



### Kann unser Gehirn durch positives Denken Krebs bekämpfen?

Aktuelle BrainCandy Themen fordern immer mal wieder vertraute Lebensweisheiten heraus. Aber wenn uns interessiert, was unser Gehirn so drauf hat, dann müssen wir unser Wissen immer wieder in Frage stellen. Auch bei so unangenehmen Themen wie Krebs.

Etwa die Hälfte aller Menschen erkrankt im Laufe ihres Lebens an Krebs<sup>1</sup>. Und deshalb gehört Krebs zu den Dingen, vor denen sich fast alle Menschen fürchten. Kein Wunder, geht Krebs häufig mit dem Alter einher. Und weil wir immer älter werden, sterben auch immer mehr Menschen mit oder an Krebs. Auch wenn die Medizin gewaltige Fortschritte in der Behandlung von Krebs macht, ist jede Krebsdiagnose ein Schock für den Patienten.

Wie gehen Menschen damit um? Bei vielen Patienten kommt ein zentrales Bedürfnis zum Tragen: Zu verstehen, warum man erkrankt ist. Was uns der behandelnde Arzt und die Wissenschaft anzubieten hat, ist zu komplex. Wer versteht schon Genetik, individuelles Risikoverhalten und Umwelteinflüsse? Was ist wirklich kausal? Können wir aktiv werden und den Kampf gegen den Feind aufnehmen? Oder sind wir zur vollständigen Abgabe der Verantwortung an die behandelnden Ärzte gezwungen? Das wäre ein massiver Kontrollverlust. Aktuelle Forschung zeigt, dass sich die Mehrzahl unserer täglichen negativen Selbstgespräche um befürchtete Kontrollverluste dreht!

In dieser Phase schauen sich Patienten nach zusätzlicher Hilfe um. Und eine dieser Möglichkeiten ist, dass man mit einer positiven Haltung dem Krebs Paroli bieten können soll. Nein, sogar heilen, wie viele von Krebs betroffene Autoren behaupten. Nur zwei Buchtitel als Beispiel:

- „Sie haben Krebs!: Die Macht des positiven Denkens, so besiegte ich den Krebs!“
- „... und tanze durch die Tränen: Auf dem Weg zur Heilung“

Dieser Gedanke, selbst gegen den Krebs wirksam werden zu können, ist verlockend. Und deshalb nehmen diesen ‚Kampf‘ so viele auf. Ich habe das selbst in teils extremer Form im Familien- und Bekanntenkreis erlebt. Auch in vielen Todesanzeigen kann man davon lesen: „Hat gekämpft bis zum Schluss“, „hat nie aufgegeben und doch verloren“.

In einer repräsentativen Umfrage des Krebsinformationsdienstes des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ) stimmten 61 Prozent der Aussage zu, dass seelische Belastungen und Stress Krebs auslösen können. Wir fühlen uns emotional also auch noch selber schuld an dem Krebs. Schrecklich.

Zu unrecht. Im Gegenteil: Imad Maatouk, Psychoonkologe am Universitätsklinikum Heidelberg<sup>2</sup>, erklärt: „Die Vorstellung, dass man aufgrund seiner Persönlichkeitsmerkmale, durch Stress am Arbeitsplatz oder weil man eine wichtige Person verloren hat, an Krebs erkrankt, ist wissenschaftlich nicht haltbar.“ Ebenfalls keine Belege gibt es für die These, dass eine positive Lebenseinstellung den Ausbruch oder das Wiederkehren einer Krebserkrankung verhindern kann. Umgekehrt verschlechtern psychische Durchhänger die Prognose auch nicht!

Das in Ratgebern propagierte Konzept des "Positiven Denkens" sieht Maatouk daher kritisch. „Es kann die Patienten extrem unter Druck setzen,

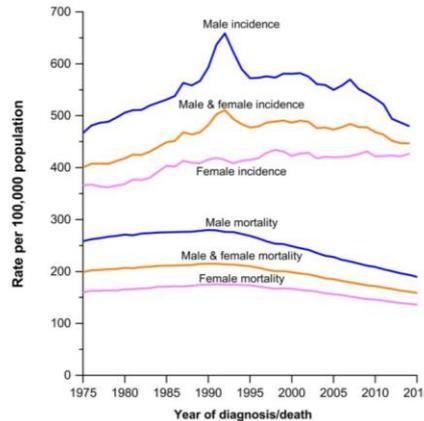


negative Gefühle nicht mehr zuzulassen, zu verbergen oder nicht mehr darüber zu reden." Das könne einerseits die Betroffenen stark belasten und andererseits schädlich für soziale Beziehungen sein. Trotzdem hält der Psychoonkologe subjektive Krankheitstheorien von Patienten nicht für schlecht. Auch wenn viele Vorstellungen wissenschaftlich nicht haltbar sind, hätten sie doch eine Funktion: Gerade zu Beginn einer Erkrankung könnten sie ein Gefühl von Kontrolle vermitteln und damit helfen, die Angst zu begrenzen.

Die Psyche beeinflusst dann das Wohlbefinden (eine Art ‚Placebo Effekt‘). Botenstoffe verändern die Signalverarbeitung im Gehirn. Aber diese Botenstoffe beeinflussen nicht das Wachstum des Krebses. Somit kann eine positive Einstellung zumindest das Wohlbefinden und die Lebensqualität stärken. Mehr Psychoonkologen wären den Krebspatienten also zu wünschen.

Schade – es wäre so schön gewesen, wenn unser Gehirn uns auch bei der Bekämpfung von Krebs helfen könnte. Da ist es besonders ärgerlich, dass im Internet viele selbsternannte Experten eine drastische Zunahme der Krebserkrankungen postulieren und die Ängste zusätzlich befeuern. Umwelteinflüsse wie die ‚Strahlung‘ unserer Kommunikationsnetze, Strahlung unserer Smartphones, das berüchtigte Glyphosat oder die genetisch veränderten Lebensmittel sind nur einige der verteuerten Auslöser, die man dann mit den teuren Produkten der Heiler bekämpfen soll.

Damit wir dieses BrainCandy nicht enttäuscht verlassen, enden wir gerne mit einer guten Nachricht: Die folgende Grafik spricht für sich selbst. Abnehmende Mortalität trotz Alterung der Bevölkerung<sup>3</sup>.



Es sterben weniger Menschen an Krebs. Obwohl wir älter werden. Und obwohl inzwischen weltweit fast jeder ein Handy hat. Glyphosat weltweit seit Jahrzehnten eingesetzt wird. Aktuelle Untersuchungen zeigen dagegen, dass ‚Alternative Therapien‘ statistisch zu schnellerem Ableben führen<sup>4</sup>. Oft, weil die Therapie zu verzögert begonnen wird. Die bessere Vorsorge und die sich stetig verbessernden wissenschaftlich basierten Therapien zeigen Wirkung. Und weitere große medizinische Durchbrüche klopfen an die Türen. Da wir für internationale Pharmafirmen Marktforschung in onkologischen Bereichen durchführen, sehen wir quasi live die großen Fortschritte. Wir erleben immer öfter, dass uns Ärzte begeistert berichten, dass sie inzwischen manchen Krebs nicht nur mehr verlangsamen können, sondern häufig zum Stillstand bringen oder beinahe heilen können.

Zur Entspannung noch ein Fun Fact zum Schluss: Aktuell sind ja Superfoods im Kommen, werden von eifrigen Befürwortern quasi als Absolution für schlechtes Ernährungsverhalten vermarktet. Auch die großen Konzerne springen auf den Trend auf. So hat Nestlé gerade den südamerikanischen Superfoodhersteller Terrafertil gekauft. Wissen-



schaftlich ist da wohl wenig dran. Natürlich ist es gesund, sich vorrangig von Lebensmitteln mit hoher Nährstoffdichte zu ernähren. Aber sogenannte Superfoods haben wohl nicht die Superpower, die ihnen angedichtet wird. Zumindest nicht in den Mengen, die ein normaler Mensch zu sich nehmen würde. Die trendigen Chia Samen haben auch nur ein ähnliches Nährstoffprofil wie unser guter alter Leinsamen – kosten aber das Doppelte.



Auch Brokkoli gilt als vermeintliche Wunderwaffe. Chinesische Forscher haben jetzt experimentell geklärt, dass unser normaler Kochvorgang die Kräfte dieses Gemüses nicht freisetzen kann. Es braucht Oxidation, damit das Enzym Myrosinase den gewünschten Stoff Sulforaphan überhaupt bilden kann. Wenn Sie also die maximale Power von Brokkoli wollen, dann schneiden Sie den Kohl in möglichst kleine Stücke, quasi wie kleine Zwiebelwürfel (mit einem V-Hobel), und lassen Sie die mindestens 30 Minuten stehen. Dann kurz scharf anbraten und voila: Ihr Essen enthält jetzt fast dreimal so viel Sulforaphan. Und wenn Sie den frischen Knoblauch dazu genauso behandeln, wird auch dieser viel potenter. Wohl bekomms.

### Quellen:

1. <http://www.spiegel.de/gesundheit/diagnose/jeder-zweite-erkrankt-im-laufe-des-lebens-ankrebs-a-1182031.html>
2. <http://www.spiegel.de/gesundheit/diagnose/posives-denken-kann-krebs-nicht-heilen-a1189546.html>
3. <https://sciencebasedmedicine.org/cancer-deaths-continue-to-decline/>
4. <https://theness.com/neurologicablog/index.php/more-victims-of-alternative-cancer-treatments/>
5. <https://www.sciencealert.com/best-way-to-cook-broccoli-sulforaphane-stir-fry-healthy>



## Buchempfehlungen

Von Ralph Ohnemus:

**Markenerleben.** Die Strategie im Hyperwettbewerb und Informationstsunami [> hier bestellen](#)

**Markenstaunen.** Gewinnen im Informationstsunami [> hier bestellen](#)



**Feedback, Anregungen oder Kritik zu diesem Artikel:**  
[braincandy@ka-brandresearch.com](mailto:braincandy@ka-brandresearch.com)

Der Autor

**Ralph Ohnemus, CEO.** Seit 2001 Vorstand und Hauptanteilseigner von K&A BrandResearch. Vorher war er 15 Jahre Kunde von K&A BrandResearch. Nationale und internationale Marketing- und Vertriebserfahrung in Senior Management Positionen, darunter FMCG, Mode, Medien und Telekommunikation – zuletzt als SVP Consumer Sales verantwortlich für Marketing, Vertrieb und Filialketten bei Viag Interkom O2.

Kontakt: [r.ohnemus@ka-brandresearch.com](mailto:r.ohnemus@ka-brandresearch.com)

