

- Mit Vitamin C und Tanzen fit durch Herbst und Winter
- Wie vermeiden Sie verfrühte Alterung? 2 aktuelle Studien aus 2025 (Selenium-Biomarker und Omega 3)
- Ernährung beeinflusst das Immunsystem
- Creatin-Monohydrat verbessert kognitive Funktionen bei Alzheimer
- Kollagen-Killer oder Heilungshelfer? MMP-8 im Check
- Stilles Risiko: Warum Diabetiker oft unversorgt sind
- Multitalent Alpha-Liponsäure (ALA): Energie, Schutz & Power für Körper und Geist
- Cannabidiol reduziert Angst vor CT- und PET-Scans bei Brustkrebspatientinnen



NAHRUNG ALS MEDIZIN

Information für Heil- und Heilhilfsberufe +49 2415 3809 2400

Ihre persönliche Fachberatung dienstags von 11-13 Uhr oder per E-Mail

Nr. 4

November
2025

► Mit Vitamin C und Tanzen fit durch Herbst und Winter

Vitamin C gegen Erkältungen – so einfach geht's

Wer kennt es nicht: Die Nase läuft, der Kopf dröhnt, das Bett wird zum Lieblingsplatz. Professor Harri Hemilä von der Universität Helsinki hat eine einfache, aber wirkungsvolle Waffe gegen Erkältungen erforscht: Vitamin C. Bereits 200 mg täglich können Erkältungen ein kleines bisschen verkürzen. Aber die neuen Erkenntnisse sind noch spannender: Wer vorbeugend **1.000 mg** täglich nimmt, verkürzt vor allem die wirklich fiesen Erkältungstage – im Schnitt um **zwei Drittel!**

Die Wirkung ist erstaunlich: Leichte Symptome wie Schnupfen oder Frösteln verschwinden schneller, aber vor allem Fieber, starkes Krankheitsgefühl und Bettruhezeiten nehmen deutlich ab. Wer also für die nächste Erkältungswelle gerüstet sein will, kann sich beim Nahrungsergänzungsmittel-Anbieter seines Vertrauens Vitamin C besorgen. Das ist eine gute Investition in Ihr Immunsystem – und bringt Sie fast durch den ganzen Winter.

Tanzen statt Joggen – Pfunde purzeln mit Spaß

Wer beim Abnehmen bisher auf Fitnessstudio oder Waldlauf verzichtet hat, sollte mal über Tanzen nachdenken. Eine chinesische Studie (Universität Xiangtan, 2024) zeigt: Übergewichtige, die dreimal pro Woche mindestens 40 Minuten tanzten, verloren im Schnitt **2 kg** – und das bei richtig viel Spaß.

Dabei sind fast alle Tanzstile erlaubt: Von Paartanz über Cheerleading bis zu Aerobic Fitness oder Square Dance. Besonders aktivierende Stile bringen die besten Erfolge. Tanzen ist also ideal für gesellige Leute, die Bewegung lieber mit Musik und Freude verbinden, statt langweilige Einzeltrainings zu absolvieren.

Fazit: Ein bisschen Vitamin C am Tag und eine regelmäßige Portion Tanz – schon lässt sich der Winter gesünder, leichter und fröhlicher erleben.

► Wie vermeiden Sie verfrühte Alterung?

Studie 1: Selenium-Biomarker und beschleunigtes biologisches Altern (BASE-II)

Hintergrund und Zielsetzung der neuen Berlin Studie: Ziel der Untersuchung war es, den Zusammenhang zwischen dem biologischen Alter und der Selenversorgung zu untersuchen.

Gemessen mittels:

- epigenetischer Uhren (Modelle, die die biologische Alterung anhand von Veränderungen in der DNA einschätzen) * und
- drei Serum-Biomarkern des Selenstatus zu analysieren: Gesamt-Serum-Selen, Selenoprotein P (SELENOP) und Glutathion-Peroxidase 3 (GPx3).
- Das biologische Alter wurde anhand von fünf etablierten epigenetischen Uhren erfasst, darunter die moderne „Pace-of-Aging“-Uhr, DunedinPACE, die besonders sensitiv auf Alterungsprozesse reagiert.

*Was messen epigenetische Uhren?

Epigenetische Uhren sind mathematische Modelle, die anhand der DNA-Methylierung den biologischen Alterungsprozess abschätzen.

Bei diesem Prozess bindet sich eine Molekülgruppe (CH_3) an die DNA, was die DNA selbst nicht verändert, aber beeinflusst, ob Gene ein- oder ausgeschaltet sind. Mit zunehmendem Alter verändern sich die Methylierungsmuster an bestimmten Stellen der DNA. Epigenetische Uhren analysieren diese Muster, um zu berechnen, wie biologisch „alt“ jemand ist oder wie schnell jemand altern.

Es wurden 1'568 ältere Teilnehmende untersucht. Durchschnittsalter $68,8 \pm 3,7$ Jahre; 51 % Frauen aus der Berlin Aging Study II (BASE-II).

Ergebnisse

- **Niedrige Gesamt-Selenwerte (< 90 µg/L)** waren mit beschleunigtem biologischem Altern assoziiert.
- **Niedrigster Quartil-Bereich von SELENOP** (Selenoprotein, transportiert Selen in Gehirn und Nieren, wo es für Enzyme gebraucht wird) im Vergleich zum höchsten Quartil zeigte ebenfalls signifikante Alterungsbeschleunigung.
- **GPx3** = Enzym Glutathionperoxidase (wirkt innerhalb von Zellen): Vergleich niedrigstes vs. höchstes Quartil zeigte starke Alterungsbeschleunigung.

Fazit: Die Studie zeigt, dass niedrige Level der Selen-Biomarker – insbesondere GPx3 – mit beschleunigtem biologischem Altern gekoppelt sind. Dieser Zusammenhang bleibt auch nach Kontrolle wichtiger Störfaktoren bestehen. Zukünftige randomisierte, placebokontrollierte Studien sollten potenzielle anti-aging-Effekte einer Selen-Supplementierung und deren Wirkung auf epigenetisches Altern klären.

Literaturquellen:

Vetter, V. M., Demircan, K., Homann, J., Chillon, T. S., Mülleider, M., Shomroni, O. Et al: (2025) Low blood levels of selenium, selenoprotein P and GPx3 are associated with accelerated biological aging: results from the Berlin Aging Study II (BASE-II). Clinical Epigenetics, 17(1), 62.
aus: BMC Clinical Epigenetics 25.04.2025

Studie 2: Omega-3 verlangsamt die biologische Alterung bei gesunden älteren Menschen

Die Supplementierung mit Omega-3-Fettsäuren scheint die biologische Alterung bei gesunden älteren Menschen etwas zu verlangsamen. Dies geht aus einer Post-hoc-Analyse der DO-HEALTH-Studie hervor, die kürzlich in Nature Aging veröffentlicht wurde. Auch Kombinationen von Omega-3 mit Vitamin D und körperlicher Bewegung zeigten eine Wirkung, allerdings weniger überzeugend als Omega-3 allein. Die Forscher untersuchten die Wirkung dieser Interventionen auf sogenannte epigenetische Uhren – Modelle, die die biologische Alterung anhand von Veränderungen in der DNA einschätzen.

Omega-3 zeigte die stärkste Wirkung

Bei Kombinationen von Omega-3 mit Vitamin D und körperlicher Bewegung wurde nur bei einer Uhr (PhenoAge) eine signifikante Wirkung festgestellt, die etwas grösser war als die Wirkung von Omega-3 allein auf diese Uhr. Vitamin D und Bewegung allein zeigten keine Wirkung.

Wichtig zu differenzieren

Wie schnell jemand biologisch altert, ist schwer zu messen. Die Forscher analysierten die am besten validierten epigenetischen Uhren, die ihrer Meinung nach den aktuellen Stand der Wissenschaft in diesem Bereich widerspiegeln. Dennoch basieren diese Uhren auf einem bestimmten Mechanismus (DNA-Methylierung) und geben damit nur einen Teil des Gesamtbildes wieder. Die Ergebnisse müssen daher mit der gebotenen Vorsicht interpretiert werden. Weitere Untersuchungen müssen zeigen, ob sich die verlangsamte biologische Alterung in langfristigen gesundheitlichen Vorteilen niederschlägt.

Quelle: Bischoff-Ferrari, H. A., Gängler, S., Wieczorek, M., Belsky, D. W., Ryan, J., Kressig, R. W., ... & Horvath, S. (2025). Individual and additive effects of vitamin D, omega-3 and exercise on DNA methylation clocks of biological aging in older adults from the DO-HEALTH trial. *Nature Aging*, 1-10.

► **Wie Ernährung und Immunsystem zusammenarbeiten**

Unser Immunsystem muss nicht nur stark, sondern auch ausgewogen sein. Es soll Krankheitserreger bekämpfen – aber den eigenen Körper in Ruhe lassen. Dabei helfen regulatorische T-Zellen (Tregs). Sie sind wie die Blauhelme des Immunsystems: Sie verhindern, dass die Abwehr überreagiert oder sich selbst angreift. Für diese Entdeckung erhielten Shimon Sakaguchi, Mary E. Brunkow und Fred Ramsdell 2025 den Nobelpreis für Medizin. Ihre Forschung zeigt: Tregs bremsen Entzündungen, stoppen Autoimmunreaktionen und sorgen nach einer Infektion wieder für Ruhe im Körper.

Ernährung beeinflusst das Immunsystem

Tregs reagieren empfindlich auf unsere Ernährung. Einige Nährstoffe helfen, dass sie richtig arbeiten:

- **Vitamin D** steuert das Immunsystem und verhindert Überreaktionen. Mangel kann Entzündungen fördern.
- **Vitamin A** unterstützt Schleimhäute und hilft, neue Tregs zu bilden. Kommt in Karotten, Kürbis, Spinat und Eiern vor.
- **Zink** ist wichtig für die „Programmierung“ der Tregs. Enthalten in Nüssen, Haferflocken, Fleisch und Hülsenfrüchten.

Darmgesundheit und Tregs

Eine ballaststoffreiche Ernährung mit viel Gemüse, Hülsenfrüchten und Vollkorn stärkt den Darm. Darmbakterien bilden daraus Propionsäure – eine Fettsäure, die Tregs wachsen lässt und das Immunsystem beruhigt. Auch **fermentierte Lebensmittel oder Präbiotika** können helfen.

Weitere Unterstützer

- **Glutamin**: liefert Energie für Immunzellen – wichtig bei Stress, Krankheit oder Sport
- **Omega-3-Fettsäuren (EPA, DHA)**: dämpfen Entzündungen und fördern die Bildung von Tregs
- **Taurin**: kann allergische Reaktionen mildern, weil es Tregs aktiviert

So stärken Sie Ihr Immungleichgewicht

- **bunt essen**: viel Gemüse, Beeren, Kräuter, Hülsenfrüchte, Vollkorn
- **gesunde Fette**: Olivenöl, Leinöl, Nüsse, fetter Fisch.
- **Ballaststoffe**: für eine gute Darmflora und Propionsäurebildung
- **Vitamin D und Zink** prüfen lassen (Labor).
- **weniger Salz und Fertigprodukte**
- **Bei Bedarf Glutamin oder Omega-3 ergänzen**

7 Quellen auf Anfrage

► **Creatin-Monohydrat verbessert kognitive Funktionen bei Alzheimer**

Creatin ist vor allem aus dem Sport bekannt, aber neuere Studien zeigen, dass es auch im Gehirn eine Rolle spielt – speziell bei Alzheimer. Ein gestörter Energietstoffwechsel und eine Dysfunktion des Creatinsystems könnten zur Entstehung der Erkrankung beitragen. In einer Pilotstudie nahmen zehn Alzheimer-Patient:innen (60–90 Jahre) 8 Wochen lang täglich 20 g

Creatin-Monohydrat, aufgeteilt in 2 Dosen. Die kognitive Leistung wurde mit einer Reihe standardisierter Tests (NIH Toolbox, MMSE) gemessen.

Ergebnisse:

- Die Creatinkonzentration im Gehirn stieg im Schnitt um 11 % ($p < 0,001$).
- Die Gesamtpunktzahl der kognitiven Tests verbesserte sich signifikant (von 75,3 auf 78,6, $p = 0,02$).
- Besonders deutliche Verbesserungen zeigten sich in Problemlösungsfähigkeiten (fluide Intelligenz), Arbeitsgedächtnis, Lesefähigkeit und Aufmerksamkeitskontrolle.

Die Studienautoren kommen zum Schluss, dass Creatin als ergänzende Unterstützung bei Alzheimer denkbar ist, allerdings seien grössere, randomisierte Studien nötig, um Wirksamkeit und Langzeitwirkungen abzusichern.

Quelle: Smith AN et al. Creatine monohydrate pilot in Alzheimer's: Feasibility, brain creatine, and cognition, 2025

► **Kollagen-Killer oder Heilungshelfer? MMP-8 im Check**

MMP-8 – auch noch nie gehört? MMP-8 (Matrix-Metalloproteinase-8) ist ein von neutrophilen Granulozyten freigesetztes Enzym, das Collagen abbaut. Im gesunden Rahmen hilft es, geschädigtes Gewebe zu entfernen und zu erneuern – bei chronischer Überaktivität aber schadet es.

Diagnostische Bedeutung

- In der Zahnmedizin dient aMMP-8 (aktive Form) als Frühwarnmarker für Parodontitis – oft noch bevor Symptome sichtbar werden.
- Zuverlässigkeit: Sensitivitäten und Spezifitäten von ca. 76–97 % wurden in Studien nachgewiesen.
- aMMP-8-Tests korrelieren mit klinischen Parametern wie Zahnfleischtaschen und Gewebeabbau.

Therapeutische Ansätze und natürliche Hemmstoffe

Statt rein pharmakologischer Blockade rückt zunehmend eine sanfte Regulation ins Blickfeld. Wissenschaftlich untersuchte Naturstoffe und Mikronährstoffe, die MMP-Aktivität modulieren können:

- Polyphenole, Curcumin, Quercetin, Resveratrol
- EGCG aus grünem Tee, Kakao-Polyphenole
- Vitamine (z. B. Vitamin C) – beeinflussen oxidative Aktivierung von proMMP-8
- Weitere: natürliche Inhibitoren aus Pflanzenstoffen (Chelatbildung am Zink-Zentrum)

Anwendungstipps und Bedeutung

- Mundgesundheit verbessern Probiotika, professionelles Reinigen, ggf. aMMP-8-Test
- Früherkennung + Regulation kann helfen, Entzündungskaskaden zu stoppen und eine unnötige Intervention zu vermeiden

4 Quellen auf Anfrage

► **Stilles Risiko: Warum Diabetiker oft unversorgt sind**

Bei Typ-2-Diabetes liegt der Fokus meist auf Gewicht, Makronährstoffen und Lebensstil – doch auch Mikronährstoffe spielen eine wichtige Rolle. Eine Metaanalyse zeigt, dass viele Betroffene unter Mängeln leiden, insbesondere an Vitamin D, Magnesium und Eisen.

Warum sind Mikronährstoffmängel bei T2D häufig?

- Erhöhter oxidativer Stress → höherer Verbrauch antioxidativer Nährstoffe
- Entzündliche Prozesse → chronischer Mikronährstoffbedarf
- Veränderte Nierenfunktion → Verlust wasserlöslicher Vitamine und Mineralien
- Medikamente (z. B. Metformin) → beeinträchtigen die Aufnahme bestimmter Mikronährstoffe
- Einseitige Ernährung → oft arm an vitalstoffreichen Lebensmitteln

Häufig betroffene Mikronährstoffe bei Typ-2-Diabetes

Mikronährstoff	Funktion	Häufige Ursachen für Mangel	Folgen bei Mangel
Magnesium	Insulinsensitivität, Glukosemetabolismus	erhöhte Ausscheidung über Urin, Stress	Insulinresistenz, Muskelkrämpfe, Müdigkeit
Vitamin D	Insulinsekretion, Immunmodulation	wenig Sonnenlicht, Übergewicht	gestörte Glukosetoleranz, Immunschwäche
Vitamin B12	Nervenfunktion, DNA-Synthese	Metformin-Therapie	Neuropathien, kognitive Störungen
Folsäure	Homocystein-Stoffwechsel, Zellteilung	Medikamente, Mangelernährung	erhöhtes kardiovaskuläres Risiko
Zink	Insulinspeicherung, antioxidativer Schutz	Verluste über Urin	Wundheilungsstörungen, Infektfälligkeit
Chrom	Glukoseverwertung	unzureichende Aufnahme	gestörte Blutzuckerkontrolle
Selen	antioxidative Enzyme, Schilddrüsenfunktion	oxidativer Stress	Immunschwäche, Schilddrüsenunterfunktion
Vitamine C & E	Antioxidantien	erhöhter Verbrauch durch oxidative Belastung	Zellschäden, verzögerte Heilung

Laut der aktuellen Studienergebnisse um eine Metaanalyse von Dr. Daya Krishan Mangal. et al^{*} sind weltweit 45 % der Menschen mit Typ-2-Diabetes von Mikronährstoffmängeln betroffen, in Amerika sogar 54 %. Frauen weisen häufiger Defizite auf als Männer. Besonders verbreitet ist Vitamin-D-Mangel (60,5 %), gefolgt von Magnesium- (42 %) und Eisenmangel (28 %).

Auch Vitamin B12 ist oft betroffen (29 %), hauptsächlich bei Personen, die Metformin einnehmen. Ein Mangel kann das Risiko für diabetische Polyneuropathie, kognitive Beeinträchtigungen und megaloblastäre Anämie erhöhen.

Ob Diabetes direkt zu Mikronährstoffmängeln führt oder umgekehrt, bleibt unklar. Da jedoch Vitamin D eine Rolle bei der Insulinproduktion spielt, könnte sein Mangel zur Krankheitsentstehung beitragen. Experten fordern daher, neben Makronährstoffen auch Mikronährstoffe stärker in den Blick zu nehmen.

In seinem Buch „Arzneimittel und Mikronährstoffe“ schreibt der bekannte Apotheker Uwe Gröber, dass die Einnahme von Metformin einen Abfall des Vitamin B12 Serumspiegels wie auch Folsäremangel zur Folge haben kann. Dies kann neurologische Störungen verursachen wie Beeinträchtigung der geistigen Leistungsfähigkeit, depressive Verstimmungen, Demenz u.a. Herr Gröber schlägt vor, sowohl Calcium wie auch die Vitamine B1, B6, B12 und Folsäure und ein Multi-Vitamin-Produkt mit Antioxidantien zu supplementieren.

Menschen mit Typ-2-Diabetes sollten sich besonders ausgewogen ernähren und dabei auch auf Mikronährstoffe wie Vitamin B12, D, Eisen und Magnesium achten.

In den letzten Dekaden ist das Bewusstsein gewachsen, wie sehr Mikronährstoffmängel und Erkrankungen zusammenhängen. Zahlreiche Studien haben bereits Mikronährstoffmangel bei Diabetes ins Auge gefasst. Die neue diesjährige Metaanalyse (oben dargestellt) quantifiziert die häufigsten Mangelzustände bei Typ-2-Diabetes (T2D) weltweit (»BMJ Nutrition Prevention & Health«).

Die globale Prävalenz von Mikronährstoffmängeln bei Menschen mit T2D beträgt 45 %. Bei Frauen lagen etwas mehr Defizite vor als bei Männern (49 resp. 43 %). Bezogen auf T2D-Fälle in Amerika sei man sogar auf 54 % Mangelzustände gekommen, so die Autoren um Dr. Daya Krishan Mangal, außerordentlicher Professor an der IIHMR University in Jaipur.

Die Autoren hatten insgesamt 132 Studien mit 52.501 Teilnehmenden aus der Zeit von 1998 bis 2023 einbezogen. Zwar gab es bei den Mangelzuständen weltweit einige Unterschiede bei der Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen und Elektrolyten, die

sehr wahrscheinlich von Faktoren wie Ernährung, Lebensstil und kulturellen Eigenheiten abhingen. Dennoch gab es gemeinsame Tendenzen. So lag bei 42 % der Betroffenen ein Magnesiummangel vor, gefolgt von 28 % mit Eisenmangel. Vitamin-D-Mangel war bei den Mikronährstoffdefiziten weltweit Spitzenreiter. Er trat bei 60,5 % der Menschen mit T2D auf.

Da die meisten der berücksichtigten Studien Querschnittsstudien waren, kann nicht beantwortet werden, ob der Mangel Ursache oder Folge einer Diabetes-Erkrankung war. Vermutlich trug der Vitamin-D-Mangel zur Erkrankung bei, denn es ist bereits bekannt, dass Vitamin-D-Mangel die Sekretion von Insulin sowie die Insulinsensitivität beeinträchtigen dürfte. Der Mangel trägt möglicherweise auch zum Verlauf von T2D bei, das zeigt ein Übersichtsartikel im Fachjournal »Nutrients« aus dem Jahr 2023.

Auf Vitamin B12 achten

Hohe Defizite fanden die Autoren auch bei Vitamin B12 (29 %). Bei Betroffenen, die Metformin einnahmen, lag der Wert sogar noch höher. Einige Studien hatten in der Vergangenheit bereits einen Zusammenhang zwischen Metformin und einer schlechteren Vitamin-B12-Aufnahme hergestellt. Nach einem aktuellen Review dürfte der Vitamin-B12-Mangel bei Metformin-Einnahme außerdem eine diabetische Polyneuropathie verschlimmern (»World Journal of Diabetes«, 2023). Man fand auch häufiger eine Beeinträchtigung der kognitiven Funktion sowie ein erhöhtes Risiko einer megaloblastären Anämie. Insbesondere treffe Vitamin-B12-Mangel ältere Personen, die über fünf Jahre Metformin einnehmen und zusätzlich unter Gastritis leiden würden, heißt es dort.

»Was bedeutet das für Sie, liebe Diabetes-PatientInnen?

- Sie sollten bei Einnahme des Metformin den Vitamin B12 Spiegel im Auge behalten oder gleichzeitig Vitamin B12 über eine Sublingualtablette supplemieren.
- Des Weiteren empfiehlt Herr Schnitzer eine Ergänzung Ihrer Ernährung u.a. mit Magnesium für eine bessere Insulinsensitivität und Vitamin D gegen **erhöhtes Risiko für Insulinresistenz, Bluthochdruck und metabolisches Syndrom**.

Fragen Sie gerne in unserer Fachberatung dienstags 11-13 Uhr Tel. 0241 5380 92400

*Quelle Metaanalyse: Krishan Mangal, D. et al: Burden of micronutrient deficiency among patients with type 2 diabetes: systematic review and meta-analysis. BMJ Jan. 2025
Gröber, U.; Arzneimittel und Mikronährstoffe. Essen, 2007

4 weitere Quellen gerne auf Anfrage

► Multitalent Alpha-Liponsäure (ALA): Energie, Schutz & Power für Körper und Geist

Zivilisationskrankheiten wie Diabetes und Alzheimer nehmen zu – und viele von uns wünschen sich ein langes, gesundes Leben voller Energie. Alpha-Liponsäure (ALA) könnte dabei ein echter Helfer sein!

Was macht ALA so besonders?

ALA ist eine schwefelhaltige Fettsäure mit starker antioxidativer Wirkung. Sie schützt vor freien Radikalen, unterstützt den Energiestoffwechsel und regeneriert andere Antioxidantien wie Vitamin C und E. Das Beste: Sie ist sowohl fett- als auch wasserlöslich, passiert die Blut-Hirn-Schranke und stärkt so den Körper von innen heraus.

Wo kann ALA punkten?

- **Diabetes:** unterstützt den Blutzuckerstoffwechsel und lindert Nervenschmerzen und Taubheitsgefühle.
- **Lebergesundheit:** senkt erhöhte Leberwerte, schützt vor oxidativem Stress und unterstützt die Entgiftung.
- **Herz & Arterien:** kann der Plaquebildung in Arterien entgegenwirken.
- **Schwermetallausleitung:** bindet Schwermetalle und fördert ihre Ausscheidung – inklusive Unterstützung der körpereigenen Glutathionproduktion.
- **Gehirn & Alzheimer:** hemmt Entzündungen, neutralisiert freie Radikale und sorgt für bessere Energieversorgung der Nervenzellen.
- **Sport & Fitness:** steigert die Energieproduktion in Muskeln, schützt vor oxidativem Stress und unterstützt Regeneration und Muskelaufbau.

Fazit: Alpha-Liponsäure ist ein echtes Multitalent: Sie schützt, regeneriert und versorgt Körper und Gehirn mit Energie. Egal ob Stoffwechsel, Leber, Herz oder Gehirn – ALA bringt Power von innen heraus!

8 Quellen auf Anfrage

► Cannabidiol reduziert Angst vor CT- und PET-Scans bei Brustkrebspatientinnen

Boston – In einer randomisierten Phase-2-Studie am Dana-Farber Cancer Institute in Boston konnte **Cannabidiol (CBD)**, ein nicht psychoaktives Cannabinoid aus der Hanfpflanze, die Ängste von Brustkrebspatientinnen vor CT- oder PET-Untersuchungen verringern.

CT- und PET-Scans sind wichtige diagnostische Werkzeuge, um das Krankheitsstadium zu bestimmen und den Therapieerfolg zu dokumentieren. Die engen Röhren können jedoch bei vielen Patienten Angst auslösen, weshalb Radiologen häufig **Benzodiazepine** verschreiben. Diese Medikamente bergen jedoch Risiken wie Verwirrtheit, Gedächtnisstörungen, Schläfrigkeit, Gleichgewichtsstörungen und Sturzgefahr – besonders bei älteren, mehrfach erkrankten Patienten. CBD bietet eine interessante Alternative: Es wirkt **nicht berauschend**, ist als Medikament bereits für andere Erkrankungen wie Lennox-Gastaut-Syndrom oder Dravet-Syndrom zugelassen und gilt als gut verträglich. Frühere Studien zeigten bereits, dass CBD das Auftreten von Angstzuständen in öffentlichen Situationen reduzieren kann.

In der Pilotstudie erhielten 50 Patientinnen etwa 90 Minuten vor der Untersuchung entweder eine Tablette mit CBD oder ein Placebo. Die Ängste wurden vor und 2–4 Stunden nach dem Scan mit der „Visual Analogue Mood Scale“ (VAMS) gemessen.

Ergebnisse:

- Bei den Patientinnen, die CBD erhielten, sank die Angst von 70,6 mm auf 51,5 mm – eine Abnahme um 19,1 mm, die klinisch relevant erscheint.
- In der Placebogruppe fiel der Wert ebenfalls, jedoch nur um 15 mm (von 73,0 mm auf 58,0 mm), sodass der Unterschied statistisch nicht signifikant war.
- CBD erwies sich als gut verträglich: Nur eine Patientin klagte über leichte Übelkeit, eine weitere über Übelkeit und leichte Schmerzen.

Die Studienautoren betonen, dass CBD eine sichere Alternative zu Benzodiazepinen darstellt und den Weg für größere Studien ebnet. Ziel ist es, künftig nicht nur die „Scanxiety“ zu behandeln, sondern auch die Ängste, die viele Patienten im Verlauf ihrer Krebskrankung erleben – ein Problem, für das es bisher kaum geeignete Medikamente gibt.

Quelle: JAMA Network Open 2024; DOI: 10.1001/jamanetworkopen.2024.50391

Nahrung als Medizin, Herausgeber & verantwortliche Redakteure: Ralph Schnitzler (Orthomolekulartherapeut & Präventologe®); Martina Heyer (Ernährungsberaterin, CAS Personal Health Coach Universität Basel)

**Fachberatung unter T +49 (0) 241 53809 2400
Di. & Do. 11:00-13:00 sowie Mi. & Fr. 13:30-16:00**

Art Direction: Vanessa Peters, www.pretty-printing.de

**Wenn die Sonne
Pause macht –
D3 für die dunkle Jahreszeit**
www.eifelsan.com

Anzeige



EifelSan
Nahrungsergänzung