

# Wahr

## Gesundheit ist Vertrauenssache

Ergebnisse unserer Forschung

**Dr. Rath Research Institute**  
CUTTING-EDGE RESEARCH IN NATURAL HEALTH

**Phytonährstoffe sind natürliche Inhaltsstoffe von Pflanzen. Ihre Aufgabe ist nicht nur die Aufrechterhaltung des Stoffwechsels der Pflanzen, sondern sie dienen auch deren Schutz, z. B. vor Insekten, Krankheiten, Trockenheit, UV-Strahlen oder Schadstoffen. Durch die Aufnahme dieser Pflanzenextrakte über die Nahrung profitieren auch wir Menschen – aber erst seit wenigen Jahren wird die volle Bedeutung von Pflanzenstoffen für unsere Gesundheit wissenschaftlich bestätigt und anerkannt.**

## Quercetin – gesundheitsfördernde Eigenschaften eines wichtigen Pflanzen-Nährstoffs

Zahlreiche wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass Phytonährstoffe das Risiko für Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und andere chronische Krankheiten reduzieren können. In dieser Ausgabe der „Wahr“ konzentrieren wir uns auf einen biologisch aktiven Pflanzenstoff aus der Gruppe der Polyphenole und Flavonoide – Quercetin.

Quercetin kommt in vielen Obst- und Gemüsesorten wie Äpfeln, Zitrusfrüchten, Beeren und Zwiebeln vor. Seine Wirkungen sind vielfältig:

- Als Antioxidans ist es in der Lage, unsere Körperzellen vor Freien Radikalen zu schützen.
- Es besitzt entzündliche Eigenschaften.
- Es hemmt die Ausschüttung von Histamin, einem Hormon, das eine zentrale Rolle bei allergischen Reaktionen spielt.
- Quercetin ist darüber hinaus für seine positive Wirkung auf Blut und Blutgefäße bekannt. So wirkt dieses Polyphenol z. B. der Verklumpung von Blutplättchen entgegen und beugt auf diese Weise der Bildung von Blutgerinnseln vor.
- Des Weiteren übt Quercetin eine schützende Wirkung auf die Leber aus und hemmt Schädigungen durch künstlich hergestellte Östrogene.
- Ebenso fördert Quercetin die Aufnahme von Vitamin C.

Kombiniert mit anderen Pflanzenextrakten kann der Nutzen von Quercetin deutlich gesteigert werden: Wie unsere Studien am Dr. Rath Forschungsinstitut beweisen, erhöht Quercetin die Verfügbarkeit der Polyphenole des Grünen Tees<sup>1,2</sup>. Das bedeutet, dass sich der gesundheitsfördernde Effekt von Grüntee-Extrakten – beispielsweise im Rahmen des Krebschutzes – durch die Zugabe von Quercetin noch besser in unserem Körper entfalten kann (Prinzip der Synergie).

Aufgrund seiner vielfältigen Eigenschaften war Quercetin Gegenstand zahlreicher Studien über entzündliche Erkrankungen, wie etwa Arteriosklerose, rheu-



**Quercetin ist ein wichtiger Inhaltsstoff verschiedener Gemüse- und Fruchtarten**

matoide Arthritis und Krebs. Sehr häufig ist der Einsatz von Quercetin bei Entzündungen der Blase und Prostata.

In einer unserer Studien haben wir den Nachweis erbracht, dass eine Mikronährstoffkombination aus Quercetin, Citrus-Bioflavonoiden und weiteren ausgewählten Naturstoffen verschiedene Entzündungsmarker signifikant hemmen kann. In einer Vergleichsanalyse zeigte sich sogar, dass die Mikronährstoffe einen deutlich besseren Schutz gegen Entzündungen boten als Ibuprofen, das als das am häufigsten verwendete entzündungshemmende Medikament gilt. So war unsere Mikronährstoffkombination in der Lage, die Aktivität des entzündungsfördernden Enzyms Cyclooxygenase (COX-2) und anderer Entzündungsparameter zu hemmen<sup>3</sup>, während das Pharma-Präparat unwirksam blieb.

Ein bekannter COX-2-Blocker war das Präparat Vioxx, das 2004 vom Markt genommen wurde, nachdem es durch seine Anwendung zu tausenden Todesfällen und schwerwiegenden Herzkrankheiten gekommen war. Derartige Nebenwirkungen sind auch bei den heute erhältlichen Entzündungshemmern nicht vollkommen auszuschließen. Dagegen haben sich Mikronährstoffe als nebenwirkungsfreie, sichere und hochwirksame Methode zur Hemmung von entzündlichen Erkrankungen erwiesen.

Weiterhin konnten wir zeigen, dass Quercetin und Grüntee-Extrakte hoch wirksame Hemmer des Enzyms Angiotensin II sind. Angiotensin II verursacht Kontraktionen der Blutgefäße, die wiederum zu Bluthochdruck führen, einem entscheidenden Risikofaktor für Arteriosklerose. In unserer Studie war Quercetin in Kombination mit grünem Tee in der Lage, dieses Enzym um 120% bzw. 97% zu hemmen<sup>4</sup>.

Ein starkes Bindegewebe ist eine wichtige Voraussetzung, um der Bildung arteriosklerotischer Ablagerungen (Plaques) in den Blutgefäßen entgegenzuwirken, die zum Verschluss der Arterie und damit zu Herzinfarkt oder Schlaganfall führen können. Unsere Forschung beweist, dass Quercetin in Kombination mit Grüntee-Extrakt und Vitamin C wesentlich zur Stärkung der Arterienwände beiträgt<sup>5</sup> – und damit zur Reduzierung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Quercetin verfügt zusätzlich über eine ausgeprägte antikanzinogene Wirkung. Eine weitere Studie des Dr. Rath Forschungsinstituts belegt: Quercetin kann zusammen mit anderen Mikronährstoffen das Wachstum von Brustkrebstumoren hemmen und deren Malignität reduzieren<sup>6</sup>.

**Wir halten fest: Quercetin ist ein Phytonährstoff, der risikomindernd für viele Erkrankungen beim Menschen wirkt. Unsere Studien belegen einen Zusammenhang zwischen der Aufnahme dieses Pflanzenstoffs und einem verminderten Risiko für Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und weiteren Krankheiten. Wie andere Mikronährstoffe auch, sollte Quercetin deshalb unbedingt mit der täglichen Nahrung oder als gezielte Nahrungsergänzung aufgenommen werden.**

#### Quellen:

1. A. Kale, et al., *Phytother Res.* 2010 Jan;24 Suppl 1:548-55
2. S. Gawande, et al., *Phytother Res.* 2008, Vol. 22- 6, pp 802-808
3. V. Ivanov, et al., *Int J Mol Med.* 2008 Dec;22(6):731-41
4. V. Ivanov, et al., *5th Annual Conf. on Arteriosclerosis, Abstract #67*
5. V. Ivanov, et al., *J Cardiovasc Pharmacol.* 2008 Jul;52(1):55-65
6. A. Kale, et al., *Oncology Letters* 2010, 1: 313-317

## Gesundheitsinformation für alle!

Diese Informationen werden Ihnen vom Dr. Rath Forschungsinstitut in den USA zur Verfügung gestellt. Das Institut wird von zwei ehemaligen Kollegen des Nobelpreisträgers Linus Pauling († 1994) geleitet und gehört zu den führenden Instituten der Naturheilforschung weltweit. Das Dr. Rath Forschungsinstitut ist zu 100% eine Tochter der gemeinnützigen Dr. Rath Stiftung.

Der bahnbrechende Charakter der in diesem Institut betriebenen Forschung stellt eine Bedrohung für das milliarden-schwere Pharma-„Geschäft mit der Krankheit“ dar. Es überrascht daher nicht, dass Dr. Rath und sein Forscherteam seit Jahren Angriffsziel unzähliger Attacken der Pharmalobby sind, die den Durchbruch der Naturheilforschung auf diese Weise zu verhindern sucht – jedoch ohne Erfolg. Dieser Kampf hat zum Ruf von Dr. Rath als weltweit anerkannten Verfechter für das Recht auf natürliche Gesundheit beigetragen. Er konstatiert: „Noch nie wurden in der Geschichte der Medizin Forscher aufgrund ihrer Entdeckungen auf derartige Weise attackiert. Diese Tatsache zeigt den Menschen weltweit, dass uns Gesundheit nicht freiwillig geschenkt wird, sondern dass wir dafür kämpfen müssen.“

- Sie können sich Kopien dieser News Page ausdrucken unter: [www.4ger.dr-rath-foundation.org/newspage\\_research/index.html](http://www.4ger.dr-rath-foundation.org/newspage_research/index.html).
- Die hier wiedergegebenen Informationen basieren auf wissenschaftlichen Forschungsergebnissen. Sie dienen nicht als Ersatz für eine medizinische Beratung zur Behandlung von Krankheiten.
- © 2015 Dr. Rath Research Institute, Santa Clara, California, USA. Sie können diese Information gerne zu privaten Zwecken vervielfältigen und an Freunde weitergeben, vorausgesetzt der Inhalt bleibt dabei unverändert.

Weitere Informationen können Sie auch hier erhalten: