

Mögen Krebs-Zellen wirklich keine Himbeeren?



Sehr oft werden wir in der Patienten-Beratung auf das Buch „Krebs-Zellen mögen keine Himbeeren“ von Prof. Dr. med. Richard Béliveau und Dr. med. Denis Gingras angesprochen [1]. Beinahe jedermann bzw. jedefrau scheint diesen Klassiker der Krebsliteratur gelesen oder zumindest davon gehört zu haben. Mittlerweile existiert neben dem inzwischen neu aufgelegten und aktualisierten Original-Buch auch das Nachfolgewerk: „Krebs-Zellen mögen keine Himbeeren: Das große Buch der Prävention“, und sogar ein passendes Kochbuch ist erschienen [2, 3] Was ist nun dran am Mythos der Krebs-Zellen und der Himbeeren?



Beleuchten wir zunächst die rote Himbeere (*Rubus idaeus* L.), die wir hierzulande am häufigsten antreffen und die der Familie der Rosengewächse (Roseaceae) angehört. Dieser Verwandtschaft sind auch ihre „Dornen“ geschuldet, an denen man sich beim Pflücken leicht Striemen holen kann. Die süßen Früchte der Himbeere wurden schon weit vor Christus Geburt geschätzt. Es wird berichtet, dass bereits die Trojaner ihre Früchte am Ausläufer des Ida-Gebirges sammelten. Für ihre weitere Verbreitung sorgten jedoch die alten Römer, die sie im 4. Jahrhundert domestizierten und ihren Anbau in ganz Europa kultivierten. Im Mittelalter wurde ihr Saft neben seinen medizinischen Anwendungen auch als Farbstoff für Gemälde und Illustrationen verwendet [4, 5].

Nicht nur die Früchte, auch die Himbeerblätter werden seit Jahrhunderten verwendet und hochgeschätzt. Als Tee aufgegossen gelten sie zum Beispiel als Mittel gegen Durchfall, zur Linderung von Menstruationsbeschwerden und sollen sogar die Geburt erleichtern. In der pflanzlichen Heilkunst werden Himbeerblätter auf Wunden, Geschwüre oder Verbrennungen gelegt, um Entzündungen zu heilen [5].

Himbeeren bei Krebs-Erkrankungen

Himbeeren haben, wie die meisten Beeren, einen hohen Gehalt an Ballaststoffen, denen u.a. eine präventive Wirkung vor Tumoren des Dick- und Enddarms zugeschrieben werden. Neben anderen wichtigen Inhaltsstoffen wie ein hoher Gehalt an Vitamin C und B sind es vor allem die Polyphenole – insbesondere die Ellagitannine und Anthocyane – die im Fokus der Krebs-Forschung stehen.

Die Anthocyane aus der Himbeere wiesen sowohl bei In-vitro- als auch bei Tierversuchen antioxidative und entzündungshemmende Eigenschaften auf und könnten somit einer Tumorentwicklung entgegenwirken. Auch eine Human-Studie, bei der Sportlern frischer Beerensaft verabreicht wurde, wies eine verminderte DNA- und Proteinschädigung nach. Hierbei handelte es sich jedoch um eine Mischung verschiedener Beerenarten, daher ist die Aussage hinsichtlich der Himbeere nicht ganz korrekt [4].



Die meisten Studien werden indes mit der schwarzen Himbeere (*Rubus occidentalis* L.) durchgeführt, vermutlich aufgrund ihres höheren Anthocyan-Gehalts. So zeigte die Beere bei Tierversuchen eine starke Hemmung der Kanzerogenese im Atem- und Magen-Darm-Trakt. Bei Humanstudien an Patienten mit oralem Plattenepithelkarzinom wurde eine entzündungshemmende und Apoptose-fördernde Wirkung festgestellt [6].

Damit wäre jedoch der Fokus auf die Himbeere noch nicht ganz nachvollziehbar, da viele Beeren über hohe antioxidative Eigenschaften verfügen. Die Besonderheit der Himbeere liegt in den Ellagtanninen, deren antioxidative und apoptotische Wirkung konnte in Zell- und Tierversuchen nachgewiesen werden. Darüber hinaus verhindert die sogenannte Ellagsäure, ein Bestandteil der Ellagtannine, in Tier- und Zellversuchen tatsächlich die Metastasierung von Tumor-Zellen und erhöht die Empfindlichkeit des Tumors gegenüber Chemo- und Strahlentherapie. Die orale Verabreichung von Ellagsäure als unterstützende Therapie zur Standard-Chemotherapie wurde kürzlich in kleinen klinischen Studien mit Patienten mit Dickdarm- oder Prostatakrebs untersucht. Hier ist die Datenlage jedoch noch zu gering, um bereits Aussagen treffen zu können [7, 8].

Himbeeren in der Küche



Den größten Genuss (und die volle Dosis Vitamine) bietet die Beere natürlich direkt vom Strauch in den Mund. Sie erfreut sich aber auch püriert in Soßen, über den Salat gestreut, als Saft oder im Smoothie großer Beliebtheit. Auch in Süßspeisen, Pralinen, Joghurt, Eis oder Kuchen findet man den kleinen

Allrounder. Versuchen Sie einmal, ein paar frische Himbeeren anstelle von Marmelade direkt aufs Brot zu schmieren. Dieser garantiert zuckerfreie Brotaufstrich schmeckt herrlich sommerlich und ist mit 43 kcal je 100g auch noch kalorienarm. Da die Früchte schnell verderben und nur bedingt eingefroren werden können, sollten sie möglichst frisch während ihrer Reifezeit von Juli bis September genossen werden [5].

Freuen Sie sich auf kreative [Himbeer-Rezepte](#) im Blog der kommenden Woche!

Quellen:

- [1] R. Béliveau und D. Gingras, Krebszellen mögen keine Himbeeren: Nahrungsmittel gegen Krebs. Das Immunsystem stärken und gezielt vorbeugen, Goldmann Verlag, 2018.
- [2] R. Béliveau und D. Gingras, Krebszellen mögen keine Himbeeren – Das große Buch der Prävention, Goldmann Verlag, 2019.
- [3] R. Béliveau und D. Gingras, Krebszellen mögen keine Himbeeren. Das Kochbuch: Schmackhafte Rezepte fürs Immunsystem, Goldmann Verlag, 2019.
- [4] B. Burton-Freeman, A. Sandhu und I. Edirisinghe, „Red Raspberries and Their Bioactive Polyphenols: Cardiometabolic and Neuronal Health Links,“ *Advances in Nutrition*, Bd. 7, Nr. 1, pp. 44-65, 07 Jan 2016.
- [5] U.S. Department of Agriculture – Agricultural Research Service., Jun 2003. [Online]. Available: <https://plants.usda.gov/core/profile?symbol=RUID..> [Zugriff am 2020].
- [6] T. Knobloch, L. Uhrig und et al., „Suppression of pro-inflammatory and pro-survival biomarkers in oral cancer patients consuming a black raspberry phytochemical-rich troche,“ *Cancer Prev Res (Phila)*, Bd. 9, Nr. 2, pp. 159-171, Feb 2016.
- [7] C. Ceci , P. Lacal und et al., „Experimental Evidence of the Antitumor, Antimetastatic and Antiangiogenic Activity of Ellagic Acid,“ *Nutrients*, Bd. 10, Nr. 11, Nov 2018.
- [8] J. N. Eskra, M. J. Schlicht und M. C. Bosland, „Effects of Black Raspberries and Their Ellagic Acid and Anthocyanin Constituents on Taxane Chemotherapy of Castration-Resistant Prostate Cancer Cell,“ *Scientific Reports* , Bd. 9, Nr. 4367, 2019.
