

Quercetin – ein seit 30 Jahren bekanntes Antioxidans (1)

Liebe Leserinnen und Leser,



ich möchte Ihnen heute ein weiteres Produkt vorstellen: Quercetin. Quercetin haben wir schon seit einigen Wochen im Programm. Insofern wird es Zeit, Sie mit zusätzlichen Informationen zu diesem Pflanzenwirkstoff zu versorgen.

Quercetin ist ein Pflanzenfarbstoff, der zum Beispiel in Äpfeln, oder der Traubenschale von Weinbeeren vorkommt und somit auch im Wein. Außerdem ist er zu finden in Zwiebeln und Bohnen. Diesem Stoff werden sehr positive Wirkungen zugeschrieben, unter anderem die antikarzinogene Wirkung - ein echter Antioxidant. Quercetin ist ein Flavoid welcher eine östrogenartige Wirkung auf die Prostata hat und somit ein Wachsen von Tumorzellen hemmt. Dieser Effekt konnte sogar schon in verschiedenen Untersuchungen nachgewiesen werden.

Quercetin gehört zu den Bioflavonoiden, die vor 70 Jahren - als die Vitaminforschung ihr ABC lernte, auch Vitamin P genannt wurden. Die Besonderheit hier ist, dass es nicht, wie die meisten anderen Bioflavonoide, aus der inneren Schalenhaut von Zitrusfrüchten (Zitronen, Orangen) gewonnen wird, sondern aus Zwiebeln, Zucchini oder Weintrauben.

Der Körper kann Bioflavonoide nicht selbst herstellen, sondern ist auf die Zufuhr über die Ernährung oder eben geeignete Präparate angewiesen. Bioflavonoide stärken die Kapillargefäße und haben starke antioxidative und entzündungshemmende Wirkungen. Einige amerikanische Autoren berichten von krebshemmenden Eigenschaften im Frühstadium der Erkrankung sowie von krebpräventiven Fähigkeiten.

Quercetin – ein seit 30 Jahren bekanntes Antioxidans

Quercetin wird seit über dreißig Jahren als Antioxidans benutzt, um den Widerstand des Körpers bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten und bei Allergien der Atmungorgane zu verstärken. Die biologischen Effekte werden hauptsächlich durch die antioxidative Wirkung erklärt. Forscher entdeckten zudem eine spezifische Synergie mit Vitamin C (Quercetin und Vitamin C schützen und erneuern sich gegenseitig).

Neue wissenschaftliche Studien bestätigen, dass Quercetin 400mal leistungsfähiger als Vitamin E ist.

Quercetin - Neuer Wirkstoff gegen Infekte

"An apple a day keeps the doctor away". Dieses englische Sprichwort wurde nun auch wissenschaftlich bestätigt.

Husten, Schnupfen, Heiserkeit: Der Winter zieht über das Land und bringt uns die ersten Erkältungswellen. Ob im Kaufhaus, in der Straßenbahn, am Arbeitsplatz oder zu Hause im Wohnzimmer – überall lauern derzeit verschiedenste Krankheitserreger, die zusammen mit dem ständigen Wechsel von nasskalten Witterungsbedingungen und trockener Heizungsluft unser Immunsystem vor schwierige Aufgaben stellen. Vor allem in Zeiten intensiver Trainingsbelastungen, zum Beispiel in der unmittelbaren Vorbereitung auf einen Marathon oder nach einer raschen Steigerung des wöchentlichen Laufpensums, sind wir daher besonders anfällig für Erkältungs- und Grippeviren.

Doch für alle Läufer, die auch im Winter nicht auf ihr liebstes Hobby verzichten möchten, gibt es gute Nachrichten. Forscher der Universität von South Carolina entdeckten in einer Studie mit knapp hundert Mäusen ein wahres Wundermittel gegen diverse Infektionskrankheiten: den sekundären Pflanzenstoff Quercetin. Die Wissenschaftler der amerikanischen Hochschule unterteilten die Mäuse in vier Gruppen, von denen zwei ein hoch dosiertes Quercetin-Präparat unter das Futter gemischt bekamen und zwei nicht. Dann setzten sie je eine dieser Gruppen intensiver körperlicher Belastung auf dem Laufrad aus. Schließlich testeten sie die Anfälligkeit aller Mäuse für Grippeviren.

Das Ergebnis ist erstaunlich: Ohne Quercetin erkrankten rund 90 Prozent der körperlich aktiven Mäuse, aber nur 63 Prozent der ausgeruhten Tiere. Bei jenen Nagern, die Quercetin gefressen hatten, zeigte sich hingegen keine erhöhte Anfälligkeit. Und auch bei den inaktiven Tieren konnte die Substanz die Erkrankungsrate deutlich verringern, wie Mark Davis, der Leiter der Studie, berichtet. Es ist also bewiesen: Der Naturfarbstoff Quercetin, der vor allem in Kapern (1800 Milligramm pro Kilo), Zwiebeln (347), Grünkohl (110) und Äpfeln (36) sowie in Tee und Rotwein enthalten ist, schützt vor Infektionskrankheiten und ermöglicht uns so auch in Zeiten, in denen unser Immunsystem wahre Höchstleistungen erbringen muss, ein geregeltes, unterbrechungsfreies Lauftraining.

Damit Sie allerdings von den positiven Eigenschaften des Wunderstoffs profitieren können, sollten Sie schon mehr als nur einen Apfel pro Tag verzehren: Wissenschaftler empfehlen die Einnahme von etwa 200 bis 500 Milligramm Quercetin pro Tag. Demnach müssten Sie entweder Ihren Apfel- und Rotweinkonsum drastisch erhöhen – oder Sie wählen die gesündere Variante und greifen zu einem der im Handel erhältlichen Quercetin-Präparate.

Quercetin - ein antioxidatives Flavonoid

Das Quercetin ist ein antioxidatives Flavonoid, das seit mehr als 30 Jahren dazu verwendet wird, die Widerstandskraft gegenüber Nahrungsmittel- und Atemwegsallergien zu verstärken. Seine biologischen Effekte erklären sich hauptsächlich durch seine antioxidative Aktivität, durch eine spezifische Synergie mit dem Vitamin C (Quercetin und Vitamin C schützen und regenerieren sich gegenseitig) und durch eine abwechslungsreiche und vielseitige entzündungshemmende Aktivität:

- Das Quercetin hemmt die Enzyme Cyclooxygenase (COX) und Lipooxygenase (LOX), was die Produktion der hauptsächlichlichen Entzündungsmediatoren reduziert: Prostaglandine und Leukotriene. Dieses umfassende Aktivitätsspektrum erlaubt es, das Quercetin in allen

- Situationen, in denen Entzündungen einbegriffen sind, zu empfehlen.
- Das Quercetin hemmt die Produktion von Histamin, indem es die Basophile und die Mastozyten stabilisiert. Das Histamin ist direkt verantwortlich für die meisten unangenehmen Symptome, die mit den Allergien assoziiert sind (Niesen, Juckreiz, usw.).
 - Das Quercetin wirkt direkt in dem Darmtrakt, um die Reaktionen auf die Nahrungsmittelallergene zu reduzieren.
 - Eine Längsstudie mit 809 Männern, die 5 Jahre teilgenommen haben (Lancet, 23 octobere 1993 ; 342 : 1007-11), zeigt, dass ein erhöhter Konsum von Quercetin das globale kardiovaskuläre Risiko um ein Drittel reduziert. Das Quercetin besitzt wissenschaftlich nachgewiesene antithrombotische und gefäβerweiternde Effekte.
 - Das Schlaganfallrisiko ist umgekehrt proportional zu der Einnahme von Quercetin: die Personen, die davon am wenigsten konsumieren, weisen ein vierfach höheres Risiko auf.
 - Das Quercetin schützt die Nieren vor der erwiesenen Toxizität von bestimmten Medikamenten (Cyclosporin).
 - Das Quercetin verbessert deutlich die Symptome der Prostatitis und des chronischen Syndroms von Beckenschmerzen.
 - Die krebshemmende Aktivität von Quercetin war Bestandteil von mehreren vielversprechenden Studien.
 - Die Heileffekte von Quercetin für die Gesundheit waren lange Zeit aufgrund seiner mittelmäßigen Darmabsorption, die es nötig gemacht haben, täglich eine große Anzahl von Kapseln einzunehmen, um daraus die Vorteile zu gewinnen, mäßig. Eine verbesserte Form des Quercetins, das Isoquercitrin (Quercetin-3-O-Glukosid), wurde gerade aus der brasilianischen Pflanze Dimophrandra mollis isoliert, und dank des Glukosidteils des Moleküls, ist seine nachgeprüfte gastro-intestinale Absorption jetzt 5 bis 20 mal besser. Der plasmatische Spitzenwert wird auch sechsmal schneller als mit traditionellen Formen des Quercetins erreicht.

Quercetin ist ein sehr wirkungsvolles Bioflavonoid. Im nächsten Gesundheitsbrief werde ich Ihnen mehr davon berichten.

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihre Newsletter-Redaktion



Forschungsergebnisse aus Naturheilkunde und orthomolekularer Medizin

Die Naturheilkunde wird von ihren Gegnern gern als „unwissenschaftlich“ dargestellt. Diese Darstellung ist aber inkorrekt: Im Gegenteil, es gibt eine Fülle von Forschungen und Erfahrungsberichten zur Naturheilkunde und zu den in der orthomolekularen Medizin verwendeten Wirkstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, essentiellen Fettsäuren, Bioflavonoiden und Aminosäuren. Wir berichten in Zusammenarbeit mit der Stiftung "Research for Health Foundation" von diesen Forschungsergebnissen. **Besuchen Sie die Internetseiten der Stiftung**

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

www.vitalstoff-journal.de

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln