



## **PRESSEINFORMATION**

# **Schutz vor Krebs durch Superfoods?**

Heidelberg, 09.10.2017

**Chiasamen, Gojibeeren, Arganöl: Exotische Superfoods werden als wirksame Mittel gegen Krebs vermarktet. Doch es gibt günstige heimische Alternativen, deren krebs-hemmende und krebsvorbeugende Wirkung untersucht ist.**

„Superfood“ klingt nach hoher Qualität und vielen gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen. Doch der Name ist willkürlich gewählt, oft aus Marketinggründen. Als „Superfoods“ werden meist Nahrungsmittel bezeichnet, die einen hohen Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen und vor allem sekundären Pflanzenstoffen haben. Prominentes Beispiel ist der Pflanzenstoff Sulforaphan in Brokkoli oder in vielfach höherer Konzentration in Brokkolisamen. Sulforaphan hemmt die Zellteilung von Krebszellen. Untersuchungen weisen darauf hin, dass der Pflanzenstoff auch die widerstandsfähigen Tumorstammzellen schwächt.

„Es gibt zahlreiche sekundäre Pflanzenstoffe, deren krebshemmende Wirkung gut untersucht ist“, sagt Dr. med György Irmey, Ärztlicher Direktor der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V. in Heidelberg. Dem Hype um Chiasamen, Arganöl oder Gojibeeren steht die Gesellschaft mit Distanz gegenüber. Gegen manche dieser „exotischen“ Superfoods sprechen hohe Preise und Belastungen mit Schadstoffen. Zudem werden die Inhaltsstoffe durch die Verarbeitung und lange Transportwege beeinträchtigt. „Häufig gibt es wirksamere heimische Pflanzen“, so Dr. Irmey weiter. Diese Alternativen hat die Ärztin Dr. med. Susanne Bihlmaier in einem Schwerpunktthema auf dem Webportal [www.biokrebs.de](http://www.biokrebs.de) beschrieben. ([www.biokrebs.de/1955-superfood-gesundheit-aus-pflanzenstoffen](http://www.biokrebs.de/1955-superfood-gesundheit-aus-pflanzenstoffen) )

### **Heimische Alternativen**

Leinsamen zum Beispiel enthält mehr Omega-3-Fettsäuren als die lateinamerikanischen Chiasamen und ist viel günstiger. Zudem schützen die Lignane des Leinsamens als sogenannte „hormonähnliche“ Pflanzenstoffe. Zwei Esslöffel (frisch) geschroteter Leinsamen am Tag könne das Sterberisiko bei postmenopausalem Brustkrebs um 40 Prozent reduzieren, so Professor Chang-Claude vom Deutschen Krebsforschungszentrum in Heidelberg. Importierte Gojibeeren können mit Pestiziden belastet sein. Hierzulande gedeihen sie unter der Bezeichnung Wolfsbeere oder auch Gemeiner Bocksdorn, *Lycium barbarum*. Die leuchtend roten Beeren der etwa drei Meter hohen, frostresistenten Sträucher können im eigenen Garten angebaut werden.

Je exklusiver, umso wertvoller? Als ein Beispiel sei das Arganöl aus Marokko angesprochen. Die Ernährungswissenschaftler des Max Rubner-Instituts in Karlsruhe bescheinigten dem „Wunderöl“ eine eher durchschnittliche Zusammensetzung. Walnussöl, Leinöl und Rapsöl erzielen bessere Werte als das hochpreisige Arganöl.

**Fortsetzung...**

#### **Presseinformation**

Acaibeeren aus China gelten als „Wunderbeeren“ unter den exotischen Superfoods. Eine kleine Apfelbeere aus Sachsen steht der Acaibeere in nichts nach: die Aroniafrucht. Sie hat den höchsten Gehalt an Anthocyanen aller Beeren. Der sekundäre Pflanzenstoff Anthocyan wirkt antikrebs-aktiv und entzündungshemmend. Zu empfehlen sind auch Tomaten, denn sie enthalten das Carotinoid Lycopin. Wissenschaftliche Untersuchungen weisen darauf hin, dass Lycopin das Risiko senkt, an Prostatakrebs zu erkranken. In verarbeiteter Form als Tomatensaft, -suppe oder Tomatenmark und -ketchup ist die Konzentration an Lycopin am höchsten.

„Superfood ist wirklich super, wenn es regional-frisch, vollwertig und biologisch angebaut ist“, so das Fazit von Dr. Bihlmaier.

*Weitere Informationen zu einer krebsvorbeugenden und -hemmenden Ernährung finden Sie in der Broschüre „Ernährung und Krebs“ der GfBK.*

#### **Pressekontakt**

Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V. (GfBK)

Rainer Lange, Pressereferent

06221 433-2108

presse@biokrebs.de

---

Die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V. (GfBK) ist ein unabhängiger, gemeinnütziger Verein, der seit 35 Jahren Krebspatienten, Angehörige und Therapeuten unterstützt. Mit über 12 000 Mitgliedern und Förderern ist sie die größte Beratungsorganisation für ganzheitliche Medizin gegen Krebs im deutschsprachigen Raum.

Die GfBK setzt sich ein für eine individuelle, menschliche Krebstherapie, in der naturheilkundliche Methoden besonders berücksichtigt werden. Die Gesellschaft berät kostenfrei und unabhängig über bewährte biologische Therapieverfahren. Die Arbeit wird ausschließlich durch Mitgliedsbeiträge und private Spenden finanziert.