BROKKOLI-EXTRAKT BEI AUTISMUS

Neue Erkenntnisse der Capital Medical University Peking unterstreichen das therapeutische Potenzial von Brokkoliextrakt bei Autismus-Spektrum-Störungen (ASS). Der darin enthaltene Wirkstoff Sulforaphan kann Entzündungen reduzieren und das Verhalten positiv beeinflussen – und der Darm spielt dabei eine Schlüsselrolle.

HOFFNUNG AUS DER NATUR:

Von Benjamin Ehrenberger BSc.

Früher hat man sie nur als "Autismus" bezeichnet, jetzt ist "Autismus-Spektrum-Störungen" der richtige Begriff für eine ganze Reihe von neurologischen Entwicklungsstörungen, die sich etwa in Defiziten in der sozialen Kommunikation und des Miteinanders, in fehlendem Verständnis für soziale Situationen oder im Wiederholen von bestimmten Verhaltensmustern zeigen können.

WARUM BROKKOLIEXTRAKT?

Brokkoliextrakt zeigt aufgrund seines Wirkstoffs Glucoraphanin, der im Körper zu Sulforaphan umgewandelt wird, eine vielversprechende, unterstützende Maßnahme bei der Behandlung von Autismus. Wie erklärt man sich das? Der sekundäre Pflanzenstoff ist bekannt für seine stark antioxidativen und entzündungshemmenden Eigenschaften. Autismus wird häufig mit entzündlichen Prozessen im Körper und einem veränderten Mikrobiom in Verbindung gebracht. Es ist schon recht auffällig, dass Menschen mit Autismus-Spektrum-Störungen zu einem sehr hohen Prozentsatz unter chronischen Magen-Darm-Problemen wie Gastritis, Reflux, Verstopfung, Durchfall oder Entzündungen leiden. Eine Veränderung des Mikrobioms wird bei Menschen mit Autismus ebenfalls oft festgestellt.

DER DARM-HIRN-ANSATZ

Sulforaphan wirkt entzündungshemmend und kann helfen, das Gleichgewicht im Darm wiederherzustellen. Über die sogenannte Darm-Hirn-Achse kann dies die kognitiven Funktionen und das Verhalten positiv beeinflussen, denn der Darm und das Gehirn kommunizieren über die Darm-Hirn-Achse miteinander und zwar über Botenstoffe. Ein Ungleichgewicht im Darm kann jedoch die Produktion von Nervenbotenstoffen stören und interessanterweise werden dadurch Autismus-Verhaltenssymptome verstärkt. Es gibt also einen engen Zusammenhang zwischen Genmutationen, die für Autismus-Symptome verantwortlich sind und Magen-Darm-Störungen – beides wird sogar von den gleichen Genmutationen verursacht.

DER FIEBEREFFEKT

Die Studien deuten etwa darauf hin, dass bereits eine vier- bis fünfwöchige Gabe von *Brokkoliextrakt* die soziale Reaktionsfähigkeit beeinflusst, die soziale Interaktion und die verbale Kommunikation verbessert sowie Wiederholungen im Verhalten bei Betroffenen reduzieren kann. Denn es werden zelluläre Schutzmechanismen hochgefahren, um Zellen vor Schäden zu schützen – und das wirkt sich indirekt positiv auf die Hirnfunktion aus. Das geschieht auch bei hohem Fieber. Eltern von autistischen Kindern berichten seit langem, dass Verhaltensauffälligkeiten während Fieber abnehmen und die Kinder kommunikativer werden. Begründet wird das damit, dass hohes Fieber ebenfalls eine Stressreaktion des Körpers ist, bei der die zellulären Schutzmechanismen hochgefahren werden, um Zellen vor Schäden zu schützen. Dasselbe macht Sulforaphan, indem es einen "Schalter", der Nrf2-Signalwege aktiviert und damit entzündungshemmende und antioxidative Schutzmechanismen ankurbelt, umlegt und den Zellen dadurch hilft, mit oxidativem Stress besser umzugehen. Durch Sulforaphan ließ sich etwa das verfügbare Glutathion im Gehirn in nur sieben Tagen um satte 30 Prozent erhöhen!

UNTERSTÜTZT DIE AUTOPHAGIE

Als Autophagie wird die Selbstverdauung von Zellabfall bezeichnet, die körpereigene Entgiftung. Sulforaphane regen sie an und entgiften Umweltschadstoffe, die Autisten in höherem Ausmaß aufweisen. Sulforaphan kann außerdem Aggressionen, Reizbarkeit und Lethargie lindern sowie ADHS verbessern, wo ebenfalls Umweltgifte eine Rolle spielen können.

DARMSANIERUNG ALS GUTE NEBENWIRKUNG

Brokkoliextrakt kann zwar Autismus nicht heilen, aber die Lebensqualität autistischer Menschen deutlich steigern, indem er zu einer Linderung der Autismus-Symptome beiträgt. Als guten "Nebeneffekt" wird die Darmflora reguliert, da auch körpereigene antibakterielle Proteine des Darms aktiviert werden. Entzündungsfördernde Bakterien, die sich bei fettreicher Ernährung wohlfühlen, Übergewicht beschleunigen und auch noch Gifte freigeben, haben so keine Chance. Es steht außerdem mehr Energie für Reparaturprozesse bei einer gestörten Barrierefunktion des Darms (undichter Darm, Leaky-gut) zur Verfügung – all das kommt Autisten mit Magen-Darm-Problemen ebenfalls zugute.

Über den Autor:
BENJAMIN EHRENBERGER, B.SC.

seit 2022 Geschäftsführer von Anatis Naturprodukte GmbH. Absolviert sein Masterstudium in Psychologie und arbeitet in der Krisenintervention für Jugendliche.