

Breuß-Kur im Faktencheck: Gefahren der Krebsdiät

Autor: Wolfram Klatt

Veröffentlicht am: 10.08.2026

Dokument generiert über Gesundheitsmythen.de

ZUSAMMENFASSUNG (ABSTRACT)

Die Breuß-Kur bewirbt ein 42-tägiges Fasten mit Gemüsesäften und Kräutertees, um Krebszellen durch Protein- und Kalorienentzug auszuhungern. Wissenschaftlich ist die Diät widerlegt: Sie führt zu gefährlicher Mangelernährung, beschleunigt den Muskelabbau und verschlechtert Überlebenschancen bei Krebs.

Die Breuß-Kur: Ein verständnisvoller, aber kritischer Blick auf die umstrittene Krebsdiät

Die Diagnose einer Krebserkrankung markiert für betroffene Menschen und ihre Angehörigen einen tiefgreifenden Einschnitt im Leben. Es ist eine existenzielle Ausnahmesituation, die häufig von massiven Ängsten, Unsicherheit und einem Gefühl des Kontrollverlusts begleitet wird. In der Hoffnung auf Heilung und auf der intensiven Suche nach Alternativen oder Ergänzungen zu den oft körperlich sehr belastenden schulmedizinischen Therapien – wie Chemotherapie oder Bestrahlung – wenden sich viele Patienten sogenannten "Krebsdiäten" zu.

Eine der historisch bekanntesten und am intensivsten diskutierten unter diesen Diäten ist die Breuß-Kur. Die Verlockung einer solchen Kur ist verständlich: Sie verspricht eine natürliche, selbstbestimmte Möglichkeit, dem Krebs aktiv entgegenzutreten. Doch was genau steckt hinter

dieser radikalen Fastenmethode? Wie funktioniert sie angeblich, und wie bewertet die moderne, evidenzbasierte Wissenschaft diesen Ansatz? In diesem Artikel beleuchten wir die Hintergründe, die biologischen Realitäten und die potenziellen Gefahren dieser Diät mit größtem Respekt vor der Not der Betroffenen, aber mit absoluter wissenschaftlicher Klarheit.

1. Definition und Ursprung: Wer war Rudolf Breuss?

Die Breuß-Kur – oft auch Breuß-Diät oder Breuß-Saftkur genannt – wurde in der Mitte des 20. Jahrhunderts von dem Österreicher Rudolf Breuss (1899–1990) entwickelt. Es ist wichtig für den historischen Kontext zu verstehen, dass Rudolf Breuss kein studierter Mediziner oder Onkologe war. Er arbeitete ursprünglich als Elektromonteur und eignete sich sein Wissen im Bereich der Naturheilkunde rein autodidaktisch an. Seine Intention war es, Menschen zu helfen, doch sein Verständnis von Zellbiologie entsprach dem Stand und den Vorstellungen seiner Zeit als medizinischer Laie.

Das Prinzip der 42-tägigen Saftkur

Im absoluten Zentrum seiner Lehre steht eine strenge, 42-tägige (sechswöchige) absolute Fastenkur. Die Vorgaben sind rigide: Während dieses gesamten Zeitraums ist die Aufnahme jeglicher fester Nahrung, aber auch von Proteinen (Eiweiß) in flüssiger Form, strikt untersagt. Die Patienten dürfen sich ausschließlich von einer speziellen Gemüsesaftmischung sowie festgelegten Kräutertees ernähren.

Der berühmte "Breuß-Saft" besteht klassischerweise aus folgenden rohen, idealerweise biologisch angebauten Zutaten:

- **Rote Bete** (ca. 55 %)
- **Karotten** (ca. 20 %)
- **Selleriewurzel** (ca. 20 %)
- **Rohe Kartoffel** (ca. 3 %)
- **Rettich** (ca. 2 %)

Die maximale Trinkmenge dieses Gemüsesaftes ist auf etwa 500 Milliliter pro Tag limitiert. Rechnet man den Nährwert dieser Menge aus, ergibt sich eine extrem niedrige tägliche Kalorienzufuhr von maximal wenigen hundert Kilokalorien – und eine fast bei null liegende

Proteinzufuhr. Zusätzlich werden bestimmte Tees wie Salbeitee, Nieren-Tee und Storchenschnabeltee empfohlen, die laut Breuss den Körper reinigen sollen.

2. Die angebliche Wirkungsweise: Die Illusion des Aushungerns

Rudolf Breuss stellte die Behauptung auf, dass Krebszellen einen fundamental anderen Stoffwechsel als gesunde Körperzellen hätten. Sein Kernargument war, dass Tumorzellen zum Überleben und Wachsen zwingend auf feste Nahrung, ganz besonders aber auf Proteine (Eiweiße), angewiesen seien.

Die angebliche Wirkungsweise der Kur beruht somit auf einer sehr greifbaren, aber fatalen Annahme: Der Tumor soll durch den 42-tägigen radikalen Entzug von fester Nahrung und Proteinen schlichtweg "ausgehungert" werden. Breuss nahm an, dass die Krebszellen durch diesen Mangel absterben würden. Die gesunden Körperzellen hingegen sollten die sechswöchige Fastenzeit gut überstehen, da sie durch den vitamin- und mineralstoffreichen Gemüsesaft weiterhin ausreichend, wenn auch auf minimalem Niveau, versorgt würden.

Zusätzlich postulierte Breuss, dass die Kombination der Säfte und Tees den Körper entschlacken, den Stoffwechsel entlasten und das Blut quasi runderneuern würde, was die körpereigenen Selbstheilungskräfte aktivieren sollte.

Visualisierung: Theorie vs. Realität

DIAGRAMM 1: Das postulierte Modell der Breuß-Kur (Illusion) vs. Wissenschaft

1. Die Vorstellung von Rudolf Breuss:

[Nahrungsentzug (42 Tage)] ---> [Krebszelle verhungert] ---> [Tumor s

2. Die biologische und medizinische Realität:

?

---> [Gesunde Zellen verhungern (Muskel- und Organabbau)]

|

[Radikaler Nahrungsentzug] ---|

|

?

---> [Tumor nutzt Körperreserven rücksichtslos] ---> [Tumor wächst weit

3. Die wissenschaftliche Faktenlage: Evidenz und Tumorbiologie

Aus wissenschaftlicher, evidenzbasierter und tumorbiologischer Sicht entbehrt die Breuß-Kur leider jeglicher Grundlage. So verlockend die simple Vorstellung des "Aushungerns" auch ist, sie widerspricht elementaren Erkenntnissen der modernen Medizin.

Die Anpassungsfähigkeit von Krebszellen

Die Grundannahme, Krebszellen ließen sich selektiv durch Nahrungsentzug schwächen, während gesunde Zellen überleben, ist grundlegend falsch. Krebszellen sind biologisch extrem anpassungsfähig und aggressiv in ihrer Nährstoffbeschaffung (unter anderem durch Phänomene wie den Warburg-Effekt). Wenn einem Tumor über die reguläre Nahrungsaufnahme nicht mehr ausreichend Energie und vor allem Proteine zur Verfügung gestellt werden, stellt er sein Wachstum nicht ein. Stattdessen schüttet er Botenstoffe aus, die den Körper dazu zwingen, seine eigenen Reserven abzubauen. Der Tumor bedient sich rücksichtslos an den Muskeln und Organen des Patienten. Kurz gesagt: Der Tumor frisst den Körper von innen auf, während der Patient von außen verhungert.

Die Metapher des Baugerüsts

Um diesen hochkomplexen Vorgang greifbar zu machen, hilft ein gedankliches Bild aus der Architektur.

Die Metapher des Baugerüsts: Stellen Sie sich den menschlichen Körper wie ein meisterhaft konstruiertes Gebäude vor. Proteine (Eiweiße) sind die massiven Stahlträger dieses Gebäudes, die ihm Struktur, Kraft und Halt geben. Wenn ein Sturm (der Krebs) dieses Gebäude angreift, braucht der Körper dringend neue Stahlträger (Nahrungsproteine), um das Gebäude zu reparieren und zu stabilisieren. Die Breuß-Kur verhängt nun einen absoluten Lieferstopp für sämtliches Baumaterial. Da der Krebs aber um jeden Preis weiterbauen und wachsen will,

verhält er sich wie ein skrupelloser Bauunternehmer: Er reißt einfach die noch intakten Stahlträger aus dem gesunden Teil Ihres Gebäudes heraus (das ist der massive Muskelabbau), um sein eigenes, krankhaftes Konstrukt (den Tumor) zu errichten. Das Ergebnis: Ihr gesundes Gebäude wird zunehmend instabil, die Wände bekommen Risse, und schließlich droht das gesamte Gerüst einzustürzen, während der Tumor paradoxerweise trotzdem weiter wächst.

Keine klinische Evidenz vorhanden

In der evidenzbasierten Medizin ist der Goldstandard zum Nachweis einer Wirksamkeit die Durchführung von randomisierten kontrollierten Studien (RCTs) oder systematischen Übersichtsarbeiten (Cochrane-Reviews). Für die Breuß-Kur existieren weltweit keinerlei solcher Studien, die eine Wirksamkeit bei der Behandlung oder Heilung von Krebserkrankungen belegen. Die von Anhängern oft zitierten "Erfolgsgeschichten" in Büchern oder im Internet sind anekdotische Einzelfallberichte. Sie halten keiner wissenschaftlichen Überprüfung stand, da oft unklar bleibt, welche schulmedizinischen Therapien parallel stattfanden oder ob es sich überhaupt um exakt diagnostizierte Karzinome handelte.

Internationaler Expertenkonsens

Fachgesellschaften auf der ganzen Welt lehnen die Breuß-Kur einstimmig und strikt ab. Die maßgebliche **S3-Leitlinie "Klinische Ernährung in der Onkologie"** (herausgegeben von der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften AWMF, der Deutschen Krebsgesellschaft und der Deutschen Krebshilfe) warnt ausdrücklich vor extremen "Krebsdiäten". Deren Nutzen ist nicht nur völlig unbelegt, sie erhöhen das Risiko für den Patienten signifikant. Auch das unabhängige Forschungsnetzwerk CAM-Cancer (Complementary and Alternative Medicine for Cancer) stuft die Diät aufgrund der drastischen Mangelernährung als akut gefährdend ein.

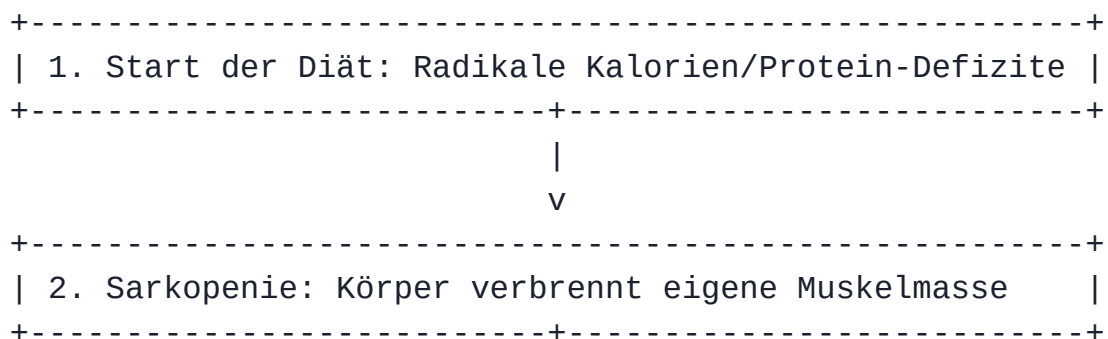
4. Risiken, Nebenwirkungen und die Gefahr der Tumorkachexie

Die Durchführung der Breuß-Kur ist für Krebspatienten nicht einfach nur wirkungslos, sie ist mit massiven und teils lebensbedrohlichen Risiken verbunden. Diese können den eigentlichen Krankheitsverlauf dramatisch verschlechtern.

Direkte körperliche Gefahren

1. **Mangelernährung und Tumorkachexie:** Wie bereits durch die Metapher des Baugerüsts verdeutlicht, decken 500 ml Gemüsesaft am Tag nicht im Entferntesten den Kalorien- und Proteinbedarf eines gesunden Erwachsenen. Für einen Krebspatienten, dessen Körper oft unter Dauerstress steht und einen stark erhöhten Energieverbrauch hat, ist dieses Defizit verheerend. Es kommt zu einem rapiden, unkontrollierten Gewichtsverlust. Dieser führt schnell in eine Tumorkachexie – ein schweres Auszehrungssyndrom, das oft irreversibel ist. Begleitet wird dies von Sarkopenie, dem drastischen Schwund an Muskelmasse.
2. **Kollaps des Immunsystems:** Das Immunsystem besteht aus Zellen und Antikörpern, die wiederum aus Proteinen aufgebaut sind. Ein massiver Eiweißmangel schwächt die Immunabwehr extrem. Der Körper verliert die Kraft, sich gegen die eigentliche Krebserkrankung, aber auch gegen alltägliche Infektionen zur Wehr zu setzen. Eine simple Erkältung kann für einen ausgezehrten Körper lebensbedrohlich werden.
3. **Abbruch lebensrettender Therapien:** Ein guter Ernährungszustand ist das absolute Fundament, um die Strapazen einer Operation, Chemotherapie oder Bestrahlung überstehen zu können. Körperlich stark unterernährte Patienten leiden unter deutlich mehr Nebenwirkungen. Die Tragik besteht oft darin, dass notwendige, lebensrettende Krebstherapien wegen der durch die Diät herbeigeführten Schwäche vorzeitig abgebrochen oder in ihrer Dosis reduziert werden müssen.

DIAGRAMM 2: Die Abwärtsspirale der Tumorkachexie durch Fasten



	v	
+-----+		
	3. Immunschwäche: Organe arbeiten auf Sparflamme	
+-----+		
	v	
+-----+		
	4. Kachexie: Lebensrettende Therapien (Chemo/OP)	
	müssen wegen zu großer Schwäche abgebrochen werden	
+-----+		

Indirekte Gefahren: Gefährliche Zeitverzögerung

Neben den direkten körperlichen Schäden gibt es eine immense indirekte Gefahr. Patienten, die fest an die Heilkraft der Saftkur glauben, neigen oft dazu, evidenzbasierte, potenziell kurative (heilende) schulmedizinische Behandlungen abzulehnen oder auf die Zeit nach den 42 Tagen zu verschieben. Bei schnell wachsenden Tumoren können sechs Wochen ohne wirksame Therapie den Unterschied zwischen einem noch operablen und einem unheilbar metastasierten Stadium bedeuten.

5. Psychologische und soziale Aspekte: Warum greifen Menschen zu solchen Kuren?

Trotz der klaren, erdrückenden wissenschaftlichen Faktenlage und der offenkundigen Gefahren erfreut sich die Breuß-Kur – wie viele ähnliche pseudomedizinische Ansätze – weiterhin einer gewissen Beliebtheit. Dies zu verurteilen, wäre falsch. Es ist vielmehr wichtig, die tiefen psychologischen Mechanismen zu verstehen, die dahinterstehen.

- **Verzweiflung und der Strohhalm-Effekt:** Wie eingangs erwähnt, löst Krebs oft Ohnmacht und tiefe Angst aus. In solch einer extremen emotionalen Krise greifen Menschen verständlicherweise nach jedem noch so dünnen Strohhalm, der ihnen Heilung verspricht. Dies gilt insbesondere dann, wenn konventionelle Therapien mit schweren Nebenwirkungen verbunden sind oder Ärzte keine guten Prognosen mehr stellen können.

- **Der Wunsch nach Selbstwirksamkeit:** In der modernen Medizin sind Patienten oft in einer passiven Rolle. Sie werden "behandelt", sie liegen in Betten, sie bekommen Infusionen. Eine extrem anspruchsvolle, von strengen Regeln geprägte Diät wie die Breuß-Kur suggeriert dem Patienten das Gefühl, endlich wieder aktiv handeln zu können. Es gibt dem Betroffenen das trügerische, aber psychologisch enorm wichtige Gefühl, das Ruder selbst in die Hand zu nehmen.
- **Der naturalistische Fehlschluss:** In unserer Gesellschaft ist der Glaube tief verankert, dass alles "Natürliche" (wie Kräuter und Gemüsesäfte) sanft, heilend und gut sei, während "Chemie" (wie Chemotherapeutika) als unnatürlich, toxisch und rein zerstörerisch wahrgenommen wird. Dass aber auch natürliche Methoden dem Körper gravierenden Schaden zufügen können, wird oft übersehen.
- **Sehnsucht nach einfachen Erklärungen:** Die Zellbiologie der Onkologie ist hochkomplex und für Laien oft unverständlich. Das Erklärungsmodell von Rudolf Breuss – "Entziehe dem Krebs das Essen, dann stirbt er" – ist extrem simpel, plausibel klingend und sofort zu erfassen. Diese Einfachheit ist in einer Welt voller komplexer medizinischer Fachbegriffe sehr attraktiv.
- **Misstrauen gegenüber dem "System":** In bestimmten gesellschaftlichen Kreisen existiert ein grundlegendes Misstrauen gegenüber der sogenannten "Schulmedizin", der Pharmaindustrie oder dem Gesundheitssystem im Allgemeinen. Außenseitermethoden wie die von Breuss werden in diesen Milieus oft idealisiert und als unterdrücktes "Wissen des einfachen Mannes" romantisiert.

6. Richtige Ernährung bei Krebs: Was Betroffene wirklich stärkt

Wenn das Fasten nicht hilft, was ist dann die richtige Herangehensweise? Die moderne onkologische Ernährungsmedizin verfolgt das exakt gegenteilige Ziel der Breuß-Kur: Der Körper soll mit aller Kraft aufgebaut und geschützt werden, um die Erkrankung und die anstrengenden Therapien durchstehen zu können.

Das oberste Ziel lautet: **Vermeidung von Gewichtsverlust und Muskelabbau.**

Ein onkologischer Patient sollte sich im Idealfall vollwertig, ausgewogen und oft kalorien- und proteinreich ernähren. In Zeiten, in denen der Appetit durch Nebenwirkungen der Therapie fehlt,

sind hochkalorische medizinische Trinknahrungen (sogenannte "Astronautenkost") ein wichtiger Baustein, um das Gewicht zu halten. Ein gut genährter Körper regeneriert schneller, die Lebensqualität bleibt höher, und Chemotherapien können planmäßig durchgeführt werden.

7. Fazit und unterstützende Tipps für Patienten und Angehörige

Zusammenfassend lässt sich mit aller Deutlichkeit sagen: Die Breuß-Kur ist keine sanfte naturheilkundliche Alternative, sondern eine gefährliche und wissenschaftlich widerlegte "Krebsdiät". Sie heilt keine Krebserkrankungen, sondern hungert den Patienten aus, schwächt sein Immunsystem entscheidend und verringert im schlimmsten Fall seine Überlebenschancen signifikant.

Empfehlungen für den Umgang mit der Diagnose und der Ernährung:

1. **Vorsicht vor Heilsversprechen:** Bewahren Sie sich eine kritische Distanz zu Ratgebern (ob als Buch oder im Internet), die radikalen Verzicht fordern und einfache Lösungen für hochkomplexe Krankheiten versprechen.
2. **Keine Alleingänge:** Brechen Sie niemals eine ärztlich angeratene Therapie zugunsten einer Diät ab. Besprechen Sie jeden Wunsch nach komplementären (ergänzenden) Maßnahmen offen mit Ihrem Behandlungsteam.
3. **Professionelle Begleitung suchen:** Wenden Sie sich an zertifizierte onkologische Ernährungsberater (Oecotrophologen oder Diätassistenten mit Zusatzqualifikation in der Onkologie). Sie entwickeln gemeinsam mit Ihnen Ernährungsstrategien, die Sie stärken und Mangelernährung verhindern.
4. **Psychologische Unterstützung annehmen:** Psychoonkologen sind darauf spezialisiert, Krebspatienten und ihren Angehörigen bei der Bewältigung von Ängsten und dem Gefühl der Ohnmacht zu helfen. Hier finden Sie einen geschützten Raum für Ihre Sorgen – jenseits von falschen Heilsversprechen.