

Ausdauer contra Krebserkrankung

KOLUMNE Gesund leben – gesund bleiben mit dem Ex-Triathleten und Sportfachmann Johann Stromann

15. und letzte Folge der Serie: Vor allem das Lebenselixier Sauerstoff kann viel bewirken.

Krebs ist nach den Herzkreislauferkrankungen die zweithäufigste Todesursache in Deutschland. Krebs ist mittlerweile zur Volkskrankheit geworden. Jeder vierte Bundesbürger stirbt daran. Jeder kennt jemanden, der erkrankt ist.

Das Krebsproblem erschüttert unser medizinisches Jahrhundert. Die Bezeichnung Krebs gebraucht man für sämtliche Formen bösartigen Tumorwachstums. Man weiß heute, dass die lebende und gesunde Zelle in einer für uns zuerst nicht erkennbaren Weise verändert wird, wodurch sie zu einem späteren Geschwulstwachstum vorbereitet wird. Es muss eine umwälzende Änderung der Zelleigenschaft sein, die die Ursache ist, zu einer neuen „Zellrasse“ zu mutieren, nämlich der Krebszelle.

Vorläufig bleiben Operationen, Bestrahlungen und Chemotherapie, das heißt krebswachstumshemmende Mittel als schwerste Gifte in der Therapie, nur Versuche der Medizin und auch deshalb sterben immer mehr an dieser Krankheit. Viele ausgebrochene Tumore werden hierdurch erst richtig „wild“ gemacht. Tausende Rezepte wurden im vergangenen Jahrhundert angeboten. Und dabei triumphierte sowohl in der Schulmedizin als auch bei den Naturheilkundlern oft die Geldschneiderei und schließlich der Tod.

Zu meinen, den Krebs einfach mit dem Skalpell ausschneiden zu können, gefährlich zu bestrahlen beziehungsweise Gifte zu injizieren, ist naiv. Man denkt, man könne heilen, dabei zerstört man den Menschen. Der oberste Grundsatz der ärztlichen Kunst in der Behandlung ist nicht zu schaden.

Im Krebs stehen wir vor einer völlig festgefahrenen Situation. Ja, die Medizin ist leider sogar in vielen Fällen zu einer Gefahr für die Gesundheit geworden, indem Diagnostik und Therapie Wege eingeschlagen haben, welche die



Romantik pur. Jeder Blick – ein Gedanke an die Schönheit des Lebens und ein Ausdruck der Freude am Leben.

FOTO: MARTIN STROMANN

Gesundheit des Menschen schädigen oder in ihren Wirkungen mindestens als nicht optimal bezeichnet werden können. Die Wissenschaft tritt auf wie eine Art „Weltengott“, dem wir blind gehorchen. Der Mensch wird durch die Forschung oft nicht schlauer, sondern gefährlicher. Vieles verbirgt sich noch im Schatten von morgen.

Die ganze heutige Vorsorgeuntersuchung ist nichts anderes als das Erkennen der ausgebildeten Krebskrankheit als Krebsgeschwulst, und diese kann nicht klein genug sein, um frühzeitig erkannt zu werden. Und bevor es überhaupt zu dieser bösartigen Geschwulstbildung kommt, sollte man wissen, dass der gesamte Organismus schon erkrankt ist. In der Regel ist ein Krebs schon acht Jahre alt, bevor er erkannt werden kann. In China gibt es keine Vorsorgeuntersuchung. Und

wie viele Menschen in dem bevölkerungsreichsten Land der Welt trugen einen Tumor in sich, von dem sie nie etwas wusste, der jedoch von selbst geheilt ist?

Die Krebskrankheit beginnt also nicht mit dem Tumor, sondern der Tumor ist bereits ihr Endstadium. Hinzu bedenkt man oft in keiner Weise die Psyche des Menschen, nicht nur um des Wissens wegen, dass er Krebs hat, sondern wie fühlt er sich, wenn die Nägel nicht mehr wachsen oder die Haare ausfallen.

Der Mensch hat aber die Möglichkeit, sich einem gesunden wie anstrengendem Leben zu widmen. Wir können davon ausgehen, dass jeder Mensch in seinen 60 bis 100 Billionen von Zellen hier und da Krebszellen hat. Sie werden aber nicht aktiv, weil ein gut funktionierendes Abwehrsystem sie einfach nicht lässt und sie dadurch keine

konstruiert, dass die Qualität die Funktion, die Struktur prägt.

Jeder Mensch, aber besonders der Krebsgefährdete beziehungsweise der Krebskranke sollte den Tag mit einem lockerem Trainingslauf beginnen und danach ein heißes Vollbad nehmen mit mindestens 42 Grad Wassertemperatur, um dadurch die Durchblutung des Gesamtkörpers zu einem Höchstmaß zu steigern. Es gibt keine physikalischen Maßnahmen, keine Bestrahlung beziehungsweise Medikamente, die mit dieser sogenannten Hyperthermie zu vergleichen wären. Durch diese Therapie werden latente Krebszellen viel eher angegriffen als gesunde.

Ich bin persönlich davon überzeugt, dass vor allem auch unser Lebenselixier Sauerstoff den Krebszellen nicht behagt. Viele sterben, wenn sie mit Sauerstoff in Verbindung geraten, zumindest wird das Wachstum hinten angehalten. Bekanntester Fall ist hier der Radprofi Lance Armstrong. Es ist kein Wunder passiert, dass viele Radtraining und die dadurch vermehrte Sauerstoffzufuhr hat ihn gerettet.

Krebszellen beziehen ihre Energie aus Gärungsprozessen und benötigen daher keinen Sauerstoff. Bei Untersuchungen hat man festgestellt, dass, wenn die Sauerstoffzufuhr gedrosselt wird, Zellen krebsartig entarten. Daher empfehle ich in speziellen Fällen neben einem regelmäßigen Ausdauertraining die SMT (Sauerstoffmehrschritttherapie) in Kurform.

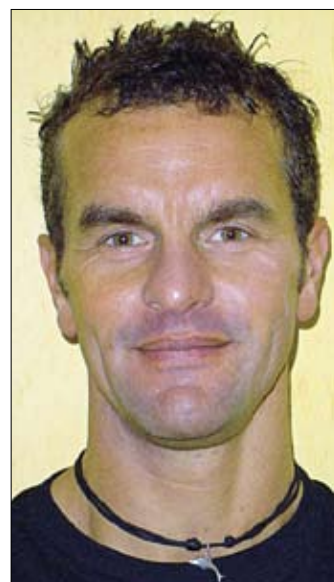
Vor allem aber wird durch richtig dosiertes Ausdauertraining das Immunsystem gestärkt. Anfang der 1990er Jahre brachte ein Laborversuch folgende Ergebnisse: Vier unterschiedliche Gruppen von Mäusen bekamen einen bestimmten Lungenkrebs injiziert: Eine Ruhegruppe, eine mit leichtem Training, eine mit mittlerem und eine mit intensivem Training. Die Metastasenbildung, die eindeutig von der Kraft des Immunsystems bestimmt wird, war bei den ersten beiden Gruppen völlig gleich, ebenso bei der stark trainierten, während sie bei

der mitteltrainierten Gruppe hochsignifikant geringer war.

Anfang der siebziger Jahre kam bei einer Studie folgendes heraus: Man beobachtete acht Jahre lang 454 ältere Langstreckenläufer zwischen 40 und 90 Jahren. Es gab drei Krebsfälle, die alle zusammen auch mit der Krankheit noch viele Jahre lebten. Bei einer Vergleichsgruppe von 454 Nichtsportlern wurden 29 Krebsfälle verzeichnet, von denen 17 tödlich verliefen. Diese Statistik ist kein schlagfertiger Beweis, aber doch ein Hinweis, wie Prävention und Therapie gegen Krebs aussehen können.

Ebenso kann durch eine sinnvolle, biologisch gesunde Ernährung das Krebswachstum oder überhaupt das Nichtstehen von Kzinomen beeinflusst werden. So ist zum Beispiel im rohem Eigelb ein wichtiger Schutzstoff enthalten. Essen Sie von allem Gutem recht wenig. Nicht das Essen macht den Meister, sondern der Meister macht sich das Essen.

Beenden möchte ich meine Kolumnen-Serie und die heutige Story mit einem Zitat von Hermann Hesse: „Wir verlangen, das Leben müsse einen Sinn haben – aber es hat nur so viel Sinn, als wir selber ihm zu geben imstande sind.“



Ratgeber. Der ehemalige Triathlet Johann Stromann gab in seiner KURIER-Kolumne ein halbes Jahr lang regelmäßige Tipps rund um den Sport und gesundes Leben.

SG SSV/PSV NORDEN UNGESCHLAGEN



Ungeschlagen haben sich die D-II-Juniorinnen der SG Süderneulander SV/PSV Norden den Staffelsieg in der 2. Fußball-Kreisliga, Staffel I, erkämpft. Zur erfolgreichen Mannschaft gehören (hinten v. l.) Trainerin Marieke Schössler, Frauke Goldenstein, Antje Hede-

mann, Lea Krömer, Fabien Gleissner, Stella Tomaschewski, Saskia Bolinius, Nicole Koop, Trainer Wolfgang Vetter, (knieend v. l.) Pia Zuther, Tomke Peters, Jana Wrobel, Hanna Schipper und (liegend) Julia Bolinius. Auf dem Foto fehlt Edda Völz.

SÜDERNEULANDER E-JUNIOREN ERSTER



Die E-I-Junioren des Süderneulander SV sind Staffelsieger in der 1. Kreisliga. Die SSV-Formation bilden (oben v. l.) Trainer Holger Hedemann, André Christoffers, Tim Brust, Niklaas

Brookmann, Hendrik Ubben, Leonard Nauer, (unten v. l.) Lukas Eden, Lennart Krömer, Nam Nguyen, Hilko Ahrends und Tilman Lühning. Auf dem Foto fehlt Gerd Ahrends.