

Gesund essen, gesund bleiben

Bedeutung von Mikronährstoffen zunehmend bestätigt

Krebserkrankungen lassen sich durch einen gesunden Lebensstil und eine ausgewogene Ernährung vermeiden. Dies berichtet das große Online-Portal „Yahoo“, das den Millionen Internetnutzern vor wenigen Tagen „die besten Lebensmittel gegen Krebs“ vorstellte. Für die Mitglieder und Interessierten der Gesundheits-Allianz mag diese Schlagzeile zur Bedeutung einer gesunden mikronährstoffreichen Ernährung bei weitem nichts Neues sein. Doch zeigt sie abermals, dass das Wissen um die gesundheitsfördernde Wirkung bestimmter Nahrungsbestandteile sich immer weiter durchsetzt. Aus dem aktuellen Anlass greifen wir das Thema für Sie auf und präsentieren Ihnen eine Auswahl an Nähr- und Nahrungsinhaltsstoffen, die einen bedeutenden Beitrag zur Prävention gesundheitlicher Beschwerden leisten.

Es gibt unzählige Ernährungsstudien, die den Zusammenhang zwischen Krankheiten und Ernährungsfaktoren erforscht haben. Eines ist ihnen meist gemein: Die Aussage, dass ungesunde Essgewohnheiten Krankheiten fördern, eine gesunde Ernährungsweise jedoch, die z. B. reich an pflanzlicher Frischkost ist, die Chancen auf ein gesundes und langes Leben erhöht. Besonderen Nachdruck erhält diese Feststellung durch die Beobachtung, dass manche Krankheiten seltener in Ländern und Kulturen auftreten, in denen bestimmte Quellen biologisch aktiver Pflanzenextrakte und anderer Naturstoffe Bestandteil der traditionellen Ernährung sind. Nehmen wir mal ein paar bedeutende Nahrungsmittel und deren Bestandteile unter die Lupe.

Beispiel Soja: Wie jeder weiß, spielt Soja seit jeher eine große Rolle in der asiatischen Küche, wo es als ausgezeichnete Nährstoffquelle geschätzt wird. Im Rahmen wissenschaftlicher Forschung stellte sich beispielsweise heraus, dass Asiatinnen, die im Vergleich zu Europäerinnen häufiger Soja essen, seltener an Brustkrebs erkranken. Diese Schutzwirkung wird den sogenannten **Phytoöstrogenen** zugeschrieben, die bei Frauen auch wirksam gegen Wechseljahrsbeschwerden helfen sollen. Phytoöstrogene sind sekundäre Pflanzenstoffe, zu denen unter anderem Isoflavone und Lignane zählen. Sie besitzen eine sehr ähnliche Struktur wie Östrogen-Hormone. Diese Ähnlichkeit ermöglicht eine Bindung an verschiedene Rezeptoren, wodurch eine östrogene oder auch antiöstrogene Wirkung erzielt werden kann. Auch Männer profitieren



Sojabohnenfeld

von Phytoöstrogenen, da sie dabei helfen, körpereigene Hormone von verschiedenen Rezeptoren (Andockstellen) zu verdrängen und so Wachstumsreize auf die Prostata zu hemmen.

Beispiel Kurkuma: Kurkuma, auch Gelbwurz genannt, gehört zur Familie der Ingwergewächse. Die Pflanze stammt aus Südasien und gilt als bedeutendste Heilpflanze Indiens. Die aus der Pflanze gewonnene Phyto-Substanz **Curcumin** verleiht asiatischen Gewürzpulvern nicht nur ihre charakteristische Farbe, sondern wird auch mit zahlreichen gesundheitsfördernden Eigenschaften in Verbindung gebracht. Aufgrund seiner zellschützenden, antioxidativen und immunstärkenden Potentiale gilt Curcumin als beliebtes Naturheilmittel in der Krebstherapie und bei der Prävention und Behandlung von Entzündungen, Alzheimer oder atherosklerosebedingten Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Interessant ist in diesem Zusammenhang die Beobachtung, dass z. B. Darmkrebs und die Alzheimer-Krankheit in Indien kaum verbreitet sind.



Die Kurkumawurzel wird in Indien schon seit vielen Jahrtausenden als Heilmittel verwendet.

Beispiel Grüntee: Wenn es ums Teetrinken geht, ist Schwarzer Tee der klare Favorit der Deutschen. Doch auch Grüner Tee wird immer beliebter – nicht zuletzt aufgrund seiner Bedeutung für Gesundheit und Wohlbefinden. Das in Asien beheimatete Getränk enthält u.a. große Mengen des Polyphenols **EGCG** (Epigallocatechingallat). EGCG verfügt über stark antioxidative und zellschützende Eigenschaften. Bewiesen werden konnte u.a., dass dieser sekundäre Pflanzenstoff in der Lage ist, die Ausbreitung von Krebszellen zu blockieren und die Apoptose (Zelltod) herbeizuführen. Die Wirksamkeit von Catechinen des Grünen Tees entfaltet sich darüber hinaus aber auch bei der Prävention kardiovaskulärer Erkrankungen, der Hemmung entzündlicher Geschehen in unserem Körper oder beim Schutz vor oxidativem Stress. Übrigens: In Japan, wo traditionell viel Grüntee getrunken wird, leben die meisten Hundertjährigen! Experten sind sich einig, dass die gesunde Ernährung der Japaner, zu der auch viel Gemüse, Tofu, Meeresalgen und Seetang gehört, großen Anteil an diesem Phänomen hat.

Bitte wenden 

Beispiel Beeren und Trauben: Viele Menschen sind amüsiert, wenn sie mit der Aussage konfrontiert werden, dass Rotwein das Herz-Kreislauf-System schützt. Gesünder leben mit einem Genussmittel? So ungewöhnlich es auch klingen mag: Obwohl die Franzosen – allgemein gesprochen – fett essen, stark rauchen und viel Alkohol (bevorzugt Rotwein) konsumieren, leiden sie seltener unter Herz-Kreislauf-Erkrankungen als andere Europäer. Der Grund für dieses Phänomen ist paradoxerweise in einem dieser „sündhaften“ Nahrungsmittel zu finden: Rotwein, genauer gesagt dem darin enthaltenen **Resveratrol**, werden viele gesundheitsfördernde Wirkungen nachgesagt – darunter eben auch eine positive Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System. Resveratrol ist ein Flavonoid, das sich außer in Weintrauben reichlich in Himbeeren, Maulbeeren, Pflaumen oder im Japanischen Staudenknöterich finden lässt. Neben seiner herzschtützenden Eigenschaft trägt es zum Schutz gegen Zellentartung bei. Es kann zur Hemmung der Tumorentstehung beitragen und die Apoptose von Krebszellen begünstigen. Auch Anti-Aging-Effekte gehen von Resveratrol aus.



Beeren enthalten viele wertvolle Inhaltsstoffe.

Beispiel Seefisch und Pflanzenöle: Neben dem „französischen Paradoxon“ überrascht eine weitere Besonderheit fremdländischer Essgewohnheiten: Vor Jahrzehnten stellte man fest, dass die in den arktischen Regionen lebenden Inuit trotz des Verzehrs einer fettreichen Nahrung seltener Herzinfarkte erleiden als Mitteleuropäer. Als Hauptgrund hierfür wird ihre traditionelle fischreiche Ernährung genannt. Kaltwasserfische wie Lachs, Hering, Makrele oder Thunfisch sind eine Quelle für die gesunden **Omega-3-Fettsäuren** Eicosa-pentaen-(EPA) und Docosahexaensäure (DHA). Pflanzlichen Ursprungs ist die Omega-3-Fettsäure Alpha-Linolensäure (ALA), die in bestimmten Pflanzenölen wie z. B. Lein-, Raps-, Soja- oder Walnussöl zu finden ist. Omega-3-Fettsäuren unterstützen die geistige Vitalität und Leistungsfähigkeit und werden vielfach in der natürlichen Krebstherapie eingesetzt: Sie nehmen Einfluss auf die Größe von Tumoren und helfen, diese zu verringern. Die Omega-3-Fettsäure DHA ist z. B. in der Lage, Krebsgeschwüre um bis zu 80 Prozent zu verkleinern.



Makrelen sind reich an Omega-3-Fettsäuren.

Selbstverständlich geht das von der Natur bereitgestellte Angebot lebenswichtiger Nahrungsinhaltsstoffe weit über diese Auflistung hinaus. Unsere Nahrung bietet uns eine fast unendliche Vielfalt an (Mikro-)Nährstoffen, die unerlässlich für die gesunde Funktion unseres Körpers sind. Ein ausgewogener Mix gesunder Lebensmittel sorgt dafür, dass die einzelnen Inhaltsstoffe sich gegenseitig ergänzen, in ihrer Wirkung verstärken und somit einen wichtigen Beitrag zu Gesundheit und Wohlbefinden leisten.

Für weiterführende Informationen besuchen Sie bitte unser Gesundheitsbrief-Archiv unter:

<http://www.dr-rath-gesundheitsallianz.org/gesundheitsbrief/index.html>

Die Yahoo-Bildergalerie zum Thema „Lebensmittel gegen Krebs“ finden Sie unter folgendem Link:

<http://de.nachrichten.yahoo.com/fotos/die-besten-lebensmittel-gegen-krebs-1359650645-slideshow/>

Was Sie jetzt tun können

- Informieren Sie sich ausführlich über die Vorteile wissenschaftlich fundierter Naturheilverfahren zur Prävention und Therapie der großen Volkskrankheiten.
- Informieren Sie auch die Menschen im Verwandten- und Bekanntenkreis zu diesem Thema und über die Erfordernis zur Modernisierung unseres Gesundheitssystems.
- Besuchen Sie die Internetseiten der Dr. Rath Gesundheits-Allianz, um sich über die Möglichkeiten eines Engagements für ein besseres Gesundheitswesen zu informieren.

Bitte nennen Sie uns im Falle eines Anrufs den Namen der Person (siehe Stempelfeld), von der Sie diesen Gesundheits-Brief erhalten haben