

Claudia Lazar / Monika Cordes

Clever Essen gegen Krebs

Mit 60 leckeren und wirkungsvollen Rezepten und einem Vorwort von Volker Schmiedel

Königsfurt-Urania-Verlag, Krummwisch, 2017, ISBN 978-3-86826-164-6, 166 Seiten, zahlreiche Farabbildungen, Hardcover gebunden mit Lesebändchen, Format 22 x 19,5 cm, € 14,99 (D)

Für Platon ist der Körper das Grab der Seele. In seiner *Apologie des Sokrates* und seinem *Phaidon* geht er davon aus, dass sich die Unabhängigkeit der Seele in ihrer Fähigkeit zeigt, sich vom Körper zu befreien. Durch den Tod wird sie frei. Bevor Platons Lehrer Sokrates den Schierlingsbecher trinkt, spricht er davon, dass er nicht im Grab liegen bleiben, sondern seinen Körper verlassen und als unsterbliche Seele weiterleben wird. Von Platons Seelenlehre bis zur Vorstellung, dass man den Tod nicht nur metaphysisch, sondern konkret körperlich überwinden kann, ist es ein weiter Weg. Nach dem in Berlin lebenden Philosophen Wilhelm Schmid richteten sich derartige Hoffnungen einige Zeit auf die Telomere, die Enden der Chromosomen, die die Zellerneuerung regulieren, aber mit fortschreitendem Alter abgeschnitten werden. Heute setzt man eher auf pluripotente Stammzellen, träumt von Gehirnverpflanzungen, Eingriffen ins Genom (vergleiche dazu Wilhelm Schmid, Heimat in der Zeit. In: Die Zeit Nr. 46 vom 9.11.2017 S. 54) und auch von gesundem Essen.

Dass die in Kiel lebenden Autorinnen von *Clever Essen gegen Krebs* ebenso wie der langjährige Chefarzt der Inneren Abteilung der ganzheitlich arbeitenden Kasseler Habichtswald-Klinik und heute in der Schweiz praktizierende Vorsorgespezialist Dr. med. Volker Schmiedel auf derartige Heilsversprechen verzichten, gehört zu den großen Vorzügen der Publikation. Schmiedel führt zwar aus, dass und warum einzelne Nährstoffe wie Selen, Vitamin D, Zink, Omega-3-Fettsäuren und sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe vermutlich eine Schutzwirkung gegen Krebs ausüben, eine entzündungshemmende Ernährung auch Krebsentstehung und -entwicklung hemmt und die Nahrung voll von antientzündlichen sekundären Pflanzenstoffen ist. Aber eine den Namen »Krebs-Diät« verdienende Ernährungsform gibt es nicht (Volker Schmiedel S. 7). Nach Schmiedel kann man „mit einer gesunden, vollwertigen, vegetarisch orientierten und um den einen oder anderen Fisch ergänzten Ernährung Krebs allein nicht heilen [...]. Ich kann aber sehr wohl meinen antioxidativen Status mit den richtigen Speisen verbessern, mein Immunsystem unterstützen und auch auf der Bewusstseinsbene etwas tun. Es macht einen Unterschied, ob ich mich machtlos in mein Schicksal füge oder mit einer guten Ernährung ganz bewusst an meiner Heilung mitarbeite. Selbst wenn die Nahrung nichts bewirken würde [...], dann würde auf jeden Fall das aktive Tun den Glauben an Heilung oder Linderung stärken“ (Volker Schmiedel S. 10).

Die von Claudia Lazar und Monika Cordes zusammengestellten 60 Rezepte greifen auf das derzeit verfügbare Wissen über mögliche Zusammenhänge zwischen Ernährung, Lebensgewohnheiten, Krebsentstehung, -erkennung und -prävention zurück und empfehlen eine maßvolle Ernährung mit möglichst vielen regionalen, ökologischen Lebensmitteln, mit vielen pflanzlichen und wenigen tierischen Produkten. Darüber hinaus macht es nach Auffassung der Autorinnen Sinn, das eigene Leben unter die Lupe zu nehmen

und Bilanz zu ziehen: „Aufräumen und Klären fördert das Wohlgefühl – nicht nur im Wohnbereich“ (Claudia Lazar / Monika Cordes S. 20).

Ihre Rezepte bauen auf die Kombination von Gemüse wie Kohl, Salaten, Zwiebeln, Lauch und Hülsenfrüchten, Kräutern wie Basilikum, Bohnenkraut, Lavendel, Majoran, Minze, Oregano, Rosmarin, Salbei und Thymian, Obst, Gewürzen wie Kurkuma, Pfeffer, Ingwer, Kümmel und Kardamom, Omega-3-haltigen Ölen und Nüssen, Getreiden wie Dinkel, Emmer, Einkorn, Gerste, Hafer, Hirse und Reis und tierischen Produkten wie fettem Seefisch, Eiern, Milchprodukten, Geflügel, Lamm und Rind von ganzjährig draußen lebenden Tieren. An Getränken wird als erstes Wasser empfohlen. „Alkohol wird zu den krebsfördernden Mitteln gezählt. In Form von einem Gläschen Rotwein nach der Art der mediterranen Kost wird er aber selbst von den kanadischen Medizinerinnen nicht ›verboten‹“ (Claudia Lazar / Monika Cordes S. 49).

Die für den Herbst für eine Brotzeit Grünen empfohlenen Mangold-Crostini haben nachgekocht ebenso vorzüglich geschmeckt wie die Kaftpaket Möhrensuppe und die Birne, Bohnen und der Lachs: Für vier Portionen werden 600 g grüne Bohnen, 500 g Lachsfilet, Meersalz, Pfeffer, 2–3 EL Biobratöl. 1 Zwiebel. 1 TL Bohnenkraut, getr., 1 TL Biozitronezesten, 2 Birnen (ca. 200 g) 1 Knoblauchzehe, 1 TL Balsamico bianco zum Abschmecken, 2–3 Stängel Petersilie zum Garnieren und eine Küchenzeit von 45 Minuten benötigt. Die Bohnen werden gewaschen, entspißt, 4 Minuten blanchiert, kalt abgeschreckt und beiseite gestellt. Das Lachsfilet wird gewaschen, von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer eingerieben, in einer Bratpfanne mit Bratöl kurz gebraten, gewendet, in mundgerechte Stücke geteilt und beiseite gestellt. Dann wird die Zwiebel geschält, klein gewürfelt und im Bratensatz glasig gedünstet. Gegebenenfalls wird etwas Bratöl hinzugefügt, danach die Bohnen, das Bohnenkraut und die Zitronenzesten dazugegeben und die evtl. geschälten und gestückelten Birnen 1–2 Minuten mitgebraten. Dazu kommt noch eine ausgepresste Knoblauchzehe. Das Ganze wird mit Salz, Pfeffer und Balsamico abgeschmeckt. Der Lachs wird hinzugefügt und ggf. mit gehackter Petersilie garniert. Wer gekochte Kartoffeln zur Hand hat, röstet sie am Schluss mit.

In dieser Variante des norddeutschen Nationalgerichts wird mit Biolachs statt mit Speck und Pökelsalz gekocht. „Der deftige Räuchergeschmack wird von Zwiebel und Knoblauch übernommen.“ Dieses Gericht, ist reich an Omega-3-Fettsäuren, Alicin und den ätherischen Ölen des Bohnenkrauts. „Die Birnen, Zitronenzesten, Pfeffer und ein Schuss Essig runden den Geschmack raffiniert ab. Besonders lecker schmeckt das Gericht [...] mit der Norddeutschen ›Bürgermeisterbirne‹ [...], die nicht zerfällt“ (Claudia Lazar / Monika Cordes S. 121).

ham, 13. November 2017