



Foto: AdobeStock

Senf und Senföle: So gesund ist der Scharfmacher

Stand: 23.01.2024 **von Dagmar Lüdke-Bonnet**

Senf wird aus den Körnern der Senfpflanze gewonnen. Die enthaltenen Senföle wirken unter anderem entzündungshemmend, krebsvorbeugend und haben eine antibakterielle Wirkung, die die Darmgesundheit fördern kann.

von Dagmar Lüdke-Bonnet

Senf besteht meistens aus Senfkörnern, Gewürzen und Essig. Es sind viele verschiedene Senfsorten im Handel: von süß bis extra scharf, fein oder körnig. Aus Senfpulver lässt sich Senf auch selbst herstellen. Senf ist appetitanregend, fördert die Verdauung und macht fettiges Essen bekömmlicher. Außerdem eignet sich Senf als fettarmer und aromatischer Butterersatz, zum Beispiel auf Käse- oder Wurstbrot.

Warum ist Senf so gesund?

Die Senfkörner enthalten unter anderem Vitamine, Mineralstoffe und eine hohe Konzentration an Senfölen. Dieses ätherische Öl enthält wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe (Senfölglycoside), die für die Schärfe des Senfs verantwortlich sind. Senföle haben entzündungshemmende Eigenschaften und können sich positiv auf die Verdauung und die Darmgesundheit auswirken. Darüber hinaus kann Senf aufgrund seines hohen Gehalts an Antioxidantien dazu beitragen, Zellschäden zu reduzieren und das Herz-Kreislauf-System zu schützen.

Senf bei Erkältung: Pflanzliches Antibiotikum

Senföle wirken zudem antibakteriell und antiviral. Sie töten Bakterien, Pilze und Viren ab und werden deshalb auch als "pflanzliches Antibiotikum" bezeichnet. Besonders wirksam sind Senföle bei Infektionen der oberen Atemwege und der Harnwege. Anders als klassische Antibiotika können Senföle auch den Biofilm überwinden, mit dem sich einige Keime schützen. Hochkonzentrierte Senföle, mit denen sich zum Beispiel eine beginnende Erkältung abwehren lässt, sind in der Apotheke rezeptfrei erhältlich.

Hat Senfölen eine Wirkung gegen Krebs?

Ein direkter Nachweis, dass Senf gegen Krebs hilft, wurde bisher nicht erbracht. Aber Freiburger Forschende entdeckten in einer Studie dass Senföle die Zellen gegen Vorgänge schützen können, die für die Entstehung von Krebs entscheidend sind. Laut einer weiteren Studie können Senföle auch das Wachstum von Blasenkrebs hemmen.

Wie viel Senf ist gesund?

Um von den gesundheitlichen Vorteilen von Senf zu profitieren, reichen schon kleine Mengen aus. Laut der Freiburger Studie kann besonders scharfer Senf positive Auswirkungen auf die Gesundheit haben. Es wird empfohlen, täglich etwa 20

Gramm scharfen Senf zu sich zu nehmen, da in diesem aufgrund des hohen Gehalts an Senfölglycosiden die krebsvorbeugende Wirkung am intensivsten ist. Wichtig ist es, den Senf kalt zu essen, denn Hitze zerstört seine gesundheitsfördernden Stoffe größtenteils. Um die Senföle zu erhalten, sollte Senf immer im Kühlschrank aufbewahrt und zügig verbraucht werden.

<https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Senf-und-Senfoele-So-gesund-ist-der-Scharfmacher-senf282.html>