

18.05.2008

Expertengespräch

zwischen **Herrn Professor Hademar Bankhofer** und **Frau Dr. Michaela Döll**, Ernährungsexpertin und Biologin aus Wachenheim, Buchautorin, Lehrbeauftragte an der Universität Braunschweig, Expertin für orthomolekulare Medizin.

Prof. Bankhofer: Es ist eigentlich ganz logisch: Nur wenn jede einzelne der rund 80 Billionen Zellen im Körper des Menschen gesund ist, kann der Mensch als Ganzheit gesund bleiben. Für diese körperliche Gesundheit und geistige Fitness haben wir 3 Schutz-Substanzen in jeder Zelle stationiert, die dort auch als Team auftreten: 3 Aminosäuren - in der Medizin als Glutathion bekannt - die allerdings in ihrer Konzentration im Laufe des Lebens abnehmen. An der Berliner Charite hat man nachgewiesen: Dagegen kann man etwas tun. Frau Dr. Döll, was genau ist dieses Glutathion, das sich aus 3 Aminosäuren zusammensetzt? Und wofür braucht es unser Körper?

Dr. Döll: Glutathion ist eine Kombination aus Glutamin, Glycin und Cystein. Ein sogenanntes Tripeptid, das im Körper selbst produziert wird. Glutathion schützt unsere Zelle vor Schadstoffen, speziell vor Schwermetallen, Giften, sorgt damit für ein niedriges Krebs-Risiko, stärkt das Gehirn, liefert Energie, hält uns jung und fördert den Stoffwechsel.

Prof. Bankhofer: Ab wann und warum leiden soviel Menschen an einem Mangel dieses Schutz-Teams Glutathion?

Dr. Döll: Ab dem 40. Lebensjahr nimmt die Konzentration von Glutathion ab. Damit fällt ein sehr wichtiger Schutzfaktor weg. Der oxidative Stress wird erhöht, Zellgifte haben mehr Einfluss, die Immunkraft wird geschwächt, die Zellen verändern sich, Krebsgefahr wird erhöht. Die Kraftwerke der Zellen, die Mitochondrien, laufen leer. Das Gedächtnis lässt nach.

Prof. Bankhofer: Das sind ja entscheidende Vorgänge im Organismus. Warum redet man eigentlich über dieses Glutathion so wenig im Vergleich zu Vitaminen, Mineralstoffen und anderen Substanzen? Ich möchte fast behaupten: Diese Schutz-Substanz, das für unser körperliches Gesundheits-Management so wichtig ist, führt in der Medizin ein Schattendasein.

Dr. Döll: Verwunderlich, wo es doch eine Allzweck-Waffe für das Immunsystem gegen den oxidativen Stress mit negativen Auswirkungen auf unsere Gesundheit ist.

Prof. Bankhofer: Wenn unser Körper einen Mangel an Glutathion aufweist: Kann man die Substanz aus 3 Aminosäuren aus der täglichen Nahrung zuführen?

Dr. Döll: Da gibt es ein Problem. Glutathion ist vor allem in schlachtfrischen Innereien enthalten. Wenn man sich täglich ausreichend mit Glutathion versorgen wollte, müsste man 250 bis 500 Gramm schlachtfrische Leber verzehren. Das macht heute niemand und ist auch nicht empfehlenswert. Die normale andere Nahrung reicht also nicht aus.

Prof. Bankhofer: Wie hat denn die Medizin dieses Problem bisher gelöst?

Dr. Döll: Glutathion wurde bisher vor allem in der alternativen Krebsmedizin eingesetzt. Da wurde es intravenös injiziert, weil der Zellschutz in der Krebsmedizin ein großes Thema ist. Des Weiteren wird Glutathion seit einigen Jahren erfolgreich als Aerosol verwendet: bei chronischer Bronchitis und bei anderen Erkrankungen der Atemwege, weil es die Sauerstoff-Aufnahme der Zellen erhöht.

Prof. Bankhofer: Wenn man nun logisch überlegt, so stellt man sich die Frage: Macht es nicht Sinn, dieses Glutathion bei einem vorhandenen Mangel als Nahrungsergänzung zuzuführen?

Dr. Döll: Das waren auch die Überlegungen der Wissenschaftler und Ärzte an der Berliner Charite. Sie haben ein Gutachten geschaffen und entsprechend dieses Gutachtens gibt es nun die Möglichkeit, Glutathion als Tabletten einzunehmen. Mit einer Tablette versorgt man sich mit 300 Milligramm Glutathion.

Prof. Bankhofer: Welche Menge benötigt man für eine ausreichende Versorgung?

Dr. Döll: Täglich 2 Tabletten mit ausreichend Wasser, für eine optimale Aufnahme ist das Glutathion in seiner Form mit den Vitaminen B 12, Folsäure, C und E sowie mit den Spurenelementen Zink, Mangan und Selen kombiniert, des Weiteren Phosphatidylserin. Speziell diese Zusammensetzung ist für das Gehirn des Menschen sehr wichtig und interessant.

Prof. Bankhofer: Was passiert im Körper, wenn ich - etwa ab dem 40. Lebensjahr - regelmäßig dieses Glutathion nehme?

Dr. Döll: Es werden Sauerstoff-Radikale - also hoch aggressive Stoffe, die uns alt und krank machen - abgebaut. Die Körperzellen werden vor übermäßiger Schwermetallbelastung geschützt. Die Energiespeicher der Zellen werden aufgefüllt. Durchblutungsstörungen im Gehirn wird vorgebeugt.

Prof. Bankhofer: Wer sollte denn in erster Linie auf eine Versorgung mit Glutathion achten? Gibt es dazu wissenschaftliche Gutachten?

Dr. Döll: Ja, unter anderem von der Charite in Berlin: Raucher, damit sie sich vor krebserregenden Stoffen schützen, aber auch andere Menschen, die viel Stress haben, die Schwermetallen ausgesetzt sind, wie etwa im Straßenverkehr oder Vielflieger. Menschen, die sich erschöpft und müde fühlen, einen Energie-Abfall in sich beobachten. Aber auch alle, die stark der Sonneneinstrahlung ausgesetzt sind, weil auch hier ein Strahlenschutz aufgebaut wird sowie Menschen mit einem geschwächten Immunsystem, die Konservierungsstoffe aufnehmen und die Medikamente nehmen müssen.

Prof. Bankhofer: Es gibt wissenschaftliche Arbeiten, die deutlich machen: Demenz-Erkrankungen im Alter können durch Schwermetallbelastungen ausgelöst oder verstärkt werden. Könnte da Glutathion eine Präventiv-Chance bieten?

Dr. Döll: Zweifelsohne: Glutathion kann vorbeugend gegen frühzeitige Arteriosklerose und Demenz wirken. Ein Gutachten der Charite weist nach: ein sinkender Glutathion-Spiegel im Gehirn ist für die Vergesslichkeit wesentlich verantwortlich. Auch die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr in Heidelberg steht übrigens voll hinter Glutathion.

Prof. Bankhofer: In Zusammenhang mit der Zufuhr von Glutathion als Nahrungsergänzung wird betont, dass es sich um reduziertes Glutathion handelt. Was bedeutet das?

Dr. Döll: Die Zusammensetzung von Glutathion ist hier entscheidend. Nur das reduzierte Glutathion ist ein wertvolles Glutathion. Das ist die biologisch verwertbare aktive Formel, mit dem der Körper die Schutzfunktionen erfüllen kann. Leider nimmt jedoch der Anteil an diesem wertvollen reduzierten Glutathion durch Medikamente, Stress bzw. bei einer vermehrten Belastung mit freien Radikalen ab. Dadurch liegt die oxidierte Form des Glutathions vor und diese ist biologisch nicht mehr aktiv und kann somit keine Schutzfunktionen mehr erfüllen.

Prof. Bankhofer: Kann man messen, ob man einen niedrigen Glutathion-Spiegel hat?
Dr. Döll: Das lässt sich im Laborverfahren messen und ist wichtig zur Feststellung des Immunstatus.