

## Liebe Leserinnen, liebe Leser,



Das Titelbild der aktuellen Ausgabe zeigt eine Senfpflanze. Den meisten von uns ist Senf vor allem als mehr oder weniger scharfe Gewürzpaste (Tafelsenf) bekannt. Doch Senf kann mehr: Seine Samen, wie auch weitere Pflanzen aus der Gruppe der Kreuzblütler, enthalten Senföle, deren heilende Wirkung gut dokumentiert ist (s. U. Abele S. 6). Senföle aus Meerrettich und Brunnenkresse finden aufgrund ihrer antibakteriellen Wirkung beispielsweise bei Harnwegsinfekten Verwendung (s. R. Gugenhan S. 22).

Senf war schon vor 3000 Jahren in China als Gewürz bekannt. Über Vorderasien gelangte er im 4. Jahrhundert v. Chr. in den Mittelmeerraum und gewann dort schnell als Heilmittel wie auch als Gewürz Popularität. Belege darüber finden wir sogar in der Bibel. So wird in einem Gleichnis das Reich Gottes mit einem Senfkorn verglichen (Mk 4,30-32, Mt 13,31-32).

Über Jahrhunderte waren Senf und Meerrettich die einzigen scharfen Gewürze, die in der europäischen Küche zur Verfügung standen. Später wurden sie durch Pfeffer und Chili ergänzt. Relativ neu ist die Erkenntnis, dass Senf beziehungsweise Senföle neben ihrer guten Wirkung bei Infektionen auch das Krebsrisiko senken.

Im Rahmen einer Studie haben Forscher der Universität Freiburg herausgefunden, dass handelsüblicher Senf mit der Nahrung aufgenommene krebsauslösende Stoffe neutralisiert. Der Verzehr von scharfem Senf schützt beispielsweise vor der erbgutschädigenden Wirkung der beim Grillen und Braten von Fleisch entstehenden polyzyklischen aromatischen Kohlenwasserstoffe.

Damit zählt der Senf zu jenen für den Verzehr geeigneten Pflanzen, deren Inhaltsstoffe (sekundäre Pflanzenstoffe) ein vor Krebs schützendes Potenzial aufweisen. Solche Effekte werden als Chemoprävention bezeichnet. Zu den potentesten Chemopräventoren gehören das Genistein in Soja, das Sulphurophan und weitere schwefelhaltige Verbindungen in Brokkoli und allen anderen Kohlsorten. Sekundäre Pflanzenstoffe leisten aber nicht nur einen wesentlichen Beitrag in der Krebsprävention, sondern auch bei der Linderung von Nebenwirkungen aggressiver Chemotherapie (s. H. Lück-Knobloch S. 16).

Die Krebsentstehung ist ein sehr komplexer Prozess (s. W. Spudy S. 9) mit vielen, teilweise bisher unbekanntem Einflussfaktoren. Neben der erblichen Krebsdisposition sind zum Beispiel eine Reihe von chronischen Erkrankungen und Infektionen bekannt, die den Ausbruch einer malignen Entartung begünstigen. Doch von der initialen Schädigung des Erbmaterials bis zur Entstehung eines Tumors vergehen in der Regel Jahre bis Jahrzehnte. Regelmäßige Voruntersuchungen helfen, eine Krebserkrankung frühzeitig zu erkennen, ein erhöhter Tumormarker allein ist jedoch nicht zwangsläufig ein Hinweis auf ein aktives Krankheitsgeschehen (s. B. Heinze, S. 18).

Viel Freude beim Lesen  
wünscht Ihnen

*Susanne Dell*

Dr. Susanne Dell, Chefredakteurin