

# BROKKOLI EXTRAKT



## EIN NATÜRLICHES ANTIBIOTIKUM

Pflanzen nutzen ganz unterschiedliche Strategien, um sich gegen Schädlinge zu wehren. Der Brokkoli produziert beispielsweise Senföle, die Sulforaphane. Diese sekundären Pflanzenstoffe haben es in sich. Als Extrakt sind sie in konzentrierter Form sogar im Einsatz bei schweren Erkrankungen höchst interessant. Insbesondere bei Antibiotikaresistenzen als Ersatz für chemische Antibiotika.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Natürliche Antibiotika werden vorwiegend aus Kamille, Kapuzinerkresse, Salbei, Kren (Meerrettich), Knoblauch und Thymian gewonnen. Seit kurzem stürzt sich die Forschung aber auf eine weitere Wunderwaffe der Natur: die Sulforaphane des Brokkoli und anderer Kreuz-

blütler. Vor allem in Brokkolisprossen ist eine größere Konzentration der scharfen Senföle enthalten. Dennoch profitiert man von einem Extrakt, den es auch als Pulver in Kapseln gibt, noch mehr, bzw. kann man sich damit an Tagen weiter versorgen, an denen man keine Sprossen zur Verfügung hat.

Die keimhemmende und entzündungshemmende Wirkung der Sulforaphane ist mit der von Antibiotika vergleichbar. Studien haben gezeigt, dass Senföle 13 Bakterienarten hemmen können. Nebenbei halten sie auch Viren und Pilze in Schach.

### > Was Brokkoli-Sulforaphane sonst noch können:

Sulforaphane unterstützen nach Forschungen der Universität Californien bei Heuschnupfen, Asthma und COPD. Sie schützen bei Arthritis und Arthrose vor einer Ausbreitung von Entzündungen und Schmerzen, indem sie die Funktion derjenigen Enzyme blockieren, die an der Entstehung von Arthritis beteiligt sind. Seit einer Studie aus dem Jahr 2003 weiß man, dass Sulforaphane bei Blut- und Hautkrebs zur Selbstzerstörung der Krebszellen beitragen oder die Zerstörung sogar auslösen. Seit 2006 ist bekannt, dass Sulforaphane bei genetischer Disposition für Dickdarmkrebs einer Erkrankung vorbeugen können. Im Tierversuch waren Sulforaphane gegen Lungenkrebszellen wirksam und dämmten deren Wachstum ein. An 10.000 Prostatakrebs-Patienten konnte gezeigt werden, dass eine Metastasierung bei hohem Verzehr von Gemüsearten aus der Familie der Kreuzblütler verhindert werden kann. Bei Bauchspeicheldrüsenkrebs, bei dem es häufig zu einer Therapieresistenz kommt, reduziert sich dieses Risiko, wenn man zur schulmedizinischen Behandlung Sulforaphane kombiniert.

Etwa Auslöser von Atemwegs-, Darm- und Harnwegsinfekten sowie von Blasenentzündungen. Eine Studie der Uni Freiburg hat sogar gezeigt, dass Senföle gegen den Problemkeim *Staphylococcus aureus* (MRSA) aktiv wird. MRSA ist mittlerweile gegen die meisten Antibiotika resistent und sorgt in Krankenhäusern für unzählige, sogar tödlich verlaufende Infektionen.

### Brokkoli-Extrakt gegen *Helicobacter pylori*

Sehr vielversprechend und wissenschaftlich erwiesenermaßen sinnvoll ist der Einsatz von Brokkoli-Sulforaphanen beim Magenkeim *Helicobacter pylori*. Sulforaphane vervierfachen die Aktivität zweier Enzyme, die die Magenschleimhaut vor Entzündungen und oxidativen Schäden bewahren.

US-amerikanische Forscher aus Michigan ließen mit dem Magenkeim infizierte Freiwillige sieben Tage lang Brokkoliknospen essen. Bereits nach dieser einen „Behandlungs“-Woche zeigte sich: Bei einem Drittel der Behandelten

war es zu einer Eliminierung der Keime gekommen. Auch typische Infektions-Beschwerden wie Magenschmerz, Bauchdrücken, Übelkeit oder Blähungen besserten sich bei zahlreichen Patienten. Bei einer anderen Studie an der John Hopkins Universität in Baltimore senkte Brokkoli die Keimlast deutlich. Eine Heilung bot das Lebensmittel allerdings nicht: Zwei Monate nach dem Absetzen der Brokkolisprossen war die Keimlast wieder auf das Ursprungsniveau angestiegen. Darum ist es auf jeden Fall ratsam, nicht nur auf gelegentliches Essen von Brokkolisprossen zu setzen, sondern längerfristig einen hochdosierten Brokkoli-Extrakt (ab 200 mg Tagesdosis, z. B. *Yucca-Brokkoli Kapseln*) anzuwenden, sowie mit weiteren Naturmitteln ergänzend zu arbeiten. ✍