeschehens ganz oder teilweise entfernt, müssen die jetzt fehlenden Enzyme in Kapsel- oder Pulverform eingenommen werden - und zwar immer zum Essen.

Daneben gibt es aber noch Enzympräparate, die sowohl vorbeugend als auch therapiebegleitend eingenommen werden können - und zwar nicht nur in Sachen Krebs, sondern auch bei Gefässerkrankungen (Arteriosklerose) und Gelenksbeschwerden (Arthritis und Arthrose). Es handelt sich meist um Mischungen aus proteolytischen Enzymen (Papain, Bromelain, Trypsin u. a.), die eventuell noch mit Vitaminen und Spurenelementen ergänzt werden.

Enzyme dieser Art können zu vielen positiven Wirkungen im Organismus führen und eignen sich somit auch als Begleittherapie bei Strahlungs- und Chemotherapien sowie zur Einnahme nach Operationen, da sie die Nebenwirkungen dieser Massnahmen lindern können. So ist die Rede beispielsweise von entzündungshemmenden, schmerzlindernden, abschwellenden, wundheilungsfördernden und schleimhautschützenden Eigenschaften. Offenbar reduzieren Enzyme auch die Wahrscheinlichkeit von Rückfällen, da sie dem Immunsystem helfen, Krebszellen, die sich gerne mit allen Tricks zu verstecken suchen, leichter zu erkennen.

Das Immunsystem nun ist bekanntlich nur so stark, wie es ihm die Darmgesundheit erlaubt, da ein Grossteil des Immunsystems im Darm lokalisiert ist. Folglich spielt die Pflege des Darms und der Darmflora auch in der Prävention von Pankreaskrebs eine grosse Rolle.

Darmsanierung zur Prävention von Bauchspeicheldrüsenkrebs

Forscher der *Colorado State University* erklärten im Jahr 2014, dass die Mund- und Darmflora massgeblich an der Entstehung von vielen Krebsarten beteiligt ist, darunter Bauchspeicheldrüsenkrebs, Speiseröhrenkrebs und Gallenblasenkrebs.

Ganz oben erwähnten wir, dass ein frühes Anzeichen von Bauchspeicheldrüsenkrebs Geschmacksstörungen darstellen können. Möglicherweise gibt es hier einen Zusammenhang zur Mundflora. Diese nämlich ist bei Pankreaskrebspatienten anders zusammengesetzt als bei gesunden Menschen.

Forscher der *New York University School of Medicine* berichteten - ebenfalls im Jahr 2014 - dass man erst in den letzten beiden Jahrzehnten erkannt habe, "dass Bauchspeicheldrüsenkrebs ein entzündungsbedingter Krebs sei. Gerade die in den letzten Jahren so zahlreich veröffentlichten Forschungsergebnisse zur Darmflora haben gezeigt, dass Darmflorastörungen die entsprechenden krebsfördernden Entzündungsprozesse und auch die Krebsentstehung selbst vorantreiben können." Somit steht die Pflege des Darms sowie der Aufbau einer gesunden Darmflora Mittelpunkt einer jeden Krebspräventionsmassnahme.

Darüber hinaus geht es in der Prävention des Bauchspeicheldrüsenkrebses auch darum, jede nur erdenkliche entzündungshemmende Massnahme umzusetzen. Die Darmpflege ist hier nur eine davon. Weitere entzündungswidrige Tipps erhielten Sie schon im obigen Text, denn Antioxidantien, Vitalstoffe, Magnesium, Vitamin D, Grüntee etc. bringen allesamt auch entzündungshemmende Eigenschaften mit sich - wieder ein Argument, das für eine gesunde Ernährung als wirkungsvolle Krebsprävention spricht.

Ganzheitliche Massnahmen zur Bauchspeicheldrüsenkrebs-Prävention

Bei der folgenden Zusammenstellung an möglichen ganzheitlichen Massnahmen zur Vorbeugung oder auch begleitenden Therapie von Bauchspeicheldrüsenkrebs, handelt es sich lediglich um Vorschläge, die sicher noch um viele weitere ergänzt werden können. Besprechen Sie mit Ihrem ganzheitlichen Therapeuten, welche Massnahmen für Sie persönlich erforderlich sind und welche zusätzlichen Therapien/Methoden für Sie ratsam wären. Und denken Sie immer daran: Es geht nicht darum, sich zwischen der Naturheilkunde und der Schulmedizin entscheiden zu müssen, sondern darum, beides intelligent miteinander zu kombinieren!

- Ernähren Sie sich gesund und vollwertig, bevorzugt aus vielen frischen Früchten, Gemüse, Kräutern und Salaten. Grüne Smoothies und frisch gepresste Säfte - besonders aus Kräutern, Blattgemüse, Gräsern etc. sind sehr empfehlenswert. Gemischt werden können die Grünsäfte mit Frucht- oder Gemüsesäften (Apfel- oder Karottensaft) - ebenfalls frisch gepresst.
- Essen Sie keinen Zucker und keine Lebensmittel aus isolierten Kohlenhydraten (Weissmehl, polierter Reis, Stärke etc.)
- Trinken Sie keine Softdrinks und keinen Alkohol, rauchen Sie nicht.
- Trinken Sie am besten Wasser und darüber hinaus regelmässig Grüntee (bei niedrigen Temperaturen zubereitet).
- Lassen Sie Ihren Vitamin-D-Spiegel überprüfen und bringen Sie diesen auf eine gesunde Höhe. Gehen Sie im Sommer regelmässig Sonne bzw. Vitamin D tanken. Nehmen Sie ein Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin D und wählen Sie die Dosis Ihrem Spiegel entsprechend: Ihr Vitamin-D-Spiegel - was Sie wissen müssen. Kombinieren Sie die Vitamin-D-Einnahme mit Calcium und Magnesium.
- Zur Nahrungsergänzung könnten Sie Magnesium, Calcium, Safranextrakt, natürliches Vitamin C, Moringapulver, Enzyme, Heilpilzextrakte und Saft oder andere Produkte aus der Aroniabeere wählen.
- Denken Sie an ein hochwertiges Probiotikum, um Ihr Immunsystem zu stärken, Ihre Darmschleimhaut zu heilen und Ihre Darm- und Mundflora zu sanieren.
- Auch entgiftende Massnahmen sind oft hilfreich, wie z. B. eine Darmreinigung oder Lymphreinigung und/oder Einläufe.

Wir wünschen Ihnen alles Gute! Ihr Team vom Zentrum der Gesundheit

Quellen

- Ka He, Daniel Dibaba et al., "Magnesium intake and incidence of pancreatic cancer: the VITamins and Lifestyle study", *British Journal of Cancer*, 2015; 113 (11): 1615 DOI: (Einnahme von Magnesium und Auftreten von Pankreaskrebs: Die VITamins and Lifestyle Studie)
- Molina-Montes E, Wark PA et al., "Dietary intake of iron, heme-iron and magnesium and pancreatic cancer risk in the European prospective investigation into cancer and nutrition cohort.", *International Journal of Cancer*, Oktober 2012, (Eisen-, Häm-Eisen- und Magnesiumaufnahme mit der Nahrung und das Risiko für Pankreaskrebs in einer europäischen prospektiven Ermittlung zu Krebs und Ernährung)
- Kesavan Y et al., "A prospective study of magnesium and iron intake and pancreatic cancer in men." Januar 2010, *American Journal of Epidemiology*, (Eine prospektive Studie zur Magnesium- und Eisenaufnahme und Pankreaskrebs bei Männern)
- Thun MJ et al., "Association of Alcohol Intake With Pancreatic Cancer Mortality in Never Smokers", *Arch Intern Med*, 2011; 171 (5): 444-451 DOI: 10.1001/archinternmed.2010.536 (Zusammenhang zwischen Alkoholkonsum und der Sterblichkeit infolge von Pankreaskrebs bei Menschen, die noch nie rauchten)
- Hart AR, Banim PJ et al., "Dietary antioxidants and the aetiology of pancreatic cancer: a cohort study using data from food diaries and biomarkers", *Gut*, Oktober 2013, (Antioxidantien in der Ernährung und die Ätiologie von Pankreaskrebs: Eine Kohortenstudie mit Daten aus Ernährungsplänen und Biomarkern)
- Stolzenberg-Solomon RZ et al., "The Healthy Eating Index 2005 and risk for pancreatic cancer in the NIH-AARP study", *Journal of the National Cancer Institute*, September 2013, 4;105(17):1298-305. doi: 10.1093/jnci/djt185. Epub 2013 Aug 15., (Der Healthy Eating Index 2005 und das Pankreaskrebsrisiko in der NIH-AARP Studie)
- Malafa MP et al., "Vitamins in Pancreatic Cancer: A Review of Underlying Mechanisms and Future Applications.", *Advances in Nutrition*, November 2015, 13;6(6):774-802. doi: 10.3945/an.115.009456. (Vitamine bei Pankreaskrebs: Ein Review der zugrundeliegenden Mechanismen und künftigen Anwendungsmöglichkeiten)
- Risch HA et al., "Continued Use of Low-dose Aspirin May Lower Pancreatic Cancer Risk", *American Association of Cancer Research*, Juni 2014, (Dauerhafter Einsatz von Aspirin in niedrigen Dosen könnte das Pankreaskrebsrisiko mindern)
- Jodee L. Johnson, Elvira Gonzalez de Mejia. Interactions between dietary flavonoids apigenin or luteolin and chemotherapeutic drugs to potentiate anti-proliferative effect on human pancreatic cancer cells, *in vitro*. *Food and Chemical Toxicology*, 2013, (Interaktionen zwischen den Flavonoiden Apigenin oder Luteolin in der Ernährung und chemotherapeutischen Arzneimitteln, um die antiproliferative Wirkung auf Pankreaskrebszellen *in vitro* zu verstärken)
- Jodee L. Johnson, Elvira Gonzalez de Mejia. Flavonoid apigenin modified gene expression associated with inflammation and cancer and induced apoptosis in human pancreatic cancer cells through inhibition of GSK-3 β /NF- κ B signaling cascade. *Molecular Nutrition & Food Research*, Dezember 2013, (Das Flavonoid Apigenin verändert die

Genexpression, die mit Entzündungen und Krebs in Verbindung steht und induzierte Apoptose bei menschlichen Pankreaskrebszellen durch Hemmung des GSK-3 β /NF- κ B Signalwegs)

- Cedric F. Garland, Sharif B. Mohr et al., "Cloud cover-adjusted ultraviolet B irradiance and pancreatic cancer incidence in 172 countries", April 2015, *The Journal of Steroid Biochemistry and Molecular Biology*, (UVB-Strahlungsintensität und Pankreaskrebsinzidenz in 172 Ländern)
- Cleide S. Souza, Stevens K. Rehen et al., "Commitment of human pluripotent stem cells to a neural lineage is induced by the pro-estrogenic flavonoid apigenin", *Advances in Regenerative Biology*, 2015, (Bindungen menschlicher pluripotenter Stammzellen an neuronale Verzweigungen wird durch das strogenaffine Flavonoid Apigenin induziert.)
- Allyson M. Bower, Elvira Gonzalez de Mejia et al., "Bioactive Compounds from Culinary Herbs Inhibit a Molecular Target for Type 2 Diabetes Management, Dipeptidyl Peptidase IV", *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, 2014, (Bioaktive Inhaltsstoffe in Kochgewürzen hemmen im Rahmen der Behandlung von Diabetes Typ 2 das Molekül Dipeptidyl Peptidase IV)
- Parthasarathy Rangarajan, Animesh Dhar et al., "Crocetin acid inhibits hedgehog signaling to inhibit pancreatic cancer stem cells", *Oncotarget*, 2015, (Crocetinsäure hemmt Hedgehog-Signalweg und hemmt Pankreaskrebsstammzellen)
- Liu CX et al., "Folate intake and pancreatic cancer risk: an overall and dose-response meta-analysis", *Public Health*, Juli 2013, (Folataufnahme und das Erkrankungsrisiko auf Bauchspeicheldrüsenkrebs: Eine allgemeine, sowie dosierungsabhängige Meta-Analyse.)
- Noel T. Mueller, Mark A. Pereira et al., "Soft Drink and Juice Consumption and Risk of Pancreatic Cancer: The Singapore Chinese Health Study", 2010, *Cancer Epidemiology Biomarkers & Prevention*, (Soft Drink und Saft Konsum und das Pankreaskrebsrisiko: Die Singapore Chinese Health Studie) ()
- Vuong QV, Scarlett CJ et al., "Fruit-derived phenolic compounds and pancreatic cancer: perspectives from Australian native fruits", März 2014, *Journal of Ethnopharmacology*, (Phenolische Bestandteile aus Früchten und Pankreaskrebs: Perspektiven mit australischen Früchten)
- Thani NA, Rooprai HK et al., "Cytotoxicity of gemcitabine enhanced by polyphenolics from *Aronia melanocarpa* in pancreatic cancer cell line AsPC-1", November 2014, *Journal of Clinical Pathology*, (Zytotoxizität von Gemcitabine wird verstärkt von Polyphenolen aus der Aroniabeere in Bezug auf Pankreaskrebszellen der Linie AsPC-1)
- Gao YT, Wang J et al., "Green tea drinking and risk of pancreatic cancer: a large-scale, population-based case-control study in urban Shanghai", *Cancer Epidemiology*, Dezember 2012, Dec;36(6):e354-8. doi: 10.1016/j.canep.2012.08.004. Epub 2012 Sep 1., (Das Trinken von Grüntee und das Pankreaskrebsrisiko: Eine grossangelegte bevölkerungsbezogene Fallkontrollstudie im städtischen Shanghai)
- Yu CC, Guh JH et al., "Anthraquinone, a natural ubiquinone derivative, induces a cross talk between apoptosis, autophagy and senescence in human pancreatic carcinoma cells", 2011, *Journal of nutritional biochemistry*, (Anthraquinone, ein natürliches Ubiquinonderivat induziert eine Überschneidung von Apoptose, Autophagie und

Alterung bei menschlichen Pankreaskrebszellen)

- Weir TL, Sheflin AM et al., "Cancer-Promoting Effects of Microbial Dysbiosis", Current Oncology Reports, Oktober 2014, (Krebsfördernde Wirkung einer Dysbiose der Darmflora)
- Miller G et al., "Pancreatic Cancer, Inflammation and Microbiome", Cancer, 2014, (Pankreaskrebs, Entzündung und Darmflora)
- Yang HL et al., "Anti-metastatic activities of Antrodia camphorata against human breast cancer cells mediated through suppression of the MAPK signaling pathway", Food Chem Toxicol. 2011, (Antimetastatische Eigenschaften von Antrodia camphorata bei menschlichen Brustkrebszellen durch Unterdrückung des MAPK Signalwegs)
- Lee CI, Wang JJ et al., "See comment in PubMed Commons below Anticancer effects on human pancreatic cancer cells of triterpenoids, polysaccharides and 1,3- β -D-glucan derived from the fruiting body of Antrodia camphorata", Food & Function, 2014, (Anti-Krebs-Wirkungen auf menschliche Pankreaskrebszellen durch Triterpenoide, Polysaccharide und 1,3- β -D-Glucan aus dem Fruchtkörper von Antrodia camphorata)
- Patel S., Goyal A, "Recent developments in mushrooms as anti-cancer therapeutics: a review", 2012, 3 Biotech, (Neuentwicklungen bzgl. Pilze als Anti-Krebs-Therapeutika)
- Bao YNg et al., Predicted vitamin D status and pancreatic cancer risk in two prospective cohort studies, British Journal of Cancer, April 2010, (Vorausgesagter Vitamin-D-Status und Pankreaskrebsrisiko in zwei prospektiven Kohortenstudien)
- Bulathsinghala P et al., Role of vitamin d in the prevention of pancreatic cancer. Journal of nutrition and metabolism, Journal of nutrition and metabolism, 2010, (Funktion von Vitamin D bei der Vorbeugung von Pankreaskrebs)
- Chiang KC, Vitamin D for the prevention and treatment of pancreatic cancer, World Journal of Gastroenterology, Juli 2009, (Vitamin D zur Vorbeugung und Behandlung von Pankreaskrebs)
- Giovannucci E et al., Prospective study of predictors of vitamin D status and cancer incidence and mortality in men, Journal of National Cancer Institute, April 2006, (Prospektive Studie auf den Einfluss des Vitamin-D-Status auf Krebsvorkommen und Sterblichkeit bei Männern)
- Grant WB, An ecologic study of cancer mortality rates in Spain with respect to indices of solar UVB irradiance and smoking, International Journal of Cancer, März 2007, (Eine kologische Studie der Krebssterberaten in Spanien in Bezug auf den Index von UVB-Sonnenbestrahlung und Rauchen)
- Grant WB, The effect of solar UVB doses and vitamin D production, skin cancer action spectra, and smoking in explaining links between skin cancers and solid tumours, European Journal of Cancer, Januar 2008, (Die Auswirkung der Höhe von UVB-Sonnenbestrahlung und Vitamin-D-Produktion, Hautkrebs, Aktionspektren und Rauchen in erklärenden Verbindungen zwischen Hautkrebs und soliden Tumoren)
- Grant WB, How strong is the evidence that solar ultraviolet B and vitamin D reduce the risk of cancer?: An examination using Hills criteria for causality, Januar 2009, Dermatoendocrinology, (Wie stark ist der Beweis, dass UVB-Sonnenlicht und Vitamin-D das Krebsrisiko senkt?)

Kinoshita S et al., Geographical distribution for malignant neoplasm of the pancreas in relation to selected climatic factors in Japan, International Journal of Health Geographics, 2007, (Geografische Verbreitung von bösartigen Neoplasien des Pankreas im Zusammenhang mit ausgewählten klimatischen Faktoren in Japan)

- Mohr, S. B. Garland, C. F. Gorham, E. D. Grant, W. B. Garland, F. C. Ultraviolet B irradiance and vitamin D status are inversely associated with incidence rates of pancreatic cancer worldwide. Juli 2010, (UV-B-Strahlungsintensität und Vitamin-D-Status werden weltweit umgekehrt mit dem Auftreten von Bauchspeicheldrüsenkrebs verbunden.)
- Pettersson, F. Colston, K. W. Dalgleish, A. G. Differential and antagonistic effects of 9-cis-retinoic acid and vitamin D analogues on pancreatic cancer cells in vitro. British journal of cancer. 2000 Juli, (Unterschied und antagonistische Wirkung von 9-cis-Retinsäure und Vitamin D-Analoga auf Bauchspeicheldrüsenkrebszellen in vitro.)
- Schwartz, G. G. Eads, D. Rao, A. Cramer, S. D. Willingham, M. C. Chen, T. C. Jamieson, D. P. Wang, L. Burnstein, K. L. Holick, M. F. Koumenis, C. Pancreatic cancer cells express 25-hydroxyvitamin D-1 alpha-hydroxylase and their proliferation is inhibited by the prohormone 25-hydroxyvitamin D₃. Juni 2004, (Pankreaskrebszellen äussern 25-hydroxyvitamin D-1 alpha-hydroxylase und deren Ausbreitung wird von dem Prohormon 25-hydroxyvitamin D₃ gehemmt.)
- Skinner HG, Vitamin D intake and the risk for pancreatic cancer in two cohort studies, Cancer Epidemiology, Biomarkers and Prevention, September 2006, (Vitamin D-Einnahme und das Pankreaskrebsrisiko in zwei Kohortstudien)

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.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/bauchspeicheldruesenkrebs.html>