Ludwig Manfred Jacob
Prostatakrebs-Kompass

Reading excerpt

Prostatakrebs-Kompass
of Ludwig Manfred Jacob
Publisher: NutricaMEDia

http://www.narayana-verlag.com/b17981

In the Narayana webshop you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
http://www.narayana-verlag.com

Narayana Verlag

Inhaltsverzeichnis

Geleitwort von Prof. Dr. med. K. F. Klippel I
Vorwort des Autors II
1. Prostatakrebs ist nicht gleich Prostatakrebs 1
2. **Prostatabeschwerden als Zivilisationserkrankung** 5
2.1 Lage, Aufbau und Funktion der Prostata 5
2.2 Prostatitis und Prostatodynie 7
2.3 Benigne Prostatahyperplasie (BPH) 8
2.4 Lower Urinary Tract Syndrome (LUTS) 9
2.5 Prostatakrebs als Zivilisationskrankheit 9
2.5.1 Erst wächst der Bauch, dann die Prostata, dann oft ein Karzinom 9
2.5.2 Metabolisches Syndrom und Prostatakrebs 10
2.5.3 Prostatavergrößerung als Vorstufe von Prostatakrebs? 12
2.5.4 Entzündungen in der Entstehung von Hyperplasie und Prostatakrebs 13
2.5.5 Entwicklung von BPH und PCa in Asien 14
2.5.6 Medikamentöse Behandlung von BPH und PCa 14
3. Entstehung des Prostatakarzinoms 17
3.1 Schritt für Schritt zum Prostatakrebs 24
3.2 Zellbiologie des Prostataepithels 25
3.3 Prostatische intraepitheliale Neoplasie als Krebsvorstufe 26
3.4 Sind Stammzellen die eigentlichen Übeltäter? 26
3.4.1 Was unterscheidet normale Stammzellen von Krebsstammzellen? 29
3.4.2 Die entscheidende Rolle des Milieus (Nische) 30
3.5 Einfluss der Hormone auf die Kanzerogenese 32
3.5.1 Bedeutung der Androgene für die Kanzerogenese 32
3.5.2 Bedeutung der Östrogene für die Kanzerogenese 36
3.5.3 Altersbedingte Veränderungen fördern Kanzerogenese 42
3.6 Insulinresistenz, Insulin und IGFs in der Krebsentwicklung 43
3.6.1 Insulinresistenz, Hyperinsulinämie und Übergewicht 45
3.6.2 Tumorstammzellen: Hochaffin für IGFs und Insulin 46
3.7 Einfluss von Entzündungsprozessen und oxidativem Stress 47
3.7.1 Prostatitis als Risikofaktor 47
3.7.2 Proliferative inflammatorische Atrophie als Präneoplasie 49
3.7.3 Proentzündliche Faktoren 49
3.7.4 NF-kappaB-Aktivierung macht Tumorzellen unsterblich 51
3.7.5 Matrixmetalloproteasen ermöglichen die Tumorinvasion 51
3.7.6 Prooxidative, proinflammatorische Wirkung von Kupfer und Eisen 51
3.8 Natrium fördert Krebs, Kalium hemmt Krebs 52
3.8.1 Erhöhtes Natrium-Kalium-Verhältnis fördert die Krebsentstehung 52

Leseprobe von L. M. Jacob, „Prostatakrebs-Kompass“
Herausgeber: NutricaMEDia
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

3.8.2 Der Natrium-Protonen-Antiporter ist wichtig für Krebszellen 53
3.8.3 Natrium-Einlagerung ins Bindegewebe fördert Krebsmetastasen 54
3.8.4 Reduktion des Membranpotentials fördert die Krebsentstehung 55
3.8.5 Übersäuerung als Kausal- und Cofaktor des Krebsgeschehens 57
3.8.6 Entsäuerung bei Krebs 60
3.8.7 Diät nach Max Gerson 62

4. Ernährung bei Prostatakrebs 65

4.1 Was ergeben klinische Studien zur Veränderung der Ernährungs- und Lebensweise? 66
4.2 Ernährung auf Basis von Fleisch, Milch und Zucker: bis zu 27-mal höhere Prostatakrebssterblichkeit 69
4.3 Ernährung - weniger ist mehr 78
4.3.1 Risikofaktor Fleisch 80
4.3.2 Risikofaktor Milch und Calcium 85
4.3.3 Risikofaktor tierische Lebensmittel und Zucker 89
4.3.4 Risikofaktor Alkohol 90
4.3.5 Prostatakrebs liebt Fett 91
4.3.6 Ursachen der Fettleber: Fett, Zucker, Fruktose, Weißmehl 92
4.3.7 Sonnenlicht liefert Vitamin D, Calcium senkt die Vitamin-D-Synthese 94
4.3.8 Schützen oder schaden Fisch, Fischöl und Omega-3-Fettsäuren? 96
4.3.9 Hemmt Olivenöl Prostatakrebs? 100
4.3.10 Ungesundes durch Gesundes ersetzen statt ergänzen 103

5. Nahrungsergänzung bei Prostatakrebs 105

5.1 Multivitamine und Spurenelemente 106
5.1.1 Vitamin E (Tocopherole) 107
5.1.2 Selen - die Menge macht's 112
5.1.3 Melatonin- das Geheimnis des Heilschlafs? 113
5.2 Sind wir schlauer als ein Jahrmillionen-langer Reifeprozess? 114
5.3 Pflanzenpower gegen Prostatakrebs 115
5.3.1 Tomaten und Lykopin 116
5.3.2 Andere Carotinoide 116
5.3.3 Kreuzblütler, Brokkoli und Sulforaphan 117
5.3.4 Resveratrol 118
5.3.5 Curcumin 119
5.3.6 Soja-Isoflavone 120
5.3.7 Grüntee 123
5.3.8 Kaffee 125
5.3.9 Modifiziertes Citruspektin (MCP) 125
5.3.10 PC-Spes, Prostasol, synthetische Östrogene 126
5.3.11 Fazit: Prävention, low risk und aggressives Prostatakarzinom 126
5.3.12 Qualität und Dosierung 128

Leseprobe von L. M. Jacob, „Prostatakrebs-Kompass“
Herausgeber: NutricaMEDia
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

5.4 Granatapfel-Polyphenole hemmen Prostatakrebs 128
5.4.1 Klinische und präklinische Studien 128
5.4.2 Spektrum antikanzerogener Wirkungen 129
5.4.3 Verlängerung der PSA-Verdopplungszeit in klinischen Studien 131
5.4.4 Antiöstrogene Wirkungen 133
5.4.5 Wirkungen beim hormonrefraktären Prostatakarzinom 133
5.4.6 Hemmung der Androgenrezeptor-Expression und Androgensynthese 136
5.4.7 Wirkung auf Zellsignalwege, Genexpression und Genregulation 136
5.4.8 Mögliche Wirkung von Granatapfel-Polyphenolen gegen Prostatakrebsstammzellen 138
5.4.9 Mögliche Synergie zwischen Chemo- und Strahlentherapie mit Granatapfel-Polyphenolen durch NF-kappaB-Aktivierungshemmung 139
5.4.10 Konsequenzen für die Praxis 143
5.4.11 Breites Wirkspektrum von Granatapfel-Polyphenolen 146
5.4.12 Lebendfermentation steigert Bioverfügbarkeit und Bioaktivität 147
5.4.13 Qualität und Verarbeitung von Granatapfelsäften 149
5.5 Effektiv Knochenmetastasen vorbeugen 150
5.5.1 Zu viel Calcium erhöht Prostatakrebsrisiko 150
5.5.2 Übersäuerung greift Knochen an 150
5.5.3 Knochen- und Calciumstatus verbessern mit Kaliumeitrat 152
5.5.4 Entzündungsmodulation zum Knochenschutz 153
5.5.5 Bor, Silizium und Vitamin K2 153
5.5.6 Bewegung erhält Fitness, Muskelmasse und Knochen 154
5.6 Zusammenfassung der Empfehlungen zur Chemoprävention und adjuvanten Ernährungstherapie des Prostatakarzinoms 155
6. Die Ursachen unserer Zivilisationserkrankungen 159
6.1 Welche Ernährungsweise hält lange gesund? 162
6.1.1 Das Phänomen der Hundertjährigen von Okinawa 162
6.1.2 Wegweisende Ergebnisse der *Adventist Health Study* 163
6.2 Kohlenhydrate böse, Fett und Protein gut? 164
6.2.1 Kohlenhydrate schaden nur als „Stichflamme" im Stoffwechsel 165
6.2.2 Proteine sind primär keine Brennstoffe, sondern Baustoffe 167
6.2.3 Fett - der energiereichste Makronährstoff 168
6.3 Insulin macht uns erst groß, dann dick und schließlich krank 170
6.3.1 Glykämischer Index, Glykämische Last, Food-Insulin-Index 170
6.3.2 Das metabolische Syndrom und die Fettleber 173
6.3.3 Die Sucht nach den Zucker-, Eiweiß- und Insulinwirkungen 173
6.4 Störungen der Natrium-Kalium- und Säure-Basen-Balance als zentrale Cofaktoren von Zivilisationserkrankungen und Krebs 175
6.4.1 „Mythos" Übersäuerung 176
6.4.2 Natrium-Kalium-Dysbalance und Übersäuerung fördern Krebs 177
6.4.3 Extreme Verschiebung des Natrium-Kalium-Verhältnisses 178

Leseprobe von L. M. Jacob, „Prostatakrebs-Kompass“
Herausgeber: NutricaMEDia
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

6.4.4 Erhöhte Aldosteron- und Cortisolspiegel 179
6.5 Von Eiweißmangel bis Eiweißmast: Wie viel Protein ist sinnvoll und welches?..181
6.5.1 Personen unter 65 essen meist zu viel Protein 181
6.5.2 Warum ältere Menschen häufig „sauer" sind 182
6.5.3 Lysin - kritisch bei pflanzlicher Ernährung 184
6.5.4 Eiweißspeicherkrankheit - wohin mit überschüssigen Aminosäuren? 187
6.5.5 Viel Protein fördert Insulinresistenz und Diabetes 189
6.5.6 Erhöhte Krebsmortalität bei proteinreicher Ernährung 190
6.5.7 Effekte einer Methioninrestriktion 190

6.6 Der Darm - das Medium zwischen Nahrung und Mensch 192
6.7 Kohlenhydratarme Ernährungsweisen gegen Krebs 193
6.8 Schadstoffe sind nicht nur im Essen 195
6.9 Was ist die artgemäße Ernährung des Menschen? 196
6.10 Der gesündeste Weg - klinisch & epidemiologisch bestens belegt 198
7. Dr. Jacobs Weg zu nachhaltiger Gesundheit 201
7.1 Wir essen uns krank statt Gutes zu genießen 201
7.2 Die drei Säulen der Insulin-, Redox- und Säure-Basen-Balance 209
7.3 Dr. Jacobs Ernährungspyramide 212
7.4 Dr. Jacobs drei Ernährungsregeln 223
7.4.1 Wichtige Ergänzungen 229
7.4.2 Unverträglichkeiten und Allergien 234
7.5 Gezielter Ausgleich einer einseitigen Ernährungsweise 236
7.5.1 Ausgleich von Störungen der Insulin-, Basen- und Redox-Balance 237
7.5.2 Vitamin-Bi2-Mangel 241
7.5.3 Eisenmangel 242
7.5.4 Schilddrüsenfunktion, Hypothyreose und Jodaufnahme 243
7.5.5 Makro- und Mikronährstoffe im Überblick 244
7.6 Sonnenlicht kann Leben retten: Vitamin D ist nicht alles 246
7.6.1 Vitamin-D-Mangel 246
7.6.2 NO-Bildung in der Haut 247
7.6.3 Infrarot-Wärmestrahlung 249
7.7 Stammbetontes Übergewicht abbauen: Umsetzung in die Praxis 249
7.8 Bewegung, Atmung und Entspannung 251
7.8.1 Die Vorteile körperlicher Aktivität 252
7.8.2 Sport und Bewegung sind gut gegen den Krebs 253
7.8.3 Sitzkrankheit durch regelmäßige Bewegung heilen 254
7.8.4 Sport allein reicht nicht aus 254
7.8.5 Entspannung und Tiefenatmung 256
7.8.6 Tiefschlaf ist Heilschlaf. 257
7.8.7 Überforderung vermeiden beginnt im Überdenken tiefer Prägungen 258

Leseprobe von L. M. Jacob, „Prostatakrebs-Kompass“
Herausgeber: NutricaMEDia
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

7.8.8 Psychologische Ursachen von Übergewicht beleuchten ... 259
7.9 Gesund auf jeder Seinsebene ... 259
7.10 Psychoonkologie ist wichtig ... 261
7.10.1 Auch starke Männer haben Angst ... 261
7.10.2 Psychosoziale Unterstützung: Liebe und Empathie helfen ... 262
7.10.3 Wie Ängste, Stress und Sorgen Krebs fördern ... 263
7.10.4 Studien: Je schlechter die Prognose, desto wichtiger die Seele ... 264
7.10.5 Palliative Behandlung ... 265
7.11 Die Suche und Frage nach dem Sinn ... 266
7.12 Seit Jahrtausenden bewährt: Der goldene Mittelweg ... 268
Anhang A: Gleason-Grading - Konsens statt Evidenz ... 269
A.1 Bewertung von Malignität ... 269
A.2 Methodische Kritik am Gleason-Score ... 271
A.3 Performance des Gleason-Scores ... 272
A.4 Therapeutische Konsequenzen ... 273
A.5 Konsens statt Evidenz ... 273
A.6 DNA-Zytometrie als effektivster adjuvanter prognostischer Test ... 274
A.7 Therapeutische Konsequenzen ... 277
Literaturverzeichnis ... 279
Abbildungsverzeichnis ... 324
Tabellenverzeichnis ... 325
Glossar ... 326
Stichwortverzeichnis ... 334
Danksagung ... 339
Über den Autor und das Dr. Jacobs Institut ... 340

Leseprobe von L. M. Jacob, „Prostatakrebs-Kompass“
Herausgeber: NutricaMEDia
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Ludwig Manfred Jacob

Prostatakrebs-Kompass

Prävention und komplementäre Therapie mit der richtigen Ernährungs- und Lebensweise

352 pages, hb
publication 2014

order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com