
Subject: Einfluss Ernährung auf die Immunlage
Posted by [Baldhead](#) on Sun, 27 Feb 2011 15:13:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Ihr Leutz,

habe lange nichts mehr geschrieben, weil sich auch nicht wirklich was tut.

Aber jetzt bin ich in ganz anderem Zusammenhang auf etwas gestoßen, das mir interessant erscheint.

Ich beschäftige mich derzeit intensiv mit Krebsprävention. Einfach ausgedrückt geht mit der Entstehung von Krebs immer ein Entzündungsprozess einher. Dieser Prozess wird durch eine bestimmte (Fehl)Ernährung unterstützt, darunter eine zu hohe Aufnahme von Zucker bzw. von Nährstoffen die zu Zucker verstoffwechselt werden (Weißmehl z.B.).

Nun beobachte ich an mir selbst bereits seit Jahren, dass im Grunde alle Erkrankungen, die ich so durchgemacht habe, von Entzündungsvorgängen gekennzeichnet waren, darunter auch die AA, und frage mich jetzt, ob die Ernährung dabei eine Rolle spielen kann.

Ich versuche zwar, mich ausgewogen zu ernähren, aber weder mache ich einen Bogen um Zucker, noch um Weißmehl - also typisch westliche Ernährung eben (in Asien übrigens gibt es signifikant weniger Krebserkrankungen).

Da ich aufgrund erblicher Vorbelastung ein erhöhtes Krebsrisiko habe, möchte ich versuchen, meine Lebensgewohnheiten dahingehend zu ändern, dass ich es dem Krebs möglichst schwer mache, sich bei mir einzunisten. Dazu wird auch eine Ernährungsumstellung gehören. Das geht sicher nicht von heute auf morgen, aber ich werde berichten, ob sich im Zuge dessen auch die AA gebessert hat.

VG Baldhead