

PHYTOBIOLOGIKA (Phytobiologicals) Teil 2: Resveratrol

Phytobiologicals sind in Ihrer Struktur bekannte Naturstoffe, die aus Pflanzen (griechisch: Phytos) gewonnen werden und die einen gesunden Zellstoffwechsel fördern.

Seit Jahrtausenden wissen die Menschen um die besondere Stellung von Pflanzen und pflanzlicher Extrakte und haben sich deren Wirkung zunutze gemacht, um Krankheiten und gesundheitliche Beschwerden zu lindern. Die Verwendung bestimmter Pflanzen galt für unsere Vorfahren als selbstverständlich, oftmals ohne exakt zu wissen, worauf die Wirkung einzelner Pflanzen und deren Extrakte beruhen.

Heute haben wir entscheidende Vorteile: Die Wissenschaft liefert differenzierte Erklärungen für die Wirkungsweisen von Pflanzen und Kräutern. Pflanzenstoffe können exakt bestimmt und der Nutzen wissenschaftlich untersucht und bestätigt werden. Viele der für den menschlichen Organismus wertvollen Bestandteile von Pflanzen können uns heute in optimal definierter Menge und Zusammensetzung verfügbar gemacht werden.

In diesem Gesundheitsbrief konzentrieren wir uns auf den pflanzlichen Wirkstoff Resveratrol. Resveratrol ist ein Flavonoid aus der großen Gruppe der Polyphenole, von dem zahlreiche wissenschaftlich belegte Wirkungen ausgehen.

Resveratrol kommt hauptsächlich in der Traubenschale und in geringeren Konzentrationen in anderen Teilen des Weinstocks vor. Vor allem rote Trauben weisen einen recht hohen Gehalt an Resveratrol auf. Den höchsten Gehalt hat der japanische Knöterich (*Polygonum cuspidatum*).

Resveratrol ist in seiner Wirkweise ein Phytoalexin, d.h. es ist Teil des pflanzeigenen Abwehrsystems. Phytoalexine (gr. phytos = Pflanze, alekein = "abwehren") werden von den Pflanzen nach Schädigung durch Bakterien, Viren oder Pilze als Schutzstoff gegen diese gebildet. Ihr Schutz gilt auch schädlichen Umwelteinflüssen wie UV-Strahlung, Ozonbelastung und Toxinen.

Resveratrol entfaltet die Vielzahl seiner Fähigkeiten und Wirkungen nicht allein in der Pflanze, sondern auch im menschlichen Zellstoffwechsel:

Antientzündliche Wirkung:

- Resveratrol wirkt antientzündlich. Diese Wirkung wurde in einer im Februar 2010 veröffentlichten Studie bei Colitis ulcerosa (chronische Entzündung des Dickdarms) erfolgreich aufgezeigt.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20132809>

- Resveratrol hat ein stark entzündungshemmendes Wirkspektrum.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17306316>

- Resveratrol verfügt über ausgeprägte antientzündliche Wirkung. Es hemmt zwei bedeutende Schlüsselenzyme der Entzündungsreaktion.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10668496>

Antioxidative Wirkung:

- Resveratrol hat ein hohes antioxidatives Potenzial, das sich vor allem bei chronischen Erkrankungen wie Diabetes mellitus, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs schützend auswirkt.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19527796>

- Resveratrol besitzt die Fähigkeit, körpereigene antioxidative Enzymsysteme wie die Superoxid-Dismutase (SOD) und einige Katalasen zu stimulieren.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10718345>

- Resveratrol ist in der Lage, die Blut-Hirn-Schranke zu überwinden und übt so als Antioxidanz eine schützende Wirkung auf die Gehirnzellen aus.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10704758>

Wirkung von Resveratrol bei Diabetes mellitus:

- Resveratrol, Quercetin und Anthocyane (blaue Farbstoffe in Obst und Gemüse) zeigten in einer Studie synergistische Wirkungen, die sich durch blutzuckersenkende Effekte, die Verbesserung der Beta-Zell-Funktion und deren Schutz auswirkten.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19625702>

Positive Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System:

- Das Polyphenol Resveratrol zeigte seine Wirkung als Antiarrhythmika, bei der Entspannung von Blutgefäßen und hilft Atherosklerose vorzubeugen.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19083481>

- Resveratrol senkt den oxidativen Stress am Herzgewebe und wirkt sich positiv auf die Entwicklung bei Herzinsuffizienz aus.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19942861>

- Bei Frauen vor und in der Menopause hat Resveratrol durch eine Senkung der Blutfettwerte und die Minderung von oxidativem Stress eine herzschützende Wirkung.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16046716>

- Polyphenolreiche Lebensmittel üben gefäßschützende, atherosklerosehemmende sowie gefäßentspannende und blutdrucksenkende Wirkung aus.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15464042>

- Resveratrol weist zahlreiche Effekte zum Schutz vor koronaren Herzerkrankungen auf. Beigefügte Studie belegt die Hemmung der Oxidation von LDL sowie die Hemmung der Thrombozytenaggregation (Zusammenballung von Blutplättchen).

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11408943>

Präventiver Schutz gegen Zellentartung:

- Polyphenole aus roten Wein und Grünem Tee wirken in Synergie. Sie wirken hemmend auf die Angiogenese (Neubildung von Blutgefäßen) sowie auf die Wucherung von Krebszellen (Proliferation).

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15629234>

- Resveratrol wirkt präventiv und verringert das Risiko für die Entstehung von Hautkrebs. Es kann zur Hemmung der Tumorentstehung beitragen und die Apoptose in durch UV Strahlung verursachten Hauttumoren verstärken.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15837718>

- Resveratrol zeigt präventive und unterstützende Wirkungen in allen 3 Stufen (Initiation, Promotion, Progression) der Krebsentwicklung.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17306316>

- Resveratrol verfügt über viele Chemopräventive Eigenschaften. So begünstigt es unter anderem die Apoptose (programmierten Zelltod) von Krebszellen.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19702538>

Der Ihnen hier vorliegende Gesundheits-Brief ist der zweite Teil einer Reihe von insgesamt fünf Gesundheits-Briefen, die wir ausschließlich dem wichtigen und spannenden Thema „Phytobiologika“ widmen. Wenn Ihnen der erste Teil unserer Reihe nicht vorliegt, so können Sie diesen in unserem Nachrichtenarchiv unter www.dr-rath-gesundheitsallianz.org herunterladen.

(Bitte nennen Sie uns im Falle eines Anrufs den Namen der Person, (siehe Stempelfeld) von der Sie diesen Gesundheits-Brief erhalten haben)