

mariebrouchet@gmail.com

Brüssel, 5. Februar 2011

Sehr geehrte Damen und Herren.

Ich habe die Ehre und das Vergnügen, Ihnen mein Projekt vorstellen zu dürfen.

Ich möchte Ihnen im Voraus für Ihre Aufmerksamkeit und Ihr Interesse danken.

Wenn Sie noch Fragen haben, mehr Informationen wünschen oder interessiert sind, einen Workshop nach dem Konzept "Krebsbaracke" in ihrem eigenen Land durchzuführen, können Sie selbstverständlich jederzeit Kontakt mit mir aufnehmen.

Hochachtungsvoll,

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Brouchet". The signature is stylized with a large, looping initial letter and a long horizontal stroke at the end.

Marie Hus-Brouchet

*“Krebs: ein Feind, der vernichtet oder ein Freund,  
der ausgehungert werden muss?”*



© Walter Hus

Dieses Projekt wurde von einer Frau entwickelt und gründet auf ihrer persönlichen Erfahrung mit Brustkrebs.

Es wendet uns an erster Stelle an alle Menschen, die irgendeine Art von Krebs (überwunden) haben, und insbesondere an alle Frauen, die Brustkrebs (gehabt) haben.

Das Projekt richtet sich auch an Menschen, die keinen Krebs haben, aber an Prävention interessiert sind. Außerdem soll mit diesem Projekt auch das soziale Umfeld der Krebskranken angesprochen werden, besonders nahe Verwandte und Freunde.

Die wichtigste Zielgruppe besteht also aus krebserkrankten Menschen, die in Behandlung sind oder eine Behandlung hinter sich haben, und die ihre Zukunftschancen verbessern wollen. Dies soll über eine Ernährung geschehen, die gezielten Schutz bietet, basierend auf Forschungen von Wissenschaftlern aus aller Welt.

Das Hauptziel dieses Projektes ist es also, Rezidivprophylaxe durch eine gezielte, gesunde Ernährung zu betreiben. Im Rahmen dieses Projektes werden die Teilnehmer sich mit der wissenschaftlichen Forschung der letzten 30 Jahre aus diesem Bereich beschäftigen und diese Kenntnisse und Hintergründe verwenden, um eine sehr gezielte Art von Kochen und Essen zu praktizieren, die ausserdem auch noch schmackhaft, einfach und billig ist.

## I - Projekt - Krebsbaracke

1 – Der Workshop: Eine “Antikrebsküche“ gründen, einen Treffpunkt, der als Stütze dient für Menschen, die Krebs (gehabt) haben.

Das Ziel dieses Workshops ist es, hier zusammen

- die Ergebnisse wissenschaftlicher Laborforschung über Nährstoffe, die die Auftretenswahrscheinlichkeit von Krebs herabsetzen, auf die täglichen Koch- und Essgewohnheiten anzuwenden;
- unsere Essgewohnheiten unter die Lupe zu nehmen und hierüber miteinander zu diskutieren;
- Antikrebs-Gewohnheiten beim Kochen einzuüben: der gezielte Gebrauch von schützenden Nährstoffen in einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung;
- den Spaß am “anders Essen“ zu entdecken;
- neue Gerichte zu kreieren und diese Rezepte eventuell als praktische Karteikartensammlung herauszugeben. Die Einnahmen hierfür würden einem Krebsfonds zufließen. Auf diese Weise könnten die “Überlebenden“ erfahren was es heißt, auch für andere nützlich zu sein.

Im Rahmen dieses Workshops werden wir uns auf Entscheidungen und Handlungen konzentrieren, die gesund und schützend sind, während negative, ungesunde Gewohnheiten erkannt und verändert werden.

Ich möchte darauf hinweisen, dass es für die meisten Menschen nicht leicht ist, ihre Essgewohnheiten zu ändern, auch wenn sie ein wirkliches Verlangen empfinden, den Nährboden, auf dem der Krebs ein erstes Mal wuchs, vollständig zu verwandeln.

### 2 – Vergleichende Studie

Es soll untersucht werden, wieso in den Vereinigten Staaten und Europa eine von acht Frauen Brustkrebs bekommt, während in Japan nur eine von achtzig Frauen von dieser Krankheit betroffen wird, wissend, dass Erbfaktoren keine ausschlaggebende Rolle spielen.

Geleitet von der Hypothese, dass die Unterschiede der Auftretenshäufigkeit von Krebserkrankungen auch in Zusammenhang mit den Essgewohnheiten in den jeweiligen Ländern stehen, sollen hierzu vergleichende Studien gemacht werden. Könnte es mit den Essgewohnheiten zu tun haben, dass beispielsweise Kreta die geringste Krebsprävalenz aufweist, während Pakistan weltweit das von Krebserkrankungen am stärkste betroffene Land ist.

### 3 – Statistische Auswertung der Workshops

Es wird geplant im Rahmen dieses Projektes während 5 Jahren in Brüssel, in Zusammenarbeit mit der ULB (Université Libre de Bruxelles) und/oder der VUB (Vrije Universiteit van Brüssel), Statistiken zu führen, (x.000 Personen in 5 Jahren), die sowohl Patienten als auch Forschern neue empirische Fakten anbieten können. Die Ergebnisse dieser Begleitforschung sollen als wichtige Hinweise für die Prävention von Krebs dienen und zu einer neuen Gewichtung von Ernährung als präventivem Faktor bei Krebs führen.

### 4 – Idealer Durchführungsort für das Projekt

Der ideale Durchführungsort wäre ein Krankenhaus, das auf Krebs spezialisiert ist - mit einem umfangreichen Team von Ärzten und Forschern, in Kollaboration mit auch von außerhalb des Instituts kommenden Forschern.

## II - Inhaltliche Schwerpunkte des Workshops

Folgende Informationen sollen inhaltlich vermittelt werden:

- Rat erteilen zum Thema primäre Krebsprävention (durch einen Ernährungsberater), basierend auf dem aktuellen Bericht der WHO (Weltgesundheitsorganisation).
- die Vermittlung und Umsetzung der Forschungsergebnisse aus dem Buch *“Krebszellen mögen keine Himbeeren -Das Kochbuch- ”* der kanadischen Ärzte und Forscher Prof. Dr. med. Richard Béliveau und Dr. med. Denis Gingras (Goldmann Verlag). Die Autoren haben über Inhaltsstoffe in Nahrungsmitteln geforscht, die dem Entstehen und dem Wachstum von Krebszellen entgegen wirken und somit also auch krebsvorbeugend sein können. Bei dieser Laborforschung wurden verschiedene Nährstoffe in Tumore von Mäusen gespritzt, um zu sehen, welche Auswirkung sie auf die Krebszellen haben.
- die praktische Umsetzung der Rezepte aus dem Kochbuch *“Cuisine Anti-Cancer - Prévenir par une alimentation adapté - 237 recettes”* Editions ESI der Ärztin Chantal Tse, einer promovierten Pharmazeutin und Biologin und Spezialistin auf dem Gebiet von Brust- und Darmkrebs im “Hôpital Tenon Paris”.
- für psychologische Fragestellungen im Zusammenhang mit der Erkrankung, wird ein Psychologe den Workshop begleiten.
- für ernährungsspezifische Fragestellungen wird ein Ernährungsberater / Diätassistent den Workshop begleiten.

## III - Zielsetzungen des Workshops

- Den Teilnehmern soll geholfen werden, sich in ihrem Kampf gegen den Krebs aktiv und positiv zu verhalten, statt nur passiv geschehen zu lassen und dadurch verwirrt und isoliert zurück zu bleiben. Der Workshop kann ein einladender Treffpunkt sein, wo die Teilnehmer nicht nur Erfahrungen austauschen und miteinander reden können (über u.a. ihre Essgewohnheiten), sondern auch (inter-)aktiv tätig sein können, zum Beispiel, indem sie Rezepte vorschlagen und einander Rat geben.
- Es soll überprüft werden, ob die Empfehlungen der WHO für die Prävention von Krebs den Teilnehmern auch wirklich bekannt sind.
- Es sollen den Teilnehmern konkrete, krebsvorbeugende Verhaltensweisen beigebracht werden, wobei die Ernährung und das Kochen im Mittelpunkt stehen.
- Es sollen Memo-Karteikarten mit Rezepten und hilfreichen Tipps für Krebserkrankte für das tägliche Leben erstellt werden.

## IV - Wichtige Gründe für das Projekt

Der “klassische” Ernährungsberater verfügt normalerweise nicht über das Wissen, das dem Krebspatienten eine *Sekundärprävention* bietet und dazu dient, einem Rückfall vorzubeugen. Gezwungenermaßen muss er sich auf Empfehlungen zur Primärprävention beschränken, bestimmt für die breite Bevölkerungsschicht, die (noch) nicht von der Krankheit betroffen ist.

Dennoch sind sehr spezifische Ernährungsempfehlungen im Kampf gegen Krebs von entscheidender Bedeutung.

Ebenso wichtig wie eine gezielte, gesunde Ernährungsweise zu lehren, ist es, den Krebspatienten Verständnis, Unterstützung und Ermutigung anzubieten, so dass sie nicht mit ihrer Angst vor der Krankheit, einem Rezidiv oder dem Tod alleine gelassen werden. Ein Rezidiv ist nämlich oft aggressiv; bei Frauen mit Brustkrebs, manifestiert sich das Rezidiv gewöhnlich in der Leber, dem Gehirn, den Knochen und der Lunge.

Aufmerksame Krankenschwestern berichten häufig, dass sich viele Patienten - die nach einer oft langen und schwierigen Behandlungszeit für "gesund" erklärt werden - mit ihrem Schicksal alleine gelassen fühlen, weil die liebevolle Pflege und Zuwendung des Pflegepersonals plötzlich wegfällt. Der Workshop würde dies teilweise ausgleichen können und den Betroffenen die notwendige Zuwendung und Unterstützung bieten, die sie auch dringend in ihrem Alltagsleben benötigen.

## **V - Das Fehlen von Empfehlungen der WHO für Krebspatienten: eine Lücke**

Die WHO gibt Empfehlungen zur primären Krebsprävention, aber keine einzige Empfehlung zur Sekundärprävention (für Menschen, die schon von einer Krebserkrankung betroffen sind). Im Herzen dieser traumatischen Situation öffnet sich eine Lücke, und durch diese Lücke - das Fehlen solcher konkreten Empfehlungen - laufen Krebspatienten das Risiko, schändlichen Praktiken wie Geldschneiderei zum Opfer zu fallen. Diese Situation stellt ein erhebliches Risiko für ihre Gesundheit dar.

In den Fluren der Krebsabteilungen in Krankenhäusern zirkulieren zum Beispiel geheime Adressen für die berühmte Kampo-Medizin: Angstschweiß von Fröschen, der mit einem Stäbchen von den armen Tierchen abgenommen wird, nachdem ihnen ein höllischer Schrecken eingejagt wurde und der bei Einnahme durch den Krebspatienten angeblich Wunder wirken soll. Auch andere Talismänner mit bizarren, angeblich heilenden Kräften werden für viel Geld angepriesen, wie z.B. Haifischknorpel oder blutende Hühnerkeulen, die man rund ums Bett legen soll.

Die ersten Opfer solcher Praktiken sind oft die Eltern von jungen Krebskranken, die so verzweifelt sind, dass sie ihr Haus verkaufen würden für ein Wundermittel, das ihr Kind heilen kann.

Die oben genannte Informations-Lücke der WHO kann also grausame Blüten treiben. Um so wichtiger ist es, sinnvolle, sekundärpräventive Angebote zu machen wie das hier vorgeschlagene.

## **VI - Dringlichkeit des Workshops**

Krebs wird als eine chronische Krankheit betrachtet.

Ein Rezidiv manifestiert sich gewöhnlich innerhalb von 3 Jahren nach der ersten Diagnose und Behandlung von Krebs. Nach drei Jahren verringert sich die Gefahr eines Rezidivs. Was in diesen ersten Jahren unternommen wird, bestimmt also den Entwicklung und die Dynamik eines langwierigen Kampfes.

Nach der Krebsdiagnose, die sowohl psychisch wie auch physisch gesehen traumatische Folgen hat, sind die - meist von Mutter zu Tochter - überlieferten Ernährungsweisen plötzlich nicht mehr so selbstverständlich und sind manchmal sogar eine Quelle von Angst und Unsicherheit. Namenhafte Wissenschaftler sind überzeugt, dass eine Änderung der Ernährungsweise eine wichtige Überlebensstrategie sein kann.

Eine Frau mit Brustkrebs wird zum Beispiel durch die Krankheit überwältigt, durch den Strom von Behandlungen mitgerissen, durch chirurgische Eingriffe verstümmelt, durch Chemotherapie erschöpft, durch Bestrahlung verbrannt, durch Hormontherapie unfruchtbar gemacht, durch das Medikament Herceptin halb gerettet, aber ihrer Rolle als gebärfähige Frau und stillende Mutter beraubt - und mit einem zerstörten Selbstbild zurückgelassen.

In ihrem Leid und unter dem Druck, den Alltag wieder zu bewältigen, muss diese Frau nun so gut wie möglich wieder Fuß fassen und eine neue Ernährungsweise finden, die ihre Überlebenschance erhöht.

Mutlosigkeit, der Verlust von Vertrauen in sich selbst und in andere Personen sowie das Schuldgefühl, dass das Wort 'Krebs' erweckt, gehen oft Hand in Hand mit einer Wut, die aus einem Gefühl von Ungerechtigkeit und Machtlosigkeit entsteht.

Unter diesen Umständen ganz alleine die Herausforderung anzunehmen, nun auch noch die vertraute Ernährungsweise zu ändern, scheint nur etwas für Superfrauen zu sein und ist für viele eine Überforderung.

## **VII - Forschungsergebnisse**

Die kanadischen Ärzte und Forscher Richard Béliveau und Denis Gingras haben anhand von Tierversuchen nachgewiesen, dass bestimmte Nahrungsmittel Krebs vorbeugen können und - wenn die Krankheit schon ausgebrochen ist - sogar zur Heilung von Krebs beitragen können.

Die Ärztin Chantal Tse und andere bekannte Wissenschaftler bestätigen, dass man sich mit einer guten Ernährung tatsächlich gegen Krebs schützen kann.

## **VIII - Kochen gegen Krebs**

Ich möchte kurz auf meine Aussage am Anfang zurückkommen:

*“Krebs: ein Feind, der vernichtet oder ein Freund, der ausgehungert werden muss?”*

Krebs:	ist ein Unkraut - stark, intelligent und mit einer großen Anpassungsfähigkeit
Feind:	kann tödlich sein
Vernichten:	durch Chirurgie, Chemotherapie und Bestrahlung
Freund:	sich um ihn kümmern und Aufmerksamkeit schenken
Aushungern:	den Krebs mithilfe von Hormontherapie aushungern

Der Workshop komplettiert die Aushungerungsstrategie: die richtige Ernährung kann vorbeugen, dass Krebs 'isst' und so wächst und gleichzeitig Körper und Geist stärken und wehrhafter machen.

## **IX – Die zugrundeliegende Einstellung gegenüber der Erkrankung**

Auf keinen Fall ist es das Ziel des Krebsbaracke-Projekts Wunder zu versprechen und Zauberkünste vorzugaukeln oder eine Illusion durch eine andere zu ersetzen.

Es hat nämlich überhaupt keinen Sinn, die Illusion der Unsterblichkeit, die mit einem Mal durch die Diagnose 'Krebs' zerstört wurde, durch die Illusion zu ersetzen, dass die richtige Ernährung selig macht und Leben rettet.

Es geht darum, sich zusammen mit anderen zu bemühen, die Rückfallgefahr einzuschränken, indem neue Essgewohnheiten gelernt werden.

Und dies bedeutet, ausreichend jene Nährstoffe zu sich zu nehmen, von denen eine positive Wirkung hinsichtlich der Krebserkrankung nachgewiesen worden ist.

Jede Person ist einzigartig. Jeder Krebs ist einzigartig.

Bei dem Workshop ist neben dem Ernährungsberater auch ein Psychologe anwesend, sodass das Atelier nach Bedarf Unterstützung bei Krankheitsverarbeitung und Umgang mit Ängsten vor Rezidiven und dem Tod anbieten kann.

## **X – Differenzierung von Kausalitätsgraden**

Wissenschaftler haben die Kausalzusammenhänge zwischen Ernährung und Krebs in verschiedene Stufen eingeteilt.

Im Workshop werden diese wie folgt verwendet:

“Überzeugend oder wahrscheinlich“: für wissenschaftliche Sicherheiten;

“Eingeschränkt aber vielbedeutend“: für starke Hypothesen;

“Eingeschränkt und nicht überzeugend“: wenn keine überzeugende Beweise vorhanden sind.

## **XI – kurze Zusammenfassung**

Das Projekt „Krebsbaracke“ soll Menschen mit Krebserkrankung unterstützen, in dem es den Betroffenen in einem Gruppensetting wissenschaftlich fundierte, sekundärpräventive Maßnahmen anbietet, die sich schwerpunktmäßig mit gezielter, krebsvorbeugender Ernährung befassen. Neben Wissensvermittlung und praktischer Umsetzung der Erkenntnisse in der Küche, ist die seelische Unterstützung im sozialen Miteinander und durch psychologische Begleitung zentral. So können Rezidivprophylaxe und psychosoziale Unterstützung Wohlbefinden und Lebensqualität von Betroffenen maßgeblich positiv beeinflussen.



## XII - Prognosen der Internationalen Agentur für Krebsforschung für 2030

Die Ärzte Richard Doll und Richard Peto, die 1981 als Erste Ernährung mit Krebs in Zusammenhang brachten, schätzten, dass 35% der Krebsfällen mit tödlichem Ausgang durch Ernährungsfaktoren verursacht wurden.

Die Internationale Agentur für Krebsforschung (IARC) erwartet, dass die Inzidenz der Krebsfälle bis 2030 weltweit zwischen 20 und 25 Millionen pro Jahr betragen wird.  
Diese Prognose ist zutiefst erschreckend.

Eine von acht Frauen kämpft gegen Brustkrebs.

Eine von vier Personen kämpft gegen Krebs.

Ich danke Ihnen für Ihre Aufmerksamkeit hoffe, dass Sie Interesse bekommen haben, mein Projekt zu unterstützen und auch in ihrem Land umzusetzen.



Marie Hus-Brouchet

### Bibliographie:

Ärzte: R. Béliveau et D. Gingras («Krebszellen mögen keine Himberen» Goldmann Verlag),  
Ch. Tsé (*«Cuisine Anti-Cancer - Prévenir par une alimentation adaptée - 237 recettes»* Editions ESI)  
R. Doll, R. Peto,

### Anhang zum Projekt (noch nicht verfügbar):

- Zusammenfassung der wichtigsten Punkte aus dem Buch von Richard Béliveau und Denis Gingras und aus dem Buch von Chantal Tsé.
- Korrektur der Zusammenfassungen durch die verantwortliche Diätassistentin.
- Erstellen von Karteikarten für die 'Antikrebsküche'
- Zeitliche und örtliche Rahmenbedingungen für den Pilotworkshop

### Danksagung

Ich möchte mich bedanken bei Walter, meinen Kindern, unserer Familie,  
Frau Ginette Brouchet, bei allen meinen Freunden, bei den 'Freunden des Bordet Instituts' und bei der Konferenz 'Krebs und Nahrung' im Bordet Institut im November 2009.