

# Rutin

## Substanz und Vorkommen

Rutin kommt in Rotwein, Tee (grün und schwarz), Kakaopulver, Knoblauch, Himbeeren, Pfefferminz, Eukalyptus, Buchweizen, Fenchel, Johanniskraut und Erdmandeln vor. Es ist ein sekundärer Pflanzenstoff aus der Gruppe der Flavonoide.

## Wie wirkt die Substanz?

Rutin hat eine gefäßstärkende Wirkung und wird deshalb in der Naturheilkunde bei Venenerkrankungen eingesetzt. Es ist außerdem schwach bakterizid (bakterienabtötend) und virocid (virenabtötend).

Labor- und Tierexperimente zeigten, dass Rutin vor der Entwicklung von Tumoren schützen, außerdem den Stoffwechsel von verschiedenen Tumorzellarten stören und zum Zelltod beitragen kann.

Weiterhin schützt Rutin vor den Nebenwirkungen einiger Chemotherapiemittel. Dies konnte jedoch bisher beim Menschen nicht belegt werden. Vorsicht vor der medikamentösen Einnahme von Rutin während einer Chemotherapie ist geboten, da zumindest ein Experiment zeigte, dass Rutin die Wirkung der Chemotherapie abschwächen kann. In einem Tierexperiment nahm die Anzahl der Metastasen unter Rutin sogar zu.

## Was empfiehlt Ihr Arzt?

---

Als Bestandteil der Nahrung ist Rutin einer der positiven sekundären Pflanzenstoffe. Höhere Dosierungen scheinen bei Tumorpatienten auch negative Auswirkungen haben zu können. Insbesondere während einer Chemotherapie ist die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln mit Rutin nicht zu empfehlen.