

NetDoktor · Suche Suche [Überblick](#)[Startseite](#)[Nachrichten](#)[Gesundheit aktuell](#)[Newsletter](#)[Lexikon](#)[Krankheiten](#)[Symptome](#)[Untersuchungen](#)[Wörterbuch](#)[Laborwerte](#)[Medikamente](#)[Ratgeber](#)[Sex & Partnerschaft](#)[Schwangerschaft & Geburt](#)[Baby & Kind](#)[Men's Health](#)[Alle Themen](#)[FAQ](#)[Health Center](#)[Allergie](#)[Atemwege](#)[Haut](#)[Komplementär-Medizin](#)[Kurmedizin](#)[Neurodermitis](#)[Psoriasis](#)[Rheuma](#)[Alle Health Center](#)[Interaktiv](#)[Fitness](#)[Online Diskussion](#)[Teste Dich Selbst](#)[Quiz](#)[My NetDoktor Service](#)[Arztsuche](#)[Selbsthilfegruppen](#)[Veranstaltungen](#)[Suche in Medline](#)[Impressum](#)[Partnerseiten](#)[Alzheimer](#)[Depression](#)[Kortisontherapie](#)[Rheumatologie](#)

GESUNDHEIT AKTUELL



Atemwege: Asthmakrank durch Arbeitsplatz?

In bestimmten Berufen soll das Asthma-Risiko einer US-Studie zufolge besonders hoch sein. [mehr](#)

[Alle Schlagzeilen](#)

Rosmarin, Basilikum & Co: Gut gewürzt gegen Krebs

(2005-06-16)

Wer faschiertem Fleisch Gewürze wie Rosmarin oder Salbei zufügt, erhöht dadurch nicht nur die Schmackhaftigkeit des Gerichts, sondern tut auch der Gesundheit etwas Gutes. Denn einer aktuellen Studie zufolge reduzieren bestimmte Gewürzpflanzen die Menge an Krebs erregenden Substanzen, die während des Erhitzens von Fleisch entstehen können. Wie Scott Smith von der Kansas State University auf einem Kongress in Pittsburgh berichtete, besitzt Rosmarin einen hohen Gehalt an so genannten Antioxidantien, auch in anderen Gewürzen wie Oregano, Salbei oder Basilikum seien diese Stoffe enthalten – allerdings in geringeren Mengen.

In einer Versuchsanordnung bereiteten Smith und Kollegen aus Faschiertem unter standardisierten Bedingungen Fleischlaibchen. Es zeigte sich, dass die gebratenen Laibchen weniger Krebs erregende heterozyklische Amine enthielten, wenn dem rohen Fleisch zuvor aus Rosmarin gewonnene Antioxidantien beigefügt worden waren. Heterozyklische Amine entstehen beim Braten von rotem Fleisch oder Geflügel bei hohen Temperaturen, erläuterte Scott.

Wie die Belastung mit Krebs erregenden Substanzen bei der Zubereitung von Fleisch des Weiteren hintangehalten werden kann, so die Wissenschaftler aus Kansas, hätten schon frühere Untersuchungen gezeigt: So sollten vor dem Braten überschüssige Fettanteile entfernt, die Fleischstücke in der Pfanne oft gewendet und verschmorte Stücke vor dem Verzehr weggeschnitten werden. Die Bildung von heterozyklischen Aminen lasse sich auch vermeiden, wenn Fleisch in der Mikrowelle zubereitet wird, da in dieser nur relativ niedrige Temperaturen herrschen.

Es sei allerdings noch nicht bekannt, wie viel von den jeweiligen Gewürzen einer bestimmten Fleischmenge zugefügt werden müsse, um den nachgewiesenen positiven Effekt zu erreichen, ergänzte Smith. Weitere Untersuchungen sollen dies nun klären. Ebenso wollen die Forscher herausfinden, ob gewürzte Marinaden die

LEXIKON

[Krankheiten](#)

Infos vom Experten: Von der Allergie bis zur Zyste



[Laborwerte](#)

100 Fachtexte, die Ihnen helfen, Ihren Befund zu verstehen



[Symptome](#)

Häufige Anzeichen und was dahinter stecken kann



[Untersuchungen](#)

Was Sie erwartet und wie Sie sich richtig vorbereiten



TESTE DICH SELBST

Zu dick, zu viel Alkohol, depressiv? Finden Sie´s [hier](#) heraus!

ONLINE DISKUTIEREN

Von User für User - über 100 Foren zum [Erfahrungsaustausch](#)

Entstehung von heterozyklischen Aminen in
Fleischspeisen verhindern helfen.

Reuters Health

[Wie sich eine gesunde Ernährung zusammensetzt...](#)

ALLE SCHLAGZEILEN

Rosmarin, Basilikum & Co: Gut gewürzt gegen Krebs
Depression & Asthma: Atemnot schlägt aufs Gemüt
Schmerzen: Hohe Bildung stärkt das Rückgrat
Länger leben: Freunde wichtiger als Familie?
Badeunfälle: Gefahr droht jung und alt
Placebo: Angstfrei durch Scheinmedikamente?
Donnerstag im Radio
Donnerstag im TV
Freitag im Radio
Freitag im TV

ÜBERBLICK: Startseite
NACHRICHTEN: Gesundheit aktuell | Newsletter
LEXIKON: Krankheiten | Symptome | Untersuchungen | Wörterbuch | Laborwerte |
Medikamente
RATGEBER: Sex & Partnerschaft | Schwangerschaft & Geburt | Baby & Kind | Men's Health |
Alle Themen | FAQ
HEALTH CENTER: Atemwege | Kurmedizin | Rheuma | Komplementärmedizin
INTERAKTIV: Fitness | Online Diskussion | Teste Dich Selbst | Quiz | My NetDoktor
SERVICE: Arztsuche | Selbsthilfegruppen | Veranstaltungen | Suche in Medline |
Impressum
PARTNERSEITEN: Alzheimer | Depression | Kortisontherapie | Rheumatologie

Die Informationen dürfen auf keinen Fall als Ersatz für professionelle Beratung oder Behandlung durch ausgebildete und anerkannte Ärzte angesehen werden. Der Inhalt von NetDoktor.at kann und darf nicht verwendet werden, um eigenständig Diagnosen zu stellen oder Behandlungen anzufangen. [Nutzungsbedingungen - Wichtige Informationen](#).

The documents contained in this web site are presented for information purposes only. The material is in no way intended to replace professional medical care or attention by a qualified practitioner. The materials in this web site cannot and should not be used as a basis for diagnosis or choice of treatment. [Click here - Conditions for use - Important legal information](#).

© Copyright 2000-2005 Dr. Maté GmbH - All rights reserved
netdoktor.at is a trademark