

Maria Uspenski

Krebs mag keinen Tee

Wie Sie Tee richtig nutzen, um Tumorerkrankungen
vorzubeugen oder zu bekämpfen

riva

© des Titels »Krebs mag keinen Tee« von Maria Uspenski (ISBN Print: 978-3-7423-0181-9)
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

VORWORT von Dr. Mary L. Hardy

Die »großen vier« Krebsarten in den Vereinigten Staaten sind Brust-, Prostata-, Darm- und Lungenkrebs. Allein diese vier Arten werden in diesem Jahr 1,7 Millionen Neuerkrankungen hervorbringen. Zählt man die 15,5 Millionen Krebsüberlebenden dazu, die einen Rückfall fürchten müssen, kommt man auf eine große Zahl von Menschen, die sich gerne weniger krebsanfällig machen würden. Auch in Deutschland sind Brustkrebs, Prostatakrebs, Darmkrebs und Lungenkrebs die vier häufigsten Krebsarten, an denen jährlich über 200.000 Menschen erkranken.

Manche Risikofaktoren lassen sich nicht beeinflussen, aber zum Glück kann **jeder** die Wahrscheinlichkeit deutlich verringern, die drei schrecklichen Worte »Sie haben Krebs« hören zu müssen. Was man isst und trinkt, wie viel man sich bewegt und wie man mit Stress umgeht – all das liegt an einem **selbst** und kann bis zu 85 Prozent des individuellen Risikos ausmachen. Wer hier klug handelt, legt den Grundstein für ein rundum gesundes Leben.

Manchen fällt es allerdings schwer, sich aus der verwirrenden medialen Informationsflut ein praxistaugliches Gesundheitsprogramm zusammenzustellen. Zum Glück kann Ihnen das Buch, das Sie in den Händen halten, dabei helfen, dem Krebs den Stinkefinger zu zeigen. Maria Uspenski, die als Krebsüberlebende aus persönlicher Erfahrung und umfassendem Wissen schöpfen kann, hat einen einfachen, umsetzbaren Plan aufgestellt.

Zunächst vermittelt sie eine Menge Hintergrundwissen – wie Krebs entsteht, wächst und sich ausbreitet. Daraus ergeben sich die gesunden Gewohnheiten, die dieses Buch propagiert. Medizinische Informationen werden mit interessanten historischen Fakten und Praxistipps aufgelockert, die deutlich machen: Vorsorge ist machbar. Alles, was dieses Buch vorschlägt, basiert auf Forschungen, aber überzeugend wird es erst durch Maria Uspenskis energische Art und ihre Leidenschaft für Wellness.

Im Mittelpunkt steht Tee und das ist eine kluge Wahl. Schon als vor langer, langer Zeit die ersten Teeblätter in der Tasse eines chinesischen Kaisers schwammen, wurde das himmlische Elixier mit Gesundheit in Verbindung gebracht. In der medizinischen Literatur finden sich über 1300 klinische Studien zur gesundheitlichen Wirkung von Tee auf den Menschen, deren Ergebnisse unter anderem eine Senkung des Krebsrisikos, Stärkung der Herzgesundheit, Verbesserung der Leberwerte sowie Änderungen im Stoffwechsel belegen. Die chemischen Bestandteile von Tee – Polyphenole, Aminosäuren und Koffein – wirken dutzendfach gegen Krebs. Maria Uspenski zeigt außerdem, dass Tee noch weitere gesundheitliche Vorteile birgt: Er hilft beim Abnehmen, hält das Herz gesund und erleichtert Meditation.

Zwar ist Tee das zweitbeliebteste Getränk auf der Welt, aber die meisten Menschen sind mit der Vielfalt an Tees, die uns die Plantagen der Welt bieten, kaum noch vertraut. Maria besitzt ein profundes Wissen über die unterschiedlichen Teesorten und ihre richtige Zubereitung. Da ist zunächst der für die Krebsvorsorge nützlichste Tee, grüner Tee, und seine antioxidantienreichste Variante, der Matcha. Aber Grüntee ist erst der Anfang. Maria stellt das ganze Spektrum vor, von weißem Tee über Oolong bis zu schwarzem und Pu-Erh-Tee. Auch auf wichtige Kräutertees wird kurz eingegangen.



Mit Informationen über gesunde Ernährung, Bewegung und Stressmanagement sowie detaillierten Anleitungen zur richtigen Teezubereitung schafft sie die Grundlage für konkrete Ziele. Und für das Erreichen dieser Ziele entwirft sie praktikable Strategien. Da die beste Tasse Tee die ist, die man gerne trinkt, geht Maria eine breite Palette an Wahlmöglichkeiten durch, aus denen sich jeder die Teesorte und Zubereitungsweise aussuchen kann, die den eigenen Vorlieben und gesundheitlichen Bedürfnissen am besten entspricht. So wird das Teetrinken nicht zur sauren Pflicht, sondern zu einem gesunden Genuss.

Erheben wir also die Tassen und trinken auf Ihren Entschluss, gesund zu werden. Genießen Sie den Weg dorthin.

Auf die Gesundheit und auf die Freuden des Lebens und der Lebendigkeit.

Dr. Mary L. Hardy

Ehemals medizinische Leiterin beim Simms/Mann UCLA Center for Integrative Oncology
Gründerin von Wellness Works



EINLEITUNG

Krebs ist das Allerletzte. Krebs greift Menschen an, die wir lieben. Krebs zerstört wunderbare Leben. Krebs raubt uns unsere Angehörigen. Krebs tut gern so, als wäre er unbesiegbar.

Als ich meine Krebsdiagnose bekam, dachte ich, es müsse ein Irrtum sein. Es war, als lebte ich plötzlich im Körper eines anderen oder als träumte ich. Ich war überzeugt, ich müsste nur die Arztpraxis verlassen und alles wäre wieder gut. Ich ließ mir die Daten zeigen und erklären und bat dann um weitere Tests und zweite Meinungen. Bei mir, dachte ich, kann das gar nicht sein – ich war eine sportliche Nichtraucherin in der Blüte ihrer Jahre; dachte ich jedenfalls. Mir gingen meine beiden kleinen Töchter nicht aus dem Sinn und dass sie mich brauchten. Als Erstes wollte ich so schnell wie möglich nach Hause und wie immer nach der Schule gemeinsam mit den beiden etwas essen und quatschen. Dieses Stückchen Normalität würde mich sicherlich erden und so weit beruhigen, dass ich es in Angriff nehmen könnte, mich mit dem Hamsterrad des Krankheitsmanagements auseinanderzusetzen, auf dem ich mich nun wohl befand. Ich war jung und naiv genug, an einen schlechten Ausgang gar nicht zu denken.

Mit fantastischer medizinischer und heilerischer Hilfe, viel Liebe und meiner schlichten Sturheit schaffte ich den Übergang von der Krebspatientin zu »keinerlei Anzeichen von Krankheit«. Ich habe nie verstanden, wieso ich mit meiner Krebserfahrung zu denen gehöre, die Glück hatten, aber eines wusste ich: Als ich endlich diese monumentale Schwelle erreichte, konnte ich nicht mehr einfach fröhlich weitermachen wie zuvor. Diese Scheißkrankheit hätte mich beinahe für immer von meinen kleinen Kindern weggerissen. Frisch geheilt konzentrierte ich mich sogleich hundertprozentig darauf, die Rückkehr dieser beschissenen Bedrohung, die mir immer noch im Nacken saß, zu verhindern. Es dauerte Jahre, bis ich mich endlich sicher genug fühlte, um die leisen Zweifel in meinem Kopf zu ignorieren und nicht ständig nach Anzeichen für einen Rückfall zu suchen. Während dieser Rekonvaleszenz las ich alles, was ich an Studien über Krebsvorsorge zu fassen bekam. Da ich von Haus aus analytisch veranlagt bin, wollte ich alles über Tumorwachstum wissen. Ich wollte wissen, wie diese biochemischen Prozesse entstehen und womit sie sich möglicherweise aufhalten lassen.

Bei meinen Forschungen stieß ich auf schlagende Beweise, die einen Teekonsum von 1,2 Litern pro Tag nahelegten. Mit diesem Buch will ich Ihnen zeigen, wie Sie diese nutzbringende Gewohnheit in Ihren Alltag integrieren können, ohne Ihr Leben oder Ihre Geldbörse umzukrempeln. Es komprimiert alles, was ich nach meiner Genesung über die gesund machenden und krebsvorbeugenden Eigenschaften von Tee gelernt habe. Der erste Teil des Buches führt in die Grundlagen der Krebs- und der Teechemie ein. Er informiert über die Kräfte der Teepflanze, verdeutlicht den Schaden, den das Monster Krebs auf Zellebene anrichtet, und erläutert die Funktionsweise des Immunsystems. Der zweite Teil zeigt, wie Tee zubereitet wird, wie viel man wann davon trinken sollte und wie diese Umstellung des Alltagsablaufs leicht und problemlos gelingt. Im dritten Teil werden weitere Maßnahmen gegen den Krebs vorgestellt und Tees empfohlen, die auf dem Weg zu einem optimalen Immunstatus helfen können. Der vierte Teil bietet Unterstützung bei der Auswahl der ersten Tees und einen Plan, der gesunden Tee zur Gewohnheit macht. Außerdem werden die Tee-Kenntnisse vertieft (für die Süchtigen!) und Rezepte vorgestellt, die helfen, Tee in die Ernährung zu integrieren.

In fast allem, was ich zur Gesundheitsvorsorge bei Krebs fand, tauchte Tee auf, insbesondere grüner Tee. Wie gern wäre ich ein Schüler von Thomas Edison gewesen, der bereits vor einem Jahrhundert vorhersagte: »Der Arzt der

Zukunft wird keine Arznei verabreichen, sondern das Interesse seines Patienten für die Pflege des menschlichen Leibes wecken – für die Ernährung und für die Ursachen und die Vermeidung von Krankheit.« Viele der Studien, die ich zum Thema Tee und Krebs ausfindig machte, stimmten darin überein, dass der Genuss von fünf Portionen Tee am Tag eine signifikant reduzierende Wirkung auf das Auftreten und Wachstum von Krebsgeschwüren haben kann. Also trank ich Tee – mit Hingabe. Ich beschaffte mir grünen Tee in ganzen Blättern, da diese in praktisch allen Studien, die ich gelesen hatte, als Anti-Krebs-Spezialisten angepriesen wurden. Ich trank Tee, als ginge es um mein Leben.

Tee ist die am besten erforschte gegen Krebs wirksame Pflanze. Im Laufe der letzten zehn Jahre wurden über 5000 medizinische Studien zu den gesundheitlichen Vorteilen von Tee veröffentlicht, von denen sich über 1000 allein mit dem Thema *Tee und Krebs* befassen. Das *National Institute of Health* vertritt den Standpunkt, dass grüner Tee Forschungen zufolge möglicherweise gegen allerlei Beschwerden hilft, darunter verschiedene Krebsarten, verstopfte Arterien, Osteoporose und Parkinson. Außerdem stellt es fest, dass es für Erwachsene wahrscheinlich unbedenklich ist, täglich bis zu fünf Tassen davon zu trinken. Ich fand es paradox, dass die schärfste Abwehr gegen Krebs offenbar ganz in meiner Hand lag und einfach so im Garten der Natur wuchs. »Nahrung soll deine Arznei sein, und Arznei deine Nahrung«, empfahl Hippokrates schon vor 2000 Jahren. Ich lernte, mein Wohlbefinden durch eine ideale Ernährungsweise wiederherzustellen und zu erhalten, indem ich einfach industriell verarbeitete Lebensmittel von meinem Speiseplan strich.

Wenn dem Krebs das Spielfeld im Körper nicht gefällt, zieht er sich zurück.

Seit dieser Zeit, die nun zehn Jahre zurückliegt, suche ich fortwährend nach Antworten. Ich habe das Gesundwerden zu meinem Lebensthema gemacht und bemühe mich inzwischen nicht mehr nur um meine eigene Gesundheit, sondern auch um die meiner Töchter, anderer junger Frauen und so vieler Menschen, wie ich erreichen kann. Ich habe eine Zertifizierung auf dem Gebiet der Sporternährung erlangt und einen Teehandel gegründet, dessen Ziel Gesundheitsförderung durch Tee ist. Wir bieten handverlesene Teemischungen aus ganzen Blättern und beziehen mehr als 100 Tee- und Kräutersorten aus der ganzen Welt. Mein technischer Background kommt mir bei der Gestaltung dessen zugute, was ich *steepware*, »Brühgeschirr«, nenne: Tassen, Filter, Kannen und Flaschen, die die Zubereitung und den Genuss von loseblättrigem Tee erleichtern. Mein Ziel ist es, in leicht verdaulicher Form zu vermitteln, was ich über die Wirkungsweise des Tees und über seine Förderung der körperlichen Abwehr gelernt und erfahren habe. Ich bin keine Medizinerin und die Aussagen dieses Buches dürfen nicht als Anweisung oder Verordnung missverstanden werden. Mit meinen vereinfachenden Erklärungen möchte ich keineswegs die seriösen Forschungen herunterspielen, die die Grundlage für das Verständnis der biologischen Vorgänge und der Reaktionen des Körpers auf Krankheit bilden. Verweise auf die Quellen verschiedener Aussagen zu Tee und Gesundheit werden in den Quellenangaben aufgeführt (Seite 202–203), um weiteres Nachlesen zum Thema zu ermöglichen.

Man hat's nicht leicht mit diesem Krebs. Er bringt nämlich nicht nur den Körper durcheinander, sondern auch das Denken – jedenfalls bei mir. Ich war ganz schön durcheinander. Zum Glück hatte ich ein paar enge, kluge, zupackende Freunde, die es nicht zuließen, dass ich aufgab. Dank ihrer Beharrlichkeit und Führung konnte ich die vielen kleinen Lichtblicke und Wendepunkte erkennen, die mich letzten Endes, davon bin ich überzeugt, retteten. Bis zum heutigen Tag kann ich nicht ohne Tränen davon sprechen, dass ich von den fünf Frauen meiner ersten Selbsthilfegruppe die einzige bin, die noch lebt. Diese Tatsache zwingt mir die Einsicht auf, dass ein Morgen, Übermorgen, ein nächster Monat oder ein nächstes Jahr nie garantiert ist. Mein Weg mit dem Krebs hat mich zu der Überzeugung geführt, dass jeder meiner Tage der wichtigste Tag ist. In den mehr als zehn Jahren, die diese



Reise nun andauert, war das Trinken von 1,2 Litern Tee an jedem meiner Tage eine ständige und nicht verhandelbare Priorität.

Egal wie weit Sie sind, auf Ihrem Weg zum Wohlbefinden und zu optimaler Gesundheit eröffnet Ihnen der Teegeuss endlose Möglichkeiten und Chancen. Fakt ist, dass die positiven Auswirkungen des Teetrinkens bereits nach sechs Wochen einsetzen. Wieso sollten Sie sich diesen gesundheitlichen Vorteil entgehen lassen? Ein Torwart darf nicht reglos warten, bis der Ball aufs Tor zufliegt. Und auch Sie sollten nicht einfach nur zusehen, wie Ihnen der Krebs einen Elfmeter in den Kasten semmelt, bevor Sie etwas unternehmen können.



© des Titels »Krebs mag keinen Tee« von Maria Uspenski (ISBN Print: 978-3-7423-0181-9)
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

1. Kapitel

WIE KREBS FUNKTIONIERT

WISSEN IST MACHT

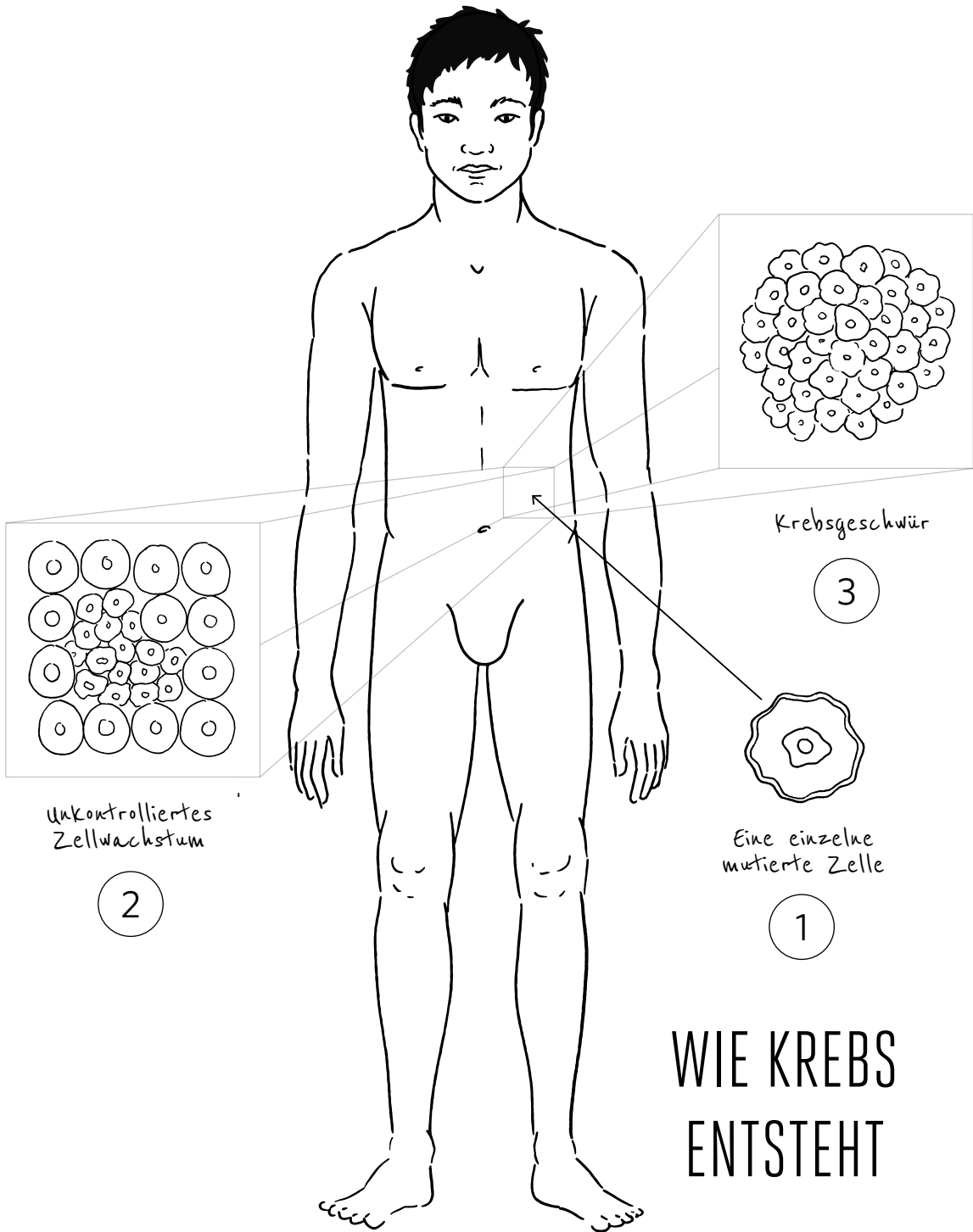
Was zum Teufel ist eigentlich Krebs?

Eins muss ich von vornherein klarstellen: **Krebs ist nichts Ansteckendes.** Er ist nicht wie eine Erkältung, die in der Familie herumgeht, oder wie etwas, gegen das man sich durch Händewaschen schützen kann. Krebs ist etwas, das im eigenen Körper ausgelöst wird. Seinen Ursprung hat er in einem einzelnen Fehler im Genom einer Zelle – und so ein Fehler kann aus allen möglichen Gründen auftreten, infolge von Stress, schlechter Ernährung, Rauchen, zu viel Sonne, Umweltgiften, ja sogar als Folge des Lebens und des Alterns an sich. Das Vorhandensein eines oder mehrerer Risikofaktoren bedeutet nicht, dass Krebs im Anmarsch ist – Krebs kann von sich aus nicht überleben. Er muss gefördert werden, und zwar mit Ihrer Hilfe, um gegen Sie Erfolg zu haben. Krebs verhält sich wie ein opportunistischer, plündernder Eroberer, der sich von Ihrem Körper ernährt.

Die gute Nachricht: Das Immunsystem ist da, um dies zu verhindern, und in den meisten Fällen agiert es als schlagkräftiges, krebstötendes Sondereinsatzkommando. **Tag für Tag blickt Ihr Körper dem Tod ins Gesicht und rettet Ihnen das Leben.** Unter den Billionen von Zellen, aus denen Sie bestehen, sind einige Tausend richtig üble Typen, die in der Lage sind, die herrliche Landschaft Ihres Körpers ernsthaft zu verschandeln. Ihr Immunsystem behält Millionen von Zellen rund um die Uhr unter Kontrolle. Es weiß genau, wann es mit dem Befehl »Stirb jetzt!« bestimmten, potenziell schädlichen Zellen ein Ende setzen muss, bevor sie Schaden anrichten können. Diese beeindruckende Szene spielt sich Tag für Tag vieltausendfach ab. Die Maschinerie Ihres Körpers ist schon etwas Wunderschönes.

Die schlechte Nachricht: Manchmal entwischen jene schädlichen Zellen den Fängen Ihrer Schutztruppe. Dies passiert, wenn Ihr Immunsystem von irgendeinem Krebsmonster ausgetrickst wird oder wenn es an zu vielen Fronten kämpfen muss, um überlegen zu bleiben. Krebs beginnt langsam und lauend, mit nur einer kleinen Gruppe mutierter Zellen, aber dabei bleibt es nicht lange. Die Geschwindigkeit, mit der sich Krebszellen teilen und vermehren, wächst lawinenartig, bis sich die Zellen zu einer hinterhältigen Bande organisieren – einem bösartigen Tumor. Dessen niederträchtiges Ziel ist es, sich auf so viele Körperregionen wie möglich auszubreiten. Der Körper steht dann vor der Aufgabe, mit diesem um sich greifenden Monster fertigzuwerden – so wie sich ein Nadelbaum gegen Käferbefall wehrt. Das ist kein Witz.

Krebs ist schwer zu verstehen. Und dass so etwas Einfaches wie Tee irgendeinen wesentlichen Effekt gegen den Krebs haben soll, leuchtet auch nicht unmittelbar ein. Dieses Kapitel liefert die Erklärung, Schritt für Schritt und Molekül für Molekül, damit Sie verstehen, was in den Zellen vor sich geht, wenn der tückische Krebs auf Tee trifft.



WIE KREBS ENTSTEHT

DER WAHSINN, DER KREBS HEISST

Krebs ist eine Bezeichnung für mehr als 100 verschiedene Krankheiten, die fast überall im Körper entstehen können. Jede einzelne dieser Krankheiten unterscheidet sich von den anderen und richtet auf eigene Weise Zerstörung an, alle aber haben diese drei Merkmale gemeinsam:

ABNORME ZELLEN, DIE SICH UNKONTROLLIERT VERMEHREN

Jeden Tag teilen sich Millionen von Zellen, wachsen und entwickeln sich, um mehr Zellen im Körper hervorzubringen. Bei Säuglingen und Kindern teilen sich die Zellen rasch, um das Wachstum des Organismus zu unterstützen. Wenn wir erwachsen sind, verlangsamt sich diese Zellteilung. Krebszellenwachstum unterscheidet sich von normalem Zellwachstum dadurch, dass sich Krebszellen besonders schnell replizieren, ohne dabei auf die im Körper vorgesehene ausgefeilte Ordnung zu achten. Das Wesentliche dabei ist das schnelle Wachstum von abnormen Zellen. Sie vermehren sich höllisch schnell, widerstehen der Zerstörung durch den natürlichen Vorgang des Zelltods und können das Immunsystem und normale, gesunde Zellen überwältigen.

WACHSTUM UND AUSBREITUNG, DIE BENACHBARTES GEWEBE ZERSTÖRT

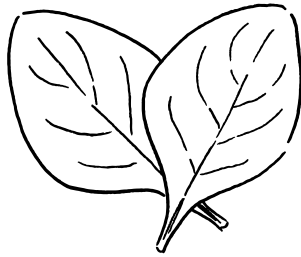
Da Krebszellen sich schneller vermehren, verbrauchen sie mehr zelleigene Energiereserven. Wenn ein mikroskopischer Krebs aufkeimt, ohne abgetötet zu werden, beginnt er zu wachsen und einen Tumor zu bilden. Dies erfordert zur Energiegewinnung Sauerstoff, den der Krebs dem Körper abtrotzt, indem er ihn dazu zwingt, Blutgefäße anzulegen, die Sauerstoff an die Tumor-Baustelle liefern. Sobald diese Blutgefäße entstehen, kann der Krebs ins umgebende Gewebe vordringen.

DIE FÄHIGKEIT, IM KÖRPER VERBORGENE ORGANE ZU ERREICHEN

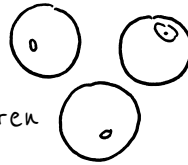
Es ist diese einzigartige Fähigkeit, die den Krebs so unglaublich Furcht einflößend macht. Wenn ein Tumor gut eingekapselt irgendwo im Körper sitzt, kann er einfach entfernt werden. Krebs ist jedoch eine hinterhältige Krankheit, die nur schwer aus dem Verkehr zu ziehen ist, weil sie ins Gewebe vordringt und sich im ganzen Körper verbreitet. Das ist es, worauf der Krebs abzielt, und Sie haben zweifellos davon gehört: Metastasierung.

Krebs ist pures Chaos. Wie kann etwas so Wildes und Unkontrolliertes wie diese Krankheit dem durchstrukturierten und systematisierten Immunsystem überhaupt durch die Maschen gehen? Krebs hat keine einzelne Ursache, auch wenn es eine Reihe von zugrunde liegenden Risikofaktoren gibt, beispielsweise zu viel UV-Sonnenbestrahlung oder der Kontakt mit Zigarettenrauch und anderen Giftstoffen.

Bei all diesem bisher unerklärlichen Wahnsinn lassen sich jedoch ein paar vorbeugende Maßnahmen ergreifen, um das Krebsrisiko zu mindern. Gesundheitsorganisationen auf der ganzen Welt schätzen, dass mindestens ein Drittel aller Krebserkrankungen vermeidbar wäre. Eine viel zitierte Studie vom *MD Anderson Cancer Center* an der *University of Texas* weist darauf hin, dass, da nur 5 bis 10 Prozent aller Krebserkrankungen auf eine genetische Vorbelastung zurückgeführt werden, die restlichen 90 bis 95 Prozent aus Lebensweise und -umfeld herrühren. Ist das nicht umwerfend? Der Befall durch das Krebsmonster, welcher jedem vierten Todesfall in den USA zugrunde liegt, lässt sich verhindern. Wieso bemüht sich nicht jeder Einzelne darum?



Spinat



Açaí-Beeren



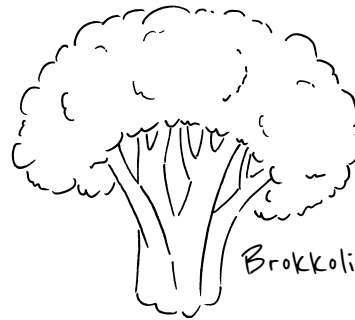
Walnüsse



Teeblatt



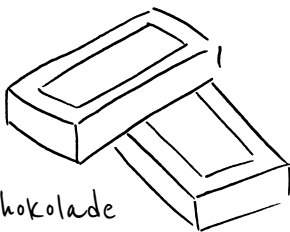
Wilde Blaubeeren



Brokkoli



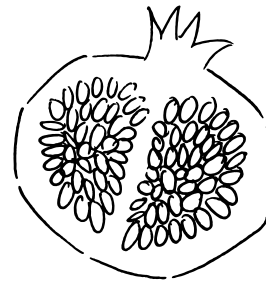
Goji-Beeren



Schokolade



Pekannüsse



Granatapfel

REICH AN POLYPHENOL-ANTIOXIDANTIEN

WIE KREBS ENTSTEHT

Krebs lauert überall. Alle Tiere und sogar Pflanzen können Krebs bekommen. Menschen jeder Altersstufe können Krebs bekommen, und zwar in jedem Körperteil. Ein menschlicher Durchschnittskörper besteht aus zig Billionen Zellen. Diese Billionen von lebenden, sterbenden, wachsenden und sich teilenden Zellen bedürfen einer umfassenden Ordnung und Organisation. Ihre Steuerung muss auf ganz besondere und kontrollierte Weise erfolgen. Wenn im Körper Zellen defekt sind, sterben sie ab und es werden gesunde Zellen erzeugt. Tatsächlich entspricht die Menge der jährlich ausgeschiedenen toten Zellen dem gesamten Körpergewicht. Im gesunden Zustand werden Geburt und Tod jeder einzelnen Zelle sorgfältig gesteuert, sodass jedes Organ immer die exakt richtige Anzahl von Zellen hat. Dieser Vorgang wird vom Oberbefehlshaber des genetischen Codes gesteuert, der Desoxyribonukleinsäure (DNS oder englisch DNA). Sie ist in jeder einzelnen Zelle vorhanden und enthält den gesamten genetischen Code. Vor allem die DNA schreibt den Zellen vor, wie sie sich benehmen sollen.

Jeder Mensch setzt seine Zellen jeden Tag unausweichlich physiologischem Stress aus, der entweder aus den chemischen Prozessen herrührt, die uns gesund und munter halten, oder aus der Abwehr gegen Entzündungen oder äußere Störfaktoren wie Zigarettenrauch oder UV-Licht. Dadurch entsteht ein schädlicher Zellzustand, der *oxidativer Stress* genannt wird und im Körper chemisch instabile Moleküle hervorbringt, die man *freie Radikale* nennt. Unter optimalen Betriebsbedingungen kommt das Immunsystem mit diesen Störenfriedern zurecht und wirft sie einfach hinaus. Aber unter Umständen ist das Immunsystem mit der Bekämpfung der Folgen von oxidativem Stress und der vielen freien Radikale im Körper überfordert und das so entstehende Ungleichgewicht ermöglicht diesen hochreaktiven Molekülen den Angriff auf die DNA in den Zellen. Der körpereigene biochemische Mechanismus zur Bekämpfung freier Radikale besteht darin, sie mithilfe von Antioxidantien zu neutralisieren. Auf der tiefsten Zellebene stoppen Antioxidantien freie Radikale, indem sie sie chemisch stabilisieren, bevor diese die DNA mit chemischen Reaktionen attackieren können. In ihrem unverändert hochreaktiven Zustand können freie Radikale in der DNA spontane Änderungen am genetischen Code hervorrufen. Die Zelle ist dann nicht länger ein Bestandteil des Menschen, sondern eine fremdartige, verkorkste Mutation ihrer selbst – eine Art böser Doppelgänger.

Normalerweise reparieren die angegriffenen Zellen ihre DNA selbst. Schätzungen zufolge kann eine einzelne Zelle täglich bis zu einer Million Änderungen an ihrer DNA reparieren. Werden Zellen nicht repariert, teilt das Immunsystem diesen Mutanten mit, dass sie unerwünscht sind und gefälligst dahinscheiden sollen. Sollte jedoch eine der beschädigten Zellen nicht absterben, kann sich diese Mutation mit ihrer kaputten DNA vermehren und damit fangen die Probleme an. Krebs entsteht also aufgrund von wesentlichen Änderungen an der DNA einer Zelle. Nach und nach erzeugt die fremdartig mutierte Zelle dann hordenweise neue Zellen mit mutierter DNA, die sich nicht an den originalen Bauplan des Körpers halten. Ihre mutierte Nachkommenschaft ist quicklebendig und verhält sich womöglich unsterblich, da sie nicht nach dem körpereigenen Regelwerk spielt. Eine Ansammlung von mutierten Zellen verändert nach und nach die Zellen so, wie es der normale DNA-Code nicht vorsieht. In den meisten Fällen hören die schadhafte Zellen irgendwann auf, sich selbst fortzupflanzen, oder sie bilden harmlose, gutartige Tumore. Aber in manchen Fällen gerät ihr gefräßiges Wachstum außer Kontrolle und wird bösartig. Und das bedeutet KREBS.



NATÜRLICHE KREBSNEUTRALISATION

Wenn der Krebs auf ungünstigem Terrain vorrückt, kann er ausgebremst oder zum Rückzug gezwungen werden. Das Immunsystem bekämpft den Krebs an mehreren Fronten und in jeder Phase seiner Invasion, ja sogar noch vor seinem Einbruch, wenn freie Radikale die Zellen chemisch instabil werden lassen. In den vergangenen Jahrzehnten wurde die Chemie der freien Radikale mit großem Aufwand erforscht, weil diese Schurken beim Menschen diverse Krankheiten auslösen können. Der Körper muss ein vorteilhaftes Verhältnis zwischen Antioxidantien und freien Radikalen einhalten, um physiologisch richtig zu funktionieren. Der Krebs hat durchaus Schwachstellen und Antioxidantien treffen seine Achillessehne. Woher kommen also diese Antioxidantien?

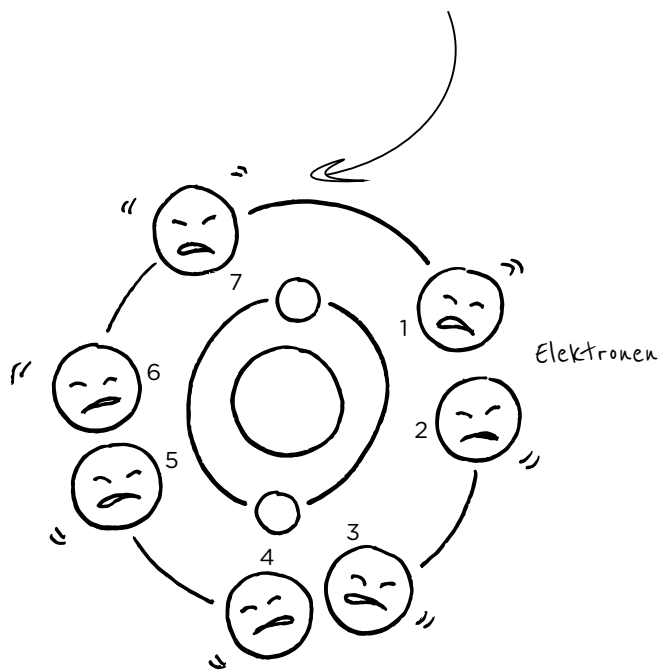
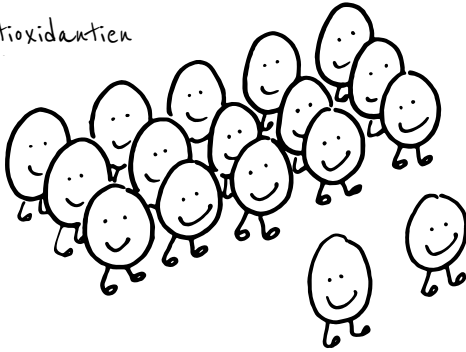
Anders als wir Menschen besitzen Pflanzen kein Immunsystem, aber sie wissen sich durchaus gegen extreme Umwelteinflüsse, bakterielle Organismen und angreifendes Getier zu behaupten. Pflanzen haben eine Reihe von biochemischen Abwehrmethoden, die ihr tägliches Überleben sichern. Und genau diese chemischen Abwehrstoffe helfen auch uns, sobald wir Pflanzen verzehren. Wenn eine Pflanze angegriffen wird, lässt die DNA ihre Armee ausrücken und beginnt mit der chemischen Kriegsführung. So schützt sich die Pflanze vor allerlei Bedrohungen, von UV-Strahlung über Krankheit und einfallende Mikroorganismen bis hin zu konkurrierenden Pflanzen. Fressfeinde finden diese

chemischen Kampfstoffe bitter und ungenießbar. Das ist deshalb interessant, weil diese abstoßende Eigenschaft von ebenen Stoffen herrührt, deren adstringierenden Geschmack wir im Tee so schätzen. Diese mächtigen chemischen Krieger heißen Polyphenol-Antioxidantien, sie kämpfen in unseren Zellen und opfern sich für uns, indem sie gefährliche, Amok laufende Moleküle neutralisieren. Polyphenol-Antioxidantien sind wie Fußballstars, die das Spiel der Mannschaft namens Immunsystem in eine neue Liga führen.

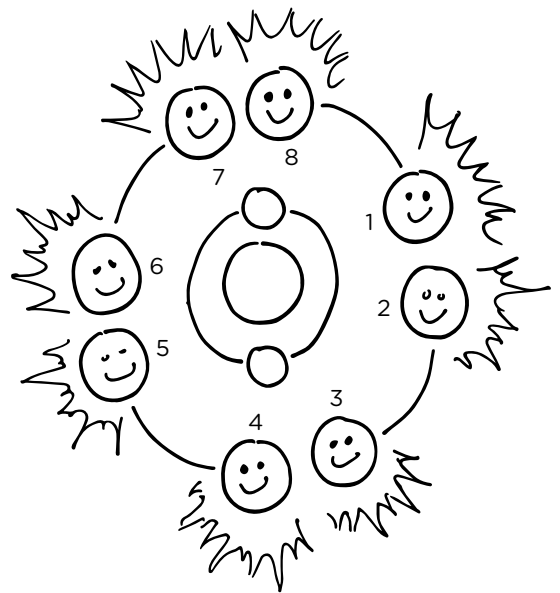
Hier kommt Ihre eigene Privatarmee: das Teeblatt, eine reiche, natürliche Antioxidantien-Quelle.

ANTIOXIDANTIEN BEI DER ARBEIT

Antioxidantien



Tobendes freies Radikal: Nur sieben Elektronen im äußeren Ring, die Verbindung ist instabil, OJE!



Neutralisiertes freies Radikal: Von Antioxidans gespendetes Elektron ergibt acht Elektronen im äußeren Ring, die Verbindung ist stabil, YEAH!

WIESO TEE?

Ich mag den Begriff »Überlebende« nicht. So stark ich mich heute auch fühle, weiß ich doch, dass die zurzeit in mir schlummernden Krebszellen ohne Vorwarnung wieder aktiv werden können, sodass mein Körper in eine wirklich üble Beziehungskiste zurückfällt, nach der ich mich keineswegs sehne. Ich habe mit viel Glück eine Schlacht überstanden, aber es ist nicht gesagt, dass der Krieg vorbei ist; nicht für mich noch für irgendjemanden sonst.

Aber wieso Tee? Wieso nicht in irgendwelchen anderen an Antioxidantien reichen Nahrungsmitteln wie Blaubeeren oder Granatäpfeln schwelgen oder gleich in Schokolade und Rotwein? Tee übertrifft das meiste Obst und Gemüse, was das Potenzial an Antioxidantien und den Gehalt an Vitamin C und K angeht. Alle Studien, die ich gelesen habe, sehen einen starken Zusammenhang zwischen Antioxidantien und Entzündungshemmung, Immunkompetenz und körpereigener Krebsabwehr. Ich stimme dem wissenschaftlichen Standpunkt zu, dass Krebs eine weitgehend vermeidbare Krankheit ist, die sehr viel mit der Funktionsfähigkeit des Immunsystems zu tun hat. Diverse Studien aus vielen verschiedenen Ländern bezeichnen Tee als entzündungshemmend und als selektiv förderlich für das Immunsystem im Zusammenhang mit bestimmten krebsbekämpfenden Mechanismen. Anmerkung: In diesem Buch beziehe ich mich nicht auf Forschungen an Mäusen, so gerechtfertigt sie auch sein mögen. Mir fehlen einfach die Kenntnisse, um von dem, was bei Mäusen funktioniert, auf mögliche Wirkungen in meinem eigenen Körper zu schließen.

Ich habe immer gerne Tee getrunken, aber erst in den letzten zehn Jahren habe ich gute Teesorten und ihre fantastischen gesundheitlichen Vorteile so richtig schätzen gelernt. Was mich an Tee zunächst begeisterte, war, dass er als pflanzliche Substanz die gleichen gezielten biochemischen Wirkungen hat wie vielversprechende neue Krebstherapien. Er schien mir ein ungiftiges Mittel gegen Krebs zu sein. Wenn es so war, dass etwas so Einfaches und Natürliches wie Tee dazu beitragen könnte, den Krebs zurückzudrängen und seine Wiederkehr zu verhindern, dann war ich dabei! Es sah mir nach einer Win-win-Situation aus. Hier sind wir nun. Ich hasse Krebs. Ich setze nicht alles auf die Karte Tee, sondern sehe ihn im Zusammenhang mit meiner Ernährung und regelmäßiger Bewegung als eine Art Zusatzversicherung, die mein Immunsystem gegen den Krebs mobilisiert. Tee ist für mich zu einem einfachen und kostengünstigen täglichen Luxus geworden. Dass ich den Geschmack, das Ritual der Zubereitung und die Gefühle, die er hervorruft, liebe, kommt noch dazu.

DIE DEFINITION VON TEE

Nicht alles, was wir in heißes Wasser tauchen und anschließend trinken, ist biologisch gesehen Tee. Das Wörterbuch liefert zum Stichwort Tee gleich mehrere Einträge, die verraten, wie vieldeutig der Begriff ist und warum er manchmal Verwirrung hervorruft:

1. Heißgetränk aus getrockneten, zerbröselten Blättern der Teepflanze, die mit kochendem Wasser aufgegossen werden.
2. Getrocknete Blätter, aus denen Tee gemacht wird.
3. Heißgetränk aus mit kochendem Wasser aufgegossenen Blättern, Früchten oder Blüten, die nicht von der Teepflanze stammen. Kräuter- oder Früchtetee.
4. Immergrüne Pflanze in Busch- oder Baumform, die Teeblätter liefert. In Süd- und Ostasien heimisch und kommerziell angebaut.
5. Leichte Nachmittagsmahlzeit mit Tee als Getränk, zu der üblicherweise Sandwiches oder Gebäck gereicht werden.

