

OPC – Das Superantioxidans gegen das Altern (Teil 3)

Liebe Leserinnen und Leser,



Heute bekommen Sie Teil 3 der Serie „OPC – Das Superantioxidans gegen das Altern“ – zusammengestellt von Regina Garloff.

Wenn sie die Teile 1 und 2 noch einmal nachlesen wollen:

[Link zum Teil 1](#)

[Link zum Teil 2](#)

Wie kann man sich OPC ohne Rotwein zuführen?

OPC finden wir besonders in den faserigen und holzigen Teilen von Obst und Gemüse, in Schalen von Kernen und Nüssen und in Rinden und Blättern von Bäumen und Büschen.

OPC-Gehalt in mg pro 100 Gramm essbarer Teile, reif geerntet:

- Rotwein: 45,63
- Waldheidelbeeren: 44, 83
- Erdbeeren : 42,01
- Äpfel (Gala): 41,56
- Süßkirschen: 17,26
- Bananen: 3,37

Wenn man heute Früchte oder Gemüse kauft, sind diese meist unreif geerntet wegen des leichteren Transportes. Sie haben nur noch sehr wenig OPC. Insbesondere Tafelwein enthält zudem kaum noch Kerne, die man über die Jahre weggezüchtet hat, weil der Verbraucher süßes und kernloses Obst bevorzugt.

Warum sollte man die Nahrung mit OPC ergänzen?

Unser Körper kann weder Vitamin C noch OPC selbst herstellen. OPC gibt es zwar in der Natur, aber dort in vielen Teilen, die wir nicht unbedingt essen, wie Rinde, Schale, Blätter, Holz, Kerne... Obst aus dem Handel, das unreif geerntet wird, enthält kaum noch OPC. Wer also keinen eigenen Obstgarten besitzt oder regelmäßig Rotwein trinkt, ist auf Nahrungs-Ergänzung angewiesen, weil OPC ein sehr starkes Antioxidans ist, das freie Radikale neutralisiert und die Zellen schützt

- den Blutcholesterin-Spiegel reguliert
- die Blutzirkulation im Körper verstärkt, was u.a. positiv auf Bindegewebe, Gelenke, Schleimhäute, Sehkraft ... wirkt
- die Blutgefäße und damit das gesamte Herz-Kreislauf-System stärkt
- die Alterung verlangsamt, weil es Kollagen schützt und damit der Faltenbildung entgegenwirkt
- Stress besser erträglich macht und das Gedächtnis stärkt
- Allergischen Reaktionen vorbeugt
- Für schnellere Heilung von Verletzungen und arthritischen Entzündungen sorgt ...

Gewinnung von OPC

In den 1940er Jahren verwendete Professor Masquelier die rote Erdnusshaut. Als die Erzeugerländer die Erdnüsse ohne Schale auslieferten, musste er eine neue Quelle aufsuchen, und so produzierte er es seit 1950 aus der Pinienrinde seiner Heimat Bordeaux. Später fand er heraus, dass auch Traubenkerne reich an OPC sind und verwendete sie ebenfalls. 1955 gelang ihm der Nachweis, dass OPC in Rotwein enthalten ist.

Weitere Pflanzen, die Flavanole (OPC) enthalten: Ginkgo biloba, Mistel, Weißdorn, australischer Teebaum, Lindenblüten, Rinde von Kiefern, Kastanien, Chinabaum, Traubenkerne, Ebereschenfrüchte, Avocados, Himbeeren, Äpfel, Erdbeeren, Blaubeeren, Zypressenfrüchte...

Biologische Verfügbarkeit von OPC

Mit Labortieren hat man die Verfügbarkeit von OPC im Körper geprüft. Das OPC verteilt sich rasch im gesamten Organismus, sogar bis in Haut, Haare und Nägel. Besonders hohe Konzentrationen erreicht es im gesamten Blutkreislauf, in den Atem- und Verdauungswegen, in Drüsen und Muskeln, insbesondere im Herzmuskel.

Eine vergleichbare Prüfung mit dem gefäßschützenden Bioflavonoid Rutin ergab für Rutin nur eine geringe biologische Verfügbarkeit.

Die höchste Konzentration von OPC wurde bereits 45 Minuten nach der Aufnahme festgestellt, und nach 7 Stunden wurde immer noch ein Drittel des Maximalwertes gemessen. Die schnelle Verfügbarkeit ist vor allem für Notfälle wie beispielsweise einem Allergieanfall bedeutsam.

OPC und Vitamin C – erfolgreiches Teamwork

Vitamin C ist in fast alle Körpervorgänge eingebunden. Der Mensch gehört zu den wenigen

Spezies, die es nicht selber bilden können sondern mit der Nahrung aufnehmen müssen. Bei Lagerung von Obst und Gemüse geht es recht schnell verloren, natürlich auch bei jedem Verarbeitungsschritt.

Der Entdecker des Vitamin C, Szent-Györgyi, hat immer den Co-Faktor von Vitamin C gesucht, weil synthetisch hergestelltes Vitamin C bei der Bekämpfung von Skorbut weniger stark wirkt als pflanzliche Auszüge (z.B. aus Zitronenschalen), konnte ihn jedoch nie finden.

1976 schließlich wiesen Professor Masquelier und sein Team an Experimenten mit Meerschweinchen nach, dass OPC die Wirkung von Vitamin C vervielfacht. Unter der Wirkung von OPC reduziert sich der Vitamin-C-Bedarf auf ein Zehntel, denn OPC kann Vitamin C bis zu zehnmal regenerieren (durch eine Redox-Reaktion). Beide Stoffe verstärken sich gegenseitig in ihrer Wirkung. Durch Vitamin C wird auch die Schutzwirkung des OPC vergrößert.

Ist OPC ein Vitamin und was bewirkt es?

Einige Fachleute bezeichnen OPC als Vitamin P (P= Permeabilität, Durchlässigkeit), zuständig für die Festigkeit der Kapillaren (feinste Verzweigungen der Blut- und Lymphgefäße). In einem wissenschaftlichen Forschungsbericht der Universität Bordeaux heißt es beispielsweise: „Flavanole Oligomere stellen in unserer Ernährung praktisch die einzige Quelle an Vitamin P dar... Sie sind gut löslich, vollständig bioverfügbar, nicht toxisch, nicht mutagen und nicht karzinogen. Sie ... haben einen berechtigten Anspruch auf Vitaminwirkung.“

Es vermindert die Durchlässigkeit der Kapillaren, wirkt entzündungshemmend und antiallergisch.

Wie schützt OPC die Blut- und Lymphgefäße?

OPC heftet sich an die Gerüstproteine des Bindegewebes Kollagen und Elastin an, die ihrerseits Bestandteile der Gefäßwände sind. Beide Eiweiße bauen alle Gefäßwände auf, halten sie geschmeidig und stark. OPC, das sich an sie bindet (Vitamin C kann das nicht) , aktiviert gleichzeitig ihren Aufbau und Stoffwechsel und verhindert ihre vorzeitige Zerstörung. Elastin und Kollagen sorgen für Elastizität und das richtige Maß an Durchlässigkeit der Gefäßwände.

Unter dem Einfluss freier Radikale wird das Bindegewebe zunehmend starr und verliert seine Elastizität (äußerlich als Hautfalten sichtbar). Da OPC ein starkes Antioxidans ist, kann es freie Radikale hochwirksam neutralisieren.

Hinweise für geschädigte Gefäßwände: Blutendes Zahnfleisch beim Zähneputzen, Ödeme in Armen und Beinen, große Müdigkeit ohne entsprechende Anstrengung, müde geschwollene Beine, etwas Blut auf der Augenhornhaut ...

Freie Radikale und Antioxidantien

Unser Körper braucht Sauerstoff für alle seine Lebensfunktionen, Sauerstoff hat jedoch auch eine Kehrseite. Masquelier bezeichnet ihn als eine „Person mit einem Janusgesicht, jemand mit einer guten und einer sehr gefährlichen Seite.“

Sauerstoff benötigen wir zum Atmen und für alle Stoffwechselprozesse, ebenso nutzt unser Immunsystem Sauerstoff, um Eindringlinge abzuwehren, somit ist er lebensnotwendig.

Sauerstoff kennen wir dagegen auch mit seiner Kehrseite, wenn er als freies Radikal auftritt.

Was sind nun freie Radikale?

Es sind Moleküle, denen entweder ein Elektron fehlt oder die eines zu viel haben. Es sind besonders reaktionsfreudige Stoffe, die ständig neue Verbindungen eingehen, um fehlende oder überzählige Elektronen auszugleichen. – Die meisten Moleküle sind chemisch stabil, weil ihre Elektronen paarweise vorkommen - Das Molekül, dem von einem freien Radikal ein Elektron „geraubt“ wurde, wird nun seinerseits zum freien Radikal und nimmt einem dritten Molekül ein Elektron weg. Das kann sich wie ein Dominoeffekt fortsetzen, so dass schließlich Zellen geschädigt werden.

Woher kommen die freien Radikale?

Unsere Zellen nutzen Sauerstoff zur Energieproduktion, dabei entstehen als Nebenprodukt eine kleine Anzahl veränderter Sauerstoffverbindungen. Durch Stress, Sport und Krankheiten erhöht sich der Sauerstoffbedarf der Zellen und es entstehen mehr freie Radikale. Zusätzlich produziert der Körper gezielt freie Radikale, um schädliche Keime zu zerstören. Bei Entzündungen, allergischen Reaktionen usw. erhöht sich ebenso die Anzahl freier Radikale. Wir nehmen sie weiterhin aus der Umwelt auf durch Luftverschmutzung, Zigarettenrauch, Lebensmittelzusatzstoffe und Pflanzenschutzmittel, durch Medikamente, Drogen und übertriebenes Sonnenbaden, durch Röntgenstrahlen, Schwermetalle (Amalgam ...), Lösungsmittel usw.

Was verursachen freie Radikale?

Freie Radikale werden auch als Oxidantien bezeichnet, weil sie Stoffe oxidieren, beispielsweise Fett ranzig machen oder angeschnittene Äpfel braun werden lassen.

Im Körpergewebe beschädigen sie Fettverbindungen (beispielsweise in den Zellmembranen) oder lassen Proteine und DNS-Moleküle miteinander verschmelzen, wodurch ihre Funktion eingeschränkt wird. Im Laufe der Zeit häufen sich geschädigte Proteine, Fette und andere Zellreste an, Zellchemie und Zellfunktion werden nachhaltig gestört. Durch Gewebeverfall beginnt die Alterung und Entstehung chronischer Krankheiten wie Arteriosklerose, Allergien, Diabetes, Bluthochdruck, Immunschwäche, Rheuma, Parkinson ...

Antioxidantien als Rostschutz für die Zellen:

Wir sind den freien Radikalen nicht schutzlos ausgeliefert, ihre natürlichen Gegenspieler sind Antioxidantien, die den Organismus vor Sauerstoffschäden schützen und eingetretene Schäden reparieren.

Antioxidantien können sich mit den aggressiven Radikalen verbinden und sie „neutralisieren“,

indem sie diese zu stabilen, nichtgiftigen Stoffwechselprodukten umformen, womit eine Zellschädigung verhindert wird.

Der Körper hat zwei Möglichkeiten, um sich vor Oxidation zu schützen.

Er kann die antioxidativen Enzyme Glutathion-Peroxidase, Katalase und Superoxid-Dismutase bilden, wozu er aber die Spurenelemente Selen, Zink, Mangan, Eisen und Kupfer in genügender Menge benötigt und er kann mit Nahrung und Nahrungsergänzung zugeführte Antioxidantien wie Vitamin C, E und A, Beta-Carotin, Cystein und auch OPC zuführen. Die Fähigkeit zur Eigenproduktion antioxidativer Enzyme nimmt leider mit zunehmendem Alter ab, so dass wir auf vermehrte Zufuhr von außen angewiesen sind. Daher ist eine möglichst naturbelassene Ernährung zusammen mit der täglichen Einnahme ausgewogener Antioxidantien ein guter Weg, um den Antioxidantien-Spiegel im Körper schützend hoch zu halten.

Welche Besonderheiten bietet OPC als Antioxidans?

- OPC neutralisiert sehr wirksam freie Radikale im ganzen Körper. Es wird rasch aufgenommen und überall verteilt und beugt damit vor allem altersbedingten Verfallserscheinungen vor.
- OPC bekämpft viele verschiedene freie Radikale. Es wirkt sowohl in fettlöslichen Verbindungen als auch in wasserlöslichen Substanzen, es wirkt in und außerhalb der Zellen.
- OPC ist 10 – 20 mal stärker als Vitamin C und bis zu 50 mal so wirksam wie Vitamin E, wobei es gleichzeitig die Wirkung beider Vitamine verstärkt.

OPC als Spezialist für das Bindegewebe:

Es schützt das Bindegewebe sehr effektiv vor den Angriffen freier Radikale. Es verhindert somit die Zerstörung und damit Degeneration der Gefäßmembranen in Magen und Darm, Gehirn und Atemwegen, Gelenken und Wirbelsäule ...

OPC aus Traubenkernextrakt

60 pflanzliche Kapseln zu je 500 mg (= Gesamtgewicht der Kapsel: Summe der Wirkstoffe (300 mg OPC aus Traubenkernextrakten) plus Kapselhülle plus eventuelle Füllstoffe)

Basisches Vitamin C als perfekte Ergänzung

Calciumascorbat - ein basisches Vitamin C: Das Antioxidans Vitamin C - gebunden an Calcium. Das Vitamin C liegt nicht in saurer sondern in basischer Form vor und ist deshalb besonders magenfreundlich.

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.



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**

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

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