

Indole-3-Carbinol

Als man bei Gemüse, vor allem Kohl, eine anti-karzinogene Wirkung feststellte, ging man natürlich auf die Suche nach dem Inhaltsstoff, dem man diese Wirkung zu verdanken hat. Man fand das Indol-3-Carbinol (I3C). Dieser Phytochemikalie schreibt man die Fähigkeit zu, **Krebs, vor allem hormonbedingten**, zu verhindern.

Die ersten Untersuchungen über Indol-3-Carbinol (I3C) datieren aus dem Jahr 1960. Hierbei standen die antikanzerogenen Eigenschaften bezüglich chemischer Karzinogene im Mittelpunkt. Seitdem konnten Wissenschaftler den effektiven Schutz, der über unterschiedliche Mechanismen funktioniert, immer wieder nachweisen. Während die in der Natur (Gemüse) vorkommenden Abbauprodukte des I3C unvorhersehbar reagierten, konnte man bei der isolierten Substanz I3C einen eindeutigen Schutz vor Krebs konstatieren. Sogar eine regelrechte Therapie Hormon bedingter Krebsarten (Brust, Prostata) könnte erfolgreich sein. Das Östrogen blockierende Potential von I3C veranlasste normalerweise reservierte Wissenschaftler zu wahren Lobeshymnen (Meng Q et al., 2000. J Nutr 130:2927-31).

Eine Zusammenfassung der diversen Studien zeigte u.a.:

- I-3-C erhöht die Umwandlung von Östradiol zu „schwächerem“ Östrogen, was wiederum das Brustkrebsrisiko senkt.
- Verhindert das Wachstum menschlicher Krebszellen (54-61%) und fördert deren Selbstzerstörung (Apoptose).
- Verhindert unter Laborbedingungen die menschlichen Brustkrebszellen MCF7 besser als Tamoxifen.
- Schützt vor den Umweltgiften Toxin und Dioxin.
- Stellt das so genannte p21 Tumorunterdrücker-Gen wieder her.
- Schützt auf antioxidativem Weg.

I- 3-C ist Indole-3-Carbinol:

- es fördert die Umwandlung von Estradiol in ein schwächeres Östrogen, womit die Brustkrebsrate reduziert werden konnte.
- es wirkt auch bei Brustkrebs ohne Östrogen Rezeptoren
- es stoppt das Krebswachstum in menschlichen Krebszellen (51-61%) und führt zur Selbstzerstörung von Krebszellen
- im Labor es stoppt menschliche Brustkrebszellen besser als Tamoxifen
- es schützt vor dem Umweltgift Dioxin
- es hat eine antioxidative Wirkung

Dosierungsempfehlung: Gegründet auf Studien wird geschätzt, dass die Mindestdosierung zur Verhinderung des Brustkrebses täglich 300 bis 400 mg beträgt.

Nebenwirkungen sind keine bekannt.