

Die Inhaltsstoffe von Granatapfel, Tomaten und Rosenkohl schützen vor Krebs

Ingeborg Bördlein

Schon unsere Großmütter wußten es: Obst und Gemüse sind gesund. Heute wird die wissenschaftliche Grundlage für diese Binsenweisheit "nachgeliefert".

Pflanzliche Wirkstoffe sind auch für die Krebsprävention von größtem Interesse. Mit diesem Thema beschäftigte sich jüngst die Crème de la Crème der europäischen Krebsforscher bei einem internationalen Symposium am Krebsforschungszentrum in Heidelberg. Vor allem die Flavonoide, also Pflanzenfarbstoffe im Obst und Gemüse, bieten Schutz vor Krebs.

Da sind die Flavonole in der Zwiebel, die Anthocyanidine in roten Früchten, die Karotinoide in Möhren und in Tomaten. Diesen Farbstoffen wird eine antioxidative Wirkung zugeschrieben, sie wirken entzündungshemmend und haben antihormonelle Effekte, resümiert die Heidelberger Krebsforscherin Clarissa Gerhäuser. Die Wirkstoffe können geschädigte Zellen durch Auslösen des programmierten Zelltodes vernichten und die Zelldifferenzierung aktivieren.

Der Effekt dieser natürlichen Schutzstoffe hängt auch von der Zubereitung ab: Tomaten geben mehr davon in den menschlichen Körper ab, wenn sie gedünstet oder mit Olivenöl gegessen werden. Eine große US-Studie hat gezeigt, daß Männer, die viele Tomatenprodukte etwa auf der Pizza und damit den Wirkstoff Lycopin zu sich nehmen, seltener an Prostatakrebs erkranken. Dies wurde auch für Kohlsorten gefunden, die schwefelhaltige Verbindungen wie Glucosinolate enthalten. Man erkennt sie am scharfen Geruch, der von frischen Radieschen oder Rettich ausgeht. Sie wirken besser, wenn sie roh gegessen werden.

Viele Studien haben gezeigt, daß ein hoher Verzehr von Kohl, am besten Rosen- oder Grünkohl, vor Darm- und Lungenkrebs schützt. Erst jüngst wurde ein Wirkstoff im frisch gepreßten Olivenöl "extra-vergine" entdeckt, das Oleocanthal, das ähnliche antientzündliche Eigenschaften hat wie Medikamente, die in die Entzündungskaskade eingreifen und damit auch für die Krebsprävention interessant sind. Klipp und klar erklärten die Krebsmediziner, daß eine obst- und gemüserreiche Ernährung (fünfmal täglich) für den gesunden Menschen zur Krebsprävention absolut ausreicht ¹. [...]

Und Granatäpfel haben im Tierversuch und in der Zellkultur das Wachstum von Prostatakrebszellen gehemmt. Die Früchte könnten, vermuten US-Forscher, auch gegen Brust- und Hautkrebs helfen. Granatäpfel enthielten noch mehr antioxidative Wirkstoffe wie Tannine und Anthocyane als etwa grüner Tee und Rotwein, berichtet das Team um Hasan Mukhtar von der Universität in Madison jetzt in "PNAS". Die Dosis des Extrakts entsprach bei Menschen einem bis zwei Granatäpfeln pro Tag.

**Quelle: „die Welt.de“; www.welt.de/data/2005/09/27/781153.html.
Der Artikel erschienen am Di, 27. September 2005**

(1) Obwohl diese Erkenntnis für Schulmediziner sicherlich eine Revolution darstellt: Hier irren die Mediziner, weil Obst und Gemüse, konventionell angebaut, kaum noch die relevanten Inhaltsstoffe besitzt. Es gibt genaueste wissenschaftliche Untersuchungen die besagen, dass bis zu 90% der Vitamine, Mineralien und Spurenelemente aus Obst und Gemüse verschwunden sind. Nicht nur Selen fehlt in unseren ausgemergelten und überdüngten Böden!

Deshalb reicht zur Prophylaxe eine konventionell erzeugte obst- und gemüserreiche Ernährung nicht aus – und schon gar nicht bei akutem Krebsgeschehen.

Zur Zellentgiftung ist primär, als „Rundumschlag“ z.B. ProDialfit oder/und Curcuma longa notwendig. Dann, wenn die Giftstoffe ausgeleitet sind, sollte die Nahrungsmittelumstellung auf biologisch erzeugtes Obst und Gemüse beibehalten werden.

11.0

Glutathion in der Tumorthherapie und als Nahrungsergänzung

Inhalt:

- Glutathion – ein Zellaktivator
- Anwendung
- Bezugsmöglichkeiten

In der adjuvanten, ergänzenden Krebstherapie spielen Antioxidantien (Radikalfänger) und Stoffe zum Zellschutz eine wichtige Rolle. Vor allem bei Behandlungen mit Zytostatika und Strahlen können sie belastende Nebenwirkungen vermindern und zur Verhinderung von Rückfällen beitragen. Die Antioxidantien und Bioregulatoren schützen die gesunden Zellen vor Entartung und der zerstörerischen Wirkung durch freie Radikale, die bei einer Chemotherapie oder Bestrahlung in großen Mengen entstehen und viele der Nebenwirkungen verursachen.

Diese Schutz- und Heilstoffe sind natürlichen Ursprungs und werden vom Körper ganz oder als Bausteine mit der Nahrung aufgenommen. Die bekanntesten Radikalfänger und Schutzstoffe sind die Vitamine A, C und E, das Beta-Karotin, das Spurenelement Selen, Glutathion als Co-Enzym sowie sekundäre Pflanzenstoffe wie die Anthocyane, Flavone und andere.

Glutathion - ein Zellaktivator

Das Glutathion hat in den letzten Jahren an Interesse gewonnen. Seine wirksame Form ist „reduziertes Glutathion“ (G-SH). Es setzt sich aus den Aminosäuren Glutamin, Cystein und Glycin zusammen. Für die Vitalität und Funktionsfähigkeit der Zelle ist Glutathion unentbehrlich. Es wirkt unter anderem ordnend bei der Zellteilung mit; hilft bei der Reparatur schadhafter Gene, den Erbträgern; macht Zellgifte und krebserregende Stoffe unschädlich; erhöht die Aktivität von Abwehrzellen und wirkt als Antioxidans.

Mit einer ausgewogenen Ernährung kann der Körper seinen Bedarf an Glutathion decken, vor allem aus frischem Gemüse, Obst und Fleisch. Bei Belastungen, wie sie mit einer Erkrankung verbunden sind, kann eine zusätzliche Einnahme sinnvoll sein - wie auch die von anderen Antioxidantien wie Selen und Vitaminen.

Die Eigenschaft von Glutathion als einem sehr wirksamen Radikalfänger innerhalb der Zelle ist in der Medizin seit langem bekannt. Tierversuche und erste klinische Studien bestätigen eine bessere Verträglichkeit von Chemo- und Strahlentherapien. Ob es darüber hinaus auch das Tumorwachstum direkt bremsen oder stoppen kann, wird noch untersucht. Es gibt Hinweise, daß Glutathion die Gefahr von Rückfällen verringert und dass es zur Rückbildung von Metastasen oder Rezidiven beiträgt. Die Aussage, es könne die Apoptose, also den Selbstmord von Krebszellen auslösen, beruht ausschließlich auf Labor- und Tierversuchen.

Unsicherheit herrscht unter Ärzten noch über die therapeutisch notwendige Dosierung. Während der **Akutbehandlung** empfehlen dänische und spanische Ärzte die Einnahme von mindestens 5 Gramm (5000 Milligramm, mg) pro Tag. Andere halten 2 Gramm (2000 mg) für ausreichend, sofern die Substanz in Kapseln angeboten wird, die erst im Dünndarm aufgelöst werden, die also magensaftresistent sind.

In der längerfristigen **Nachbehandlung** oder als Nahrungsergänzung zur Krebsvorbeugung werden 600 bis 1200 mg täglich als ausreichend angesehen. Selen und Vitamin E ergänzen die Wirksamkeit von Glutathion.

Einige Hersteller fügen ihren Zubereitungen noch den Glutathion-Baustein „Cystein“ hinzu oder auch pflanzliche Bioregulatoren wie die „Anthocyane“. Ob diese Zusätze erforderlich sind, ist nicht geklärt. „Cystein“, das auch als Hustenmittel verwendet wird, kann bei längerer Einnahme in hohen Dosierungen zu Nebenwirkungen im Magen- Darmbereich führen. Die „Anthocyane“ sind pflanzliche Farbstoffe, die sich auch mit der Nahrung zuführen lassen. Von ihnen ist bekannt, daß sie als Radikalfänger antioxidativ und über andere Schutzfunktionen krebshemmend wirken. Sie sind in farbigen Früchten und Gemüsen enthalten, besonders in Heidelbeeren.

Für die Anwendung von Glutathion ergeben sich folgende Möglichkeiten:

- Vor und nach einer Operation,
- während einer Strahlenbehandlung,
- während der Chemotherapie,
- als Nachbehandlung zur Verhütung von Metastasen.

Glutathion kann zusammen mit anderen Immunmodulatoren wie Mistel, Thymus, Enzymen oder Zytokinen angewandt werden, ebenso mit anderen Antioxidantien (Selen, Vitamine). [...]

Die bisherigen Behandlungsergebnisse lassen sich mit denen vergleichen, die auch mit hochdosiertem Selen in Kombination mit Vitaminen (A, C, E, Karotin) zu erreichen sind.

Quelle: Internetpräsenz der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V. www.datadiwan.de/gfbk/indbio.htm?/gfbk/bio_61.htm