

# Der Rotwein-Extrakt

Dr. med. Heinz Lüscher



## French Paradox

Seit Urzeiten haben die Menschen gespürt, dass ihnen ein Glas Rotwein gut tut. Trotzdem waren noch bis vor 30 Jahren keine positiven Wirkungen wissenschaftlich nachgewiesen. Erst 1979 wurde das sogenannte französische Paradox beschrieben, nämlich die in Frankreich um einen Drittel tiefere Herzinfarktrate als in den USA, obwohl die Franzosen fettreicher essen, mehr rauchen und weniger Sport treiben, dafür deutlich mehr Rotwein trinken. Inzwischen wurden weltweit unzählige weitere Untersuchungen zu diesem Thema durchgeführt, mit den immer gleichen Resultaten: die Wahrscheinlichkeit, an einem Herzinfarkt oder Schlaganfall zu sterben, ist bei regelmässigen Weintrinkern 40-60% geringer.

## OPC

OPC (Oligomere Pro-Cyanidine) ist ein farbloser natürlicher Pflanzenstoff, der in vielen Früchten, Gemüse, Nüssen, Baumrinde oder auch in Blättern vorkommt. Mittlerweile ist OPC in über 500 verschiedenen Pflanzen nachgewiesen worden. Der Gehalt von OPC ist der Grund, warum sich im Herbst die Blätter verfärben. Besonders hoch ist die Menge von OPC in den Weintrauben, vor allem in den Kernen und in der Schale. Trauben mit weggezuchteten Kernen sind darum ein Unsinn.

## Weisswein oder Rotwein?

Woher kommt es nun aber, dass Weisswein im Vergleich zum Roten nur eine geringe gesundheitsfördernde Wirkung hat, obwohl die weissen Trauben sogar mehr OPC enthalten als die roten? Bei der Herstellung von Weisswein werden die Schalen und Kerne direkt nach dem Auspressen des Saftes entfernt, während beim Rotwein Traubenschalen und Kerne zwei bis drei Wochen mit vergoren werden. In dieser Zeit treten die roten

Farbpigmente und reichlich OPC in den Saft über und es entsteht gesunder Rotwein. Natürlich darf Rotwein nur in beschränktem Mass getrunken werden, um nicht den schädlichen Auswirkungen von hohem Alkoholkonsum ausgesetzt zu sein.

### **Tagesration OPC**

Die ideale Tagesmenge beträgt 20 - 40g reiner Alkohol, das sind maximal 2 - 4 dl Wein/Tag. Diese Menge genügt jedoch nicht, um das volle Potential von OPC auszuschöpfen, darum braucht es OPC in Kapselform zur Nahrungsergänzung. Es kann leider nicht angegeben werden, wie viel OPC sich in einer Flasche Wein befindet, weil es sehr grosse Unterschiede gibt, aber sicher sind es weniger als 100mg.



### **OPC und unser Körper**

OPC ist fast zu 100% bioverfügbar, das heisst, es wird vollständig im Darm aufgenommen und über den Kreislauf im ganzen Körper verteilt. Unser Körper kann OPC nicht selber herstellen, die Versorgung muss also von aussen durch die Nahrung erfolgen.

Trotzdem darf OPC nicht den Vitaminen gleichgestellt werden, weil es nicht lebensnotwendig ist.

### **Wenn nun OPC in zahlreichen Früchten und Gemüsen vorkommt, wozu braucht es dann noch ergänzende Kapseln?**

Viele im Laden angebotene Früchte sind im unreifen Zustand gepflückt und auf einen langen Transportweg geschickt worden, der OPC-Gehalt entwickelt sich aber erst ganz am Schluss des Reifungsprozesses. Weiter entfernen wir meistens die Schalen von Früchten, welche am meisten OPC enthalten. Wenn wir von den vielfältigen Wirkungen von OPC profitieren wollen, bleibt dann nur die Einnahme von zusätzlichen Kapseln übrig.

**Bei folgenden Krankheiten hat Rotwein-Extrakt  
eine vorbeugende oder heilende Wirkung:**

Herz/Blutgefäße	Schutz der Gefässwände Verbesserte Durchblutung (weniger Arteriosklerose) Hirnschlag Herzinfarkt Hoher Blutdruck Krampfadern Geschwollene Beine (Oedem) Hämorrhoiden Thrombosen Cholesterinspiegel
Augen	Grüner Star (hoher Augendruck) Grauer Star (trübe Linse) Alterssehschwäche Bindehautentzündung Schäden durch Diabetes
Haut	bessere Elastizität Aufbau von Kollagen (Haut straffer, weniger Faltentiefe) Verzögerter Alterungsprozess Hautausschläge (Ekzeme, Akne, Psoriasis, Allergien) Schnellere Wundheilung Weniger Haarausfall
Bewegungsapparat	Arthritis (rheumatische Gelenkentzündung) Rheumatische Beschwerden Gicht Schnellere Heilung von Verletzungen
Allergien	Heuschnupfen Asthma
Zentralnervensystem	Konzentrationsschwäche Lernprobleme Vergesslichkeit Müdigkeit, Abgeschlagenheit Alzheimer Parkinson Depressionen
Frauenleiden	Unregelmässige Periode Menstruationsbeschwerden Klimakterische Beschwerden
Männer	Verbesserung der Prostatafunktion

## Die Wirkung von OPC

Das Wirkungsspektrum von OPC ist beinahe zu gut, um wahr zu sein. Im Vordergrund steht die Schutzwirkung auf die Wände der Blutgefäße, in den Arterien wird dadurch die Anfälligkeit für arteriosklerotische Ablagerungen („Arterienverkalkung“) vermindert und in den Venen werden die Wände straffer und weniger durchlässig, was weniger Krampfadern und geschwollene Beine zur Folge hat. OPC macht gefährliche freie Radikale unschädlich, welche praktisch im ganzen Körper in den verschiedensten Organen Schäden anrichten. Das erklärt, warum derart viele Krankheiten durch OPC beeinflusst werden.

Trotz dieses eindrucklichen Kataloges muss aber immer wieder betont werden, dass Rotweinextrakt kein Medikament ist, sondern nur eine Nahrungsergänzung und darum jede ärztlich verschriebene Therapie weitergeführt werden muss.

## Rotweinextrakt – die gesunden Wirkstoffe des Rotweins

In einer Rotweinextrakt Kapsel kommen auch Vitamin C, Resveratrol und Bio-Flavanoide vor. Vor allem Vitamin C, das selber auch ein Antioxidans ist, verstärkt die Wirkung von OPC noch und umgekehrt. Resveratrol ist ebenfalls ein starkes Antioxidans aus Traubenkernen, das noch zusätzliche Wirkungen hat wie vermehrte Fettverbrennung, bekämpft Pilze, wirkt lebensverlängernd und erhöht des „gute“ HDL-Cholesterin

