






### Grüner und schwarzer Tee zeigen vielversprechende Ergebnisse bei Prostatakrebs

In einer jüngsten Studie wurde untersucht, ob die im Tee vorhandenen Polyphenole das Wachstum von Prostatakrebszellen verlangsamen können oder nicht. Polyphenole sind Verbindungen, die in Pflanzen vorkommen und über antioxidative Eigenschaften verfügen. Antioxidantien schützen die Zellen vor oxidativen Schäden, die durch Moleküle, den sogenannten freien Radikalen, verursacht werden. Basierend auf den Ergebnissen mehrerer verschiedener Untersuchungen haben Forscher nachweislich einen Zusammenhang zwischen Grün- und Schwarztee und einer Verlangsamung des Wachstums von Prostatakrebszellen erkannt. Weitere Informationen hierzu finden Sie auf der Webseite <http://www.healthy.net/scr/news.asp?id=9014>. 


### Mangostan-Derivat hat zytotoxische Wirkung auf bestimmte Arten von Krebszellen

Die Ergebnisse einer vom Veterans General Hospital in Taipeh, China, durchgeführten Studie deuten daraufhin, dass ein Derivat der Mangostin-Frucht möglicherweise positive Ergebnisse bei der Behandlung bestimmter Krebsarten erzielt. Weitere Informationen hierzu finden Sie im Journal Planta Medica, Band 68, 2002. 

### Multivitamin-/Mineralstoffpräparate können das Risiko chronischer Erkrankungen bei älteren Menschen reduzieren

In einer jüngsten Forschungsstudie wurde die Wirkung von Multivitamin-/Mineralstoffpräparaten bei älteren Menschen, die bereits eine mit Nährstoffen angereicherte Kost essen, untersucht. An dieser 8-wöchigen doppelblinden, placebokontrollierten Studie nahmen achtzig Erwachsene im Alter zwischen 50 und 87 Jahren teil. Das Ziel der Studie war die Bestimmung, ob die tägliche Einnahme eines Multivitamin-/Mineralstoffpräparats den Mikronährstoffstatus des Körpers und die antioxidative Kapazität des Blutes verbessern könnte. Im Rahmen dieser Studie wurden die verschiedenen Nährstoffkonzentrationen im Blut sowie andere Blutindikatoren gemessen. Aus den daraus gewonnenen Erkenntnissen schlossen die Forscher, dass eine Nahrungsergänzung mit einem Multivitaminpräparat, das ca. 100 % des Tagesbedarfs enthält, den Vitaminstatus in älteren Erwachsenen verbessern und deren Mikronährstoffstatus auf Konzentrationen erhöhen kann, die mit einer Reduzierung des Risikos verschiedener chronischer Erkrankungen in Verbindung stehen. Weitere Informationen hierzu finden Sie im Journal of the American College of Nutrition, Band 19, 2000. 


### Positive Wirkung von Vitamin- und Spurenelementpräparaten nachgewiesen

In einer kürzlich in Kanada durchgeführten Forschungsstudie wurde untersucht, ob sich die gezielte Einnahme von Multivitamin- und Spurenelementpräparaten positiv auf die Gesundheit auswirkt oder nicht. Im Rahmen dieser Studie erhielten zweiundzwanzig Teilnehmer im Alter zwischen 50 und 65 Jahren ein Jahr lang ein Nahrungsergänzungsmittel und eine gleiche Gruppe erhielt ein Placebo. Die Gruppe, die das Nahrungsergänzungsmittel erhielt, zeigte in verschiedenen Tests eine stärkere Immunsystemreaktion. Die Personen in der Placebogruppe waren im Jahr insgesamt 24 Tage krankgemeldet, gegenüber 11 Tagen in der Ergänzungsgruppe. Bei der Hälfte der Probanden in der Placebo-Gruppe wurden niedrige Konzentrationen von mindestens einem Nährstoff im Blut beobachtet. Die Probanden in der Ergänzungsgruppe wiesen dagegen keinen Mangel auf. Weitere Informationen hierzu finden Sie unter Nutrition Research, Januar 2002. 


### Die Bedeutung von Nahrungsergänzungsmitteln

Band 1 Ausgabe 1


#### Wissenschaftliche Beurteilungen belegen Vorteile von flüssigen vitamin- und mineralstoffhaltigen Nahrungsergänzungsmitteln

Das Journal of Medicinal Foods veröffentlichte 1998 eine Beurteilung von flüssigen vitamin- und mineralstoffhaltigen Nahrungsergänzungsmitteln. Der Zweck der Bewertung bestand darin, nachzuweisen, ob flüssige vitamin- und mineralstoffhaltige Nahrungsergänzungsmittel Vorteile bieten oder nicht. Im Rahmen der Bewertung wurde eine Vielzahl von Forschungsstudien untersucht. Dabei wurde festgestellt, dass die in flüssigen Nahrungsergänzungsmitteln enthaltenen Nährstoffe eine hohe Bioverfügbarkeit besitzen, magenfreundlicher sind und von Kindern und älteren Personen besser eingenommen werden können. Weitere Informationen hierzu finden Sie im Journal of Medicinal Food, Band 2, Nummer 3, Seite 207. 

#### Groß angelegte wissenschaftliche Untersuchung bestätigt Bedeutung von Vitaminen

Im Juni 2002 veröffentlichte das Journal of the American Medical Association, eine der angesehensten medizinischen Fachzeitschriften, eine umfassende Untersuchung der Ergebnisse einer ca. 40 Jahre langen wissenschaftlichen Forschung über die Verbindung zwischen Vitaminen und bestimmten Krankheiten. Die von zwei Harvard Forschern durchgeführte Untersuchung zeigt deutlich den Zusammenhang zwischen Vitaminmangel und chronischen Krankheiten, wie z. B. Krebs, koronare Herzerkrankungen und Osteoporose. Die Forscher haben viele Studien gefunden, die belegen, dass die Einnahme von Folsäure während der Schwangerschaft die Verhinderung bestimmter Geburtsfehler unterstützt. Darüber hinaus beugt Folsäure bei regelmäßiger Einnahme Herzkrankheiten und verschiedenen Krebserkrankungen vor. Hinsichtlich der Einnahme von Vitamin E haben die Forscher nachgewiesen, dass dieser wichtige Antioxidant für die Immunfunktion unerlässlich ist. Außerdem wurde bei mehreren Personen die vorbeugende Wirkung von Vitamin E gegen Herzerkrankungen und Prostatakrebs erwiesen. Ebenfalls in diese Untersuchung aufgenommen wurde Vitamin D und sein Einfluss auf die Erhaltung der Knochenmasse sowie die nachweisliche Bedeutung der Vitamine B6 und B12. Basierend auf diesen Forschungsergebnissen und der Erkenntnis, dass Amerikaner nicht genügend Vitamine mit ihrer Nahrung aufnehmen, empfehlen die Harvard Forscher die tägliche Einnahme eines Multivitaminpräparats. Weitere Informationen hierzu finden Sie im Journal of the American Medical Association, 19. Juni 2002. 

#### Pflanzliche Nährstoffe der Mangostin-Frucht hemmen Wachstum von Leukämiezellen

Im Rahmen einer kürzlich durchgeführten Studie untersuchten Wissenschaftler die Wirkung einer Reihe von den in der Mangostin enthaltenen Xanthonen auf menschliche Leukämiezellen. Xanthone sind pflanzliche Nährstoffe oder Phytochemikalien, die umfassend auf ihr hohes antioxidatives und medizinisches Potenzial untersucht wurden. Alle Xanthone zeigten eine hemmende Wirkung auf das Zellwachstum. Weitere Informationen hierzu finden Sie im Journal of Natural Products, Band 66, 2003. 

## Mangel an essenziellen Mineralstoffen in der Ernährung in den USA

USDA-Statistiken zufolge weist die durchschnittliche Ernährung in Amerika einen auffallenden Mangel an essenziellen Mineralstoffen auf, die für die Energieproduktion, den Schutz vor den durch freie Radikale verursachten Schäden und für weitere lebenswichtige Funktionen notwendig sind. (Gemäß den in den Jahren 1994 bis 1996 durchgeführten USDA-Studien zum Ernährungsverhalten „Continuing Survey of Food Intakes by Individuals“ und „Diet and Health Knowledge Survey“.) Weitere Informationen über die empfohlene Einnahme von Vitaminen und essenziellen Mineralstoffen des Council For Responsible Nutrition finden Sie auf folgender Webseite: [www.crnusa.org/benpdfs/CRN012benefits\\_recs.pdf](http://www.crnusa.org/benpdfs/CRN012benefits_recs.pdf).

## Kombination aus Vitaminen und Antioxidantien reduziert das Risiko von Schlaganfällen und Herzerkrankungen

Einer kürzlich an den Centers for Disease Control and Prevention durchgeführten Studie zufolge verringert eine Kombination aus Multivitaminen und antioxidativen Vitaminen (z. B. Vitamin E) das Risiko, an Herzerkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Schlaganfall zu sterben. Im Rahmen der Studie wurden die Todesraten von Personen verglichen, die Multivitaminpräparate in Verbindung mit Vitamin E und anderen Antioxidantien, die nur antioxidative Vitamine und die überhaupt keine Vitaminpräparate einnehmen.

Das Ergebnis zeigte, dass Personen, die neben Multivitaminpräparaten auch Vitamin E und andere Antioxidantien einnehmen, ein um 15 Prozent niedrigeres Risiko haben, an Herzerkrankungen zu sterben, als Personen, die keine Vitamine einnehmen. Weitere Informationen hierzu finden Sie im American Journal of Epidemiology 2000; 152: 149-162.

## Gleichzeitige Einnahme hoher Dosen von Vitamin E und C verringert Alzheimerisiko

Forscher der Johns Hopkins University berichteten kürzlich, dass die gemeinsame Einnahme von Vitamin E und C die Prävalenz und Inzidenz der Alzheimerkrankheit reduzierten. Für diese Untersuchung wurden Daten einer großen Gruppe von Befragten im Alter zwischen 65 Jahren und älter herangezogen. Die Forschungsuntersuchungen haben gezeigt, dass hohe Dosen bestimmter Antioxidantien die altersbedingte kognitive Verschlechterung abschwächen können, indem sie die Neuronen vor den von freien Radikalen verursachten Schäden schützen. Freie Radikale sind instabile Sauerstoffmoleküle, die in Verbindung mit einer Aussetzung an Umweltgifte, der Aufnahme von in verarbeiteten Lebensmitteln enthaltenen Chemikalien, Überanstrengung usw. den Körper schädigen können. Infolge dieser Studienergebnisse empfehlen die Forscher weitere Studien über Antioxidantienpräparate als Wirkstoff zur primären Prävention der Alzheimererkrankung. Weitere Informationen hierzu finden Sie in den Archives of Neurology, Band 61, Januar 2004.

## Starke antibakterielle Aktivität der in der Mangostin enthaltenen Xanthone

Eine an der Gifu Pharmaceutical University in Japan durchgeführte In-vitro-Studie zeigte, dass einige der Xanthone der Mangostin (*Garcinia mangostana*) eine starke antibakterielle Aktivität aufweisen. Xanthone sind pflanzliche Nährstoffe oder Phytochemikalien, die ein hohes antioxidatives und medizinisches Potenzial aufweisen. Weitere Informationen hierzu finden Sie im The Journal of Pharmacy and Pharmacology, Band 48, Ausgabe 8.

## Aloe Vera unterstützt möglicherweise die natürliche Hormontherapie durch Aktivierung der antineoplastischen Immunität

Infolge der Fortschritte auf dem Gebiet der Tumorummunbiologie wurde auf das Potenzial für eine natürliche Krebstherapie hingewiesen. Man geht davon aus, dass die körpereigenen Neurohormone, wie z. B. das von der Zirbeldrüse produzierte Melatonin (MLT) die antineoplastische Immunität aktivieren können. Des Weiteren wurden immunmodulierende Substanzen aus Pflanzen, insbesondere aus der Aloe Vera isoliert. Im Rahmen einer klinischen Studie wurde beurteilt, ob eine MLT-begleitende Aloe Vera Gabe die therapeutischen Resultate bei Patienten mit bestimmten Krebsarten verbessern würde. Krebspatienten wurde zur täglichen Einnahme entweder nur MLT oder MLT plus Aloe Vera gegeben.

Diese Vorstudie deutet daraufhin, dass eine natürliche Krebstherapie mit MLT plus Aloe Vera bei bestimmten Krebspatienten möglicherweise positive therapeutische Vorteile erzielt. Weitere Informationen hierzu finden Sie in Natural Immunity, Band 16, Ausgabe 1.

## Aloe Vera in Verbindung mit Flohsamenschalen zeigt positive Wirkung auf Patienten mit Herzerkrankungen

Im Rahmen einer Studie wurden 5000 an Angina pectoris erkrankte Patienten über einen Zeitraum von 5 Jahren beobachtet. Angina pectoris ist die medizinische Bezeichnung für Brustschmerzen oder Beschwerden aufgrund koronarer Herzerkrankungen. Über einen Zeitraum von fünf Jahren wurde die Ernährung der Patienten durch Aloe Vera und Flohsamenschalen ergänzt. Dabei wurden zahlreiche Anzeichen für eine Verbesserung der Cholesterin-Balance beobachtet, z. B. eine Senkung des Gesamtserumcholesterins. Gleichzeitig wies das klinische Profil dieser Patienten eine Verringerung der Häufigkeit von Anginaanfällen und eine allmähliche Reduzierung der verwendeten Medikamente auf. Der größte Nutzen ergab sich jedoch für Diabetiker (ohne zusätzliches Diabetesmedikament). Laut Autor der Studie ist die genaue Ursache für die Wirkung der beiden oben aufgeführten Substanzen unbekannt, eventuell ist die positive Wirkung auf deren Ballaststoffgehalt zurückzuführen. Beide Substanzen müssen noch weiter untersucht werden. Weitere Informationen hierzu finden Sie in der Fachzeitschrift Angiology, Band 36, Ausgabe 8.

