KREBS VERSTEHEN, VERMEIDEN, SOFORTMASSNAHMEN

by Frank Lewecke

Der neue Artikel auf Foodfibel.de:

"Krebs vermeiden: Wie sieht eine wirksame Vorsorge aus?"

 Was ist der aktuelle Stand zu den Ursachen?

 Spezielle Risikofaktoren

 Die Gefahr durch Tumor-Stammzellen

 Was wären meine ersten Schritte bei einer Krebsdiagnose?

 Der Link zum Artikel:

https://www.foodfibel.de/blog/krebs-vermeiden-mitochondrien/

NEU / Update Blogartikel:

"Biologisches Alter senken: NAD und Sirtuine richtig nutzen"

NAD ist die Währung deines Zellstoffwechsels. Ohne NAD können Sirtuine nicht arbeiten - jene Gene, die deine DNA reparieren, Zellen erneuern und Mitochondrien schützen.

 Wenn NAD fehlt, nennen wir das Altern:

- Telomere werden kürzer
- DNA und Epigenetik geraten aus dem Gleichgewicht
- Mitochondrien arbeiten weniger effektiv

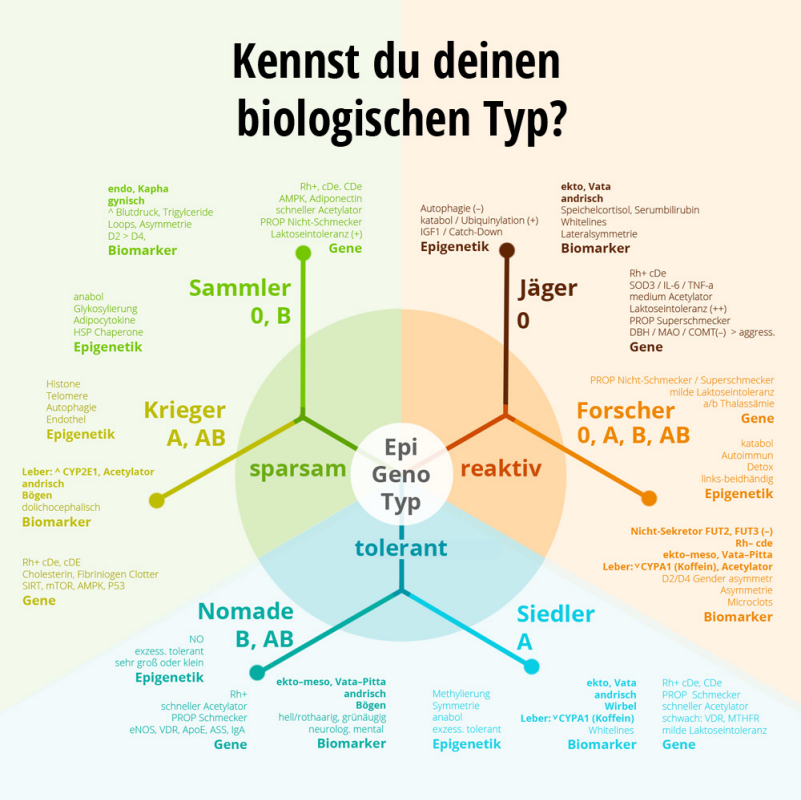
 Die Lösung: Die Einnahme von NAD-Vorstufen kann die NAD-Spiegel wieder erhöhen. Im Labor bekommen graue Mäuse wieder ein dichtes schwarzes Fell.

 Das Problem: In der Realität zerstört dein Körper das NAD sofort mithilfe von CD38, wenn deine Ernährung die Darmbarriere schwächt und Endotoxine aus dem Darm in den Körper gelangen.

Im Artikel erfährst du:

- Wie stoppe ich die größten NAD-Räuber LPS und CD38?
- Welche natürlichen NAD-Booster wirken am besten?
- Wie kann ich mit Ernährung und Nahrungsergänzung meine NAD-Spiegel verbessern?

 Zum vollständigen Artikel:
https://www.foodfibel.de/blog/jung-bleiben-mit-nad



NEU / Update Blogartikel:

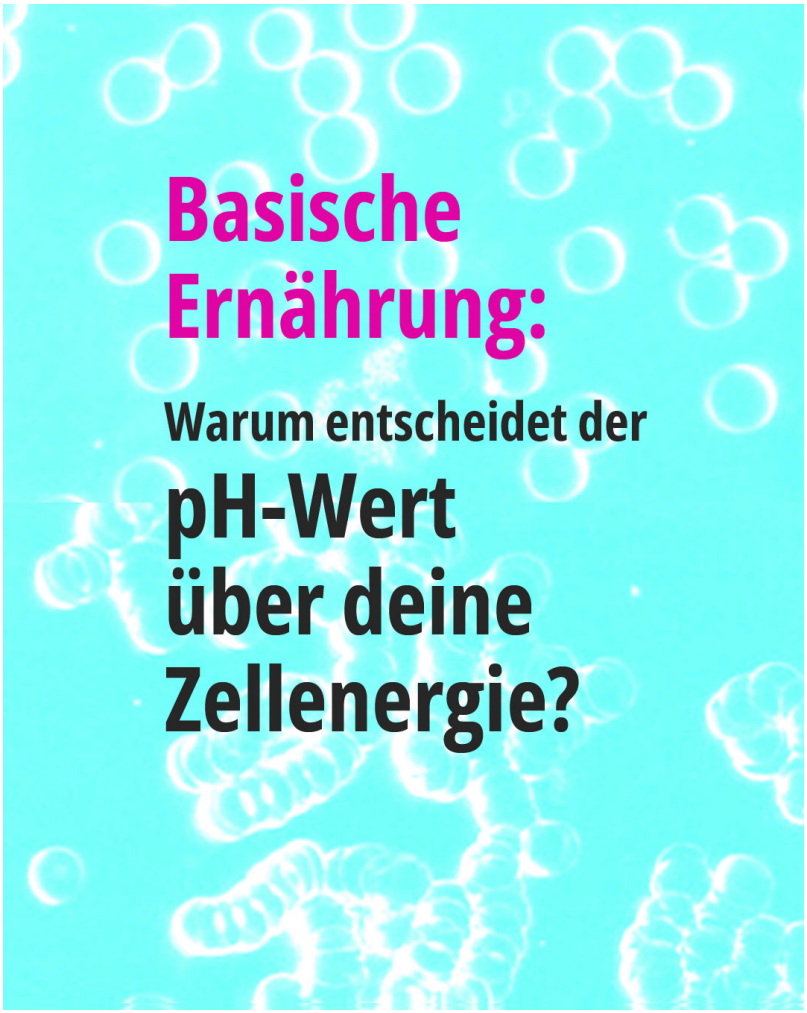
Wie beeinflussen Gene & Epigenetik deine Ernährung?

Dein biologischer Typ ist die Summe deiner biologischen Eigenschaften. Er entscheidet über die Verträglichkeit zahlreicher Lebensmittel, und erklärt die Anfälligkeit für bestimmte Krankheiten.

- Kennst du deinen biologischen Typ?
- Was sind die Typ-Faktoren?
- "One diet fits all" gibt es nicht!

Mehr in diesem aktualisierten Artikel auf Foodfibel.de:

"Gene und Epigenetik: Typ-Faktoren für den perfekten Ernährungsplan"
https://www.foodfibel.de/blog/typgerechte-ernaehrung/



Der pH-Wert deines Körpers bestimmt die elektrische Spannung deiner Zellen und damit deine Energieproduktion

Eine basische Ernährung:

 schützt deine Mitochondrien und Bioelektrik

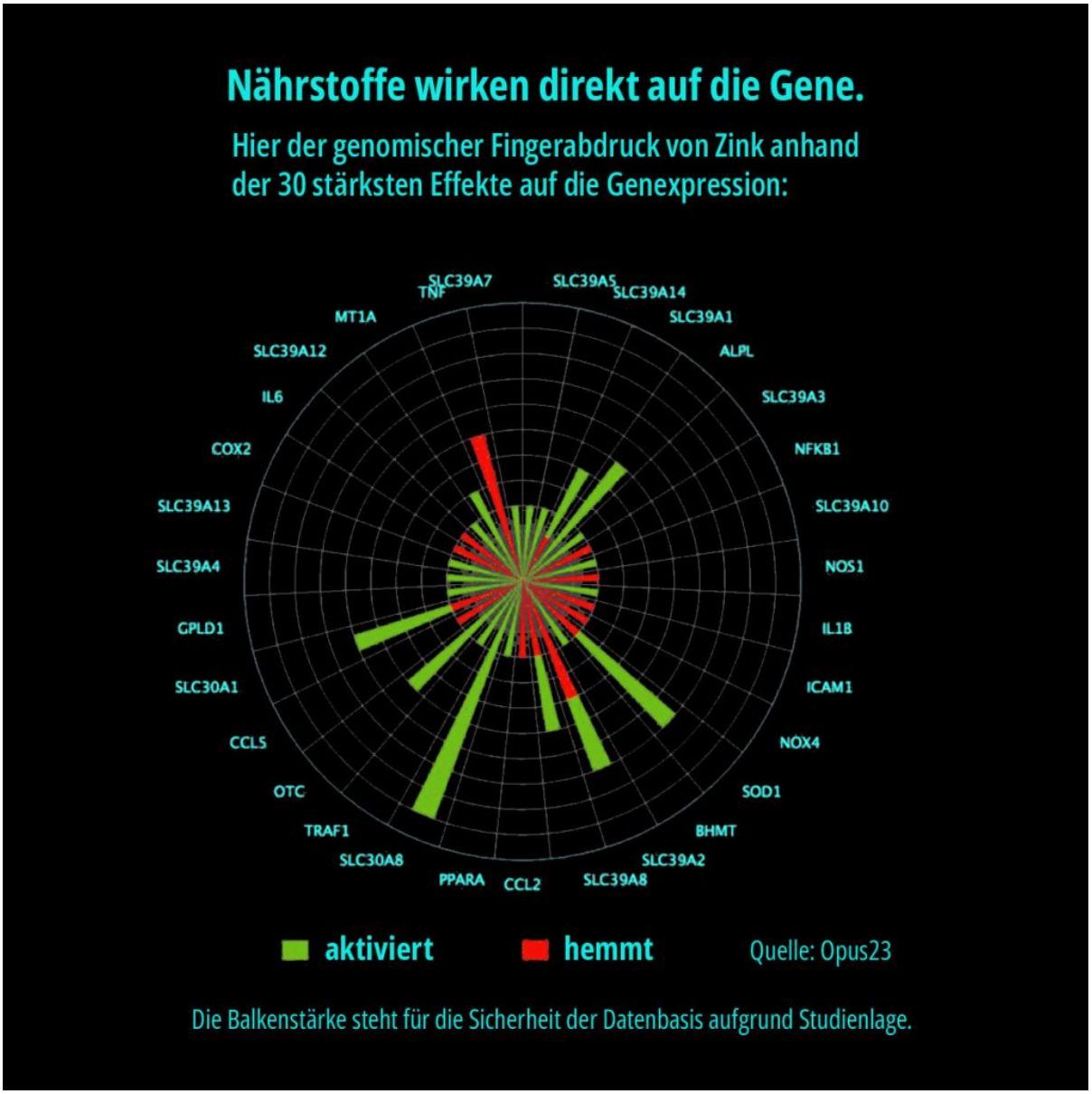
 verbessert deine Energie und Belastbarkeit

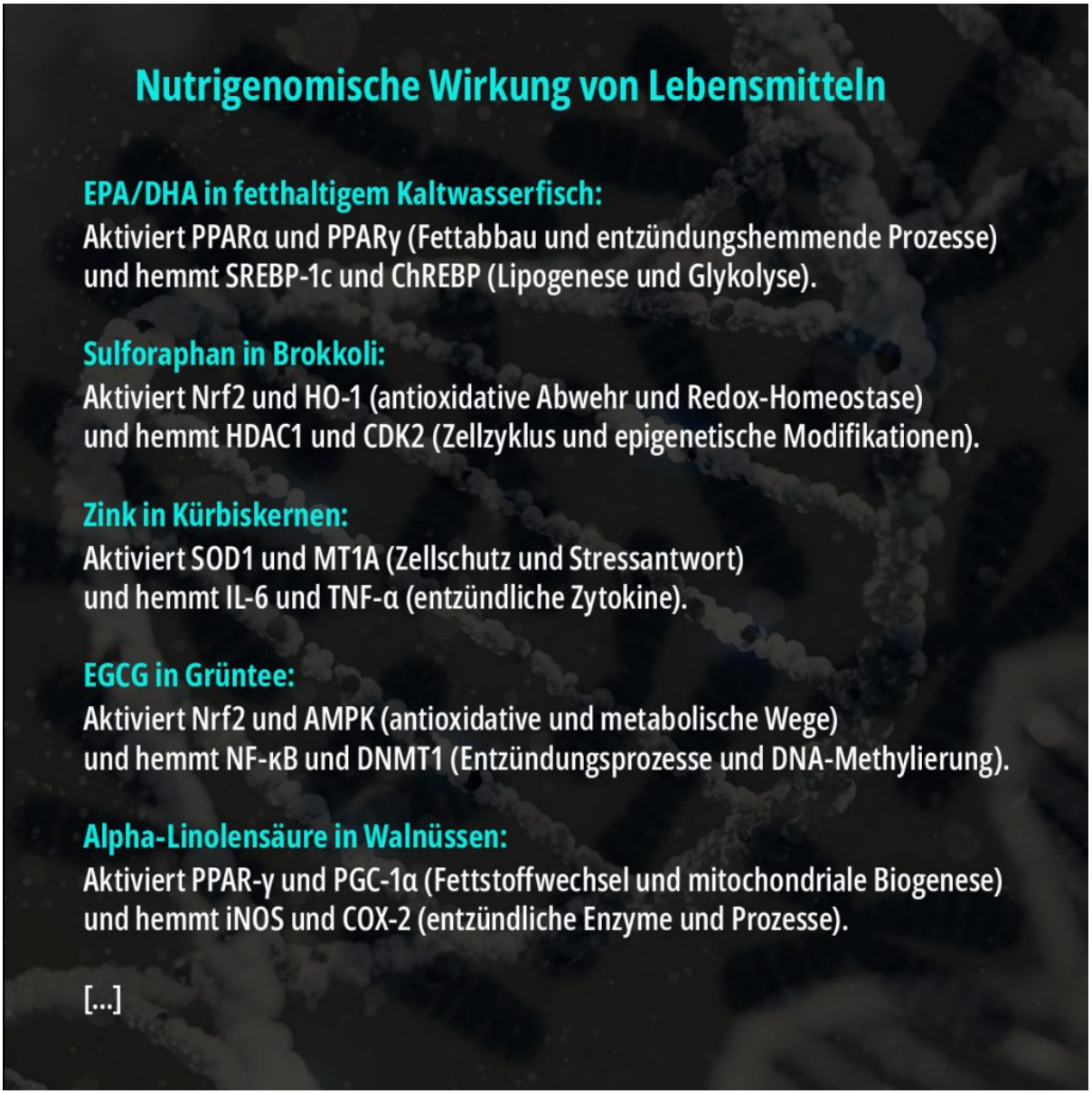
 stärkt die Muskulatur, Nierenfunktion und Knochengesundheit

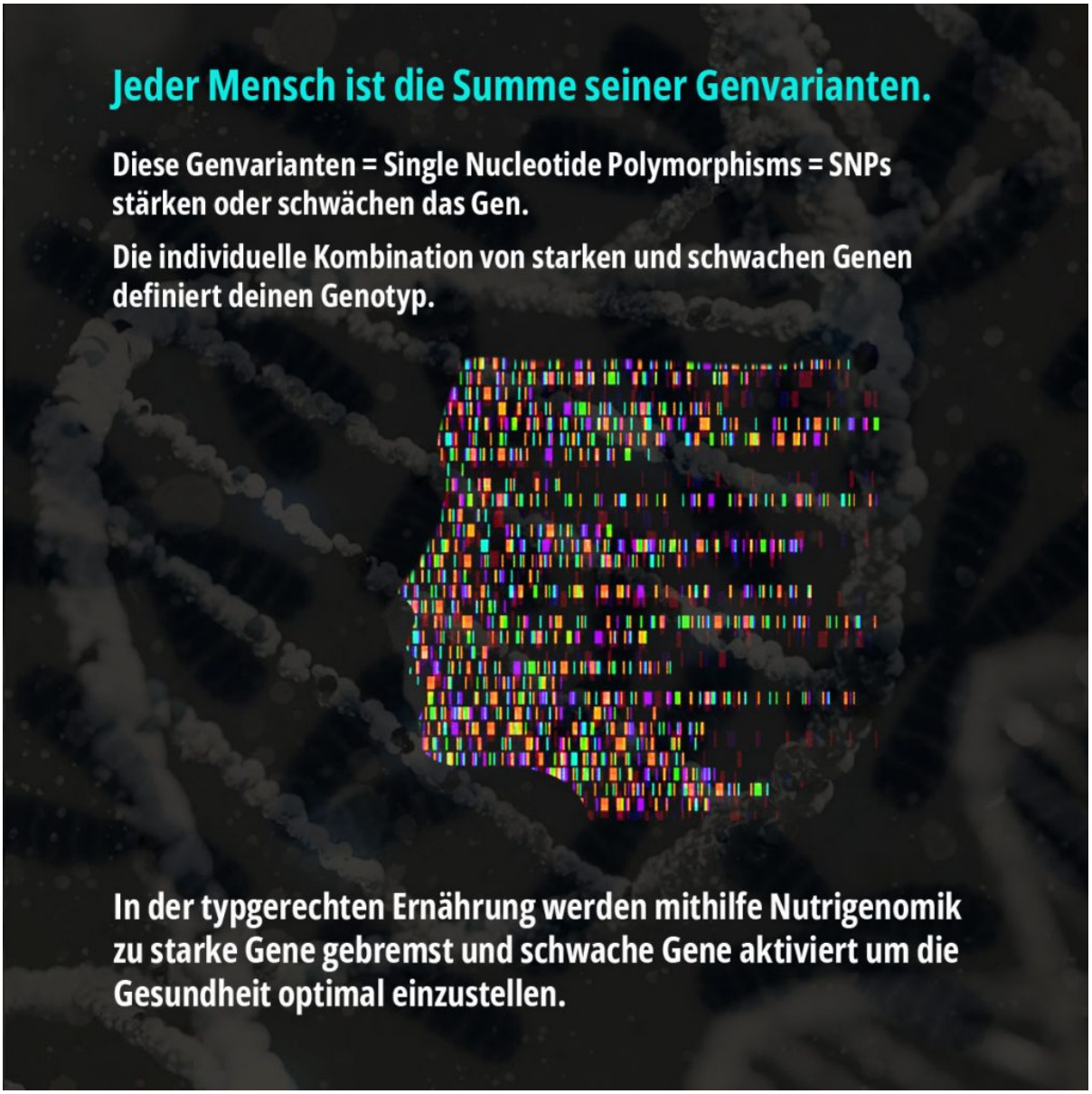
In meinem aktuellen Artikel findest du die wissenschaftlichen Hintergründe und praktische Tipps gegen eine Übersäuerung deiner Zellen.

 "Basische Ernährung: Warum entscheidet der pH-Wert über deine Zellenergie?"
https://www.foodfibel.de/blog/basische-ernaehrung

Wie funktioniert
Nutrigenomik?


Nährstoffe wirken direkt auf die Gene.
Hier der genomischer Fingerabdruck von Zink anhand der 30 stärksten Effekte auf die Genexpression:
SLC39A7
SLC39A5
SLC39A14
SLC39A1
ALPL
SLC39A3
NFKB1
SLC39A10
NOS1
IL1B
ICAM1
NOX4
SOD1
BHMT
SLC39A2
SLC39A8
CCL2
PPARA
SLC30A8
TRAF1
OTC
CCL5
SLC30A1
GPLD1
SLC39A4
SLC39A13
COX2
IL6
SLC39A12
MT1A
TNF
aktiviert
hemmt
Quelle: Opus23
Die Balkenstärke steht für die Sicherheit der Datenbasis aufgrund Studienlage.


Nutrigenomische Wirkung von Lebensmitteln
EPA/DHA in fetthaltigem Kaltwasserfisch:
Aktiviert PPARα und PPARγ (Fettabbau und entzündungshemmende Prozesse)
und hemmt SREBP-1c und ChREBP (Lipogenese und Glykolyse).
Sulforaphan in Brokkoli:
Aktiviert Nrf2 und HO-1 (antioxidative Abwehr und Redox-Homeostase)
und hemmt HDAC1 und CDK2 (Zellzyklus und epigenetische Modifikationen).
Zink in Kürbiskernen:
Aktiviert SOD1 und MT1A (Zellschutz und Stressantwort)
und hemmt IL-6 und TNF-α (entzündliche Zytokine).
EGCG in Grüntee:
Aktiviert Nrf2 und AMPK (antioxidative und metabolische Wege)
und hemmt NF-κB und DNMT1 (Entzündungsprozesse und DNA-Methylierung).
Alpha-Linolensäure in Walnüssen:
Aktiviert PPAR-γ und PGC-1α (Fettstoffwechsel und mitochondriale Biogenese)
und hemmt iNOS und COX-2 (entzündliche Enzyme und Prozesse).
[...]


Jeder Mensch ist die Summe seiner Genvarianten.
Diese Genvarianten = Single Nucleotide Polymorphisms = SNPs stärken oder schwächen das Gen.
Die individuelle Kombination von starken und schwachen Genen definiert deinen Genotyp.
In der typgerechten Ernährung werden mithilfe Nutrigenomik zu starke Gene gebremst und schwache Gene aktiviert um die Gesundheit optimal einzustellen.

Warum beginnt Parkinson im Darm und in den Nieren?

Ein Darm mit gestörter Darmflora bildet übermäßig fehlgefaltetes Alpha-Synuclein (aSync).

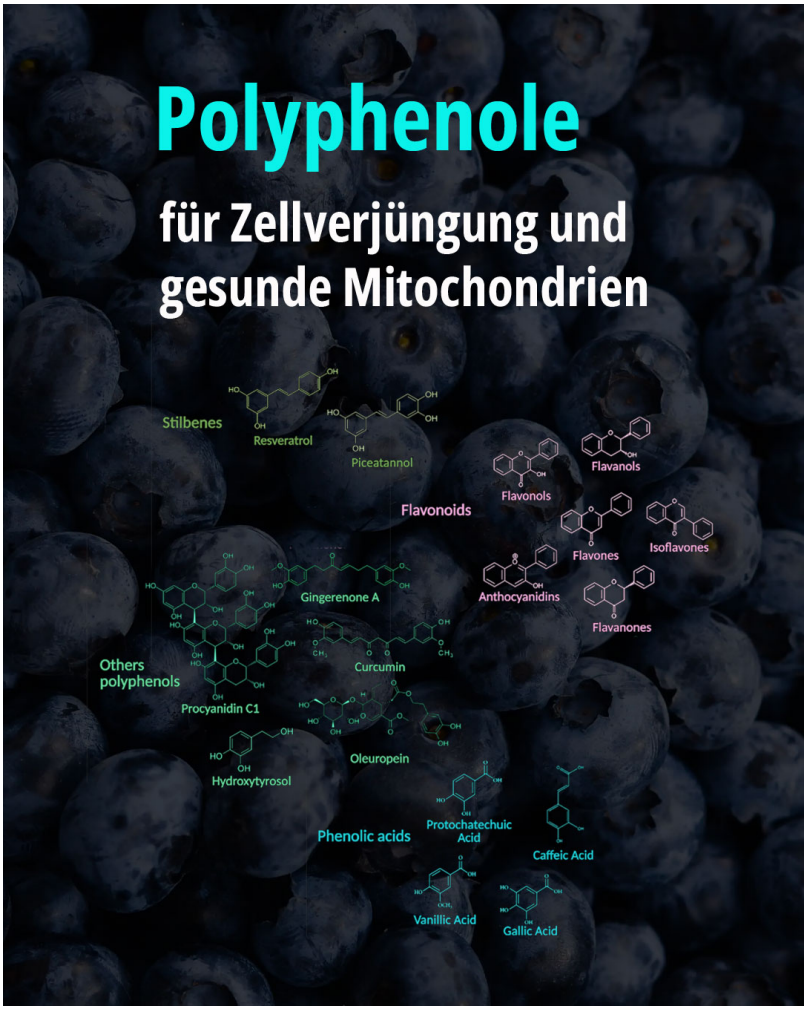
Große Mengen aSync gelangen ins Blut, werden jedoch von Nieren neutralisiert.

 Nicht so bei geschwächten Nieren oder Nierenkrankheit:

aSync gelangt von Darm und Nieren über den Vagusnerv direkt ins Gehirn und bildet dort die Proteinverklumpungen als Auslöser für Parkinson.

 "Propagation of pathologic α-synuclein from kidney to brain may contribute to Parkinson's disease." Yuan, X., Nie, S., Yang, Y. et al. Nat Neurosci 28, 577–588 (2025).

https://doi.org/10.1038/s41593-024-01866-2



Studie: Polyphenole in Lebensmitteln sorgen für Zellverjüngung und gesunde Mitochondrien

Polyphenole bremsen seneszente Zombiezellen und schützen Mitochondrien. Denn als Antioxidantien sind sie zugleich starke Lichtabsorbierer, die Zellen und Mitochondrien mit zusätzlicher Lichtenergie versorgen.

Darüber hinaus wirken sie epigenetisch und beeinflussen deine Genaktivitäten:

 Phenolsäuren: Rotkohl, Karotten, Blaubeeren Antioxidans.

 Stilbene: Rotwein, Trauben, schwarze Maulbeeren Sirtuin-Aktivierung.

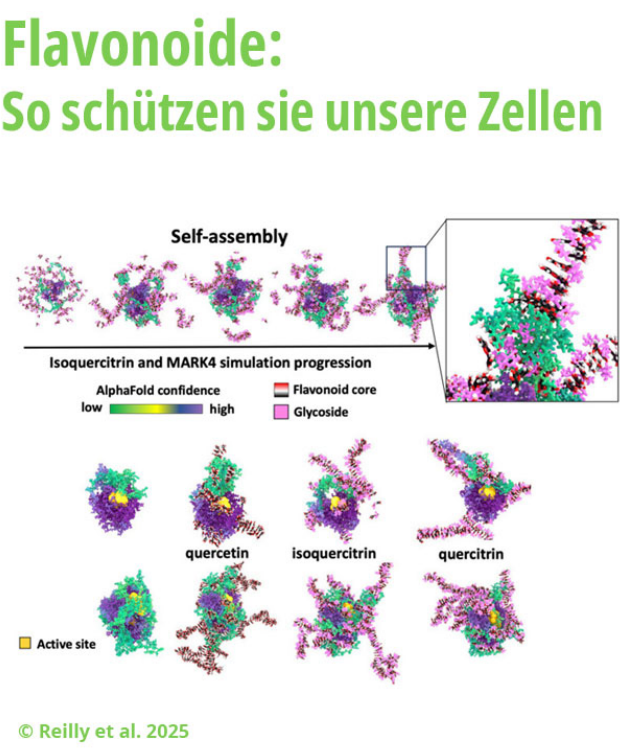
 Flavonoide: Zwiebeln, dunkle Schokolade Mito-Neubildung.

 Andere Polyphenole: Ingwer, Kurkuma, Grüntee Entzündungshemmung.

 Tipp: Im Porridge oder Smoothie - dazu Sonnenbad und Badeurlaub (ggf. Solarium).

 Fazit: Polyphenole in den Mahlzeiten halten deine Zellen jung. Die besten Quellen für Polyphenole und deinen biologischen Typ findest du in der Foodfibel-App in Grün markiert.

 Studie:
"The Antiaging Potential of Dietary Plant-Based Polyphenols: A Review on Their Role in Cellular Senescence Modulation" Centonze et al. 2025, J Nutrients
https://www.mdpi.com/2072-6643/17/10/1716



Flavonoide: So schützen sie unsere Zellen

Flavonoide fördern Zellgesundheit und -erneuerung. Aber wie genau?

Bisher ist bekannt:
Sie sind starke Antioxidantien und nehmen Lichtenergie auf.

 Neu (Studie 2025)
Flavonoide bilden supramolekulare Strukturen, die:

 mit Zellproteinen interagieren
 diese schützen & stabilisieren
 die zelluläre Resilienz steigern

Die 3 bekanntesten Flavonoide:

Quercetin Zwiebeln
Kaempferol Grünkohl
Catechine (EGCG) Grüntee / Matcha

Weitere starke Quellen:
 Brokkoli, Rosenkohl, dunkle Schokolade, Heidelbeeren, Rotwein

"Dietary flavonoids form supramolecular assemblies, alter biochemistry, and enhance cell resilience"
Reilly et al., 2025
 https://www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40964684/

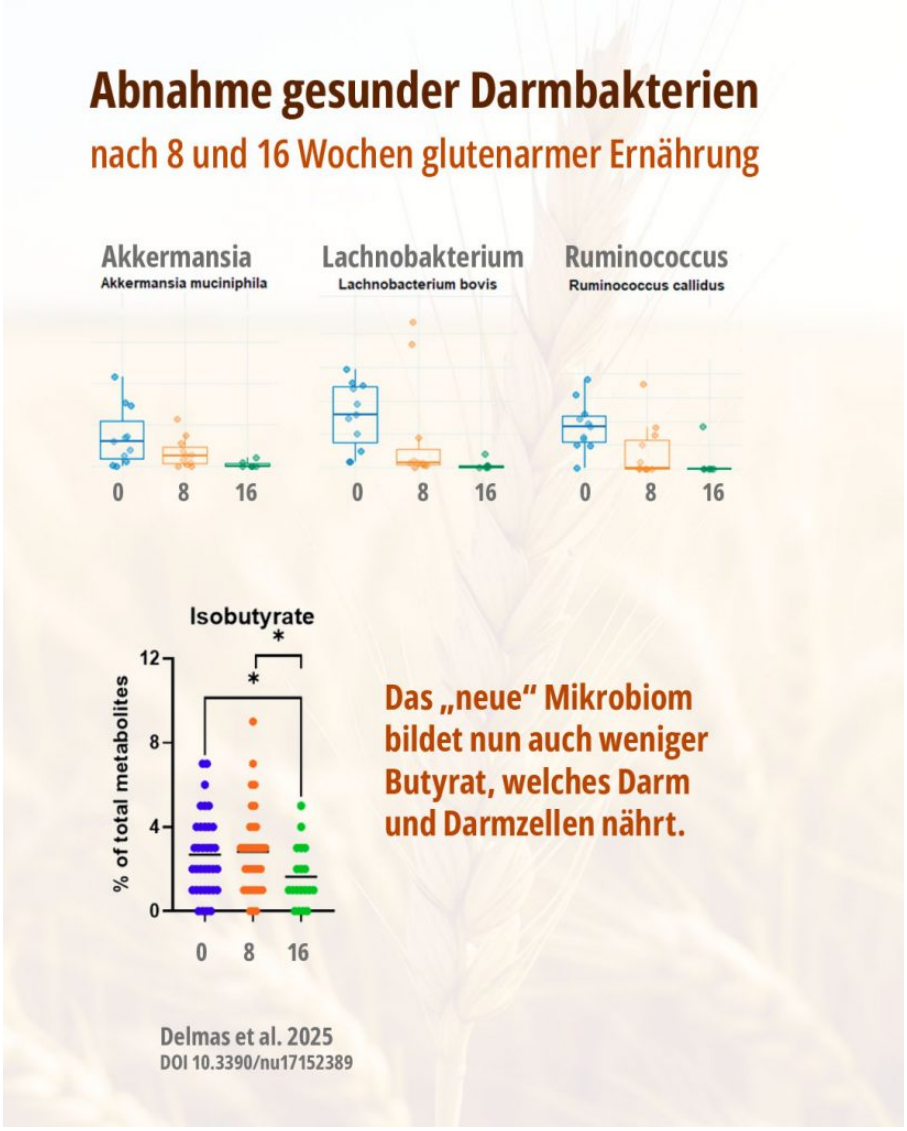
Gluten ist für Personen mit Zöliakie zu meiden. Doch mittlerweile gelten glutenfreie Produkte generell als gesund.

Diese aktuelle Studie zeigt jedoch: Glutenfreie Ernährung schädigt das Mikrobiom bei gesunden Probanden:

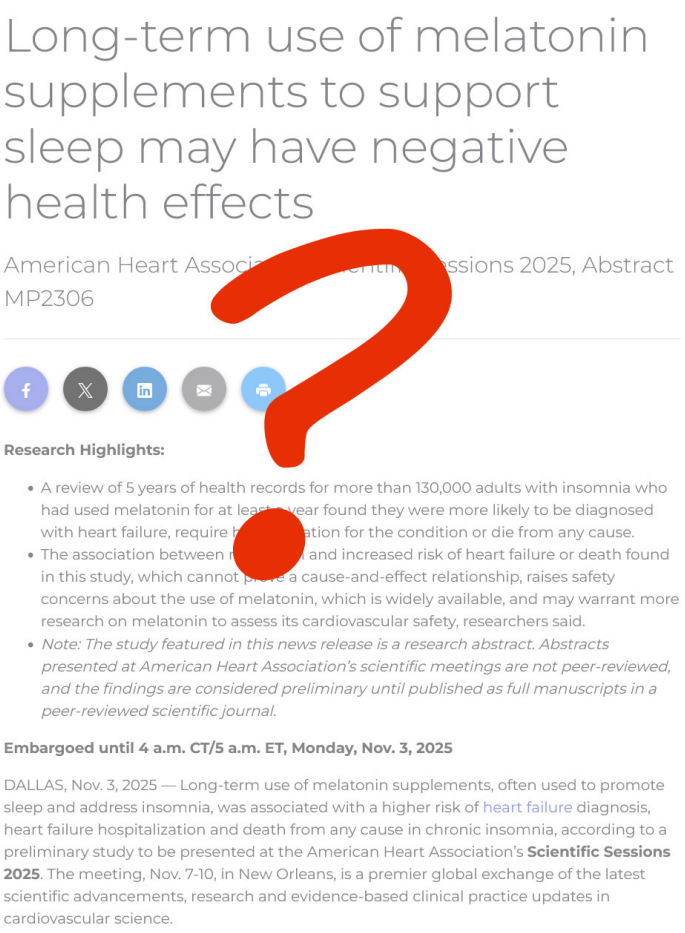
 Die mikrobielle Artenvielfalt sinkt.

 Gesunde Leitkeime wie Akkermansia, Lachnobakter oder Bifido gehen zurück.

 Es wird weniger darmgesundes und darmheilendes Butyrat gebildet.



"A Low-Gluten Diet Reduces the Abundance of Potentially Beneficial Bacteria in Healthy Adult Gut Microbiota" Delmas et al. 2025
https://www.mdpi.com/2072-6643/17/15/2389



Long-term use of melatonin supplements to support sleep may have negative health effects

American Heart Associa… …ssions 2025, Abstract MP2306

Research Highlights:

- A review of 5 years of health records for more than 130,000 adults with insomnia who had used melatonin for at lea… year found they were more likely to be diagnosed with heart failure, require h… …ation for the condition or die from any cause.
- The association between … and increased risk of heart failure or death found in this study, which cannot p… a cause-and-effect relationship, raises safety concerns about the use of melatonin, which is widely available, and may warrant more research on melatonin to assess its cardiovascular safety, researchers said.
- *Note: The study featured in this news release is a research abstract. Abstracts presented at American Heart Association's scientific meetings are not peer-reviewed, and the findings are considered preliminary until published as full manuscripts in a peer-reviewed scientific journal.*

Embargoed until 4 a.m. CT/5 a.m. ET, Monday, Nov. 3, 2025

DALLAS, Nov. 3, 2025 — Long-term use of melatonin supplements, often used to promote sleep and address insomnia, was associated with a higher risk of heart failure diagnosis, heart failure hospitalization and death from any cause in chronic insomnia, according to a preliminary study to be presented at the American Heart Association's **Scientific Sessions 2025**. The meeting, Nov. 7-10, in New Orleans, is a premier global exchange of the latest scientific advancements, research and evidence-based clinical practice updates in cardiovascular science.

 In Presse und Medien kursiert aktuell ein Artikel der American Heart Association (AHA), wonach die regelmäßige Einnahme von Melatonin angeblich die Herzgesundheit negativ beeinflussen soll.

1. Grundlage ist keine Studie, sondern ein Arbeitspapier, ohne Prüfung, ohne Peerreview, ohne Publikation in einem wissenschaftlichen Journal.

2. Das Papier selbst betont, es sieht eine Korrelation, keine "Ursache-Wirkung".

3. Der Bericht bezieht sich auf Erwachsene mit chronischer Schlaflosigkeit, die Melatonin verschrieben bekommen haben.

 Mit anderen Worten: Chronische Schlaflosigkeit ist schädlich für die Herzgesundheit, auch wenn man Melatonin einnimmt.

Der AHA-Artikel selbst schränkt die Aussagekraft des Berichtes stark ein:
Er bemängelt fehlende Statistik. Zudem wurde die Schwere der Schlaflosigkeit gar nicht berücksichtigt.
So ist es nur naheliegend, dass Patienten mit schwerer Schlaflosigkeit und Melatonin-Verschreibung eher ein Herzleiden entwickeln als Personen, die milde Schlaflosigkeit und dementsprechend auch keine Medikation erhalten haben.

Dies zur fachlichen Einordnung.

 Hier der Artikel der AHA:

https://newsroom.heart.org/news/long-term-use-of-melatonin-supplements-to-support-sleep-may-have-negative-health-effects

Hinweis für Nutzer der Foodfibel-App:

Deine Foodfibel wurde automatisch aktualisiert und um neue Inhalte erweitert:

 In der Farbampel wurden weitere Lebensmittel hinzugefügt, wie zB Matcha, Sencha, Maulbeere/schwarz/rot, Zwetschgen, Mirabellen u.a.

 In der Rubrik "Abnehmen" wurden weitere Tipps ergänzt, zu finden unter:
App > Info > Abnehmen

 Ergänzungen zur Gesundung und Krebsvermeidung mit Biophysik:
App > Lichttherapie

 In den FAQ auf der App-Infoseite:

- Sekretorstatus als Grund für gesundheitliche Beschwerden
- Warum werden bei der Typbestimmung keine Laborparameter erfasst?
- Wie ist die Verbindung zur Blutgruppe wissenschaftlich belegt?
- Wie hängen hohe Cholesterinwerte und Leaky Gut zusammen?

Hier zu finden:
https://www.foodfibel.de/blog/einfach-gesund-essen-app/#faq

Ich wünsche dir bei der Lektüre viel Spaß und viele neue Erkenntnisse

Herzlichen Gruß

Frank Lewecke