



## DAS WUNDER STECKT IM KERN

Schon interessant, dass wir genau das ausspucken, was an der Traube das Wertvollste ist: der Kern. Er enthält OPC, das auch Vitamin P genannt wird, und als stärkstes Antioxidans gilt. Sein Entdecker Professor Masquelier war überzeugt davon, dass er seine Gesundheit trotz seines Alters von 87 Jahren dem „wunderbaren OPC“ zu verdanken habe. Aufgrund der breiten Wirkpalette hat nahezu jeder einen Nutzen von OPC!

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger und Matthias Wölfle

**Z**ugegeben, bei OPC, wie oligomere Proanthocyanidine kurz genannt werden, handelt es sich nicht um etwas Neues, kürzlich Entdecktes. Für viele ist das 1948 erstmals aus Erdnussschalen isolierte OPC schon ein recht alter Hut. Man hat viel davon gehört und es vielleicht auch schon einmal ausprobiert. Aber OPC ist es dennoch

wert, in all seinen Wirkungen einmal aus der Nähe betrachtet zu werden.

OPC ist in manchen Kräutern, Propolis, Beeren (wie der Aronia) und in großen Mengen im *Traubenkernextrakt* enthalten. Dort sind gleich noch eine Menge weiterer sekundärer Pflanzenwirkstoffe – sogenannte Polyphenole – enthalten. OPC und Polyphenole

sind enge „Freunde“ des Menschen und der Tiere, weil sie gegen eine unsichtbare Hauptbelastung unseres Alltags vehement vorgehen: Freie Radikale. Sie entstehen durch ganz normale Belastungen aus unserem Stoffwechsel sowie aus äußeren Einflüssen wie Stress, körperlichen und seelischen Belastungen, UV-Licht, Umweltgiften und vielem



mehr. Freie Radikale sind für Oxidation verantwortlich, also für alle Alterungsprozesse und Verschleißerscheinungen und das allein schreit schon nach einem „Anti-Oxidans“, einem „Rostschutz“ der Spitzenklasse. Traubenkernextrakt und sein Hauptwirkstoff OPC werden damit zu treuen Verbündeten in einem gesünderen Alltag.

## OPC – ein Allroundtalent in puncto Gefäße

OPC gelangt schon nach wenigen Minuten ins Blut, verbessert gleich einmal die Fließfähigkeit und erleichtert die Weitstellung der Gefäße. Es wirkt Verklumpung entgegen und wird von Naturheilkundlern zusammen mit dem *Auricularia Vitalpilz* und *Krillöl* als Alternative zu medikamentösen Blutverdünnern eingesetzt. Die Dosierung ist dabei, wie bei fast allen Blutverdünnern, schwierig, da nicht überprüfbar. Doch sind bei den Natursubstanzen keine Nebenwirkungen wie lebensgefährliche Blutungen, Demenz oder Knochenschwund zu befürchten. Außerdem sind Antioxidantien wie OPC nicht nur blutverdünnend, sondern gleich vielfach gegen Arteriosklerose wirksam, Blutdruck entlastend, durchblutungsfördernd, Cholesterin senkend und entzündungshemmend. Ablagerungen können sich rückbilden. Durch den Kollagenaufbau wird die Gefäßinnenwand glatt und elastisch gehalten, Cholesterin kann keinen Schaden anrichten, denn nur oxidiertes Cholesterin legt sich überhaupt erst an der Gefäßwand an.

In Frankreich ist OPC der am häufigsten verwendete Blutdrucksenker! Bereits nach 24 Stunden hat OPC die Widerstandsfähigkeit der Blutgefäße verdoppelt, die Herzkranzgefäße geglättet und Durchblutung und Durchlässigkeit der Kapillargefäße für Nährstoffe und Sauerstoff verbessert, die Herzinfarkt- und Schlaganfallgefahr reduziert. Von solchen Eigenschaften profitiert der gesamte Körper, jedes einzelne Blutgefäß bis ins Gehirn, das leistungsfähiger bleibt und vor Demenz geschützt wird. Denn die Wirkung des OPC ist nicht auf Blutgefäße beschränkt, sie erstreckt sich auf alle Zellen, auch auf Nervenzellen.

Sehr günstig ist OPC auch bei Problemen mit den Venen. Staut sich das Blut in den Beinen, kommt es zu Juckreiz, Schmerzen, Schwellungen, Schweregefühl und eventuell zu

hervortretenden Venen. OPC setzt Reparaturvorgänge an den Gefäßwänden in Gang, verbessert ihre Elastizität und baut Ablagerungen ab. Dasselbe gilt für Hämorrhoiden. Die Thrombosegefahr bei langem Sitzen (Flugreisen) oder Liegen wird reduziert.

OPC und andere natürliche Blutverdünner nimmt man vor allem, wenn noch keine dringenden Gründe für eine Blutverdünnung vorliegen wie etwa Vorhofflimmern, das doch medikamentöse Begleitung erfordert. Dann sollte man blutverdünnende Naturmittel aber weglassen oder in Absprache mit dem Arzt in nur kleinen Dosen anwenden, da die Folgen einer gemeinsamen Einnahme nicht absehbar sind.

## OPC und Entzündungen

Es ist leicht zu merken: OPC lindert alle Erkrankungen, die mit der Silbe „-itis“ enden. Bei Entzündungen werden viele freie Radikale als Abwehrversuch des Körpers ins Rennen geführt, doch ihre Prozesse laufen unkontrolliert ab. Dabei werden Strukturen zerstört, aus einer „-itis“ wird irgendwann eine „-ose“, eine chronisch-degenerative Erkrankung, die zerstörtes Gewebe hinterlässt. OPC bringt mehr Kontrolle ins Geschehen, schützt als mächtiges Antioxidans vor unbändigen „Artillerieangriffen“ freier Radikale, es ist ein „Friedenskorps“, das vor



irreversiblen Schäden bewahren kann. Egal, ob es sich um Gelenkknorpel, Schleimhäute, Gefäße, Nerven, Muskeln oder anderes handelt. Dadurch werden auch Schmerzen gelindert, die Entzündungen immer begleiten.

## OPC lindert Allergien

Allergiker lieben OPC, weil es ihnen vieles erleichtert. OPC reguliert die Histamin- und

Histidinproduktion und reduziert bei einem Vorlauf von etwa sieben Wochen Einnahme Allergien insgesamt. OPC kann auch als Sofortmittel bei Allergien eingesetzt werden. Als Antihistaminikum und Entzündungshemmer lindert es allergische Symptome bei einer Allergie auf Pollen, Hausstaub, Schimmelpilze, Lebensmittel, Insektenstiche, Tierhaare uvm.

## OPC und jugendliche Haut

Freie Radikale nehmen der Haut die Spannkraft und verstärken die Faltenbildung. Vor allem, wenn das Stützgewebe aus Kollagen und Elastin mitangegriffen wird. Es hält unsere Haut straff und elastisch, ist für Wasserbindungsvermögen, Spannkraft und Geschmeidigkeit verantwortlich. Verliert es seine Stabilität und Elastizität, muss es von körpereigenen Enzymen abgebaut werden. Die „Polsterung“ nimmt ab und lässt Falten stärker hervortreten. Blutgefäße, die Nährstoffe und Sauerstoff für die ständige Erneuerung der Haut und des Stützgewebes anliefern, werden ebenso dezimiert und damit gibt es bleibende, sichtbare Schäden. Unnötig, meinen Langzeitanwender des Schönheitselixiers OPC. Es ist das einzige Vitamin, das sich an Kollagen und Elastin binden kann und das Bindegewebe direkt dort schützt, wo es am verwundbarsten ist. Nicht einmal

Vitamin C, das eng mit OPC zusammenwirkt, hat diese Fähigkeit. Die Haut bleibt durch OPC nicht nur länger jugendlich, sie bleibt auch gesund, da der Aufbau der Kapillarwände und Lymphgefäße unterstützt wird, Wunden besser heilen, sogar Bakterien durch das verbesserte Immunsystem schneller eliminiert werden. Die Einlagerung von Schlackenstoffen (Cellulite) wird reduziert. OPC dient sogar als Sonnenschutz von innen und lindert Pigmentflecken, hemmt aber die Melaninbildung in der Haut und damit die Bräune. Durch beschleunigten Kollagen- und Elastinaufbau und verbesserte Durchblutung wird Besenreißern entgegen gewirkt. Selbst Hauterkrankungen wie Ekzeme, Neurodermitis oder Schuppenflechte lassen sich mit OPC positiv beeinflussen: Einmal aufgrund der entzündungshemmenden Eigenschaften und der Unterstützung der Hautregeneration insgesamt und einmal wegen der antiallergischen Wirkung von OPC, die bei Neurodermitis immer mit ein Thema ist.



## OPC und das Sehvermögen

OPC schützt die Augen vor freien Radikalen durch Sonnenlicht, Computerarbeit und Erkrankungen wie Diabetes und andere chronische Leiden. Es hilft gegen trockene Augen, Bindehautentzündungen, Makuladegeneration, grauen und grünen Star, Lichtempfindlichkeit und altersbedingte Sehschwäche. Es verbessert die Anpassung des Auges bei Nacht.

## OPC fürs Immunsystem und bei Frauenleiden

OPC wirkt sich positiv auf das Immun- und Hormonsystem aus. Durch noch nicht geklärte Mechanismen kann man bei beiden eine Stärkung, Harmonisierung und Regulierung beobachten. Etwa unterstützt OPC bei Infekten aller Art – auch bei einem simplen Schnupfen – drängt Viren und Bakterien zurück, hemmt sämtliche Entzündungen und unterstützt sogar bei Autoimmunerkrankungen. Es greift regulierend ein bei unregelmäßiger Regel, Regelbeschwerden und PMS mit seinen vielfältigen Symptomen bis hin zu hormonell bedingten Pickeln.

## OPC und Diabetes

Für Diabetiker ist OPC wichtig, da es Blutzucker und Insulin stabilisiert. Bei Diabetes neutralisiert es die vielen freien Radikale, die im Zuge dieser Erkrankung auftreten und zu den gefürchteten Gefäßschäden an Augen, Nieren und Kapillargefäßen („Raucherbein“) führen.

## OPC schützt Leber, Magen und Nieren

OPC schützt Leber und Magen. Das ist sehr wichtig, wenn man Medikamente einnimmt. Denn bei der Entgiftungsarbeit fallen in der Leber viele freie Radikale an, die entschärft werden müssen. Auch Alkoholiker sollten sich wenigstens mit OPC versorgen, um ihre Leber etwas zu entlasten. Es verringert auch die Alkoholresorption. OPC reduziert außerdem Verletzungen der Magenschleimhaut, beugt Magengeschwüren vor und fördert die Arbeit der Verdauungsorgane. OPC stärkt die Nierenkapillare, verbessert die Filterfunktion der Niere und Proteinurie (schaumiger Harn durch Eiweiß).

## OPC und Sport

Bei intensiver Muskeltätigkeit werden Sehnen und Knorpeln durch freie Radikale angegriffen. Dämmt man sie mit OPC ein, kann auch die Muskulatur noch besser arbeiten. Muskelverletzungen, wie sie etwa bei Überanstrengung in Form kleinster Muskelrisse („Muskelkater“) entstehen, profitieren vom beschleunigten Kollagen- und Elastinaufbau durch OPC.

## OPC hilft beim Abnehmen

Abgesehen von seiner appetitzügelnden Wirkung fand man heraus, dass OPC die Fettaufnahme aus der Nahrung vermindert, was aber nicht bei jedem gleich gut funktioniert. Dazu passt die Beobachtung, dass die französische Bevölkerung mit hohem Rotweinkonsum trotz fettreicher Küche recht schlank ist.

## OPC und Impotenz

OPC unterstützt, allein oder zusammen mit der Aminosäure Arginin (stellt die Gefäße ebenfalls weit und bessert die Durchblutung), gegen Impotenz. Bei 124 Männern im Alter von 30 bis 50 Jahren zeigte die Einnahme von OPC mit Arginin für über sechs Monate eine Verbesserung gegenüber der Placebo-Gruppe. Arginin ist etwa im Powermittel Maca mit Arginin und Lysin enthalten. (Arginin immer mit Lysin kombinieren, damit Herpes nicht „aufgeweckt“ wird).

## OPC und Haarwuchs

Durch OPC vermehren sich Haarfollikel schneller, das Haar wächst schneller und wird dichter, da die Anzahl der Haare, die sich im Wachstumsprozess befinden, ansteigt.

## OPC, Knochen und Zähne

Die Unterstützung der Kollagen- und Elastinsynthese wirkt sich positiv auf die Heilung von Knochenbrüchen und die Knochenma-

trix insgesamt aus, was bei Osteoporose günstig ist. Dasselbe gilt auch für lockere Zähne, die gefestigt werden, wobei OPC auch noch gegen Zahnfleischentzündungen hilft.

## Weitere Wirkungen von OPC

Bei Verletzungen oder Operationen kann OPC dazu beitragen, Schwellungen zu reduzieren, Lymphfluss und Heilungsverläufe zu verstärken. OPC unterstützt auch bei Asthma und Bronchitis. Es verbessert Erschöpfungsanzeichen. Mit OPC steigen Konzentrationsfähigkeit und Intelligenz. Hyperaktivität bei Kindern wird vorgebeugt, genauso Lernschwierigkeiten, Konzentrationsschwäche und nachlassender Reaktionsfähigkeit im hohen Alter. Verbesserungen sieht man bei Migräne, Epilepsie, Parkinson, Alzheimer und Multipler Sklerose. In aktuellen Studien gelang der Nachweis, dass unter OPC das Absterben von Krebszellen intensiviert wird, während gesunde Zellen davon nicht betroffen sind. Bei Chemotherapien eignet sich OPC zum Abschwächen der Nebenwirkungen. OPC ist um ein Vielfaches stärker als Vitamin C oder auch E und vervielfacht deren antioxidative Wirkungen. Bei Vitamin A und E erhöht es die Wirkungsdauer gleich bis zum Zehnfachen.

## Wie viel und wie lange?

Dosierungen von 150 bis 300 mg OPC täglich sind zu empfehlen, wobei die OPC-Menge, die ein *Traubenkernextrakt* enthält – es gibt verschieden starke Extrakte –, auf dem Etikett ablesbar sein muss und auch für den Preisvergleich relevant ist. Wird etwa als Tagesdosis zwei Kapseln angegeben und beträgt ihr Inhalt 700 mg Traubenkernextrakt, dann macht das bei einem 50 prozentigen Extrakt 350 mg OPC aus, während ein 40 prozentiger Extrakt nur 280 mg bietet. Beim 50-prozentigen Extrakt käme man also schon mit einer Kapsel auf gute Ergebnisse. Die Wirkung hält übrigens nur solange an, wie die Einnahme erfolgt. Danach werden die Angriffe freier Radikaler wieder ins Gewicht fallen und ihr Zerstörungswerk fortgesetzt, auch wenn zwischenzeitlich viel Regeneration möglich wurde. Damit erübrigt sich die Frage nach dem „wie lange“ – so lange wie möglich, da damit wirklich viel für die Gesundheit getan wird. J

