

Mit Leinsamen gegen Brustkrebs

Leinsamen enthalten viele wertvolle Inhaltsstoffe wie beispielsweise Omega-3-Fettsäuren, Ballaststoffe oder Lignane. Wissenschaftliche Studien deuten darauf hin, dass all diese pflanzlichen Stoffe das Brustkrebs-Risiko senken können.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 18. September 2019

Stand: 20. October 2019

Leinsamen bei Brustkrebs-Risikofaktoren

In den Vereinigten Staaten erkrankt eine von acht Frauen an invasivem Brustkrebs, von denen wiederum eine von drei Frauen an dieser Erkrankung sterben wird. Im Jahr 2011 gab es 2,6 Millionen Brustkrebspatienten, die sich mit der sowohl emotional niederschmetternden, als auch finanziell verheerenden Krankheit arrangieren mussten.

Im nationalen Massstab belaufen sich die jährlichen Gesundheitskosten für die Behandlung von Brustkrebs auf 14 Milliarden Dollar.

Die Standardmethoden wie Bestrahlung, Chemotherapie und Operation dürften heute jedem bekannt sein. Es gibt jedoch auch effektive, natürliche Herangehensweisen - sowohl zur Behandlung als auch zur Prävention - die sehr positive Auswirkungen auf die betroffenen Frauen haben können.

Eines dieser natürlichen Mittel ist der Leinsamen. Er gilt als die Pflanze mit dem höchsten Anteil an Omega-3-Fettsäuren und verfügt darüber hinaus über einen hohen Anteil an Lignanen und Ballaststoffen, die das Risiko einer Brustkrebserkrankung senken können.

Die Brustkrebsexpertin Christine Horner, MD, schrieb in ihrem Buch "Waking the Warrior Goddess" 1:

Wenn Sie nur ein einziges Lebensmittel als natürliche Medizin einnehmen dürften, wäre die beste Wahl, sich für den Leinsamen zu entscheiden.

Als eine signifikante Quelle für Omega-3-Fettsäuren reduzieren die Leinsamen das Risiko an Brustkrebs zu erkranken, indem sie Entzündungsprozesse regulieren und die Teilungsbereitschaft der Krebszellen verringern.

Omega-3-Fettsäuren gegen Brustkrebs

Bei einer kürzlich durchgeführten Studie², die am *Fred Hutchinson Cancer Research Center* in Seattle stattfand, wurde die Wirkung der Omega-3-Fettsäuren erneut nachgewiesen. Bei der Untersuchung befragten die Forscher insgesamt 35.000 postmenopausale Frauen, denen bis dahin keine Brustkrebs-Erkrankung diagnostiziert wurde. Sechs Jahre später erhielten dieselben Frauen einen zweiten Fragebogen. Bei der Auswertung beider Umfragen stellten die Wissenschaftler fest, dass die regelmässige Verwendung von Fischöl – einer anderen sehr reichhaltigen Nahrungsquelle für Omega-3-Fette – das Krebsrisiko um ganze 32% senken konnte.

Bei Frauen, die bereits an Brustkrebs erkrankt sind, so Dr. Horner, können zusätzliche Mengen Omega-3-Fettsäuren bei der Tumorschrumpfung, und somit bei der Eindämmung der Erkrankung, behilflich sein.

Ballaststoffe gegen Brustkrebs

Frische Leinsamen enthalten zudem grosse Mengen an Ballaststoffen, von denen schon lange angenommen wird, sie seien wichtig bei der Prävention von Brust- und Darmkrebs. Eine aktuelle Studie des *World Cancer Institute* belegt, dass je 10 Gramm konsumierter Ballaststoffe täglich das Brustkrebsrisiko um 5% absinkt.

Es wird angenommen, dass die Ballaststoffe den Östrogenspiegel senken, indem sie das Östrogen an sich binden bevor es Schaden anrichten kann.³

Lignane gegen Brustkrebs

Die so genannten Lignane, die ebenfalls eine wichtige Rolle bei der Prävention und der Heilung von Brustkrebserkrankungen spielen, sind natürliche, pflanzliche Bestandteile.

Sie befinden sich in Früchten, Gemüse und Getreide wie Weizen, Brokkoli, Knoblauch, Karotten und getrockneten Aprikosen. Aber im Leinsamen befinden sich ungefähr 100 Mal mehr Lignane als in jedem anderen Lebensmittel.

In einer kürzlich in Deutschland durchgeführten Studie wurden Blutproben von 1140 postmenopausalen Frauen untersucht, die an Brustkrebs erkrankt waren. Die Wissenschaftler überprüften die Enterolacton-Werte der Blutproben.

Bei diesem Stoff handelt es sich um einen bekannten Biomarker für Lignane. Die Studie ergab, dass Frauen mit den höchsten Enterolacton-Werten eine um 40% geringere Sterblichkeitsrate bei Brustkrebs aufwiesen. Frühere Forschungen derselben Wissenschaftler hatten bereits nachgewiesen, dass Lignane eine auffallend präventive Auswirkung auf Brustkrebserkrankungen haben.⁴

Dr. Horner unterstreicht ebenfalls den Stellenwert der Lignane in diesem Zusammenhang. Er erklärt, dass diese Pflanzenbestandteile einen Wandel der Bruststruktur vorantreiben, so dass das Gewebe resistenter gegen krebsauslösende Substanzen wird.

Zusätzlich würden Lignane die Geschwindigkeit des Tumorwachstums verringern, die Bildung von Metastasen verhindern helfen und die Östrogenproduktion von Fettzellen reduzieren.

Lesen Sie hier einen Erfahrungsbericht zum Thema Selbstheilung:[Brustkrebs: Erfahrungsbericht einer Selbstheilung](#)

Quellen

- Christine Horner, M.D., "Waking the Warrior Goddess" 2007.
- Fred Hutchinson Cancer Research Center "Fish oil supplements may help reduce breast cancer risk" (Fischöl Nahrungsergänzungen können das Brustkrebs-Risiko senken)
- American Institute for Cancer Research "Major New Analysis: Fiber May Prevent Breast Cancer" (Neue Analysen: Ballaststoffe schützen womöglich vor Brustkrebs)
- EurekAlert "Plant compound reduces breast cancer mortality" (Pflanzeninhaltsstoffe reduzieren die Sterblichkeitsrate bei Brustkrebs)
- U.S. Breast Cancer Statistics (Amerikanische Brustkrebs-Statistiken)
- National Cancer Institut "National cancer care expenditures were an estimated \$104.1 billion in 2006." (Nationale Krebstherapie-Ausgaben der USA betragen im Jahr 2006 schätzungsweise 104.100.000.000 \$)

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/leinsamen-brustkrebs-ia.html>