

# Sulforaphan gegen Autismus

Sulforaphan ist ein Stoff, der besonders in Brokkoli und Brokkoli-Sprossen vorkommt. Laut aktueller Studienlage verbessert Sulforaphan ganz erheblich das Krankheitsbild von Autisten. Sulforaphan wirkt unter anderem gegen freie Radikale und bekämpft Entzündungen. Damit hebt es einen Teil jener Mechanismen aus, die unter Verdacht stehen, Autismus zu fördern. Da Sulforaphan ausserdem gegen Krebs und Arthritis eingesetzt werden kann, liegt hier eines der potentesten Nahrungsergänzungsmittel unserer Zeit vor.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 16. October 2019

Stand: 18. October 2019

## Autismus: Entwicklungsstörung mit schwerwiegenden Folgen

Autismus ist eine schwerwiegende Entwicklungsstörung, die schon im frühen Kindesalter auftritt und den betroffenen Menschen ein Leben lang prägt.

Autistische Menschen haben grosse Schwierigkeiten bei der sozialen Interaktion und sind mit den Anforderungen ihrer Umwelt überfordert. Zusätzlich fallen sie durch eine ungewöhnliche Ausdrucksweise auf (z. B. eigene seltsame Wortschöpfungen, häufiges Fragen oder auch stereotype Äusserungen, die nicht immer zur Situation zu passen scheinen) sowie durch ein allgemein andersartiges Verhalten.

Gleichzeitig sind die meisten Autisten aussergewöhnlich intelligent und/oder weisen sog. "Nischenbegabungen" auf, beispielsweise verfügen sie über ein fotografisches Gedächtnis.

Schätzungen zufolge leiden ein bis zwei Prozent der Menschen unter Autismus, die meisten davon sind Männer.

Doch gibt es offenbar auch Mittel, die bereits bestehende Autismus-Symptome lindern können, wie etwa Sulforaphan:

# Sulforaphan: Ein Stoff gegen Krebs und Arthritis

Sulforaphan ist ein sekundärer Pflanzenstoff, der sich vor allem in Kreuzblütengewächsen wie etwa Brokkoli, Rosenkohl und Radieschen oder deren Sprossen (Brokkoli-Sprossen, Kohl-Sprossen, Radieschen-Sprossen etc.) findet.

Zahlreiche Forscher haben bereits die gesundheitsfördernde Wirkung von Sulforaphan erkannt. So wirkt der Stoff beispielsweise stark antioxidativ, was bedeutet, dass er massiv gegen freie Radikale im Körper vorgehen kann.

Auf diese Weise senkt Sulforaphan das Krebsrisiko. Doch auch eine bereits bestehende Krebserkrankung - selbst im fortgeschrittenen Stadium - bekämpft Sulforaphan äusserst effektiv.

Da Sulforaphan auch eine stark entzündungshemmende Wirkung aufweist, lindert es gleichzeitig chronisch entzündliche Erkrankungen wie Arthritis und Asthma.

## Sulforaphan gegen Autismus

Oxidativer Stress, also Schäden, die durch freie Radikale im Körper verursacht werden, gehört neben entzündlichen Prozessen und Schäden an der DNA (Erbgut), die übrigens auch von freien Radikalen herrühren können, zu denjenigen Mechanismen, die auch bei Autismus eine Rolle spielen sollen.

Das Forscherteam um Kanwaljit Singh vom *Massachusetts Hospital for Children* im US-amerikanischen Lexington wollte daher herausfinden, ob Sulforaphan nicht auch Autismus-Symptome lindern könnte.

Zu diesem Zweck führten sie eine Studie an vierundvierzig männlichen Autisten im Alter von dreizehn bis siebenundzwanzig Jahren durch.

Sie teilten die Studienteilnehmer nach dem Zufallsprinzip in zwei Gruppen ein. Die Kontrollgruppe bestand aus fünfzehn Teilnehmern, die ein Placebo erhielten.

Die anderen neunundzwanzig Teilnehmer bekamen über achtzehn Wochen hinweg 9 bis 27 Milligramm konzentriertes Sulforaphan in Form eines Sulforaphan-Brokkoli-Sprossen-Extraktes - hergestellt aus Brokkoli-Sprossen, die drei Tage lang keimten.

Die Ergebnisse waren erstaunlich:

## Sulforaphan schwächt Autismus-Symptome

In der Sulforaphan-Gruppe hatten sich die Autismus-Symptome nach Ablauf der 18-wöchigen Studie um ein Drittel verbessert.

In der Kontrollgruppe verbesserte sich die Schwere der Symptome dagegen nur unerheblich.

Vier Wochen nach Ende der Studie hatte sich die Intensität der Symptome in der Sulforaphan-Gruppe denen in der Kontrollgruppe jedoch wieder angeglichen.

Das bedeutet, dass Sulforaphan die Symptome zwar lindern kann, die eigentliche Erkrankung jedoch nicht aus der Welt schafft, so dass die Einnahme von Sulforaphan dauerhaft fortgesetzt werden müsste.

Nichtsdestotrotz sind die Ergebnisse dieser Studie ein grosser Durchbruch in der Autismusforschung. Medikamentös lässt sich die Entwicklungsstörung nämlich bislang nicht behandeln.

Alternative Behandlungsangebote wie eine kognitive Verhaltenstherapie führen in der Regel ebenfalls zu wenig durchschlagenden Erfolgen.

## Sulforaphan hemmt autistypische Prozesse

Kanwaljit Singh und seine Kollegen erklären sich den Einfluss von Sulforaphan auf Autismus-Symptome mit unterschiedlichen Wirkmechanismen.

Neben der Bekämpfung von freien Radikalen und Entzündungen im Körper sorgt Sulforaphan zum Beispiel auch dafür, dass der Körper vermehrt Glutathion herstellt.

Dieses Tripeptid ist ein körpereigenes Antioxidans. Es stärkt unter anderem die Immunabwehr und erhöht die Durchblutung. Bei Autisten ist jedoch ausgerechnet die Glutathion-Synthese oft gehemmt, der Glutathion-Spiegel daher zu niedrig.

Auch die "Kraftwerke" der Körperzellen, die sogenannten Mitochondrien, funktionieren bei Autismus nicht richtig. Hier schafft Sulforaphan ebenfalls Abhilfe und fördert deren Funktionstüchtigkeit.

## Brokkoli allein reicht nicht aus

Der natürliche Sulforaphangehalt von Brokkoli und anderen Kohlgemüsearten reicht übrigens nicht aus, um Autismus-Symptome lindern zu können. Die Wissenschaftler arbeiteten daher mit einem hochdosierten Nahrungsergänzungsmittel mit konzentriertem Sulforaphan aus Brokkolisprossen.

Es genügt also nicht, täglich ein bisschen Brokkoli zu essen, um bei bestehenden Krankheiten oder Störungen vom darin enthaltenen Sulforaphan zu profitieren.

Um die 9 bis 27 Milligramm Sulforaphan täglich zu sich zu nehmen, die in der Studie zur Anwendung kamen, genügt die Einnahme von einer Tagesdosis (3 Gramm) *Broccoraphan*, einem Produkt aus Brokkolisprossen, das über besonders hohe Sulforaphanwerte verfügt. Noch höher dosiert ist *Sulforaphan Brokkoliextrakt* von *effective nature*, das pro Tagesdosis 100 mg Sulforaphan liefert.

## Quellen

- Kanwaljit Singh et al., "Sulforaphane treatment of autism spectrum disorder (ASD)", Proceedings of the National Academy of Sciences, September 2014, ("Sulforaphanbehandlung bei Autismus")
- Borre YE et al., "The impact of microbiota on brain and behavior: mechanisms & therapeutic potential", Advances in experimental medicine and biology, 2014, (Der Einfluss der Darmflora auf das Gehirn und Verhalten: Mechanismen und therapeutisches Potential)
- Lau NM, Green PHR et al., "Markers of Celiac Disease and Gluten Sensitivity in Children with Autism", PloS One, Juni 2013, (Zöliakiemarker und Glutensensitivität bei Kindern mit Autismus)
- Herbert MR, Buckley JA., "Autism and dietary therapy: case report and review of the literature", Journal of Child Neurology, August 2013, (Autismus und seine Ernährungstherapie: Fallstudie und Review der vorliegenden Literatur)
- Adams JB et al., "Gastrointestinal flora and gastrointestinal status in children with autism--comparisons to typical children and correlation with autism severity." BMC Gastroenterol. 2011 Mar 16;11:22. (Die Rolle der Darmflora bei Kindern mit Autismus)
- De Theije CG et al., "Pathways underlying the gut-to-brain connection in autism spectrum disorders as future targets for disease management." Eur J Pharmacol. 2011 Jul 27. (Die Verbindung zwischen Darm-Gehirn Kommunikation und Autismus)

## Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



**Link zum Artikel**

<https://zdg.de/autismus-lindern-mit-sulforaphan-ia.html>