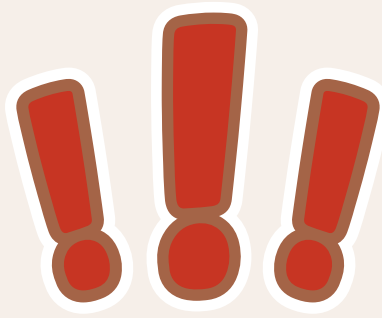


insel
für Krebsbetroffene

BASISCHE ERNÄHRUNG BEI KREBS

Wie eine basenbetonte, nährstoffreiche
Ernährung während und nach einer
Krebstherapie aussehen kann.





WICHTIGER HINWEIS

Dieses Workbook dient der Information und **ersetzt keine** ärztliche, onkologische oder ernährungstherapeutische Beratung.

Eine basenbetonte Ernährung ist **keine Behandlung** von Krebs.

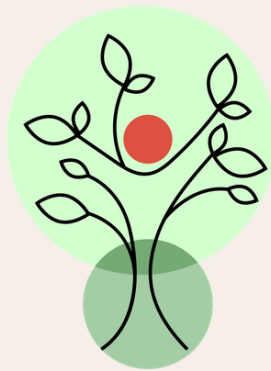
Es gibt derzeit **keinen wissenschaftlichen Nachweis**, dass eine basische Ernährung Krebs heilen oder einen Rückfall verhindern kann.

Während einer Krebstherapie können individuelle Anpassungen aber sinnvoll und notwendig sein. Dies gilt insbesondere bei Gewichtsverlust, Mangelernährung, Schluckbeschwerden, starken Verdauungsproblemen oder ausgeprägten Nebenwirkungen.

Auch Nahrungsergänzungsmittel und hoch dosierte Präparate sollten während einer Krebstherapie **nicht ohne Rücksprache mit dem Behandlungsteam** eingenommen werden, da Wechselwirkungen möglich sind.

EIN VEREIN FÜR KREBSBETROFFENE

Ein einfühlsamer Ort für Menschen, die an Krebs erkrankt sind, sowie für ihre Angehörigen und Freunde. Hier findest du einen geschützten Raum zum Ankommen, Austauschen und Kraftschöpfen.



Die Insel für Krebsbetroffene ist ein spendenbasierter Verein, der aus der tiefen Überzeugung heraus gegründet wurde, dass jeder Mensch es verdient, in herausfordernden Lebenssituationen einen Ort der Sicherheit und des Verständnisses zu haben.

Unsere Arbeit – von wertvollen Informationen bis hin zur ganzheitlichen Begleitung – ist nur durch deine Unterstützung möglich.

Wir finanzieren uns ausschliesslich durch Spenden und Mitgliedsbeiträge, um unabhängig zu bleiben. Staatliche Förderung oder Mittel aus der pharmazeutischen Industrie lehnen wir bewusst ab. Jeder Spendenbeitrag und/oder deine Mitgliedschaft hilft uns, diesen Raum für betroffene Menschen offenzuhalten.

Danke, dass du Teil dieser Gemeinschaft bist.

DIESES WORKBOOK IST FÜR DICH WENN...

... du dich fragst, wie du deine Ernährung während oder nach einer Krebstherapie gestalten kannst.

... du wissen möchtest, welche Lebensmittel als basenreich bezeichnet werden und wie du davon mehr in deinen Alltag integrieren kannst.

... du gerne einfache Ideen für Frühstück, Snacks, Hauptmahlzeiten und Getränke hättest.

... du deine Ernährung bewusst gestalten möchtest und dabei gleichzeitig die besonderen Bedürfnisse deines Körpers während einer Therapie berücksichtigen willst.

INHALT

01

Basische Ernährung verstehen

Was "basisch" eigentlich bedeutet und was dein Körper damit macht.

02

Basenbetonte Lebensmittel entdecken

Eine praktische Orientierung für mehr Vielfalt auf deinem Teller.

03

Ernährung während der Krebstherapie

Was Energie, Protein und Verträglichkeit mit basischer Ernährung zu tun hat.

04

Deinen Alltag basenbetont gestalten

Einfach Möglichkeiten für Frühstück, Hauptmahlzeit und Snacks.

05

Deine persönliche Balance finden

Eine Ernährung, die zu dir, deinem Alltag und deiner aktuellen Situation passt.

06

Übungen & praktische Hilfen

Konkrete Impulse, Einkaufslisten und kleine Schritte zum Ausprobieren.

01

BASISCHE ERNÄHRUNG VERSTEHEN

Was bedeutet eigentlich "basisch"?

BASISCHE ERNÄHRUNG VERSTEHEN

Der Begriff „basische Ernährung“ beschreibt eine Ernährungsweise, bei der überwiegend Lebensmittel gewählt werden, die als basenbildend beziehungsweise basenbetont eingeordnet werden.

Dazu zählen vor allem:

- Gemüse
- Obst
- Kräuter
- Kartoffeln
- Hülsenfrüchte
- Nüsse und Samen
- bestimmte pflanzliche Lebensmittel

Lebensmittel werden dabei häufig anhand ihrer möglichen Stoffwechselprodukte eingeordnet. Das bedeutet: Die Einteilung in „sauer“ oder „basisch“ bezieht sich nicht einfach auf den Geschmack eines Lebensmittels.

Eine Zitrone schmeckt beispielsweise sauer und wird trotzdem häufig den basenbildenden Lebensmitteln zugeordnet.

Ein wichtiger Unterschied

Der Körper verfügt über sehr fein regulierte Systeme, die den Säure-Basen-Haushalt des Blutes konstant halten. Die Ernährung kann diesen Blut-pH-Wert bei gesunden Menschen nicht einfach dauerhaft in Richtung „basisch“ verschieben.

Eine basenbetonte Ernährung kann trotzdem eine sinnvolle Gelegenheit sein, den eigenen Speiseplan stärker auf Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Kräuter und andere pflanzliche Lebensmittel auszurichten.

Genau darin liegen viele der praktischen Möglichkeiten.

Merksatz:

Eine basenbetonte Ernährung ist vor allem eine Einladung zu mehr pflanzlicher Vielfalt auf dem Teller.



BASISCHE ERNÄHRUNG VERSTEHEN

Und was hat das mit Krebs zu tun?

Nach einer Krebsdiagnose beschäftigen sich viele Menschen intensiver mit ihrer Ernährung. Die Hoffnung, durch bestimmte Lebensmittel das Tumorwachstum beeinflussen oder eine Erkrankung verhindern zu können, ist verständlich.

Aktuell gibt es jedoch keinen wissenschaftlichen Nachweis dafür, dass eine basische Ernährung Krebs heilen, eine Krebstherapie ersetzen oder einen Rückfall verhindern kann. Auch spezielle „Krebsdiäten“ sind nicht als Krebstherapie belegt.

Das bedeutet nicht, dass Ernährung unwichtig ist.

Im Gegenteil: Eine ausreichende Versorgung mit Energie, Proteinen, Flüssigkeit, Vitaminen und Mineralstoffen kann während einer Krebstherapie eine wichtige Rolle spielen. Gleichzeitig können Erkrankung und Therapie die Ernährung erheblich beeinflussen.

Deine Ernährung darf deshalb mehrere Ziele gleichzeitig erfüllen:

Nährstoffreich.

Dein Körper bekommt wichtige Nährstoffe.

Energiegebend.

Du nimmst ausreichend Energie auf.

Proteinreich genug.

Du unterstützt den Erhalt von Muskelmasse und körperlicher Substanz.

Verträglich.

Die Lebensmittel passen zu deiner aktuellen Situation.

Genussvoll.

Essen darf weiterhin Freude machen.

Alltagstauglich.

Die Umsetzung funktioniert auch an Tagen, an denen wenig Energie vorhanden ist.



O2

**BASENBETONTE
LEBENSMITTEL
ENTDECKEN**

Mehr Farbe auf den Teller bringen.

MEHR FARBE AUF DEN TELLER

Eine basenbetonte Ernährung lässt sich besonders einfach über Vielfalt gestalten.

Je unterschiedlicher die pflanzlichen Lebensmittel sind, desto abwechslungsreicher wird dein Speiseplan.



Gemüse:

Gemüse sollte die Grundlage vieler Mahlzeiten bilden.

Besonders empfehlenswert sind:

- Brokkoli
- Zucchini
- Karotten
- Fenchel
- Kürbis
- Paprika
- Spinat
- Gurke
- Tomaten
- Kohl
- Blattsalate
- Rauden
- Sellerie

Idee:

Plane nicht jeden Tag ein bestimmtes Gemüse ein. Wähle stattdessen das, was gerade Saison hat, dir schmeckt und du gut verträgst.



Obst & Beeren:

Obst bringt Farbe, Geschmack und natürliche Süsse in den Alltag.

Geeignet sind zum Beispiel:

- Äpfel
- Birnen
- Beeren
- Pfirsiche
- Aprikosen
- Bananen
- Trauben
- Melonen
- Orangen

Auch hier gilt:

Vielfalt vor Perfektion.

Ein Apfel am Nachmittag kann genauso gut Teil einer bewussten Ernährung sein wie eine aufwendig zusammengestellt Smoothie-Bowl.

MEHR FARBE AUF DEN TELLER



Kräuter & Gewürze:

Kräuter und Gewürze können aus einfachen Gerichten aromatische Mahlzeiten machen.

Probiere zum Beispiel:

- Petersilie
- Basilikum
- Schnittlauch
- Dill
- Koriander
- Minze
- Kurkuma
- Ingwer
- Zimt
- Kreuzkümmel
- Paprika
- Kräutermischungen

Gerade wenn sich der Geschmack während einer Therapie verändert, können Kräuter und Gewürze neue Geschmackserlebnisse ermöglichen.

Hülsenfrüchte:



Linsen, Kichererbsen, Bohnen und Erbsen liefern unter anderem pflanzliches Protein und können eine wertvolle Ergänzung des Speiseplans sein.

Praktisch für den Alltag:

- rote Linsen für Suppen
- Kichererbsen für Salate
- Bohnen für Eintöpfe
- Linsen für Bowls
- Hummus als Dip oder Brotaufstrich

Tipp:

Wenn Hülsenfrüchte für dich ungewohnt sind, beginne mit kleinen Mengen und beobachte deine individuelle Verträglichkeit.

Kartoffeln, Nüsse & Samen:

Auch Kartoffeln, Nüsse und Samen lassen sich vielseitig integrieren.

Kartoffeln passen beispielsweise zu:

- Gemüsepfannen
- Suppen
- Ofengemüse
- Salaten
- Kräuterquark oder pflanzlichen Alternativen

Nüsse und Samen können Mahlzeiten ergänzen und Energie liefern:

- Walnüsse
- Mandeln
- Haselnüsse
- Kürbiskerne
- Sonnenblumenkerne
- Leinsamen
- Chiasamen





ERNÄHRUNG WÄHREND DER KREBSTHERAPIE

Dein Körper hat gerade andere Aufgaben.

DEIN KÖRPER HAT GERADE ANDERE AUFGABEN

Eine Krebstherapie kann körperlich fordernd sein. Je nach Erkrankung und Behandlung können unter anderem Übelkeit, Appetitlosigkeit, Geschmacksveränderungen, Schluckbeschwerden oder Verdauungsprobleme auftreten.

Deshalb kann sich auch das, was „gute Ernährung“ für dich bedeutet, verändern.

An einem guten Tag möchtest du vielleicht einen grossen Salat essen.

An einem anderen Tag ist eine warme Suppe angenehmer.

Und manchmal ist ein kleiner Snack die Mahlzeit, die gerade funktioniert.

Das darf sein.

Energie & Protein im Blick behalten.

Während einer Krebstherapie kann es besonders wichtig sein, ausreichend Energie und Protein aufzunehmen. Ungewollter Gewichtsverlust und Mangelernährung können die körperliche Situation zusätzlich belasten.

Deshalb sollte eine basenbetonte Ernährung nicht zu einer sehr einseitigen oder stark einschränkenden Ernährungsweise werden.

DEIN KÖRPER HAT GERADE ANDERE AUFGABEN

Ein einfacher Bauplan

Versuche, deine Mahlzeiten – soweit verträglich – aus mehreren Bausteinen zusammenzustellen:

1. Pflanzliche Vielfalt

Gemüse, Obst, Kräuter oder Salat

2. Proteinquelle

Hülsenfrüchte, Joghurt/Skyr oder pflanzliche Alternative, Tofu, Eier, Fisch, Fleisch oder andere individuell passende Proteinquellen

3. Energiequelle

Kartoffeln, Haferflocken, Reis, Brot, Getreide, Pasta oder andere passende Beilagen

4. Fettquelle

Nüsse, Samen, Nussmus, Olivenöl oder andere geeignete Öle



Wenn Essen gerade schwierig ist

Bei Appetitlosigkeit können kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt leichter sein.

Bei verändertem Geschmack können andere Temperaturen, Konsistenzen oder Gewürze ausprobiert werden.

Bei Übelkeit kann es hilfreich sein, individuell verträgliche Lebensmittel und kleine Portionen zu wählen.

Bei Schluck- oder Verdauungsproblemen sollte die Ernährung an die jeweilige Situation angepasst und gegebenenfalls professionell begleitet werden.

Wichtig:

Bei deutlichem Gewichtsverlust, anhaltenden Beschwerden oder Schwierigkeiten, ausreichend zu essen und zu trinken, sollte das Behandlungsteam informiert werden.

04

DEINEN ALLTAG BASENBETONT GESTALTEN

Ein einfacher Tagesrahmen.

EIN EINFACHER TAGESRAHMEN

Frühstück

Option 1:

Haferflocken · Beeren · Joghurt oder pflanzliche Alternative · Nüsse

Option 2:

Vollkornbrot · Avocado · Tomaten · Kräuter · Ei

Option 3:

Smoothie oder Trinkmahlzeit · ergänzt mit einer passenden Proteinquelle und Haferflocken

Mittagessen

Gemüse-Bowl

Kartoffeln oder Getreide

- buntes Gemüse
- Kichererbsen oder eine andere Proteinquelle
- Kräuter
- Olivenöl

Snack

- Apfel mit Nussmus
- Beeren mit Joghurt
- Banane mit Haferflocken
- Gemüsesticks mit Dip
- kleine Kartoffeln mit Kräuterquark
- Nüsse und Obst
- kleine Suppe

Abendessen

Warme Gemüsesuppe

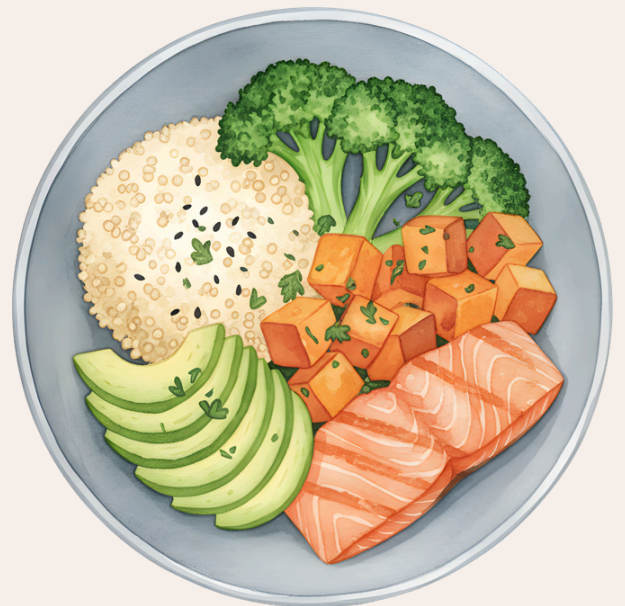
Gemüse nach Wahl

- Kartoffeln oder Hülsenfrüchte
- Kräuter
- Öl oder eine andere passende Energiequelle

Oder:

Ofengemüse

- Kürbis, Karotten, Zucchini, Kartoffeln
- Tofu, Fisch, Ei oder andere Proteinquelle
- Kräuter und Gewürze



05

DEINE PERSÖNLICHE BALANCE FINDEN

Was tut dir gerade gut?

Was tut dir gerade gut?

Eine Ernährung während einer Krebstherapie darf sich verändern.

Vielleicht verträgst du aktuell warme Mahlzeiten besser.

Vielleicht schmecken dir frische Lebensmittel besonders gut.

Vielleicht brauchst du kleinere Mahlzeiten.

Vielleicht möchtest du gerade möglichst wenig kochen.

All diese Informationen sind wertvoll.

Mein Ernährungskompass:

Vervollständige die folgenden Sätze;

Lebensmittel, die mir aktuell gut schmecken:

.....

.....

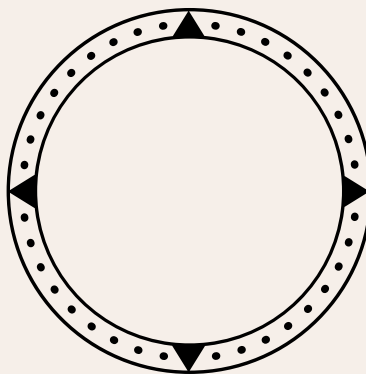
.....

.....

.....

.....

.....



Lebensmittel, die ich aktuell gut vertrage:

Mahlzeiten, die mir wenig Aufwand machen:

Eine Mahlzeit, auf die ich mich freue:

Was ich gerne häufiger ausprobieren möchte:

80 % Orientierung 20 % Flexibilität

Du brauchst keine perfekte Ernährung.

Ein hilfreicher Ansatz kann sein, die basenbetonte Ausrichtung als **Orientierung** zu verwenden.

Vielleicht bedeutet das:

- mehr Gemüse auf dem Teller,
- regelmässig Obst,
- häufiger Hülsenfrüchte,
- mehr Kräuter,
- abwechslungsreiche pflanzliche Lebensmittel,
- und gleichzeitig ausreichend Energie und Protein.

Die genaue Verteilung darf zu deiner Situation passen.

06

ÜBUNGEN, TIPPS & PRAKTISCHE HILFEN

Übung 1: Der bunte Teller

Nimm einen Teller und frage dich:

“Welche Farbe fehlt heute noch?”



Ergänze eine pflanzliche Komponente:

Meine Idee für heute:

Gemüse/Obst:

Proteinquelle:

Energiequelle:

Fettquelle:

Übung 2: Meine 10 Lieblingslebensmittel

Schreibe zehn Lebensmittel auf, die du gerne isst und gut verträgst;

- 1:
- 2:
- 3:
- 4:
- 5:
- 6:
- 7:
- 8:
- 9:
- 10:

Markiere anschliessend diejenigen, die du besonders einfach in deinen Alltag integrieren kannst.

Übung 3: Der 5-Minuten-Teller

Für Tage mit wenig Energie:

Wähle 1 Lebensmittel auf jeder Kategorie:

Pflanzlich

- ☐ Gemüse
- ☐ Obst
- ☐ Salat
- ☐ Kräuter

Protein

- ☐ Joghurt/Skyr
- ☐ Hülsenfrüchte
- ☐ Tofu
- ☐ Ei
- ☐ Fisch
- ☐ andere passende Quelle

Energie

- ☐ Kartoffeln
- ☐ Brot
- ☐ Haferflocken
- ☐ Reis
- ☐ Pasta

Energie & Geschmack

- ☐ Nüsse
- ☐ Nussmus
- ☐ Samen
- ☐ Olivenöl

Meine schnelle Kombination:

☐

☐

☐

☐

Übung 4: Meine Wochen-Einkaufsliste

Gemüse

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

Obst & Beeren

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

Hülsenfrüchte & Protein

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

Getreide & Beilagen

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

Nüsse & Samen

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

Kräuter & Gewürze

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

Übung 5: Meine nasenbetonte Mahlzeitenformel

Kreiere drei einfache Lieblingskombinationen:

Kombination 1

Gemüse/Obst:

Protein:

Energiequelle:

Geschmack:

Kombination 2

Gemüse/Obst:

Protein:

Energiequelle:

Geschmack:

Kombination 3

Gemüse/Obst:

Protein:

Energiequelle:

Geschmack:

Übung 6: Mein 7-Tage-Experiment

Für die kommenden sieben Tage wählst du eine kleine Veränderung.
Zum Beispiel:

- Jeden Tag eine zusätzliche Portion Gemüse
- Jeden Tag eine Portion Obst oder Beeren
- Drei verschiedene Gemüsesorten einkaufen
- Zweimal in der Woche Hülsenfrüchte einbauen
- Jeden Tag frische Kräuter verwenden
- Einen neuen basenbetonten Snack ausprobieren
- Eine Mahlzeit am Tag bewusst bunt gestalten

Mein persönlicher Fokus:

So möchte ich ihn umsetzen:

Das hat gut funktioniert:

Das möchte ich anpassen:

Dein persönlicher Basen-Check:

Wie fühlt sich deine Ernährung aktuell an?

Bewerte von 1 bis 5:

Ich esse abwechslungsreich.

☐☐☐☐☐

Ich esse regelmässig Gemüse.

☐☐☐☐☐

Ich esse regelmässig
Obst oder Beeren.

☐☐☐☐☐

Ich nehme ausreichend
Protein zu mir.

☐☐☐☐☐

Meine Mahlzeiten geben mir
ausreichend Energie.

☐☐☐☐☐

Meine Ernährung passt zu meiner
aktuellen Verträglichkeit.

☐☐☐☐☐

Essen darf auch Genuss sein.

☐☐☐☐☐

Meine wichtigste Erkenntnis:

Eine Sache, die ich verändern möchte:

Eine Sache, die bereits gut funktioniert:

ERNÄHRUNG DARF DICH UNTERSTÜTZEN

Eine bewusste Ernährung kann ein Teil deines persönlichen Umgangs mit einer Krebserkrankung sein.

Dabei geht es um Vielfalt, Nährstoffversorgung, Genuss und einen achtsamen Blick auf die eigenen Bedürfnisse.

Eine basenbetonte Ernährung kann dabei eine praktische Orientierung bieten: mehr Gemüse, Obst, Kräuter, Hülsenfrüchte, Nüsse und andere pflanzliche Lebensmittel.

Während einer Krebstherapie steht gleichzeitig die individuelle Situation im Mittelpunkt. Wenn Essen schwerfällt, Gewicht verloren geht oder bestimmte Beschwerden auftreten, kann eine professionelle Ernährungsberatung oder Ernährungstherapie wichtig sein.

Du musst deine Ernährung nicht von heute auf morgen verändern.

Beginne mit einer Mahlzeit.

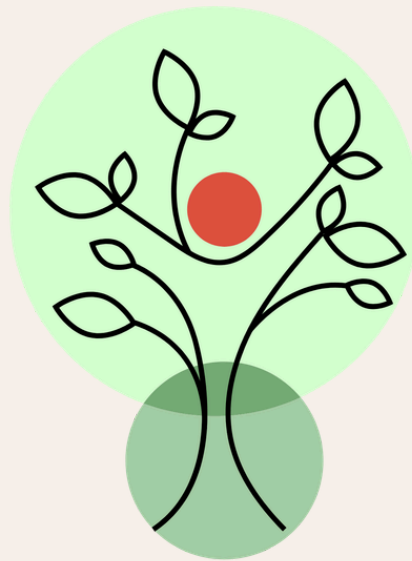
Mit einem Gemüse.

Mit einem neuen Rezept.

Oder einfach mit der Frage:

“Was würde mir heute guttun?”

Ein einfühlsamer Ort für Menschen, die an Krebs erkrankt sind, sowie für ihre Angehörigen und Freunde. Hier findest du einen geschützten Raum zum Ankommen, Austauschen und Kraftschöpfen.



insel
für Krebsbetroffene

© 2026 insel für Krebsbetroffene.

Dieses Workbook ist urheberrechtlich geschützt und wird ausschliesslich für den nicht-kommerziellen Gebrauch zur Verfügung gestellt.

Eine gewerbliche Nutzung, insbesondere der Verkauf, die entgeltliche Weitergabe oder Verwendung in kommerziellen Angeboten, ist untersagt.

Jede weitere Vervielfältigung oder Verbreitung über die öffentliche Bereitstellung auf unserer Website hinaus ist nur mit ausdrücklicher schriftlicher Zustimmung des Rechteinhabers erlaubt.