

Traubenkernextrakt und OPC

Dr. med. Heinz Lüscher

Im Rotwein- oder Traubenkern-Extrakt finden sich verschiedene hochpotente Antioxidantien wie zum Beispiel OPC, was erklärt, warum ein sehr breites Spektrum an Erkrankungen positiv beeinflusst werden kann. Im Vordergrund steht sicher die positive Wirkung auf das Herz-Kreislaufsystem.

French Paradox



1979 wurde das sogenannte französische Paradox beschrieben, nämlich die in Frankreich um einen Drittel tiefere Herzinfarkttrate 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.

Damit möchte ich auf keinen Fall zum masslosen Trinken verleiten. Ab und zu ein Glas Wein genussvoll zu sich zu nehmen, hat jedoch offenbar auch positive Gesundheitswirkungen. Der Grund dafür liegt an den im Wein enthaltenen sekundären Pflanzenstoffen, namentlich OPC, auch wenn Wein im Vergleich mit zum Beispiel Traubenkern-Extrakt letztlich nur noch wenig davon enthält.

OPC: Eine Gruppe sekundärer Pflanzenstoffe

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



Die Wirkung von OPC

OPC ist ein hochpotentes Antioxidans, es macht gefährliche freie Radikale unschädlich, welche praktisch im ganzen Körper in den verschiedensten Organen Schäden anrichten. Das erklärt, warum derart viele Krankheiten positiv durch OPC beeinflusst werden können. Das Wirkungsspektrum von OPC im Körper 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. Arteriosklerose ist ein Risikofaktor für viele gefürchtete Herzkreislauferkrankungen, wie z.B. Bluthochdruck, Herzinfarkt, Himschlag usw. In den Venen werden die Wände straffer und weniger durchlässig, was Krampfadern und Beinödemen entgegenwirkt. Auf die Haut bewirkt OPC etwas Ähnliches, es sorgt für den Aufbau von Kollagen und macht die Haut straffer und elastischer. Auch das Hirn profitiert von OPC, da es die Blut-Hirn-Schranke überwindet.

Wie kommt man in den Genuss von OPC?

Unser Körper kann OPC nicht selbst herstellen, die Versorgung muss also durch die Nahrung erfolgen. Der OPC-Gehalt in Früchten entwickelt sich erst ganz am Schluss des Reifungsprozesses. Viele der in Läden angebotenen Früchte sind in unreifem Zustand gepflückt worden und haben z.T. lange Transportwege hinter sich. Unglücklicherweise entfernen wir meistens auch noch die Schalen von jenen Früchten, welche am meisten OPC enthalten. Traubenkerne werden meist entfernt oder ganz geschluckt, sodass sie ohne Wirkung für den Körper sind. Wenn wir von den vielfältigen Wirkungen von OPC profitieren wollen, bleibt oft nur die Einnahme von OPC in Form von Kapseln.

Ein weiterer potenter Wirkstoff aus Trauben ist Resveratrol

Resveratrol kommt hauptsächlich in der Traubenschale, aber in geringerer Menge auch in der restlichen Weinpflanze, in den Kernen, Stielen, Reben und Wurzeln vor. Resveratrol gehört zu den sogenannten Polyphenolen, die bekannt für ihre hohe antioxidative Potenz sind. Auch für Resveratrol wurde eine ausgeprägte antioxidative Wirksamkeit nachgewiesen. Die antioxidative Wirkung ist für den Gefässschutz bei Herz und Blutkreislauf von Bedeutung. Aber auch das Gehirn leidet bekanntlich unter übermäßigem oxidativen Stress. Dem Resveratrol, das die Blut-Hirn-Schranke überwindet, wurde in mehreren In-vivo-Studien an Ratten auch eine neuroprotektive Wirkung (Schutz von Hirnzellen) nachgewiesen. Auch wirkt es hemmend auf die Thrombozytenaggregation («Zusammenklumpung» der Blutplättchen), was ein weiterer wichtiger Aspekt seiner protektiven Wirkung auf die Blutgefäße ist. So können nämlich Thrombosen und Infarkte (Herz, Hirn ect.) verhindert werden. Resveratrol wirkt zudem krebshemmend, pilzbekämpfend und erhöht die Fettverbrennung.

Enthält eine Traubenkern-Extrakt-Kapsel zusätzlich auch Vitamin C, das ebenfalls ein starkes Antioxidans ist, verstärkt dies die Wirkung von OPC und Resveratrol noch und umgekehrt (synergistische Wirkung).

Bei folgenden Krankheiten hat Traubenkern-Extrakt eine vorbeugende oder heilende Wirkung

Herz- Kreislauferkrankungen

- Himschlag
- Herzinfarkt
- Hoher Blutdruck
- Krampfadern
- Geschwollene Beine (Ödeme)
- Hämorrhoiden
- Thrombosen/Embolien
- Erhöhtes Cholesterin

Andere:

- Grüner Star (hoher Augendruck)
- Grauer Star (trübe Linse)
- Alterssehschwäche
- Bindehautentzündung
- Schäden durch Diabetes
- Alterungsprozess (z.B. der Haut)
- Hautausschläge (Ekzeme, Akne, Psoriasis, Allergien)
- Schlechte Wundheilung



- Haarausfall
- Arthritis (rheumatische Gelenkentzündung)
- Rheumatische Beschwerden
- Gicht
- Allergien
- Heuschnupfen
- Asthma
- Konzentrationsschwäche
- Lernprobleme
- Vergesslichkeit
- Müdigkeit, Abgeschlagenheit
- Alzheimer
- Parkinson
- Depressionen
- Unregelmässige Periode
- Menstruationsbeschwerden
- Klimakterische Beschwerden

Dosierung

Täglich 2-3 Kapseln à 300-400 mg Traubenkern-Extrakt über den Tag verteilt vor den Mahlzeiten einnehmen.

Nebenwirkungen gibt es keine. Aber Personen, die gerinnungshemmende Mittel (Antikoagulantien) einnehmen, sollten wegen einer möglichen verstärkenden Wirkung durch Traubenkern-Extrakt mit ihrem Arzt sprechen. Die Antikoagulantien können eventuell reduziert werden, was ja durchaus als positiv angesehen werden kann. Diese «Vorsichtsmassnahme» gilt nicht für Thrombozyten-Aggregationshemmer (z.B. Aspirin cardio).