

Home

Aktivitäten

Inhalt/Infos

Suchen

Links

Kontakt



Krebs

Sexualität

Impotenz

Kinderwunsch

Wechseljahre

Osteoporose

Krebs

Nach oben

Ernährung

Bewegung

Seele

> Diagnose Krebs > Was kann ich für mich tun?

In der folgenden wollen wir Ihnen Möglichkeiten aufzeigen, wie Sie selbst zu Ihrer Gesundheit beitragen und Ihre Lebensqualität entscheidend beeinflussen können.

> **Gesundheit ruht im Wesentlichen auf drei Säulen:**

1. [Gesunde Ernährung](#)
2. [Ausreichende Bewegung](#)
3. [Seelisches Gleichgewicht \(Ausgeglichenheit\)](#)

Alle drei Aspekte tragen dazu bei, Ihr Abwehrsystem zu stärken, und Ihr Wohlbefinden zu steigern.

> **Diät**

Eine Wunderdiät, die eine Krebserkrankung heilen kann, gibt es zur Zeit nicht. Es ist jedoch nachgewiesen, dass ausgewogene Ernährung zum einen und die Kombination bestimmter Nahrungsmittel zum anderen zur Stärkung der körpereigenen Abwehr (Immunsystem) beitragen, die Heilung fördern und das allgemeine Wohlempfinden heben können. Durch richtige Ernährung können Sie einen bedeutenden Anteil zur Verbesserung Ihrer Lebensqualität leisten.

> Im folgenden finden Sie eine Zusammenfassung und Empfehlung für Ihre spezielle Nahrungsmittelzusammenstellung:

Basis einer gesunden Ernährung ist eine ausgewogene Zusammenstellung der Grundnahrungsmitteln:

- Milch, Milchprodukte, Brot, Fleisch, Obst und Gemüse. Besondere Bedeutung haben Obst und Gemüse, die eine Vielzahl von Substanzen enthalten, die Krebsentstehung hemmen oder verzögern können.
- Von großer Bedeutung sind sogenannte Ballaststoffen, die in Vollkornprodukten (Brot, Gebäck, Vollreis, Hülsenfrüchte, etc.) enthalten sind. Getreideprodukte sollten als Vollkornprodukte eingenommen werden (Vollkornbrot, ungeschälter Reis, Vollkornnudeln, etc.), da im Vergleich zu Weißbrotprodukten und poliertem Reis die Vital - und Ballaststoffe weitgehend erhalten bleiben.
- Der tägliche Konsum von Obst, Gemüse und Ballaststoffen ist wichtig.
- Fette sollten vor allem in Form von kaltgepressten pflanzlichen Ölen (Maiskeimöl, Olivenöl oder ähnliches) aufgenommen werden, da sie wertvolle ungesättigte Fettsäuren enthalten. Meiden Sie versteckte Fette in Wurst - und Mayonnaiseprodukten.
- Wählen Sie magere Käsesorten, reduzieren Sie Ihren Fleischkonsum und ergänzen Sie Ihren Speiseplan mit Fisch (1x-2x/Woche).

[[Home](#)] [[Nach oben](#)] [[Ernährung](#)] [[Bewegung](#)] [[Seele](#)]








Die auf dieser Homepage dargestellten Inhalte haben lediglich informativen Charakter. Diese Informationen können und dürfen nicht zur Erstellung eigener Diagnosen oder für die Auswahl bzw. Anwendung eigener Behandlungsmethoden verwendet werden. Diese Informationen ersetzen in keiner Weise die professionelle Beratung oder Behandlung durch ausgebildete und anerkannte Ärzte. Details siehe [Nutzungshinweise](#).

Stand: 09. June 2002

Copyright © 2001-2002 Ludwig Boltzmann - Institut für Andrologie und Urologie -
Powered by Oeser GmbH www.telemedizin.at

> GESUND ESSEN!

> Täglich von "allen Sieben"

1.  Milch, Milchprodukte: Täglich eine Portion, z.B.: 1/4l Milch und zwei Scheiben Käse
2.  Fleisch und Wurst: max. 2-3x / Woche eine Portion Fleisch! (max. 150g) Innerein nur max. alle 3 Wochen eine Portion (150g)
3.  Fisch und Eier: Seefisch wöchentlich ein bis zwei Portionen (150g) drei Eier pro Woche
4.  Brot, Reis, Nudeln und Kartoffeln: Täglich fünf bis sieben Scheiben Brot (200-300g), und 1 Port. Reis, Nudeln gekocht 150 -200g oder Kartoffeln 250 -300g. (Diabetiker: ACHTUNG bei Broteinheiten!)
5.  Gemüse, Salat und Obst: Täglich mindestens eine Portion Gemüse (200g) und 1 Portion Salat (75g) Täglich mindestens ein Stück oder eine Portion Obst (150g)
6.  Fette: Täglich maximal 40g Streich- bzw. Kochfett, z.B.: zwei Esslöffel Butter oder Margarine und 1 Esslöffel Pflanzenöl (Maiskeimöl, kalt gepresstes Olivenöl, etc. ...)
7.  Getränke: Täglich ca. 2,5l Flüssigkeit (z.B.: Wasser, Kräutertee, verdünnte Obstsäfte) (Achtung bei Herzschwäche Flüssigkeit reduzieren!)

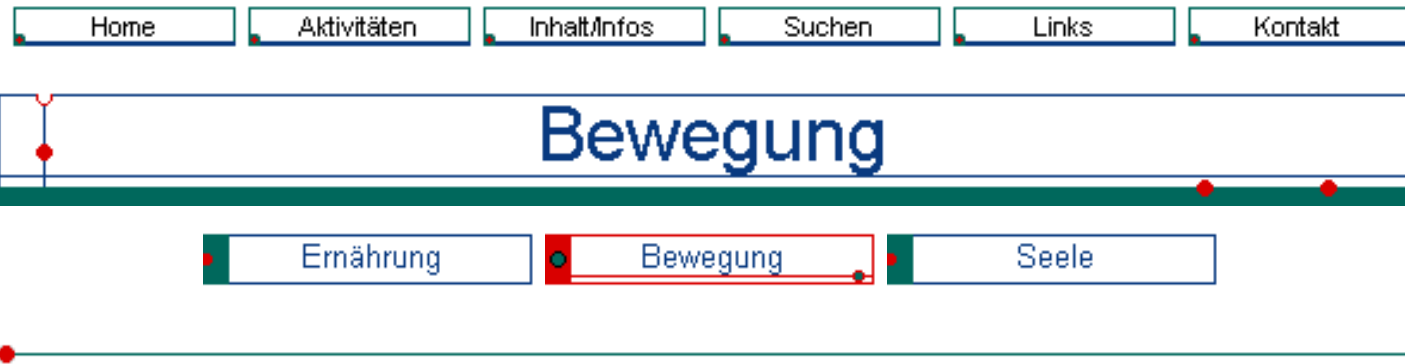
Versuchen Sie regelmäßig zu essen. Nehmen Sie sich dabei Zeit. Vermeiden sie hastig zu essen. Um Unwohlsein und Darmbeschwerden über nachts vorzubeugen meiden Sie generell Rohkost, Obst und frische Fruchtsäfte abends sowie späte Mahlzeiten.

[[Home](#)] [[Nach oben](#)] [[Empfehlungen](#)] [[Kategorisierung](#)] [[Tumorprotektive](#)]

Die auf dieser Homepage dargestellten Inhalte haben lediglich informativen Charakter. Diese Informationen können und dürfen nicht zur Erstellung eigener Diagnosen oder für die Auswahl bzw. Anwendung eigener Behandlungsmethoden verwendet werden. Diese Informationen ersetzen in keiner Weise die professionelle Beratung oder Behandlung durch ausgebildete und anerkannte Ärzte. Details siehe [Nutzungshinweise](#).

Stand: 09. June 2002

Copyright © 2001-2002 Ludwig Boltzmann - Institut für Andrologie und Urologie -
Powered by Oeser GmbH www.telemedizin.at



Nach oben

> Bewegung

Wenn Sie schon längere Zeit nicht mehr sportlich aktiv waren, besprechen Sie Ihren Trainingsplan mit Ihrem Hausarzt oder einem Sportmediziner. Seien Sie gewiss, es ist nie zu spät, sportlich aktiv zu werden. Beginnen Sie mit einem regelmäßigem sanften Ausdauertraining. Übertreiben Sie nicht, es gilt nicht, neue Rekorde aufzustellen; Ziel ist es Ihr allgemeines Wohlempfinden zu steigern.



Hierzu einige Beispiele:

- Gehen Sie tgl. 1-2 Std. spazieren oder wandern
- Gehen Sie 1-2x/Woche schwimmen
- Aktivieren Sie Ihr Fahrrad

Besuchen Sie Gymnastikkurse, betreiben Sie Yoga, Tai-Chi, etc.;

Es gibt diesbezüglich eine Vielzahl und individuell „maßgeschneiderten“ Angeboten an diversen Volkshochschulen, Turnvereinen oder Wellnesscentern (Fitness-Studios).

Sie benötigen weitere Information - unser Mendoc -Team berät Sie gerne.

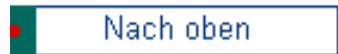
[[Home](#)] [[Nach oben](#)]

Die auf dieser Homepage dargestellten Inhalte haben lediglich informativen Charakter. Diese Informationen können und dürfen nicht zur Erstellung eigener Diagnosen oder für die Auswahl bzw. Anwendung eigener Behandlungsmethoden verwendet werden. Diese Informationen ersetzen in keiner Weise die professionelle Beratung oder Behandlung durch ausgebildete und anerkannte Ärzte. Details siehe [Nutzungshinweise](#).

Copyright © 2001-2002 Ludwig Boltzmann - Institut für Andrologie und Urologie -

Powered by Oeser GmbH www.telemedizin.at

Stand: 09. June 2002



> Seelisches Gleichgewicht

Seelische Ausgeglichenheit und Wohlbefinden sind wichtige Säulen für Ihre Gesundheit!

Die Auseinandersetzung mit Ihrer Erkrankung ist sicherlich schwierig und benötigt Zeit, Ruhe, Zuwendung von Personen, die Ihnen nahe stehen. In manchen Fällen kann aber auch die professionelle Hilfe durch eine Psychologen wesentlich an der Bearbeitung Ihres Problems behilflich sein. Es ist keine persönliche Schwäche oder Niederlage, sondern ein Zeichen von Stärke, wenn Sie Hilfe in Anspruch nehmen.

[[Home](#)] [[Nach oben](#)]

Die auf dieser Homepage dargestellten Inhalte haben lediglich informativen Charakter. Diese Informationen können und dürfen nicht zur Erstellung eigener Diagnosen oder für die Auswahl bzw. Anwendung eigener Behandlungsmethoden verwendet werden. Diese Informationen ersetzen in keiner Weise die professionelle Beratung oder Behandlung durch ausgebildete und anerkannte Ärzte. Details siehe [Nutzungshinweise](#).

Copyright © 2001-2002 Ludwig Boltzmann - Institut für Andrologie und Urologie -
Powered by Oeser GmbH www.telemedizin.at



> Empfehlungen für die richtige Ernährung

Um Lebensmittel nährstoffschonend zubereiten zu können bedarf es frischer Ausgangsprodukte. Nur frisches Gemüse enthält ausreichend Vitamine!

- Essen Sie zum Frühstück Müsli, Cornflakes oder Vollkornbrot. Genießen Sie es bewusst und kauen sie gut!
- Vergessen sie neben Ihrer richtigen und gesunden Ernährung nicht auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr (ca. 2,5l/Tag), bevorzugt Wasser, Kräutertees und verdünnte Fruchtsäfte (ohne Zuckerzusatz), wenig Kaffee (1 Tasse/Tag) und mäßig Alkohol.
- Meiden Sie Fertigprodukte - kaufen Sie Ihre Lebensmittel frisch (bevorzugt aus biologischem Anbau).
- Meiden Sie Tabakkonsum!
- Wählen Sie leichtverdauliche Gerichte. Essen Sie öfter kleine Portionen.
- Seien Sie sparsam mit der Verwendung von Zucker und reduzieren sie Ihren Konsum von Mehlspeisen, geräuchertem oder gepökeltem Fleisch oder sauer eingelegtem Gemüse.

[[Home](#)] [[Nach oben](#)]

Die auf dieser Homepage dargestellten Inhalte haben lediglich informativen Charakter. Diese Informationen können und dürfen nicht zur Erstellung eigener Diagnosen oder für die Auswahl bzw. Anwendung eigener Behandlungsmethoden verwendet werden. Diese Informationen ersetzen in keiner Weise die professionelle Beratung oder Behandlung durch ausgebildete und anerkannte Ärzte. Details siehe [Nutzungshinweise](#).

Stand: 12. June 2002

Copyright © 2001-2002 Ludwig Boltzmann - Institut für Andrologie und Urologie -
Powered by Oeser GmbH www.telemedizin.at



Kategorisierung

Nach oben

> Lebensmittelkategorisierung

> Gut verträgliche Nahrungsmittel:

- Voll -, Magermilch, Frischkäse, Schnittkäse, Hartkäse, Joghurt, Topfen;
- Fisch, mageres Fleisch vom Kalb, Huhn, Rind (gekocht), weiche Eier;
- Getreide und Getreideschleim (Reis, Hirse, Hafer, Gerste, Grieß), Teigwaren, Kartoffel, Knäckebrot, Zwieback;
- Gedämpftes Gemüse: Karotten, Sellerie, Spargel, Kürbis, Zucchini, Melanzani, Fenchel, Spinat, Mangold, Tomaten, Erbsen, Blattsalate, Lauch, rote Rüben;
- Reife Früchte: entweder roh oder gekocht, Äpfel, Birnen, Pfirsiche, Bananen, Orangen, Mandarinen, Grapefruit, Trauben, Marillen, Melonen, Erdbeeren, Fruchtsäfte;
- Butter, Margarine, Öl in kleinen Mengen;
- Marmelade, Honig. Trockene Biskuits, leichte Cremen, Pudding;

> Weniger gut verträgliche Nahrungsmittel:

- Fermentierter Käse, Doppelrahmstufe Käse;
- Fetttes Fleisch oder Wurstwaren, Geselchtes, Geräuchertes, geräucherter Fisch, hartgekochte Eier;
- Pommes frites, frisches Brot, Hefegebäck, Toastbrot, Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen), Fertiggerichte Kohl, Sauerkraut, Zwiebeln;
- Unreife Früchte, Dörrfrüchte, Nüsse Schmalz;
- Fettreiche Backwaren mit Rahm oder Buttercreme, Blätterteig, u.ä.;

> Folgende Lebensmittel werden von Krebspatienten erfahrungsgemäß nicht gut vertragen:

- Frittierte Speisen, fette Speisen Stark gewürzte Speisen;
- Kohlensäurehaltige Getränke;
- Paprikagemüse, Bohnen, Kohlrabi, Zwiebeln;
- Bohnenkaffee, Mayonnaise;

[[Home](#)] [[Nach oben](#)]

Die auf dieser Homepage dargestellten Inhalte haben lediglich informativen Charakter. Diese Informationen können und dürfen nicht zur Erstellung eigener Diagnosen oder für die Auswahl bzw. Anwendung eigener Behandlungsmethoden verwendet werden. Diese Informationen ersetzen in keiner Weise die professionelle Beratung oder Behandlung durch ausgebildete und anerkannte Ärzte. Details siehe [Nutzungshinweise](#).

Stand: 12. June 2002

Copyright © 2001-2002 Ludwig Boltzmann - Institut für Andrologie und Urologie -
Powered by Oeser GmbH www.telemedizin.at

Home

Aktivitäten

Inhalt/Infos

Suchen

Links

Kontakt



Tumorprotektive

Empfehlungen

Kategorisierung

Tumorprotektive

Nach oben

> Tumorprotektive

Bei folgenden Nahrungsmitteln bzw. Nahrungsbestandteilen sind tumorhemmende Eigenschaften nachgewiesen worden:

- **Vitamin D:** Knochenstabilität, feste Zähne, Stärkung der Muskelkraft (Eigelb, Leber, Seefisch, Milchprodukte, Avocados, Pilze);
- **Vitamin E:** schützt Ihre Körperzellen vor freien Sauerstoffradikalen, stärkt die Muskelkraft (kaltgepresste Pflanzenöle, Vollkorngetreide, Eigelb, grünes Blattgemüse);
- **Vitamin C:** Schutz vor freien Radikalen, Aktivierung des Immunsystems (Zitrusfrüchte);
- **Vitamin A:** (Karotinoide) Wirkung als Antioxidantien, Stärkung des Immunsystems. (Karotten, Paprika, Marillen, Tomaten);
- **Grüner Tee:** Aktivierung des Immunsystems, Verbesserung des Körperfettprofils, Blutdrucksenkung;
- **Selen:** Schutz vor freien Radikalen (Hering, Thunfisch, Soja, Weizenvollkornbrot);
- **Soja und Tofuprodukte:** antioxidative Wirkung, entzündungshemmend;
- **Phytoöstrogene:** Antioxidantien (Soja, Vollkornprodukte, Leinsamen);
- **Lycopene:** (vor allem in Tomaten vorhanden), maximale Wirksamkeit nach gekochter Zubereitung der Tomaten (Suppe, Sauce, etc.);

Sie haben sich die komplizierten Namen der Pflanzeninhaltsstoffe gemerkt? - Nein? - Das brauchen Sie auch nicht! Mit den oben aufgeführten Ernährungsvorschlägen erhalten Sie automatisch ausreichende Mengen dieser Schutzstoffe!

[Bei weiteren Fragen wenden Sie sich bitte an unser Team, wie werden versuchen, Ihnen die](#)

[gewünschte Information zugeben oder Sie an Spezialisten weiterzuleiten.](#)

[[Home](#)] [[Nach oben](#)]

Die auf dieser Homepage dargestellten Inhalte haben lediglich informativen Charakter. Diese Informationen können und dürfen nicht zur Erstellung eigener Diagnosen oder für die Auswahl bzw. Anwendung eigener Behandlungsmethoden verwendet werden. Diese Informationen ersetzen in keiner Weise die professionelle Beratung oder Behandlung durch ausgebildete und anerkannte Ärzte. Details siehe [Nutzungshinweise](#).

Stand: 09. June 2002

Copyright © 2001-2002 Ludwig Boltzmann - Institut für Andrologie und Urologie -
Powered by Oeser GmbH www.telemedizin.at



> Information über die Homepage

> Betreiber

Ludwig Boltzmann - Institut für Andrologie und Urologie
Wolkersbergenstr. 1
Austria - 1130 Wien
Telefon +43(0)1 801 10 - 2282

> Disclaimer

- Die auf dieser Homepage dargestellten Inhalte haben lediglich informativen Charakter.
- Diese Inhalte können und dürfen nicht zur Erstellung eigener Diagnosen oder für die Auswahl bzw. Anwendung eigener Behandlungsmethoden verwendet werden. Diese Informationen ersetzen in keiner Weise die professionelle Beratung oder Behandlung durch ausgebildete und anerkannte Ärzte.
- Ludwig Boltzmann - Institut für Andrologie und Urologie fordert Sie auf, wenn Sie Fragen haben oder um Ihre Gesundheit besorgt sind bzw. Gesundheitsprobleme haben, dass Sie einen Arzt Ihres Vertrauens aufzusuchen, anstatt eine Behandlung eigenmächtig zu beginnen, zu modifizieren oder abzusetzen.
- Ludwig Boltzmann - Institut für Andrologie und Urologie behält sich vor, die in dieser Homepage veröffentlichten Informationen jederzeit und ohne vorherige Ankündigung zu ändern, zu ergänzen, zu löschen, oder die Veröffentlichung zeitweise oder endgültig einzustellen.

- Ludwig Boltzmann - Institut für Andrologie und Urologie haftet nicht für Aktualität, Vollständigkeit, Qualität und Richtigkeit in Form und Inhalt. Wir können in keiner Weise weder direkt noch indirekt zur Verantwortung gezogen werden, wenn diese Informationen Schäden oder Unannehmlichkeiten entstehen.
- Ludwig Boltzmann - Institut für Andrologie und Urologie weist alle Nutzer ausdrücklich darauf hin, dass wir fremde Links nur zur Information und zur eigenverantwortlichen Benutzung anbieten und uns daher von den dort angebotenen Inhalten distanzieren. Alle Angaben sind daher informativ und ohne Gewähr.
- Alle Unterlagen dieser Homepage sind urheberrechtlich geschützt. Eine Weitergabe ist untersagt. Der User ist für rein private Zwecke berechtigt unter folgenden Bedingungen Teile der Webseite auszudrucken / speichern: Die Dokumente werden vollständig unter Angabe der Quelle und Beifügung dieser Seite gedruckt bzw. gespeichert.
- Alle Angebote sind freibleibend und unverbindlich.
- Wenn Sie die obgenannten Bedingungen nicht akzeptieren, ersuchen wir Sie, diese Homepage zu verlassen.

[[Home](#)] [[Nach oben](#)]

Die auf dieser Homepage dargestellten Inhalte haben lediglich informativen Charakter. Diese Informationen können und dürfen nicht zur Erstellung eigener Diagnosen oder für die Auswahl bzw. Anwendung eigener Behandlungsmethoden verwendet werden. Diese Informationen ersetzen in keiner Weise die professionelle Beratung oder Behandlung durch ausgebildete und anerkannte Ärzte. Details siehe [Nutzungshinweise](#).

Copyright © 2001-2002 Ludwig Boltzmann - Institut für Andrologie und Urologie -
Powered by Oeser GmbH www.telemedizin.at

Stand: 09. June 2002