

00:00:02

Hallo zusammen, heute ist mein Gast Dr. Valter Longo. Dr. Longo ist Professor für Gerontologie und Biowissenschaften und Direktor des Instituts für Langlebigkeit an der Universität in Südkalifornien, einem der führenden Forschungszentren für Alterung und altersbedingte Krankheiten. Er ist auch Direktor des Langlebigkeits- und Krebsprogramms am IFOM (Institut für molekulare Onkologie) in Mailand, Italien. Herzlich willkommen bei Dr. Longo. Ich freue mich sehr, mit Ihnen zu sprechen.

00:00:43

Und meine erste Frage ist: Es gibt so viele verschiedene Arten des Fastens, Wasserfasten, Ketogenfasten, Saftfasten. Beginnen wir mit der Frage. Worum geht es beim Fasten?

00:01:07

Ja, so dass ich beim Fasten immer sage, ich glaube nicht, dass so etwas wie Essen nichts bedeutet. Es ist also ein sehr allgemeiner Begriff. Und ich denke, er muss durch spezifische Interventionen ersetzt werden. Zu welchem Zweck? Genau wie das Essen. Genau. Sie würden nicht sagen, dass Essen gut für Sie ist. Sie würden sagen, diese Art der Ernährung ist gut für Sie und diese Art der Ernährung ist schlecht für Sie. Und das ist es auch. Dasselbe gilt auch für das Fasten. Es kommt darauf an, wie Sie es tun und was das Fasten enthält und worüber wir sprechen. Und so könnte das dann sehr, sehr unterschiedlich sein.

00:01:54

Würden Sie ein spezielles Fasten für Krebspatienten vorziehen?

00:02:01

Für Krebspatienten machen wir das schon lange, und so haben wir mit dem Wasserfasten nur für Krebspatienten begonnen. Und in der ersten Studie, die begann, ich glaube, vor etwa 12 Jahren oder so, war das eine echte Katastrophe. Überraschenderweise wollten die Krebspatienten nicht fasten, und der Onkologe wollte nicht, dass sie fasten. Sie sahen, dass die ganze Sache einfach extrem schwierig war. Es hat lange gedauert, bis wir diese Studie abgeschlossen hatten. Tatsächlich ist sie noch nicht einmal beendet. Das ist wie 10 Jahre später, wir rekrutieren immer noch daraus. Die Leute haben es also getan, aber sehr langsam, und niemand wollte es nicht tun. Und dann baten wir die US-Regierung um Mittel für eine Diät, die das Fasten nachahmt. So sind wir auf die Fasten nachahmende Diät gekommen. Und die Idee war, den Patienten so viel Unterstützung wie möglich zu geben, damit sie nicht unterernährt werden, damit der Blutdruck nicht zu niedrig wird, damit sie nicht zu viel Gewicht verlieren und gleichzeitig versuchen, alle Vorteile des Fastens zu nutzen. Ja. Deshalb empfehlen wir Krebspatienten jetzt ausschließlich die Fasten- und Scheinfastendiät.

00:03:25

Nun, ich kannte die Scheinfastendiät nicht. Können Sie mir diese bitte erklären?

00:03:21

Ja, also das ist die erste Nachahmung einer Diät, auf die es ankommt. Wir haben mehrere verschiedene Arten entwickelt. Eine ist vier Tage länger. Es handelt sich um eine pflanzliche Diät, die kohlenhydratarm, leider zuckerarm, eiweißarm und fettreich ist. Und es ist relativ koloristisch, dass wir eine strengere Diät haben, die beispielsweise drei- bis sechshundert Kalorien pro Tag über vier Tage enthält, oder wir haben eine andere, die acht- bis elfhundert Kalorien pro Tag über weniger als fünf Tage enthält. Und diejenigen, die wir getestet haben, haben wir in einer Reihe von klinischen Studien klinisch getestet. Und bis jetzt sind die Ergebnisse sehr positiv.

Jetzt gibt es andere Gruppen, die etwas Ähnliches getan haben. Zum Beispiel Andreas Mickelsen in Deutschland. Er hat einige Studien durchgeführt, klinische Studien mit seiner eigenen Version des Fastens, wobei er eine Diät, die hauptsächlich aus Gemüsesuppen besteht, sehr, sehr kalorienarm gemacht hat. Und er hat vor zwei Jahren gezeigt, dass sie bei Frauen mit Eierstock- und Brustkrebs, bei Frauen in Kombination mit einer Chemotherapie, potenziell wirksam ist.

00:04:57

Ich liebe auch Tests, und meiner Erfahrung nach esse ich nichts, keinen Zucker oder sonst etwas, und wenn ich den Zucker reduziere oder ein wenig Zucker esse, werde ich wohl hungrig.

Werden die Menschen nicht hungrig, wenn sie mit dieser Scheinfastendiät fasten?

00:05:23

Nein, nein. Die Scheinfastendiät, die ich für genau diesen Zweck entwickelt habe, besteht aus viel Fett, auf guter Fettpflanzenbasis. Und so unterscheiden sich die Menschen in der Regel sehr von nur Wasserfasten, Wasser, nur wieder Fasten. Wir hatten Schwierigkeiten, Menschen in den Niederlanden, in Italien und in den Vereinigten Staaten zu finden. Es ist ziemlich schwierig, und auch mit dem Onkologen ist es schwierig. Mit dieser Diät hatten wir wirklich nicht viele Probleme. Das größte Problem gab es in den Niederlanden, aber erst, als die meisten Patienten zwei Zyklen, einen oder zwei Zyklen, abgeschlossen hatten. Aber wir stellten fest, dass bei jeder Art von Fasten, bei jeder Art von Fasten, ein professioneller Ernährungsberater oder Ernährungsberater den Patienten begleiten muss, das muss nicht sehr invasiv sein. Es kann einfach nur alle paar Tage ein Telefonanruf sein. Aber wir haben gesehen, dass es sehr wichtig ist, dafür zu sorgen, dass die Menschen es richtig machen. Und wenn sie irgendwelche Bedenken oder Fragen haben, können sie eine Antwort bekommen.

00:06:34

Ist es möglich, drei Wochen lang zu fasten, wenn man Krebs hat, oder vier Wochen, weil es eine Theorie gibt, dass Fasten einen Tumor verkleinern kann?

00:06:49

Nun, Fasten kann den Tumor reduzieren, aber Fasten kann sich auch negativ auf das Immunsystem auswirken. Und deshalb ist es sehr heikel, nicht wahr? Deshalb raten wir den Menschen davon ab. Aber gleichzeitig sage ich immer, wenn man keine anderen Möglichkeiten hat, wenn man alles versucht hat, auch das hier mit Sicherheit, Fasten und Nachahmungsdiät und die ganze Standardversorgung, und der Patient kommt an den Punkt, an dem der Onkologe sagt, es gäbe nichts mehr zu tun, dann werde ich mit dem Onkologen sprechen. Worüber? Über ein längeres Fasten. Wir hatten Patienten, wir hatten Onkologen, die im Grunde gesagt haben: "Hören Sie, ich werde Ihnen nicht sagen, dass Sie es in diesem Stadium nicht tun sollen. Nein, Sie werden die Entscheidung treffen müssen. Es ist also eine sehr schwere Entscheidung. Aber ich denke, dass ich in den Szenarien, die jetzt zulässig sein könnten, diese Erlaubnis nicht erteile, weil es mir gesetzlich nicht erlaubt ist, das zu tun. Aber ich denke auf jeden Fall, dass der Patient den Onkologen fragen kann, mir gehen die Möglichkeiten aus. Ist das etwas, was ich versuchen sollte, was die meisten Onkologen sagen? Nein, aber es gibt Berichte von Menschen, die in der Lage sind, den Krebs in einer langfristigen Fastensituation sicher schrumpfen oder sich zurückbilden zu lassen. Ich würde im Allgemeinen sagen, wenn die Menschen es früh tun, schaden sie mehr, als dass sie Gutes tun, aber es wäre nicht überraschend, wenn wir bei bestimmten Krebsarten herausfinden, dass ein langes Fasten tatsächlich gut sein kann. Aber jetzt ist es noch zu früh. Und wenn Sie den Leuten einfach empfehlen würden, so

zu improvisieren, ja, dann würden einige Leute davon profitieren, aber viele Leute würden dadurch verletzt werden.

00:08:59

Oder Saftfasten?

00:09:02

Jede Art des Fastens. Fastende konzentrieren sich leider immer auf das Positive und das Negative, deshalb hängen wir uns gerne an die Geschichten. Und ich gebe Ihnen ein Beispiel. Es gab einen Dokumentarfilm, der, glaube ich, von einem deutschen Filmemacher gedreht wurde, und er verfolgte sechs Krebspatienten, die diese sehr langen extremen Diäten machten. Und es war nicht unbedingt Fasten, aber es war so sehr langes Fasten wie Diäten. Und in dem Dokumentarfilm gab es mindestens eine Person mit einem frühen Stadium von Brustkrebs. Ich kenne die Stufe nicht, aber es war das erste Stadium. Sie hatte wahrscheinlich die fünfundneunzig / siebenundneunzigprozentige Chance, geheilt zu werden. Am Ende starb sie, weil sie die Operation verweigerte und in dieses sehr lange Fasten verfiel. Ja. Das ist also ein Beispiel für jemanden, der das nicht tun musste. Ich meine, sie sollte ein langes Leben führen, aber sie machte den Fehler, sich zu sehr über eine improvisierte Fastenpraxis aufzuregen. Und ich denke, das sagte mir, dass ich nur daran interessiert war, dass die Patientin überlebt und es ihr gut geht, und es ist interessant, wie wir von einem Extrem, das der traditionellen Medizin gleicht, dazu übergehen, absolut keine Drogen zu sagen, zum anderen Extrem, wo die Menschen improvisieren und die Medizin gerne selbst in die Hand nehmen. Und mit Ergebnissen wie diesem, das ich gerade beschrieben habe, hatte eine Brustkrebspatientin im ersten Stadium am Ende mit zwei oder drei Kinder verstarb, wobei auch kleine Kinder am Ende starben.

00:10:54

Wie wirkt sich also das Fasten in der Zelle aus?

00:11:00

Unterscheidet das Fasten zwischen guten und schlechten Zellen? Also in den gesunden Zellen, den gesunden Zellen, wissen sie, sie verstehen das Fasten sehr gut. Das ist etwas, dem sie schon immer ausgesetzt waren. Sie werden also mehr als nur das Gewicht aushalten. Sie hören auf, sich zu teilen, sie hören auf zu wachsen, und sie warten, bis wieder Nahrung zu sich kommt. Die Krebszellen verstehen das per Definition nicht. Und so setzen sie irgendwie oder entweder ganz oder teilweise auf dem Weg dieser Rebellionsspur fort. Und das ist es, was wir ausnutzen, um Krebszellen zu töten. Und wir sind besonders gut im Abtöten von Krebszellen in Kombination mit Chemotherapie, in Kombination mit anderen Medikamenten, also Kinase-Inhibitoren usw. Es scheint also, dass das Fasten am besten funktioniert, wenn wir die Ernährung mit der Standardbehandlung kombinieren. Es macht also Sinn, wenn Sie noch einmal darüber nachdenken und zu dem, was ich vor einer Sekunde gesagt habe, noch etwas hinzufügen, wenn Sie sogar an die Chemotherapie denken, die jetzt eine ziemlich rudimentäre, sehr raffinierte Intervention ist, die für alle Arten von Zellen toxisch ist, aber andererseits ausgewählt wurde, um so etwas wie Doxorubicin oder Cyclophosphamid, Cisplatin zu sagen, all diese Medikamente wurden ausgewählt, weil sie bestimmte Krebsarten sehr gut abtöten können. Sie sind einfach nicht gut genug, um Patienten zu heilen, aber sie sind gut im Töten. Also. Wir sehen also allmählich Anzeichen dafür, dass die Toxizität viel stärker wird, wenn man sie mit einer relativ einfachen Fastenkur kombiniert. Bei Mäusen zum Beispiel, die wir in vielen Modellen publizieren, können Sie Krebsarten einnehmen, die normalerweise durch die Chemotherapie nur verlangsamt werden und ein krebsfreies Überleben haben. Die Mäuse gehen also vom Tumor in ein langsames Wachstum über. Wir haben nur eine Chemotherapie, um Mäuse mit der Chemo

vollständig zu heilen, plus die Tatsache, dass wir eine Diät machen. Jetzt testen wir dies also an Menschen. Und ich sollte sagen, dass wir in diesem Jahr drei Studien veröffentlichen werden, die alle damit übereinstimmen. Ich kann die Ergebnisse nicht sagen, aber es wird sicherlich drei klinische Studien geben. Und ich denke, das wird ein wenig Wunschenken über das sein, was ich das Ende des Anfangs nenne, d.h. das Ende dieser Anfangsperiode, in der das Fasten bei Krebs nur eine Idee war. Und ich hoffe, dass die Onkologen weltweit am Ende dieses Jahres das Fasten als ein Instrument nutzen werden, mit welchem Behandlungsstandard auch immer, um aggressiver gegen den Krebs vorzugehen und die Patienten besser zu schützen.

00:14:04

Und das Fasten dient auch dazu, den Körper und die Zellen zu reinigen, ist das richtig?

00:14:13

Nun, das Fasten hat auch positive Auswirkungen auf den Körper, und so, ja, absolut hat es Auswirkungen auf den Krebs, aber es hat auch Auswirkungen auf, sagen sie, den Schutz der mageren Körpermasse, nach den Fettdepots, sondern auch mit Fasten Glukose helfen und helfen bei Entzündungen, entzündliche Marker, vor allem bei den Patienten, die am Anfang haben mehr Probleme. Wenn also jemand mit Problemen beginnt und viele Krebspatienten Probleme oder den Krebs haben, dann scheint die Scheinfastendiät für sie von Vorteil zu sein.

00:15:08

Und das Fasten unterstützt unser Immunsystem, das ebenfalls sehr wichtig ist, und es kann Viren töten. Ist das richtig?

00:15:19

Das sind alte Legenden, also das sind sie. Ja, wir haben es sehr deutlich an den Mäusen gezeigt, und dann gibt es noch eine Reihe anderer Arbeiten, die diese sehr starken Auswirkungen des Fastens auf das Immunsystem bei Mäusen bestätigt haben, bei Menschen, die wir noch nicht kennen. Natürlich denke ich, dass wir dieses Jahr eine Arbeit veröffentlichen werden, in der wir Ergebnisse mit den gleichen klinischen Ergebnissen in die gleiche Richtung wie bei den Mäusen vorschlagen werden. Aber es ist noch zu früh, um etwas über Menschen zu wissen, und es ist definitiv nichts über die Virusreaktion bekannt. Es ist also wichtig, dass Sie die Scheinfastendiät ein paar Mal im Jahr durchführen, insbesondere vor der Obstsaison, und dass dies eine schützende Wirkung haben könnte. Und genau das haben wir jetzt an Mäusen getestet. Und wir haben auch die Mittel, um eine klinische Studie dazu durchzuführen. Was passiert also mit Menschen, die im Spätsommer dasselbe getan und zwei Zyklen der Fastendiät gemacht haben und dann den Impfstoff gegen die Grippe bekommen haben? Würde sie das schützen? Das wissen wir nicht. Aber sicher ist es das, was wir vermuten. Und die andere Sache, die problematisch sein könnte, was, wenn Sie irgendeine Art von Fasten machen und mit der Wirkung einer Aktivitätsinfektion, sei es das Coronavirus oder die Grippe, das problematisch sein könnte. Dann empfehlen wir den Menschen also, jede Art von Fasten oder Einschränkung sofort einzustellen, wenn sie Symptome einer Grippe oder einer anderen Virusinfektion haben. Nun, es gibt ein Potenzial, es gibt ein berühmtes Sprichwort, einen Hunger, ein Fieberfutter, eine Erkältung, was eigentlich das Gegenteil vermuten lässt, nämlich dass während einer Virusinfektion und es gibt eine Studie, mehrere Studien, die dies bei Tieren unterstützen. Wenn man also eine Virusinfektion hat, möchte man sich bei einer Virusinfektion wahrscheinlich normal ernähren.

00:17:41

Können Sie mir etwas über Spermidin sagen, und ist es gut für Autophagie oder etwas in der Art?

00:17:53

Ja, ich meine, Spermidin, ich denke, Sie sollten mit Frank Madeiro in Österreich sprechen, er ist der Experte. Er ist der Experte. - Ja. Experiment, das von dieser Gruppe und der Kronman-Gruppe gezeigt wird, um die Autophagie in einem Mausmodell zu aktivieren. Also, ja, das ist ein interessantes Molekül, das das Potenzial hat, einige der Effekte zu verursachen, die das Fasten verursacht.

00:18:25

Aber es ist auch in Apfel und Brokkoli und Amaranth und Champignons und grünem Pfeffer enthalten. Also, ja, man kann etwas für sich selbst tun, wenn man zuerst von einigen dieser Dinge isst.

00:18:42

Ja, auf jeden Fall. Und es ist ein Weizenkeim. Ich meine, hohe Dosen die wir keimen. Ich bin mir nicht sicher, wieviel das Gemüse, das Sie beschrieben haben, enthält. Aber sicherlich keimen wir, Sie können einen ziemlich hohen Spermidinspiegel haben. Ja. Also ich weiß es wieder nicht, nur weil es in einem Obst oder Gemüse oder sogar in Deutschland enthalten ist, heißt das noch lange nicht, dass man genug bekommt, um eine Wirkung zu haben. Also noch einmal: Ich empfehle den Leuten, nicht zu improvisieren. Ich meine essen. Nun, das ist gut so. Ich meine, absolut. Aber glauben Sie nicht, dass ich etwas Brokkoli essen werde. Deshalb habe ich meine Dosis Spermidin bekommen. Es kann sein, dass Sie einhundert Pfund Brokkoli essen müssen, um die Dosis zu erhalten, die nachweislich die Autophagie aktiviert.

00:19:34

Und wozu ist Spermidin gut?

00:19:40

Wozu ist Spermidin gut? Ich meine, ja, ich bin kein Experte für Spermidin, und deshalb würden Sie, OK, Sie müssen Frank Madeiro fragen.

00:19:53

OK, Fasten unterstützt die Bauchspeicheldrüse. Und das war sehr interessant. Irgendwie ist die Bauchspeicheldrüse ein Schlüsselorgan, das ist richtig?

00:20:07

Es geht wieder um Studien mit Mäusen an Mäusen. Wir haben gezeigt, dass die Scheinfastendiät zusammen mit der Rückfütterung, also dem Hin- und Hergehen von einer normalen Fastendiät, in vielen Fällen nicht nur in der Bauchspeicheldrüse, sondern in vielen Systemen, einschließlich des Blutsystems, ausgelöst wird. Es löst diese regenerativen Prozesse aus, so dass Sie in diesem Fall Bauchspeicheldrüsenzellen oder Blutzellen, die Stammzellen oder sicherlich die Zellen haben, die für die Bildung neuer funktionsfähiger Zellen verantwortlich sind. Sie werden aktiviert und bilden, wenn Sie zum Beispiel Beta-Zellen verlieren, die Insulin bilden, können Sie entweder Zellen umprogrammieren oder Zellen regenerieren, um neue funktionierende Beta-Zellen zu bilden, die sie bilden. Sie sagen also, ja, sie sagen, wir vermuten, dass wahrscheinlich einer der mächtigsten Eingriffe, da die Aufgabe etwas sehr Einfaches ist, wie ich immer sage, die Schrumpfung des Körpers ist. Nehmen wir zum Beispiel an, dass Sie vor 30 000 Jahren zwei Monate lang überhaupt nichts gegessen haben. In diesen zwei Monaten schrumpft Ihr Körper Ihre Organe, schrumpft die meisten

Organe, vielleicht mit Ausnahme des Gehirns und einiger anderer. Aber die meisten Organe schrumpfen. Warum also Energie sparen und auch der Körper isst sich selbst. Richtig. Und dann sagen wir, nach diesen zwei Monaten dieses totalen Hungers fängt der Körper wieder an zu essen, weil es Frühling ist und Sie wieder Nahrung finden können. Und das ist sehr teuer. Das stimmt. In dieser Gebietserweiterung ist es also ein bisschen so, als ob Teile Ihres Körpers wiedergeboren werden. Man muss also eine neue, sagen wir, die Leber oder die Lunge oder die Nieren herstellen. Wir sind also der Meinung, dass Sie im Zuge der Re-Expansion jetzt ein sehr koordiniertes Programm haben, das in Arbeit ist. Und aus diesem Grund wird dieses Programm in mehreren unserer Publikationen veröffentlicht. Wir zeigen Ähnlichkeiten mit dem Embryonalentwicklungsprogramm, und es macht Sinn. Wenn Sie also bei der Geburt eine Bauchspeicheldrüse bilden, und wenn Sie einen Teil der Bauchspeicheldrüse loswerden, warum aktivieren Sie nicht dasselbe Programm, das diese Bauchspeicheldrüse überhaupt erst gebildet hat? Sie wissen, wie man das macht. Warum sollten Sie versuchen, sich eine neue Methode auszudenken, die Sie anwenden wollen? Was bereits seit langer, langer Zeit vorhanden ist. Und deshalb glauben wir, dass es schwierig sein wird. Deshalb halten wir das Fasten für eine der wirkungsvollsten Interventionen. Gleichzeitig kann Fasten viele Nebenwirkungen haben, wenn es falsch gemacht wird, um zu sagen, dass die meisten Menschen es wollen. Nur Fasten kann Hypoglykämie und Bluthochdruck verursachen. Und deshalb werden die meisten Experten sagen, wenn Sie Wasserfasten machen wollen, dann tun Sie es in einer Klinik, in einer spezialisierten Klinik.

00:23:21

Was ist der größte Nutzen? Was gefällt Ihnen am besten oder was ist Ihr größtes Gefühl? Oder was wünschen Sie Menschen, die Krebs haben?

00:23:40

Ja, ich meine, ich glaube, ich habe es richtig gesagt. Es ist also eine sehr wirkungsvolle Methode, die wir uns vorstellen, um mit ihren Krebszellen-Immunzellen und entzündeten Zellen oder sicherlich Zellen, die auf die falsche Weise aktiviert werden, den Insulinresistenzzellen, gegen schädliche Zellen vorzugehen. Ja. Es scheint uns jetzt, da wir uns mit so vielen Krankheiten befassen und wir immer wieder diese positiven Auswirkungen sehen, dass dies kein Zufall ist. Es wäre fast unmöglich. Nehmen wir an, Sie haben das Medikament und ein Medikament, und jetzt ist es in der Lage, all diese Dinge zu tun. Dann fangen wir also an zu glauben, dass es kein Zufall ist. Es ist einer! Es war immer dazu da, Zellen neu zu setzen, wiederaufzubauen, zu entfernen und wiederaufzubauen, beschädigte Komponenten zu entfernen und sie durch neue zu ersetzen, die funktionsfähig sind.

00:24:48

Sie begannen Studien mit Fasten vor der Chemo in Deutschland in Berlin. Wie hoch ist die Resistenz normaler Zellen gegen Chemo?

00:25:04

Der Widerstand, ja, so dass in dieser Studie in Deutschland, zeigten sie, dass Frauen, die diese sehr kalorienarmen Fasten, Nachahmung Ernährung mit der Chemo, sie scheinen eine verbesserte Lebensqualität im Vergleich zu den Frauen, die die normalen Diäten mit der Chemo haben. Also, ja, das ist sicherlich vielversprechend und in Übereinstimmung mit mehreren anderen Studien, die wir in den Niederlanden und in anderen Ländern durchgeführt haben, aber in den Niederlanden und in den Vereinigten Staaten.

00:25:39

So und jetzt unterstützen die meisten Studien die Wirkung des Fastens und Fastens, die Durchführung von Diäten, den Schutz normaler Zellen, weil viele Menschen Angst haben, durch den Prozess zu viel Gewicht zu verlieren.

00:25:59

Ja, auf jeden Fall. Und das ist der Grund, warum wir zum Beispiel in der Studie, die wir jetzt in Genf durchführen, das Fasten anwenden, indem wir eine kalorienreichere Diät mit einem höheren Kaloriengehalt machen, der bei 11 liegt, und die Genesung fünf Tage lang auf achthundert zurückgeht. Aber dann geben wir ihnen auch ein kleines Video, wie eine leichte Trainingsübung. Und die Ergebnisse sind sehr, sehr gut. Wir hatten also wirklich keine Probleme und haben Gewicht verloren.

00:26:34

Die Leute kommen nach Italien oder kann man das auch in Deutschland machen?

00:26:40

In ein paar Monaten wird dies, glaube ich, in der ganzen Welt verfügbar sein. Sobald also diese drei Publikationen, ich würde sagen, bis Ende des Jahres, sollten sowohl die Angelegenheiten als auch das Produkt usw., und sie werden überall auf der Welt erhältlich sein. Nun, und ich denke, Bush sorgt dafür, dass diese Unternehmen Produkte entwickeln, die sehr teuer sind, so dass es sich fast jeder leisten kann und die Regierung sie hoffentlich irgendwann zurückerstatten wird.

00:27:19

Nun, gibt es etwas, über das Sie sprechen oder das Sie uns mitteilen möchten?

00:27:26

Darüber, was man einem Krebspatienten sagen würde, sprechen Sie mit Ihrem Onkologen, und manchmal sind sogar Kollegen nicht offen für integrative Interventionen, suchen Sie vielleicht nach einer, die offen ist. Ich sage nicht, dass Sie nicht auf Ihren Onkologen hören sollten, aber ich sage, stellen Sie sicher, dass Sie einen Onkologen haben, der Zeit damit verbringt, herauszufinden, was neu ist, und der auch Zeit damit verbringt, darüber nachzudenken, ob dies ein Patient ist, der drei, vier oder fünf Jahre warten kann. Und wenn nicht, was ist die Alternativlösung?

00:28:07

Was ist also die "Take-Home"-Botschaft für die Menschen, Krebs durch Diäten zu vermeiden?

00:28:16

Nun, die Botschaft von Take-Home lautet meines Erachtens, dass Sie überlegen sollten, ob Sie nicht warten sollten, bis diese verschiedenen Studien veröffentlicht sind, aber sie werden in den nächsten Monaten veröffentlicht werden, und dann mit Ihrem Onkologen über die Möglichkeit sprechen sollten, ihre Behandlung und Scheinfastendiäten mit der Krebsbehandlung zu kombinieren, die Sie erhalten. Stellen Sie also sicher, dass Sie bleiben und die Standardbehandlung durchführen. Aber bedenken Sie dann die Tatsache, dass, wenn Ihr Onkologe einverstanden ist, und ich würde auch sagen, lesen Sie mein Buch, ich meine, alles, was ich für wohltätige Zwecke spende, damit ich es nicht anders mache. Es ist auch auf Deutsch und auf Englisch. Die Langlebigkeitsdiät ist der Name. Und ich würde sagen, es ist sehr wichtig, zwischendurch dem Onkologen zu folgen. Das ist ein großer Streit, den wir immer mit vielen Krankenhäusern hatten, dass sie den Patienten die Pasta machende Diät geben und sie dann zwischendurch überfüttern. Viele Kohlenhydrate, viel Zucker, viele tierische

Produkte, viele Proteine. Ja. Ich würde also sagen, holen Sie sich das Buch und folgen Sie dem Kapitel über Krebs. Und die Idee ist, ein gutes Gewicht zu halten, keine Muskelmasse abzubauen, etwas Krafttraining zu machen, ein gutes Gewicht zu halten, aber darauf zu achten, dass der Glukosespiegel niedrig bleibt und die Wachstumsfaktorwerte niedrig bleiben. Und der Weg, dies zu erreichen, ist eine sehr spezifische Ernährung, genügend Eiweiß, aber gerade genug Säure, um das Eiweiß, die Aminosäuren und den Zucker niedrig zu halten, aber nicht so niedrig. Wo man anfängt, Gewicht zu verlieren und magere Körpermasse abzubauen, ist sehr heikel. Deshalb drängen wir die Krankenhäuser, Personal zu bekommen, das dafür ausgebildet ist. Aber zum Beispiel wollen wir in Italien und hier in den Vereinigten Staaten, dass meine Stiftung eine Klinik eröffnet. Und die Idee der Klinik ist es, diesen Patienten dort mit solchen Dingen zu folgen. Wir versuchen also, uns in diesem sehr schwierigen Umfeld zurechtzufinden. Auf der Grundlage ihres Gewichts, ihrer Krebsbehandlung und der besten Ernährung im Alltag. Dies wurde bis jetzt ignoriert. Und ich denke, es ist einfach unverantwortlich zu sagen, dass wir wissen, dass Insulin für Krebs wichtig ist. Wir wissen, dass Zucker für Krebs wichtig ist. Wir wissen, dass Wachstumsfaktoren für Krebs wichtig sind. Es macht keinen Sinn zu sagen, wir wissen, dass die Nahrung all diese Faktoren kontrolliert, aber es ist uns egal, welche Nahrung Sie essen. Offensichtlich ist das nur eine alte Idee. Die Nahrung ist wirklich für den Stoffwechsel verantwortlich. Und weil die Nahrung für den Stoffwechsel verantwortlich ist, kann Ihre Nahrung sowohl während des Fastens als auch zwischen den Fastenzyklen einen großen Einfluss haben.

00:31:16

Eine letzte Frage: Gibt es einen Unterschied beim Fasten zwischen verschiedenen Arten von Krebs oder ist das alles dasselbe?

00:31:24

Nun, zuerst haben wir dabei keinen großen Unterschied in Bezug auf Scheinfastendiät gesehen. Aber bei bestimmten Krebsarten ist die ketogene Ernährung schlecht. Einige Krebsarten wachsen schneller, wenn man sich weiterhin kohlenhydratarm und fettreich ernährt. Das haben wir bei Fastfood noch nie gesehen. Das sind also gute Nachrichten. Aber auf jeden Fall können Ernährung und Fasten unterschiedliche Auswirkungen auf verschiedene Krebsarten haben. Manche Krebsarten sprechen sehr, sehr stark auf die Ernährung und das Fasten an, manche Krebsarten weniger und wirklich überhaupt nicht.

00:32:09

Ich danke Ihnen vielmals. Sie sind sehr willkommen. Nun, auf Wiedersehen.