

# Diindolylmethan (DIM) – Ein Wunder der Natur?

- Autor: Zentrum der Gesundheit
- aktualisiert: 11.06.2018
- 4 Kommentare

**Während die Pharmaindustrie stetig mehr Pillen gegen Zivilisationskrankheiten auf den Weltmarkt wirft, verblüfft die Natur Forscher immer wieder mit der Heilkraft pflanzlicher Lebensmittel. So soll der in Kohlgemüse enthaltene Powerstoff Diindolylmethan (DIM) selbst Brustkrebszellen den Garaus machen. Regelmässig genossen oder als Nahrungsergänzungsmittel eingenommen, wirkt DIM nicht nur gegen hormonabhängige Krebsarten, sondern auch regulierend auf hormonbedingte Störungen wie das prämenstruelle Syndrom (PMS), Beschwerden während der Wechseljahre und Prostatabeschwerden.**

## Inhaltsverzeichnis

- DIM – Kohlgemüse zur Krebsvorsorge
- DIM – Aktiv gegen Krebs
- DIM stoppt Krebswachstum
- DIM reguliert den Hormonhaushalt
- DIM bannt Brustkrebsgefahr
- DIM gegen östrogenartige Umweltgifte
- DIM lindert Wechseljahresbeschwerden
- DIM begleitet die Hormonersatztherapie
- DIM ist hitzeempfindlich – Kohlgemüse daher möglichst roh essen
  - Fussnoten:

## DIM – Kohlgemüse zur Krebsvorsorge

Der reichliche Verzehr von Gemüse gilt seit langem als natürliche Waffe zur Krebsprävention. Insbesondere Kohlgemüse wie Brokkoli, Rosenkohl und Blumenkohl sollten möglichst häufig aufgetischt werden. Doch was macht diese Kreuzblütler eigentlich so gesund?

Neben dem krebshemmenden Pflanzenfarbstoff Chlorophyll, mit dem die grünen Gemüsesorten punkten, kommt hier ein weiterer Gesundheitsbote auf den Teller: Diindolylmethan (DIM).

Dieses potente Antioxidans entsteht im Körper während der Verdauung des Senföls Indol-3-Carbinol, einem Wirkstoff aus der Gruppe der schwefelhaltigen Verbindungen namens Glucosinolate. Wird Kohlgemüse regelmässig gegessen, macht DIM sich stark gegen freie Radikale und bietet somit natürlichen Schutz gegen Zellschäden.

Die Umwandlung von Indol-3-Carbinol in DIM während der Verdauung von Kohlgemüse führt ausserdem zur Hemmung zweier Proteine, die mit der Entstehung von Krebserkrankungen in Verbindung stehen.

## **DIM - Aktiv gegen Krebs**

Wie die *American Association for Cancer Research* in einer Pressemitteilung berichtete, wird die Streuung von Krebszellen bei direkter Behandlung mit DIM um bis zu 80 Prozent reduziert. DIM scheint also in der Lage zu sein, den Krankheitsverlauf von Krebs aufzuhalten.

Bisher übliche Krebstherapien – wie die Chemotherapie – könnten durch nebenwirkungsfreie pflanzliche Alternativen wie DIM begleitet oder gar ersetzt werden. Die gleichzeitige Stärkung der Immunfunktion durch DIM macht es Krebszellen zusätzlich schwer sich auszubreiten<sup>1</sup>.

Ein Forschungsteam der *Krebsklinik Memorial Sloan-Kettering Cancer Center* in New York sieht nach entsprechenden Studien die besondere Stärke von DIM in der Vorbeugung und Behandlung von Brust- und Prostatakrebs.

## **DIM stoppt Krebswachstum**

Es wird davon ausgegangen, dass DIM die Bildung von neuen Blutgefässen (Angiogenese) hemmt. Gerade bösartige Tumoren initiieren aber die Bildung neuer Blutgefässe. Über diese Blutgefässe lassen sie sich sodann vom Körper exklusiv mit allen erforderlichen Nähr- und Vitalstoffen versorgen, um möglichst rasch wachsen und streuen zu können. Indem DIM nun die Bildung dieser Blutgefässe einschränkt, fehlt auch Tumoren die Grundlage zum Wachsen und Gedeihen.

Darüber hinaus soll DIM den Östrogenstoffwechsel unterstützen. Der Östrogenhaushalt hat laut Michael Zeligs und Scott Connelly, Autoren des Buches "All about DIM", einen entscheidenden Einfluss auf die Entwicklung bestimmter hormonabhängiger Krebsarten wie Brustkrebs. Die beiden Wissenschaftler führen die krebshemmende Wirkung von DIM auf seine regulierenden Eigenschaften bezüglich

der Sexualhormone Östrogen und Testosteron zurück.

## **DIM reguliert den Hormonhaushalt**

Wenn Östrogene im Körper abgebaut werden, entstehen sowohl nützliche als auch schädliche Stoffwechselzwischenprodukte (Metabolite). DIM begünstigt die Bildung von nützlichen Östrogen-Metaboliten, die vorteilhafte antioxidative Eigenschaften aufweisen. Zugleich reduziert DIM potentiell schädliche Östrogen-Metabolite, welche als Risikofaktoren für Übergewicht, Brustkrebs und Gebärmutterkrebs gelten.

Auch Symptome, die unter der Bezeichnung Prämenstruelles Syndrom (PMS) zusammengefasst werden und sich u. a. in Stimmungsschwankungen, Brustschmerzen und fehlender Sexlust äussern, stehen im Zusammenhang mit einem Überschuss an schädlichen Östrogen-Metaboliten bzw. einer Östrogendominanz.

## **DIM bannt Brustkrebsgefahr**

Eine Studie, welche im Oktober 2012 auf der pharmazeutischen Tagung der *American Association of Pharmaceutical Scientists AAPS* in Chicago vorgestellt wurde, präsentierte DIM als potentielles Antikrebsmittel. Der konzentrierte Wirkstoff aus dem Kohlgemüse soll es sogar mit einer der aggressivsten Brustkrebsarten, dem sog. dreifach negativen Brustkrebs (triple-negative breast cancer, TNBC), aufnehmen können.

Diese Erkenntnisse sind in der Krebsforschung vor allem deshalb so erfreulich, weil die effektive Behandlung von streuendem, aggressivem Brustkrebs wie TNBC äusserst limitiert und von Nebenwirkungen begleitet ist.

Anstelle von konventionellen Infusionen könnten pflanzliche Alternativen wie DIM zudem die Giftstoffbelastung im Körper minimieren. Für Krebspatienten stellen pflanzliche Wirkstoffe deshalb die schonendere Variante dar. Im Gegensatz zu bisher erhältlichen Krebsmedikamenten kann DIM auf unkomplizierte Weise in Form von Tabletten eingenommen werden.

Bereits im Jahr 2004 bestätigte eine amerikanische Brustkrebsstudie - erschienen in *Nutrition and Cancer*-, dass der Wirkstoff DIM gegen hormonabhängige Krebsarten schützt, indem er den Östrogenhaushalt reguliert und einer Östrogendominanz entgegenwirkt.

19 weibliche Testpersonen mit Brustkrebs im Frühstadium nahmen über einen Zeitraum von 30 Tagen täglich 108 mg DIM in Form

eines Nahrungsergänzungsmittels ein. Bei allen Teilnehmerinnen ergaben Urintests eine Reduzierung der krebsinduzierenden 2-hydroxylierten Östrogene durch DIM.

## **DIM gegen östrogenartige Umweltgifte**

Die Östrogendominanz erhöht jedoch nicht nur das Krebsrisiko bei Frauen, sondern kann auch für Männer gefährlich werden. Mit sogenannten Xenoöstrogenen, also östrogenartig wirkenden Chemikalien aus der Umwelt wie Pestiziden und synthetischen Hormonen, sind nämlich sowohl Frauen als auch Männer konfrontiert.

Wer hätte gedacht, dass der durchschnittliche Östrogenspiegel bei 54-jährigen Männern höher liegt als bei durchschnittlichen 59-jährigen Frauen? Bei Männern kann diese unnatürliche Östrogendominanz zu Veränderungen der Prostata führen.

DIM jedoch kann den Körper dabei unterstützen, gefährliche Östrogene aus Umweltgiften auszuscheiden. Wer regelmässig biologisches, unbehandeltes Kohlgemüse isst oder DIM als Nahrungsergänzungsmittel einnimmt, macht sich somit stark gegen krebserregende Umweltgifte. Auf diese Weise kann man den Östrogenstoffwechsel so beeinflussen, dass deutlich weniger der schädlichen Östrogenmetaboliten entstehen und der unerwünschten Östrogendominanz entgegengewirkt wird.

## **DIM lindert Wechseljahresbeschwerden**

Als bioaktives, hormonregulierendes Indol gilt DIM auch als viel versprechendes natürliches Mittel gegen Wechseljahresbeschwerden.

Frauen in der Menopause leiden häufig unter den Symptomen der in dieser Phase typischen Hormonstörungen wie Brustschmerzen, Hitzewallungen, Unruhe, Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen.

Eine Hormonersatztherapie (HRT) kann den Hormonmangel bei Frauen im zunehmenden Alter künstlich regulieren und somit östrogenmangelbedingte Beschwerden beheben. Was zunächst wie ein Zugewinn in puncto Lebensqualität klingt, ist jedoch mit Vorsicht zu geniessen.

Zwar sind Gynäkologen bemüht, ihren Patientinnen eine möglichst niedrige, bedarfsgerechte und individuell verträgliche Dosis zu verordnen. Ein entstehender Östrogenüberschuss mit all seinen möglichen gesundheitsschädigenden Konsequenzen lässt sich

dennoch nicht ausschliessen.

Tatsächlich erhöht die Hormonersatztherapie die Wahrscheinlichkeit, an Brustkrebs oder Gebärmutterkrebs zu erkranken als auch einen Schlaganfall oder Herzinfarkt zu erleiden.

Zu diesem Ergebnis gelangte eine WHI-Studie (*Women's Health Initiative*) aus dem Jahr 2002. Die Erkrankungsrate der teilnehmenden Probandinnen infolge einer Behandlung mit künstlichen Östrogenen und Gestagen stieg so deutlich, dass die Studie abgebrochen werden musste.

## **DIM begleitet die Hormonersatztherapie**

Entscheiden sich Frauen in den Wechseljahren dennoch für eine Hormonersatztherapie kann DIM jene gesundheitlichen Risiken minimieren, die mit einer möglichen Östrogendominanz einhergehen. Naturheilkundige empfehlen dazu täglich eine Einnahme von mindestens 100 mg DIM. Die konkrete Dosis sollte jedoch in Übereinkunft mit einem entsprechenden Therapeuten besprochen werden.

Dabei optimiert DIM nicht nur den Östrogenstoffwechsel und minimiert krebserregende Zwischenprodukte. Ein gut funktionierender Hormonstoffwechsel lässt auch Fettpölsterchen schrumpfen, denn Hormone sind das Zünglein an der Waage im Zucker- und Fettstoffwechsel. Ein ausgeglichener Hormonspiegel reguliert nämlich unter anderem das Hungergefühl. Lassen Sie deshalb mit Brokkoli, Blumenkohl und anderen DIM-reichen Kohlgemüsen die Pfunde purzeln!

## **DIM ist hitzeempfindlich - Kohlgemüse daher möglichst roh essen**

Integrieren Sie am besten mehrmals die Woche Kohlgemüse in Ihren Speiseplan und rüsten Sie sich somit geschmackvoll gegen hormonbedingte Leiden und östrogenartig wirkende Umweltgifte.

Um von der vollen Wirkkraft zu profitieren, ist es wichtig, Kohlgemüse möglichst roh zu sich zu nehmen. Wird das Gemüse gekocht, sinkt der Gehalt des hitzeempfindlichen Ausgangstoffes Indol-3-Carbinol um etwa die Hälfte, entsprechend geringer kann DIM als Endprodukt von unserem Körper verwertet werden.

Machen Sie den Geschmackstest: Klein geschnitten oder geraspelt als Salat oder Fingerfood mit leckerem Dip lässt sich Kohlgemüse kreativ in Szene setzen. Mit unserem Rohkost-Blumenkohlrezept, das sich problemlos für andere Kohlgemüsesorten abwandeln lässt,

kommen Sie auf den Geschmack!2

### **Fussnoten:**

1. Mehr über die krebshemmenden Eigenschaften von Kohlgemüse erfahren Sie hier: Kreuzblütengewächse gegen Krebs
2. Unser Rezept für den DIM-aktiven Blumenkohl finden Sie hier: Rezept für einen frischen Blumenkohlsalat (roh)

Anzeige:

## **Ihre Ausbildung zum ganzheitlichen Ernährungsberater**

Gesunde Ernährung ist Ihre Leidenschaft? Sie lieben die basenüberschüssige, naturbelassene Ernährung? Sie möchten gerne die Zusammenhänge zwischen unserer Nahrung und unserer Gesundheit aus ganzheitlicher Sicht verstehen? Sie wünschen sich nichts mehr als all Ihr Wissen rund um Gesundheit und Ernährung zu Ihrem Beruf zu machen?

Die Akademie der Naturheilkunde bildet Menschen wie Sie in 12 bis 18 Monaten zum Fachberater für holistische Gesundheit aus. Wenn Sie mehr über das Fernstudium an der Akademie der Naturheilkunde wissen möchten, dann erfahren Sie hier alle Details sowie Feedbacks von aktuellen und ehemaligen TeilnehmerInnen.

### **Quellen**

- Megan Ashton, "Diindolylmethane Benefits." Livestrong.com, 03.2011 (Die gesundheitlichen Vorteile von Diindolylmethan) [Quelle als PDF]
- N.N., "Vegetable-Derived Compound Effective in Treating Triple-Negative Breast Cancer, Research Suggests." ScienceDaily.com, 10.2012 (Studie: Pflanzenstoff aus Gemüse effektiv gegen dreifach negativen Brustkrebs) [Quelle als PDF]
- Marie J., "Diindolylmethane & Breast Cancer." Livestrong.com, 01.2011 (Diindolylmethan und Brustkrebs) [Quelle als PDF]
- N.N., "Diet and Lifestyle: In the Cancer Fight, Eating Well is the Best Revenge." American Association for Cancer Research, 04.2007 (Ernährung und Lebensstil: Im Kampf gegen Krebs ist eine gesunde Ernährung die beste Revenge) [Quelle als PDF]
- N.N., "Study Reveals Vegetable-Derived Compounds Effective in Treating Triple-Negative Breast Cancer." AAPS 10.2012 (Studie zeigt Effektivität von pflanzlichen Substanzen gegen dreifach negativen Brustkrebs) [Quelle als PDF]
- N.N., "Pilot study: effect of 3,3`-diindolylmethane supplements

on urinary hormone metabolites in postmenopausal women with a history of early-stage breast cancer." *Nutr Cancer*. 2004;50(2):161-7. [Quelle als PDF]

- Dalessandri KM, *et al.*, "Pilot study: effect of 3,3`-diindolylmethane supplements on urinary hormone metabolites in postmenopausal women with a history of early-stage breast cancer.." *Nutr Cancer*. 2004;50(2):161-7. [Quelle als PDF]
- Dalessandri KM, *et al.*, "Diindolylmethane." Memorial Sloan-Kettering Cancer Center, 08.2013 (Diindolylmethan) [Quelle als PDF]
- N.N., "Risks and Benefits of Estrogen Plus Progestin in Healthy Postmenopausal Women." *JAMA*, 07.2002 (Risiken und Chancen von Östrogen und Progestin bei gesunden, postmenopausalen Frauen) [Quelle als PDF]

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.

© 2018 Neosmart Consulting AG