

Traubenkernextrakt stärkt Immunsystem und verkürzt Erkältungszeit

Liebe Leserinnen und Leser,



Mit Traubenkernextrakt können lästige Erkältungssymptome mehr als einen Tag eher verschwinden. Dies ist das Ergebnis zweier Studien aus Italien.

In einem immer größer werdenden Fundus an Studien bestätigen sich die positiven Wirkungen von Traubenkernextrakt (OPC) auf den Organismus. Im Zentrum des Interesses stehen dabei eine Gruppe an sekundären Pflanzenstoffen, die zu den Polyphenolen und hier zu den Flavanolen gehören: die Oligomere Proanthocyanidine (OPC).

OPC gibt es bei Nature Power aktuell im Sonderangebot.

Was ist Traubenkernextrakt?

Oligomere Proanthocyanidine, oder kurz of Procyanidine oder Proanthocyanidine genannt, wurden bereits 1948 vom französischen Wissenschaftler Jack Masquelier entdeckt. Seit etwa 1985 wird OPC mit einer stark antioxidativen Kraft in Verbindung gebracht. Dieser Nachweis gelang ihm durch OPC aus Traubenkernen und aus der Pinienrinde.

Viele weitere Früchte, Tee (insbesondere Grüner Tee), Rinden und Kerne enthalten einen hohen Anteil an OPC. Bekannt sind Proanthocyanidine schon seit langem als wirksamer Bestandteil traditioneller pflanzlicher Mittel zur Stärkung von Herz, Kreislauf und Durchblutung.

Daher ist es nicht erstaunlich, dass sich auch Traubenkernextrakt als ein möglicher günstiger Einflussfaktor für die Herz-Kreislaufgesundheit, die Gedächtnisleistung sowie auf die Gelenk- und Augengesundheit erwiesen. Mit der Verbesserung der Durchblutung entstehen automatisch auch durchblutungsfördernde Effekte z.B. in den männlichen Geschlechtsorganen (erektile Dysfunktion) oder im Ohr (Tinnitus). Man hat auch die mögliche Linderung von Heuschnupfen sowie Wechseljahrs- und postmenstrueller Beschwerden und vielem mehr untersucht.

Die Sicherheit dieser Pflanzenextrakten aus Traubenkernen ist unumstritten. Sie sind in vielen Ländern der Welt, so auch in Europa, Australien und den USA, als Lebensmittel zugelassen und frei verkäuflich. Von Nebenwirkungen wurde im Prinzip nicht berichtet.

Immunsystem stärken – mit den sekundären Pflanzenstoffen der Traubenkerne?

Nun haben Wissenschaftler der Chieti-Pescara Universität in Pescara, Italien, herausgefunden, das Traubenkernextrakt, die Zeit, an der Betroffenen an den typischen Erkältungssymptomen leiden, entscheidend verkürzen kann. Bereits in Vorgängerstudien hatte das Team um Prof. Dr. Giovanni Belcaro auf diesen Zusammenhang hingewiesen. Der Aufbau der Studie unterscheidet sich deutlich vom dem in der neuen, vorliegenden Untersuchung aus 2014.

Gegen die Erkältung: mit gewohnter Behandlung oder zusätzlich mit Traubenkernextrakt?

An der aktuellen kontrollierten Studie nahmen insgesamt 146 Personen im Alter von 25 bis 65 Jahren teil. Zum Zeitpunkt Ihrer Aufnahme verfügten alle Teilnehmer über eine gute Allgemeingesundheit und wiesen keine akuten Krankheitssymptome auf. Außerdem lag die letzte Grippe-Impfung mindestens drei Monate oder länger zurück.

Nun wurden die Teilnehmer in zwei Gruppen mit einer Stärke von 70 beziehungsweise 76 Personen aufgeteilt. Die Teilnehmer in der ersten Gruppe bekamen die Instruktion, ab dem ersten Symptom einer Erkältungskrankheit zusätzlich zu den gewohnten Behandlungsmaßnahmen Traubenkernextrakt in Form von Kapseln mit dem Traubenkernextrakt einzunehmen. Die Dosierung wurde auf zweimal täglich 50 Milligramm festgelegt. In der zweiten Gruppe, der Kontrollgruppe, sollte ebenso verfahren werden, allerdings ohne die zusätzliche Einnahme von Traubenkernextrakt.

Mit Traubenkernextrakt verschwinden Erkältungssymptome früher, bei weniger Einsatz anderer Mittel

Als Hauptergebnis stellten die Wissenschaftler fest, dass die Krankheitssymptome in der Traubenkernextrakt-Gruppe durchschnittlich 3,1 Tage andauerten. In der Kontrollgruppe dauerte es im Mittel 4,2 Tage, bis die Symptome abgeklungen waren. Das Traubenkernextrakt verkürzte den Zeitraum der akuten Erkrankung also um 1,1 Tage.

Ebenso war auch der Arbeitsausfall derjenigen, die ihr Immunsystem mit OPC aus Traubenkernen gestärkt haben, geringer. Während die Teilnehmer der Kontrollgruppe durchschnittlich 0,67 Tage krank feiern mussten, waren es in der Traubenkernextrakt-Gruppe nur 0,55 Tage.

Ein weiteres Resultat war, dass mit der Einnahme von Traubenkernextrakt der Gebrauch anderer Behandlungsformen vermindert wurde. Dies betraf vor allem Nasentropfen, Inhalations-Anwendungen sowie die Einnahme von Aspirin + Vitamin C und Antihistaminika wie Doxylamin. Insbesondere Nasentropfen oder –sprays bergen ein erhebliches Suchtpotential in sich und Doxylamin beispielsweise hat eine so stark einschläfernde Wirkung, dass es auch als Schlafmittel eingesetzt wird. Eine Reduktion der Zufuhr ist daher sicher sinnvoll.

Traubenkernextrakt hingegen ist sehr sicher in der Anwendung und kann, wie diese Studie zeigt, den Zeitraum, während dem Erkrankte von Erkältungssymptomen geplagt werden, deutlich verkürzen (2). Die Kombination von z.B. 100 mg Traubenkernextrakt mit Vitaminen und Spurenelementen, die ebenfalls das Immunsystem stärken, bietet sich also an.

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

Ihr Gerd Schaller

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