

Wahr

Gesundheit ist Vertrauenssache

Ergebnisse unserer Forschung

Dr. Rath Research Institute
CUTTING-EDGE RESEARCH IN NATURAL HEALTH

Täglich fünf bis neun Portionen Obst und Gemüse – so lautet die Faustregel für gesunde Menschen, um den täglichen Bedarf an Vitaminen, Mineralien und anderen Mikronährstoffen zu decken. Doch Ernährungsberichte legen nahe, dass die meisten Menschen in Europa und den USA die allgemeinen Empfehlungen für den Verzehr dieser vitalstoffreichen Lebensmittel nicht erreichen.

Kreuzblütler-Extrakte – gesundheitsfördernde Eigenschaften wichtiger Pflanzennährstoffe

So schätzt die Weltgesundheits-Organisation, dass nur etwa 20 Prozent der US-Bürger sich in ausreichendem Maße mit Obst und Gemüse versorgen; und in mehr als der Hälfte aller europäischen Länder liegt der Verzehr pflanzlicher Lebensmittel bei weniger als 400 Gramm pro Tag¹. Diese Berechnungen beinhalten in vielen Fällen sogar industriell verarbeitetes und haltbar gemachtes Obst und Gemüse, welches einen großen Teil seines ursprünglichen Nährstoffgehalts verloren hat.

Dass einer Ernährung mit reichlich Obst und Gemüse deutlich mehr Aufmerksamkeit beigemessen werden muss, ist leicht nachvollziehbar. Studien belegen, dass der Verzehr von natürlichen, vitalstoffreichen Lebensmitteln einen enormen Schutz gegen Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und Diabetes bietet.

Eine wichtige Position im Speiseplan nehmen die Kreuzblütler-Gewächse ein, zu denen u.a. Brokkoli, Kohlgemüse, Mangold, Senfkörner und Rüben zäh-

len. Mit ihrem hohen Anteil an Vitaminen, Mineralstoffen und anderen biologischen Pflanzenextrakten sind sie eine wichtige Bereicherung für die Gesund-



Kreuzblütler sind reich an Glucosinolaten und anderen biologisch aktiven Pflanzenstoffen. Ihre Aufnahme vermindert das Risiko für Krebs und viele weitere Krankheiten.

Kreuzblütler-Extrakte – gesundheitsfördernde Eigenschaften wichtiger Pflanzennährstoffe

heit. Zu beachten gilt, dass die aktiven Inhaltsstoffe von Kreuzblütlern vor allem durch die Zubereitung (Schneiden oder Zerhacken) freigesetzt werden. Beim Kochvorgang (starkes Erhitzen) dagegen verringert sich die Menge der wirksamen Substanzen.

Kreuzblütler-Extrakte besitzen wichtige Schutzwirkungen gegen Krebs: Sie wirken antioxidativ, können das Tumorstadium hemmen, den natürlichen Tod von Krebszellen („Apoptose“) einleiten und Prokarzinogene (Vorstufen krebserregender Substanzen) unschädlich machen. Studien haben gezeigt, dass eine hohe Aufnahme von Kreuzblütlergemüse mit einem geringeren Risiko für Lungen-, Bauchspeicheldrüsen- und Darmkrebs in Verbindung gebracht wird, sowie auch hormonabhängige Krebsarten wie Brust- und Prostatakrebs.

Wichtige Inhaltsstoffe der Kreuzblütler-Gewächse sind die sogenannten Glucosinolate. Hierbei handelt es sich um schwefelhaltige Moleküle, die für den kräftigen und scharfen Geschmack dieser Pflanzenfamilie verantwortlich sind. Die zu den Glucosinolaten zählenden Sulforaphane sind aufgrund ihrer antioxidativen und krebshemmenden Eigenschaften Gegenstand zahlreicher Untersuchungen. Studien berichten, dass diese Pflanzenstoffe das Wachstum von Leukämiezellen hemmen und deren Tod (Apoptose) auslösen².

Am Dr. Rath Forschungsinstitut haben wir Krebsstudien mit einer Kombination verschiedener Kreuzblütler-Extrakte, z. B. aus Weißkohl, Blumenkohl,

Brokkoli und Karotten, sowie anderen Pflanzenstoffen, wie Quercetin, Resveratrol, Curcumin und Grüntee-Extrakt, durchgeführt. In einer Studie³ an Melanomzellen – einer besonders aggressiven Krebsart – haben wir nachgewiesen, dass diese Phytonährstoff-Kombination die Melanomzellen schon bei einer sehr niedrigen Konzentration (25 µg/ml) um 80 Prozent hemmen und ihren Tod (Apoptose) einleiten konnte. Ebenso war die Kombination in der Lage, die kollagenauflösenden Matrix-Metalloproteinasen (MMP-Enzyme) zu hemmen, die für die Ausbreitung (Metastasierung) der Melanomzellen in lebenswichtige Organe wie Gehirn und Lunge verantwortlich ist. Weitere Studien mit diesen Pflanzenstoffen werden von uns derzeit durchgeführt und in Kürze veröffentlicht.

Pflanzenextrakte aus der Familie der Kreuzblütler sind wichtige Komponenten für eine umfassende Mikronährstoff-Versorgung des Menschen. Ihre Wirkungen sind vielfältig und umfassen – neben ihren krebshemmenden Eigenschaften – Schutzfunktionen gegen die diabetische Neuropathie, Alzheimer und Parkinson sowie Hirnverletzungen. Kreuzblütler-Gewächse sollten deshalb fester Bestandteil der täglichen Ernährung sein.

Quellen:

1. EUFIC Review 01/2012
2. Suppipat K, et al., *PLoS One*. 2012;7(12):e51251.
3. M.W. Roomi, et al., *Proceedings of the 102nd Annual Meeting of the AACR, Vol 52, Abstract #1503, Seite 361*

Gesundheitsinformation für alle!

Diese Informationen werden Ihnen vom Dr. Rath Forschungsinstitut in den USA zur Verfügung gestellt. Das Institut wird von zwei ehemaligen Kollegen des Nobelpreisträgers Linus Pauling († 1994) geleitet und gehört zu den führenden Instituten der Naturheilforschung weltweit. Das Dr. Rath Forschungsinstitut ist zu 100% eine Tochter der gemeinnützigen Dr. Rath Stiftung.

Der bahnbrechende Charakter der in diesem Institut betriebenen Forschung stellt eine Bedrohung für das milliarden-schwere Pharma-„Geschäft mit der Krankheit“ dar. Es überrascht daher nicht, dass Dr. Rath und sein Forscherteam seit Jahren Angriffsziel unzähliger Attacken der Pharmalobby sind, die den Durchbruch der Naturheilforschung auf diese Weise zu verhindern sucht – jedoch ohne Erfolg. Dieser Kampf hat zum Ruf von Dr. Rath als weltweit anerkannten Verfechter für das Recht auf natürliche Gesundheit beigetragen. Er konstatiert: „Noch nie wurden in der Geschichte der Medizin Forscher aufgrund ihrer Entdeckungen auf derartige Weise attackiert. Diese Tatsache zeigt den Menschen weltweit, dass uns Gesundheit nicht freiwillig geschenkt wird, sondern dass wir dafür kämpfen müssen.“

- Sie können sich Kopien dieser News Page ausdrucken unter: www4ger.dr-rath-foundation.org/newspage_research/index.html.
- Die hier wiedergegebenen Informationen basieren auf wissenschaftlichen Forschungsergebnissen. Sie dienen nicht als Ersatz für eine medizinische Beratung zur Behandlung von Krankheiten.
- © 2015 Dr. Rath Research Institute, Santa Clara, California, USA. Sie können diese Information gerne zu privaten Zwecken vervielfältigen und an Freunde weitergeben, vorausgesetzt der Inhalt bleibt dabei unverändert.

Weitere Informationen können Sie auch hier erhalten:

Art.-Nr. 6537