**Hilfsmaßnahmen für die Prostata (s. auch Prostatakrebs):**

**Vitamin D:**
Prostatakrebs Tumore wachsen schneller bei Vitamin D Mangel
Prostatakarzinome sind eine weitverbreitete Form von Krebs unter Männern. Amerikanische Wissenschaftler haben jetzt festgestellt, dass sich Prostatakrebs bei Männern aggressiver verhält, wenn diese unter Vitamin D Mangel leiden.
In einer Studie mit fast 200 Männern, deren Prostata entfernt wurde, konnte festgestellt werden, dass Menschen mit einem niedrigen Vitamin D-Spiegel eine höhere Wahrscheinlichkeit hatten, schnell wachsende Tumore zu entwickeln.[1]

**Weichschalige grüne Kerne einer speziellen Kürbisart:**
Die Kürbiskerne sind reich an so genannten Delta-7-Sterolen. Das sind Wirksubstanzen, die der Prostatavergrößerung beim Mann vorbeugen und eine bereits vorhandene gutartige Vergrößerung auch positiv beeinflussen.[2]

**Warnung:vor rotem Fleisch**:
Nach neueren Untersuchungen erhöhen rotes Fleisch (z. B. von Rind, Schwein, Lamm, Wild) und verarbeitetes Fleisch (meist rotes; geräuchert, gepökelt, gesalzen oder anderweitig konserviert; z. B. Wurst) das Risiko für zahlreiche bösartige Tumoren, insbesondere für Darmkrebs, aber auch für Prostatakrebs.[3]

**Mikronisiertes Pollenpräparat:**
Beim beginnenden Prostata- Adenom (sog. Prostatahypertrophie) konnten in einem hohen Prozentsatz der untersuchten Kranken sehr gute Therapieergebnisse erzielt werden. Der Berichterstatter Dr. Barom (Urologe) erklärt die Wirkung durch eine Aktivierung der Stoffwechselvorgänge, durch Vermehrung der roten Blutkörperchen, Verbesserung der Blutzirkulation und Verbesserung der Zellatmung.[4]

**Ling Zhi, japanisch Reishi, der glänzende Lackporling:**
Senkung von PSA (Prostata spezifisches Antigen) und somit möglicher Einsatz bei Prostatakrebs und gutartiger Prostatavergrößerung

**Prostatavergrößerung: Die Sägepalme hilft:**
Nach jüngsten amerikanischen Studien gibt es hervorragende Erfolge gegen Prostatavergrößerung mit dem Extrakt aus der Sägepalmenfrucht. Es gibt inzwischen auch in Deutschland und Österreich in Apotheken Prostata-Kapseln mit den Inhaltsstoffen der Sägepalmenfrucht.[5]

**Sitzbäder und Obst bei Entzündungen der Prostata:**
Bei einer Prostataentzündung haben sich Sitzbäder sehr bewährt, die allerdings einige Zeit täglich durchgeführt werden sollten. Lassen Sie Wasser mit 35 Grad Celsius in die Wanne und genießen Sie drei Liter Zinnkrauttee dazu. Dann setzen Sie sich ins Wasser, und lassen Sie im Laufe von 20 Minuten so viel heißes Wasser nach, bis es eine Temperatur von 42 Grad erreicht hat. Danach mit einem kalten Wasserstrahl kurz abbrausen.[6]

**Granatapfel:**
Die Isoflavone (Phytoöstrogene) im Granatapfel schützen vor hormonabhängigen Krebsarten wie Brust- Gebärmutter- und Prostatakrebs. Die höchste Konzentration von Isoflavonen befindet sich in den Kernen. Eine Studie von Kawaii und Lansky aus dem Jahr 2004 zeigt, dass sich Krebszellen zurückbilden und eine Metastasenbildung verhindert werden kann, wenn die Patienten Granatapfelsaft bekommen.

---

[1] https://www.uro-praxen.de/vitamin-d-3/
[2] Bankhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 207
[3] https://www.prostata.de/prostatakrebs/frueherkennung-und-diagnose-von-pca/vorbeugung-gegen-prostatakrebs
[4] Schneider, Nutze die Heilkraft unserer Nahrung, 540
[5] Bankhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 152
[6] Bankhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 155

Prostatakrebs-Patienten können ihren PSA-Wert (ein Verlaufsindikator bei Prostatakrebs) wesentlich länger niedrig halten. Während die durchschnittliche Verdopplungszeit des PSA-Werts vor Einnahme des Granatapfelsafts bei etwa 15 Monaten lag, verlängerte der tägliche Konsum von einem Glas Granatapfelsaft die Spanne auf b54 Monate, so Allan Pantuck von der University of California, Los Angelas, in der Zeitschrift *Clinical Cancer Research*, Juli 2006. Der israelische Arzt und Wissenschaftler Dr. Ephraim Lansky hatte die besondere Wirkung des Granatapfels bei Prostatakrebs als Erster erkannt. Er wies nach, dass hier viele Inhaltsstoffe mit antioxidativer, antientzündlicher und antiöstrogener Wirkung zusammenspielen.[7]

**Hilfreich bei Prostatavergrößerung: Goji, Granatapfel,Honigmelone, Kaki, Kaktusfeige, Papaya, Wassermelone[8]**

**Vitamin-E-Mangel:**
Gefahr der auch Prostatavergrößerung).[9]

**Brokkoli, grüner Tee, Granatapfel, Kurkuma:**
Ein Forscherteam des Cambridge University Hospital System in England liefert nun wissenschaftlich fundierte Hinweise darauf, dass Brokkoli, Kurkuma, grüner Tee und Granatapfel helfen, den Prostatakrebs, die häufigste Krebserkrankung bei Männern, zu bekämpfen. Schon in der Vergangenheit hatten polyphenolreiche Lebensmittel bei Laborversuchen an Mäusen eine vielfältige krebshemmende Wirkung gezeigt; jetzt erweist sich bei einer wissenschaftlichen Doppelblindstudie auch ein Einfluss auf Marker für ein Fortschreiten einer Krebserkrankung. Es zeigte sich, dass die PSA-Werte bei den Teilnehmern, die das Ergänzungsmittel mit den aktiven Substanzen aus Granatapfel, Kurkuma, grünem Tee und Brokkoli einnahmen, im Vergleich zu der Placebo-Gruppe um 63 Prozent niedriger waren.[10]

**Brennnessel für die Prostata:**
Die Brennnesselwurzel ist ferner DAS Phytotherapeutikum bei Prostataerkrankungen wie z. B. der benignen Prostatahyperplasie BPH (gutartige Prostatavergrößerung). In einer sechsmonatigen randomisierten, plazebo-kontrollierten Doppelblind-Studie mit 558 BPH-Teilnehmern zeigte sich, dass in der Brennnesselgruppe 81 Prozent der Patienten von einer signifikanten Besserung ihrer Krankheitssymptome berichteten. In der Placebo-Gruppe dagegen nur 16 Prozent.
Bei Prostatabeschwerden gibt es den sog. IPSS (Internationaler Prostatasymptomescore), mit dem die Intensität der Symptome klassifiziert werden soll. Man geht von sieben Symptomen aus (abgeschwächter Harnstrahl, Nachträufeln, nächtlicher Harndrang, Restharngefühl etc.) und vergibt jedem Symptom zwischen null und fünf Punkte. Wenn ein Patient nun weniger als 8 Punkte erreicht, dann spricht man von einer BPH mit milder Symptomatik. Bei 8 bis 19 Punkten liegt eine mittlere und bei 20 bis zur Höchstpunktezahl von 35 eine schwere Symptomatik vor. (Meist wird eine Behandlung erst ab ca. 7 Punkte begonnen.)
Im Verlauf besagter Studie sank nun der IPSS in der Brennnesselgruppe von 19.8 auf 11.8. In der Placebo-Gruppe sank der IPSS nur um 1.5 Punkte. Das bedeutet, dass allein die Brennnessel die Symptome so weit verbessern konnte, dass es den Patienten fast so gut ging, dass sie überhaupt keine Behandlung mehr brauchten.[11]

**Brennnessel:**
Gegen Miktionsbeschwerden

---

[7] Simonsohn, Heilkräfte aus den Tropen, 2008, S. 138
[8] Simonsohn, Heilkräfte aus den Tropen, 2008, S. 324
[9] Quelle: http://www.geschichteinchronologie.ch/med/Dr. Vogel/10_allgemeine-krankheiten.htm
Wahrscheinlich aus: Alfred Vogel: Der kleine Doktor. Hilfreiche Ratschläge für die Gesundheit. Verlag A. Vogel, Postfach, CH-9053 Teufen AR, 66.Auflage 1991
(-> der Artikel, den Palomio daraus zusammengestellt hat, dürfte lauten: (und findet sich auf der oben angegebenen Internetseite): Dr. Vogel: Naturheilkunde mit Gemüse, Früchten, Blumen, Ölen und Milch; 10. Krankheitsbehandlungen: Allgemeine Krankheiten von Michael Palomino).
[10] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/john-phillip/die-fantastischen-vier-superfoods-granatapfel-kurkuma-gruener-tee-und-brokkoli-helfen-prostatakr.html
[11] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/brennnessel.html

Auch die Wurzeln der Brennnesseln sind medizinisch bedeutsam. Etliche Studien zeigen die Wirksamkeit von Brennnesselwurzel-Extrakten bei alternden Männern mit gutartiger Prostata-Vergrößerung (benigne Prostatahyperplasie, BPH). Dabei bewirken Brennnesselwurzelextrakte über Einflüsse auf das männliche Hormonsystem eine Verkleinerung der vergrößerten Vorsteherdrüse. Dies erleichtert die typischen Beschwerden wie erschwertes Wasserlassen, häufiger nächtlicher Harndrang oder häufiger Harndrang bei Entleerung von nur kleinen Harnmengen. Auch die Menge des in der Blase zurückbleibenden Harns („Restharnvolumen"), problematisch hinsichtlich von Blaseninfektionen, verringert sich.[12]

**Milch meiden:**
Prostatakrebs und Brustkrebs sind mit dem Konsum von Milchprodukten verbunden, was vermutlich auf der Erhöhung eines Hormons beruht, welches „Insulin-like growth factor" (IGF-I) genannt wird. (15) IGF-I ist in Kuhmilch enthalten. Es wird in erhöhten Konzentrationen im Blut von Personen nachgewiesen, die regelmäßig Milchprodukte konsumieren. Auch andere Substanzen, die den IGF-I Spiegel erhöhen, sind in Kuhmilch enthalten.[13]

**Brennnessel:**
Wissenschaftlich erwiesen ist jedoch, dass die Brennnessel Arthrose, Arthritis, Prostatabeschwerden und Blasenprobleme lindern sowie entzündliche Darmerkrankungen positiv beeinflussen kann.[14]

**Blütenpollen:**
Bei Entzündungen und Vergrößerungen der Vorsteherdrüse (Prostata) kann man die antientzündliche Wirkung des Pollens (besonders Roggenpollen) mit Kürbiskernen kombinieren und die Therapie hilfreich ergänzen. Dr. Wiliam Pories bestätigte in einem Vortrag vor der „Amerikanischen Medizingesellschaft", dass sich die positive Heilwirkung von Blütenpollen bei Prostataerkrankungen einwandfrei erwiesen habe.[15]

**Sägepalme und Prostata:**
Die Sägepalme, wissenschaftlich als Serenoa repens oder Sabal serrulata bezeichnet, stammt aus dem Süden der Vereinigten Staaten von Amerika (USA) sowie den tropischen Gebieten Mittel- und Südamerikas und ist in Europa bislang noch kaum bekannt. So lassen sich auch noch keine ganzen Früchte der Sägepalme kaufen.
Sägepalme Die Wirkung der Sägepalme
In den Beeren der Sägepalme befindet sich je ein Samenkorn, in welchem sich neben Flavonoiden und Öl auch Sterole befinden. Diese Sterole bewirken, dass die Pflanze bei einer gutartigen Vergrößerung (Prostatahyperplasie) der Prostata (Vorsteherdrüse) regulierend auf diesen Bereich einwirkt und so zur Normalisierung der Drüse beitragen kann. Diese Wirkung tritt jedoch nicht sofort, sondern erst nach regelmäßiger Einnahme über einen längeren Zeitraum auf.
Interessante pflanzliche Alternative
Der regelmäßige Verzehr der Sägepalmbeeren kann bewirken, dass die Wassereinlagerungen in der Prostata ebenso zurückgehen wie ihre Entzündungen.
Die Pflanze stellt daher bei leichten Prostatabeschwerden eine interessante Alternative zu chemischen Medikamenten dar. Bei manifesten Beschwerden reicht ihre Wirkung alleine jedoch nicht aus.
Keine Nebenwirkungen bekannt
Da es bislang noch keine ganzen Früchte der Sägepalme zu kaufen gibt, muss auf Nahrungsergänzungsprodukte ausgewichen werden. Auf dem Markt sind unterschiedliche Präparate erhältlich, die sich in ihrer Wirkstoffzusammensetzung sowie in ihrer Wirksamkeit unterscheiden. Unerwünschte Begleit- oder Nebenwirkungen sind bei der Verwendung der Sägepalmbeeren nicht bekannt. Die Wirksamkeit der Pflanze ist auch von der Schulmedizin anerkannt, viele aus ihr hergestellte Produkte sind in der "Roten Liste" der Arzneimittel aufgeführt.[16]

---

[12] http://www.heilpflanzen-welt.de/2008-07-Wehrhaft-und-majestaetisch-Die-Brennnessel/
[13] http://www.provegan.info/de/studien/detailseite-studien/kleine-zusammenfassung-der-gesundheitlichen-schaedigungen-durch-milchprodukte/
[14] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/brennnessel.html
[15] Weber, Heinz: Wunderstoffe der Natur, in Waerland Feb. 2011, S. 23
[16] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/saegepalme-pi.html

**Grüner Tee senkt PSA-Wert**
Auf der Konferenz wurde auch eine ähnliche Studie über den Zusammenhang von Flavonoiden und einem Krebsrisiko von der Harvard Medical School (HMS) vorgestellt.
Dr. Susanne M. Henning, Ph.D., und ihre Kollegen von der HMS untersuchten in der Studie Polyphenols in brewed green tea inhibit prostate tumor xenograft growth by localizing to the tumor and decreasing oxidative stress and angiogenesis die Auswirkungen von grünem Tee in Bezug auf seine präventive Wirkung bei Prostatakrebs.
Die Studie ergab, dass Männer, die häufig Grünen Tee trinken, proportional geringere Werte an im Blut zirkulierenden prostataspezifische Antigenen (PSA) aufweisen. PSA ist ein Biomarker, der die Entstehung von Prostatakrebs anzeigen soll, was jedoch umstritten ist (mehr Infos dazu hier: PSA-Test).
Kauf und Zubereitung von Grünem Tee
Kaufen Sie den Tee in einem Teegeschäft Ihres Vertrauens (nicht im Supermarkt) und verwenden Sie möglichst junge Blattsorten (keine Teebeutel). Fragen Sie nach einem qualitativ hochwertigen japanischen Grüntee, der nicht gespritzt wurde.[17]

**Kurkuma und Kreuzblütler:**
Die Kombination von Curcumin und Phenylethylisothiocyanat, einem sekundären Pflanzenstoff in Gemüsesorten aus der Familie der Kreuzblütler wie beispielsweise Blumenkohl, hat es in sich: Bei Studien an Mäusen verlangsamte jeder Nährstoff allein die Entwicklung von Prostatakrebszellen, aber in Kombination reduzierten beide das Tumorwachstum und die Metastasierungsfähigkeit der Krebszellen.[18]

**Álkohol reduzieren, Milch reduzieren[19]**

**Bei Prostatakrebs: Zurückhaltung bei der Stanz-Biopsie wichtig!** (sonst Einschwemmung ins Lymphsystem oder Infektionen möglich) [20]

**Symptome bei Prostatabeschwerden:**
Miktionsstörungen, verzögerter Miktionsbeginn, starker Harnstrang, plötzlicher Befehl“ schnell zu urinieren, abgeschwächter Harnstrahl Restharnbildung, dann auch Blasenentzündung möglich[21]

**Bewährte Heilpflanzen bei speziell gutartigenProstataproblemen:**
Sägepalmenfrüchte
Brennnesselwurzel wirksam,
Roggenpollen und Kürbissamen sehr häufig positive Wirkung
Granatapfel[22]

**Wasserdampfbehandlung bei vergrößerter Prostata:**
Vor wenigen Wochen hat sich Herr Hutter einem minimalinvasiven Eingriff unterzogen, der das Problem des ständigen Harndrangs endgültig beheben soll: Bei der sogenannten Wasserdampf-Ablation mit dem Rezum-System wurde dabei per Endoskop 107 Grad Celsius heißer Wasserdampf im Gewebe der Prostata verteilt. „Das geschieht alles endoskopisch kontrolliert durch die Harnröhre und auf Sicht, das heißt, wir können genau sehen, wo wir behandeln. Der Wasserdampf wirkt nur bis zur Kapsel der Prostata und verdampft überschüssiges Drüsengewebe. Nerven für die Erektion werden nicht betroffen“, erläutert Secker.

---

[17] ? wahrscheinlich auch aus Zentrum der Gesundheit?
[18] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/kali-sinclair/kurkuma-der-natuerliche-krebshemmer.html
[19] https://www.horeb.org/index.php?id=1445&tx_sicpodcastlist_pi1%5Buid%5D=25449&tx_sicpodcastlist_pi1%5Baction%5D=show&tx_sicpodcastlist_pi1%5Bcontroller%5D=Podcast&cHash=39d35d29024d019516d65615c12af64e
[20] https://www.horeb.org/index.php?id=1445&tx_sicpodcastlist_pi1%5Buid%5D=25449&tx_sicpodcastlist_pi1%5Baction%5D=show&tx_sicpodcastlist_pi1%5Bcontroller%5D=Podcast&cHash=39d35d29024d019516d65615c12af64e
[21] https://www.horeb.org/index.php?id=1445&tx_sicpodcastlist_pi1%5Buid%5D=25800&tx_sicpodcastlist_pi1%5Baction%5D=show&tx_sicpodcastlist_pi1%5Bcontroller%5D=Podcast&cHash=6af83af69d8739fd5e5f5a6f1eb47fd3
[22] https://www.horeb.org/index.php?id=1445&tx_sicpodcastlist_pi1%5Buid%5D=25800&tx_sicpodcastlist_pi1%5Baction%5D=show&tx_sicpodcastlist_pi1%5Bcontroller%5D=Podcast&cHash=6af83af69d8739fd5e5f5a6f1eb47fd3
https://www.horeb.org/index.php?id=1445&tx_sicpodcastlist_pi1%5Buid%5D=25800&tx_sicpodcastlist_pi1%5Baction%5D=show&tx_sicpodcastlist_pi1%5Bcontroller%5D=Podcast&cHash=6af83af69d8739fd5e5f5a6f1eb47fd3

Das überschüssige Gewebe wird im Zeitraum von bis zu drei Monaten nach dem Eingriff abgebaut und die Drüse verkleinert sich. Damit sind unerwünschte Nebenwirkungen, die bei einer invasiven Operation im kleinen Becken drohen, quasi ausgeschlossen. Die Erektionsfähigkeit und damit die Potenz bleiben durch das minimalinvasive nervenschonende Verfahren erhalten.
Positive Ergebnisse sind gut über Studien abgesichert
„Die Wasserdampf-Ablation ist noch ein relativ junges Verfahren, aber die positiven Ergebnisse sind schon gut über Studien abgesichert", so Dr. Fabian Queißert, Leiter der Sektion Neurourologie sowie des Kontinenz- und Beckenbodenzentrums. Unabhängig davon, wie ausgeprägt der Befund ist, habe man damit erstmals ein vielversprechendes Verfahren an der Hand, das über die Einnahme von Arzneimitteln oder der Möglichkeit eines operativen Eingriffs hinausgeht.
„Junge Männer erleben nach dem Eingriff denselben Zustand wie vor ihrer Erkrankung – die Prostata bleibt oft über Jahre auf Normalgröße. Ältere Patienten mit Prostata-Hyperplasie, die eventuell auch noch Blutverdünner nehmen und bei denen eine Operation ein Risiko darstellen könnte, können wir so erfolgreich nicht-operativ behandeln".
Den Angaben zufolge verspürt Sven Hutter sechs Wochen nach dem Eingriff nur noch ein kleines Stechen beim Wasserlassen. Die Narkose habe er ohne Probleme überstanden, die Schmerzen seien überschaubar gewesen und schon am dritten Tag nach der OP konnte er nach Hause zurück. „Alles in allem ist das Verfahren der Wasserdampf-Ablation im Vergleich zum ‚schweren Geschütz' einer invasiven Operation mit nicht auszuschließenden Risiken echt entspannt", findet der Patient. Spätestens bei der letzten Nachuntersuchung im September sollte sein Problem damit kein Thema mehr sein.[23]

**Knoblauch in der Krebsprävention und Krebstherapie:**
Die krebshemmenden Eigenschaften von Knoblauch werden ihm nicht mehr nur nachgesagt, sondern sind mittlerweile durch eine Reihe von Studien belegt (z. B. Mirelman, David (2005): Apoptotic killing fo B-chronic lymphocytic leukemia tumor cells bei allicin generated in situ using a rituximab-alliinase conjugate). Auch sollen in erster Linie die Schwefelverbindungen für die krebsfeindlichen Wirkungen des Knoblauchs verantwortlich sein. So entstehen bei der Umwandlung von Allicin zwei fettlösliche Substanzen: Diallylsulfid (DAS) und Diallyldisulfid (DADS).
Nach derzeitigem Kenntnisstand geht man davon aus, dass diese Schwefelverbindungen des Knoblauchs vor allem in zwei der bei der Tumorbildung ablaufenden Prozesse eingreifen:
Zum einen verringern sie die Reaktivität krebserregender Substanzen und beschleunigen deren Eliminierung, so dass die DNA (Erbgut) weniger stark geschädigt wird. Zum anderen sind sie in der Lage, die Krebszellen in ihrem Wachstum zu stören und so deren Zelltod durch Apoptose (Selbstmord) einzuleiten. Sie wirken damit der Ausbreitung von Tumoren entgegen.
Ganz konkret wurden die krebshemmenden Wirkungen des Knoblauchs für Dickdarmkrebs, Magen- und Speiseröhrenkrebs, Lungen- und Brustkrebs nachgewiesen.
So lassen im Hinblick auf Lungenkrebs z. B. mindestens zwei chinesische Studien aufhorchen. Sowohl Knoblauch wie auch grüner Tee konnten demnach als schützende Faktoren bei dieser Krebsart dienen. Die Wissenschaftler gaben bekannt, dass Knoblauch und grüner Tee die negativen Auswirkungen der typischen Lungenkrebsrisikofaktoren (Rauchen, Verzehr von frittiertem Essen etc.) in gewisser Weise zu kompensieren schienen.
Auch in der Behandlung von Prostatakrebs ***sowie gutartigen Prostatavergrößerungen*** werden Knoblauchzubereitungen schon seit langem eingesetzt. Man begründet die positiven Einflüsse des Prostatakrebses auch hier mit seiner entzündungshemmenden, antioxidativen und allgemein krebshemmenden Wirkung.[24]

**Benigne Prostatahyperplasie:**
In einer kontrollierten Studie erhielten 61 Patienten mit benigner Prostatahyperplasie entweder das Kurkumin-Sojalecithin-Präparat Meiva (1000 mg/Tag entsprechend 200 mg Kurkumin) zusätzlich zur konventionellen Therapie (N=33) oder ausschließlich die konventionelle Therapie (N=28). Die Studie gibt einen Hinweis darauf, dass gemessen am Internationalen Prostata-Beschwerde-Index und der Lebensqualität

[23] https://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/vergroesserte-prostata-mit-wasserdampf-behandeln-probleme-beim-wasserlassen-ohne-operation-loesen-20190828465031
[24] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/knoblauch.html

der Kurkuma-Zusatz zu einem besseren Behandlungsergebnis führt (Ledda et al., 2012). 100 Männer mit erhöhter PSA-Konzentration im Serum erhielten in einem randomisierten Doppelblindversuch entweder 100 mg Kurkumin zusammen mit 40 mg Isoflavonen oder Plazebo. 85 Männer beendeten die Studie. Männer mit einem PSA-Ausgangswert über 10 ng/ml hatten nach 6 Monaten Behandlung einen geringeren PSA-Wert als die Männer der Kontrollgruppe (Ide et al., 2010).[25]

**Brokkoli:**
Bei Patienten mit Prostatakarzinom verringerte der wöchentliche Verzehr von Broccoli oder Blumenkohl die Streuung des Tumors um 50 Prozent", sagt Ingrid Herr.[26]

**3,4 Portionen Gemüse und 1,6 Portionen Obst pro Tag zur Verringerung des Prostatakrebsrisikos:**
In einer sog. Fall-Kontrollstudie der Universität Miami, Abteilung Psychiatrie und Verhaltenswissenschaften, in Miami, USA, wurden die Verzehrgewohnheiten von 478 Prostatakrebspatienten mit denen von 382 gesunden Kontrollpersonen aus dem gleichen Umfeld und mit ähnlicher Zusammensetzung verglichen. Dabei ergab sich, dass die gesunde Gruppe im Durchschnitt täglich 3,4 Portionen Gemüse und 1,6 Portionen Obst oder Obstsäfte zu sich nahm. Bei der Patientengruppe lag der durchschnittliche Gemüseverzehr nur bei 2,5, der Obstverzehr bei 1,3 Portionen pro Tag. Darüber hinaus wurde bei den Gesunden eine höhere Aufnahme an Ballaststoffen, Vitamin C, Vitamin A, alpha-Carotin, beta-Carotin, ,Cryptoxanthin (ein Carotinoid), Folsäure und phenolischen Komponenten festgestellt. Die Autoren geben ihrer Hoffnung Ausdruck, dass sich mindestens die Prostatakrebsüberlebenden durch die vorgestellten Ergebnisse zu einer Umstellung der Ernährung mit Gemüse und Obst bewegen lassen.

***Lycopin reicht nicht, es braucht die ganze Tomate zur Vorbeugung vor Prostatakrebs:***
Seit vielen Jahren und aus zahlreichen Untersuchungen ist der Zusammenhang zwischen einem erhöhten Verzehr von Tomaten oder Tomatenprodukten und einem verringerten Erkrankungsrisiko an Prostatakrebs, Herzinfarkt u.a. bekannt. Fast einhellig wurde die positive Wirkung von Tomaten dem roten Farbstoff Lycopin, einem sekundären Pflanzenstoff aus der Gruppe der Carotinoide, zugeschrieben. Dies vor allem, weil bei Prüfung verschiedener Inhaltsstoffe immer wieder der engste statistische Zusammenhang zwischen der ermittelten Lycopinaufnahme und der Risikominderung gefunden wurde. Nun gingen Thomas W.-M. Boileau und Kollegen von der Universität von Illinois und der Ohio-State-University in Tierversuchen der Frage nach, ob die gefundene Wirkung tatsächlich und allein dem Lycopin zuzuschreiben ist. Die Tiere bekamen Lycpin in reiner Form und zum Vergleich Tomatenpulver. Das Ergebnis besagt klar: Eine Risikominderung geht nicht von reinem Lycopin aus, sehr wohl jedoch von Tomatenpulver, also nur vom ganzen Produkt. Die Autoren vermuten, dass Tomaten zusätzlich zu Lycopin Stoffe (phytochemicals) enthalten, die die Krebsentstehung hemmen. Das Ergebnis geht in eine ähnliche Richtung wie die drei großangelegten, aber missglückten Versuche, durch Verabreichung von reinem ß-Carotin das Risiko für Lungenkrebs zu vermindern. „Jede Isolierung von einzelnen, als gesundheitlich wirksam erkannten, bioaktiven Substanzen und deren erhöhte Einnahme bringt natürliche Regulationsmechanismen durcheinander und kann die gegenteilige Wirkung hervorrufen“, schrieb Regina Naumann schon 1997 in ihrem Buch :“Bioaktive Substanzen, die Gesundmacher in unserer Nahrung“.

***Noch einmal: Tomaten, Lycopin und Prostatakrebs:***
Schon vor längerer Zeit wurde festgestellt, dass Männer, die viel Tomaten und Tomatenprodukte verzehren, ein geringeres Risiko haben, an Prostatakrebs zu erkranken. Von Anfang an wurde vermutet, dass vor allem der rote Farbstoff, das zu den Carotinoiden gehörende Lycopin, die dafür verantwortliche Substanz ist. In Tierversuchen konnte allerdings nur mit Tomaten und nicht mit Zusatz von isoliertem Lycopin eine prostataschützende Wirkung erzielt werden. Nun liegt eine neue Untersuchung aus Australien und China vor, die wieder nahe legt, dass vorrangig Lycopin für die Schutzwirkung verantwortlich ist. In dieser Fall-Kontroll-Studie mit 130 Männern mit histologisch bestätigtem Prostatakrebs und 274 Kontrollpersonen ohne Prostatakrebs aus dem gleichen Umfeld wurde der Zusammenhang zwischen der Aufnahme an Carotinoiden und dem Auftreten von Prostatakrebs untersucht. Als Ergebnis wurde festgestellt, dass ein hoher Verzehr karotinreicher Gemüse- und Obstarten (Tomaten, Kürbis, Spinat, Wassermelonen und Zitrusfrüchten) mit einer Risikominderung bei Prostatakrebs verknüpft ist. Wurde das Erkrankungsrisiko auf die einzelnen

[25] https://www.uniklinik-freiburg.de/fileadmin/mediapool/08_institute/rechtsmedizin/pdf/Addenda/2016/Kurkuma_-_Wissenschaftliche_Zusammenfassung_2015.pdf
[26] https://www.thieme.de/de/naturheilverfahren/studie-des-monats-naturheilkunde-31111.htm

Carotinoide bezogen, so hatten Lycopin und Beta-Carotin den stärksten Einfluss. Bei den Männern mit der höchsten Aufnahme dieser beiden Carotinoide reduzierte sich das Prostatakrebsrisiko um mehr als 80 % gegenüber der Gruppe mit der niedrigsten Aufnahme. Die weiteren geprüften Carotinoide (α-Carotin, β-Cryptoxanthin, Lutein und Zeaxanthin) zeigten ebenfalls ein signifikant abnehmendes Erkrankungsrisiko bei erhöhter Aufnahme. Die Autoren kommen zu dem Schluss, dass carotinreiches – insbesondere lycopinreiches Gemüse und carotinreiches Obst eine Schutzwirkung vor Prostatakrebs haben können.
Gemüse aus der Familie der Kreuzblütler vermindern das Risiko für Prostatakrebs besonders stark
Tomaten sind keineswegs die einzige Gemüseart, die vorbeugend bei Prostatakrebs wirkt und auch nicht die wirksamste. Alle Gemüsearten, besonders jedoch Brokkoli, Blumenkohl, Kohl, Rosenkohl und andere Cruciferen können das Krebsrisiko deutlich absenken. Männer, die drei oder mehr Gemüseportionen pro Tag verzehren, können das Risiko für diese Krankheit gegenüber solchen, die weniger als einmal pro Tag Gemüse essen, nahezu halbieren. In die Untersuchung im Fred Hutchinson Cancer Research Center in Seattle waren 1230 Männer im Alter zwischen 40 und 64 Jahren einbezogen. Möhren, Bohnen, Salate, Tomaten und andere Gemüsearten verminderten das Risiko zwar auch deutlich, aber der stärkste Effekt wurde von den Forschern mit Gemüse der Kreuzblütlerfamilie festgestellt. Wenn nämlich jeweils innerhalb einer bestimmten Gesamtgemüsemenge der Anteil der Cruciferen erhöht war, nahm das Prostatakrebsrisiko stärker ab als beim Durchschnitt.

***Auch in Kohlarten Wirkstoffe gegen Prostatakrebs:***

Glucobrassicin, ein sekundärer Pflanzenstoff aus der Gruppe der Glucosinolate, hat sich im Tierversuch als wirksam erwiesen, das Auftreten, das Wachstum und die Metastasenbildung von Prostatakrebs zu hemmen oder zu unterdrücken. Glucobrassicin (Indol-3-Carbinol) kommt in Kohlarten, Rettich und anderen Gemüsearten aus der Familie der Kreuzblütler vor. Die Substanz wurde in diesem Fall per Injektion verabreicht. Die Untersuchungen wurden von V. P. Garikapaty und Kollegen am Institut für Mikrobiologie und Immunologie der New Yorker Medizinischen Hochschule Valhalla durchgeführt. Dieses in Tierversuchen erzielte Ergebnis könnte eine Erklärung dafür bieten, dass auch in epidemiologischen Studien an Männern immer wieder eine krebsmindernde Wirkung von Kohlarten festgestellt wird. So veröffentlichten vor kurzem M. A. Joseph und Kollegen die Ergebnisse einer sogenannten Fall-Kontrollstudie mit 428 Patienten mit nachgewiesenem Prostatakrebs und 537 gesunden Kontrollpersonen mit gleichem Umfeld. Sie wiesen nach, dass Männer mit einem erhöhten Verzehr an „Kreuzblütlergemüse und Brokkoli“ ein um 42 % reduziertes Risiko hatten, an Prostatakrebs zu erkranken im Vergleich zu der Gruppe mit dem niedrigsten Verzehr an diesen Gemüsearten (niedrigstes Viertel). Die positive Wirkung des Verzehrs der Kreuzblütlergemüse konnte in dieser Studie schon nachgewiesen werden, wenn nur 2 oder mehr Portionen pro Monat gegessen wurden.
Blumenkohl und Brokkoli könnten das Risiko für aggressiven Prostatakrebs vermindern
In epidemiologischen Studien früherer Jahre wurde schon nachgewiesen, dass Gemüse aus der Familie der Kreuzblütler dazu beitragen können, bestimmte Krebsrisiken zu verringern. Eine neue Untersuchung über den Zusammenhang zwischen der Ernährung und Prostatakrebs kommt zum Ergebnis, dass eine häufigere Aufnahme von Cruciferengemüse das Risiko für aggressive Tumorstadien an der Prostata absenken kann. Männer, die pro Woche mehr als einmal Gemüse aus dieser Familie aßen, hatten ein um 40 % geringeres Risiko für Krebsformen, die die Prostata durchbrechen als die, die weniger als ein Mal pro Monat Kohlarten u.a. verzehrten. In den Auswertungen war die Wirkung von Blumenkohl und Brokkoli besonders stark. So senkte sich bei erhöhtem Verzehr an Blumenkohl das Risiko um 52 %, bei Brokkoli um 45 %. Auch für Spinat ließ sich eine günstige Wirkung aufzeigen, allerdings nur als Trend und ohne statistische Sicherheit. In die über 4,2 Jahre laufende Untersuchung waren insgesamt 29361 Männer, darunter 1338 Patienten mit Prostatakrebs einbezogen. Sie wurde als kanadisch-amerikanische Gemeinschaftsarbeit an Krebsforschungsinstituten und Universitätsabteilungen in Toronto, New Haven, Seattle und Detroit durchgeführt.

***Höherer Verzehr von Allium-Gemüse halbiert das Risiko, an Prostatakrebs zu erkranken:***

Ann W. Hsing von der Abteilung Krebsepidemiologie und Genetik am Nationalen Krebsinstitut in Bethesda, USA, und Kollegen untersuchten den Zusammenhang zwischen dem Auftreten von Prostatakrebs und der Aufnahme der sog. Allium-Gemüse. Im Hintergrund dieser Studie steht u.a. die Beobachtung, dass Männer in China die weltweit niedrigste Prostatakrebsrate aufweisen und vergleichsweise viel Zwiebeln, Schalotten, Lauch, Schnittlauch und Knoblauch verzehren. Die Untersuchung wurde als Fall-Kontrollstudie durchgeführt, bei der erkrankte und, als Kontrolle, gesunde Männer eingehend nach ihrem Ernährungsverhalten befragt wurden. Als Ergebnis stellte die Forschergruppe fest, dass Männer in der höchsten von drei

Aufnahmegruppen ein um die Hälfte geringeres Risiko hatten, an Prostatakrebs zu erkranken, als in der niedrigsten Aufnahmegruppe. Die höchste Aufnahmegruppe war durch eine Menge von mehr als 10 g Allium-Gemüse pro Tag gekennzeichnet, die niedrigste nahm weniger als 2 g pro Tag zu sich. Wenn die einzelnen Arten gesondert verrechnet wurden, zeigten Schalotten mit einer Risikominderung um 70 % und Knoblauch mit 53 % die stärkste Wirkung. Die Ergebnisse waren statistisch unabhängig von Körpergröße, Einnahme anderer Nahrungsmittel oder der gesamten Kalorienzufuhr. Ann Hsing betonte anlässlich der Vorstellung ihrer Studie, dass dadurch andere Forschungsergebnisse über einen Zusammenhang zwischen hohem Gemüseverzehr (z.B. Tomaten) und vermindertem Risiko, an Prostatakrebs zu erkranken, bestätigt würden.
Höherer Verzehr von Zwiebeln und Knoblauch: niedrigeres Risiko für Prostatavergrößerung
In einer großen sog. Fall-Kontrollstudie wurde festgestellt, dass ein erhöhter Verzehr von Zwiebeln und Knoblauch das Risiko für eine gutartige Prostatavergrößerung (benigne Prostatahyperplasie, BPH) stark verringert. Die am Pharmakologischen Forschungsinstitut Mario Negri in Mailand, Italien, zwischen 1991 und 2002 durchgeführte Studie umfasste 1369 Patienten und 1451 gesunde Männer aus dem gleichen Umfeld. Die Teilnehmer wurden an Kliniken untersucht und von speziell ausgebildeten Personen nach ihren Verzehrgewohnheiten befragt. Die Auswertung ergab, dass Männer in der höchsten Aufnahmegruppe von Zwiebeln ein um ca. 60 % niedrigeres Risiko hatten, an Prostatavergrößerung zu erkranken, als die, die auf Zwiebeln weitgehend verzichteten. Bei Knoblauch errechnete man für die höchste Aufnahmegruppe eine Risikominderung um etwa 30 %. Die Daten wurden um die bekannten Risikofaktoren und die gesamte Kalorienaufnahme korrigiert, um Wirkungen anderer Einflussfaktoren ausschließen zu können. Die risikomindernde Wirkung von Zwiebeln und Knoblauch ließ sich in allen Altersgruppen nachweisen.[27]

[27] http://www.hortipendium.de/Obst_und_Gem%C3%BCse_%E2%80%93_Studien_zu_Krebs