

### Gesundheit aus Traubenkernen

Oligomere Procyanidine (Pycnogenole), eine spezielle Form von Flavonoiden, sind seit einigen Jahrzehnten Gegenstand der Forschung. Sie werden vor allem aus den Kernen von roten Weintrauben, der Rinde der französischen Kiefer und aus der roten Innenhaut von Erdnüssen gewonnen. Pycnogenol, häufig auch als **'Anti-Alterungsvitamin'** bezeichnet, gilt als das stärkste bisher bekannte natürliche Antioxidanz. Antioxidanzien sollen einen natürlichen Schutz vor Alterung und Stress darstellen, Herz- und Gefäßkrankheiten, Krebs und Immunschwäche vorbeugen. OPC soll ebenso einen günstigen Einfluss auf die **Haut** ausüben, soll **Allergien, Neurodermitis, Entzündungen und Asthma lindern**.

**Freie Radikale** sind unglaublich zerstörerisch. Sie schädigen unsere Zellen, was zu vorzeitiger Alterung, reduzierter Immunfunktion, Entzündung und letztendlich degenerierter Krankheit führen kann. Unsere Grundabwehr sind antioxidante Nahrungsmittel, die bekanntesten davon sind Vitamin C und E. Die biologische Aktivität von Antioxidanzien ist enorm wichtig für unsere Gesundheit. OPC's sind sehr starke antioxidante Zerstörer der Freien Radikalen. Sie sind **50 mal wirksamer als Vitamin E** und **20 mal wirksamer als Vitamin C**. **OPC's** sind die Hauptschützer von Collagen, der Hauptgrundstein unserer Blutgefäße und allen dazugehörigen Geweben wie z. B. Haut, Bänder um Gelenke und Sehnen.

**OPC ist der wichtigste Vitamin-C-Partner**. Deshalb trifft man es auch in Pflanzen, wenn, immer nur gemeinsam mit Vitamin C an. OPC ist die Abkürzung für Oligomere ProCyanidine ein farbloser Bitterstoff, ein sogenanntes Flavanol. Es gehört entfernt zu der Gruppe der Flavonoide oder Bioflavonoide die nicht annähernd vergleichbare Eigenschaften haben. Durch die Verarbeitung und lange Lagerung unserer Lebensmittel, ist OPC aus unserem Essen fast vollständig verschwunden. Eine ausreichende Versorgung ist heute nur noch über den täglichen, nicht zu empfehlenden Konsum von 2l Rotwein oder einem 1kg Erdnüsse zu erreichen. Rotwein verdankt seine positiven Eigenschaften in erster Linie seinem hohen OPC Gehalt. Die meisten Nuss-Allergiker sind übrigens nicht auf Erdnüsse allergisch.

### Eigenschaften

- **OPC** aktiviert und verzehnfacht die Wirkung von Vitamin C. Da Vitamin C 95% unseres Stoffwechsels beeinflusst, kann man diese Erkenntnis nicht hoch genug bewerten. Aber auch die Vitamine A und E sind in seiner Gegenwart bis zu 10 mal so lange aktiv.
- **OPC** reguliert indirekt die Histamin-Produktion (Entzündungs-Auslöser) und verhindert damit eine Überreaktion (keine oder sehr abgeschwächte Reaktion).
- **OPC** bindet sich im Gegensatz von Vitamin C an Protein (Eiweiß), speziell an Kollagen und Elastin. Diese beiden wichtigsten Struktur-Eiweiße in unserem Körper werden auch vor dem vorzeitigen Abbau durch die Enzyme (Kollagenase und Elastaase) geschützt. Es ist z.B. bereits 24 Stunden nach Verzehr in der Lage, die Widerstandsfähigkeit der Kapillargefäße zu verdoppeln.
- **OPC** normalisiert indirekt (Wiederherstellung der Gefäßelastizität) die Aggregation der Blutplättchen ("Verklumpungsneigung des Blutes") und verbessert dadurch die Fließigenschaften.
- **OPC ist die derzeit mächtigste Antioxidantie, 20x so stark wie Vitamin C und 50x so stark wie Vitamin E (in vitro).**
- **OPC** wird genau so schnell vom Körper aufgenommen wie Vitamin C, innerhalb Bruchteilen von Sekunden direkt über die Mundschleimhaut, den Magen und den Dünndarm und ist nach wenigen Minuten im Blut nachweisbar. Das ist ein Hinweis dafür, wie wichtig OPC für den Organismus von Mensch und Tier ist.
- **OPC** ist so klein, dass es - wie auch Vitamin C - die Bluthirn- u. Rückenmark-Schranke passieren kann, so in unser Gehirn und Rückenmark gelangt wo es unsere wertvollen Nervenzellen vor Oxidation (Freie Radikal Schäden) schützen kann. (**Alzheimer, Parkinson und Multiple Sklerose, Diabetes II, Epilepsie, Senilität**)
- **OPC** erreicht seine höchste Konzentration im Blut nach ca. 45 Minuten, um dann innerhalb von 72 Stunden vollständig verbraucht zu werden.

## Diabetes II

Wissenschaftler am Medical Science Research Institute in Beijing starteten eine Doppelblindstudie mit 80 Teilnehmern, die an Typ-2-Diabetes litten. Die Hälfte der Patienten erhielt 100 mg OPC pro Tag, während sie gleichzeitig die Anti-Diabetes-Medikamente weiter nahmen, die sie von ihren Ärzten verschrieben bekommen hatten. Die anderen Teilnehmer nahmen ein Scheinmedikament ein.

Nach nur 12 Wochen fanden die Wissenschaftler heraus, dass die Teilnehmer in der OPC-Gruppe deutlich niedrigere Blutzuckerwerte hatten im Vergleich zu denen der Placebogruppe. Zudem wies die OPC-Gruppe eine deutlich verbesserte Endothelfunktion auf. Wenn diese richtig funktioniert, wird eine Verhärtung der Arterien dadurch vermieden, dass der innere Durchmesser der Blutgefäße weit offen und flexibel gehalten wird. Auch die Bildung von Ablagerungen wird verhindert.

Weitergehende Studien zeigen inzwischen, dass eine wirklich gute Verbesserung der Glucose-Level mit OPC-Dosen zwischen 100 und 300 mg erreicht wird.

**Vorkommen:** Rotwein, Erdnüsse, wilde Brombeeren, wilde Himbeeren, Propolis, Knollen, Wurzeln, Rinden, Blättern, Blüten, und besonders reichhaltig in den Häuten der Traubenkerne und der Rinde der Maritimen Pinie (Kiefernart, Nadelbaum) die weltweit nur in Spanien und Südfrankreich wächst, vor. Diese beiden Nebenprodukte der Weinanbauggebiete und der Holzwirtschaft sind die naturschonendsten und preiswertesten Rohstofflieferanten.

Alle Heilkräuter (Hagebutten), Knollen (Knoblauch) und Wurzeln (Ginseng), welche bitter (herb) schmecken oder einen bitteren Nachgeschmack haben, verdanken ihre Wirkung hauptsächlich dem wesentlich höheren OPC Gehalt. Kosten sie einmal einen kleinsten Tropfen Teebaumöl, auch da spielt der höhere OPC Anteil eine nicht unbedeutende Rolle.

**Anwendung:** Üblicherweise 1 mg OPC pro Pfund Körpergewicht pro Tag. Kinder und Erwachsene unter 100 Pfund nehmen 100 mg pro Tag. Viele Personen nehmen in der ersten Woche und bei besonderem Bedarf mehr. OPC's sind absolut sicher und es beinhaltet keine bekannten Giftstoffe. Viele Menschen nehmen die doppelte Menge mit großem Erfolg. Enthält keine Konservierungsstoffe, Zucker, Stärke, Salz, Weizen, Hefe, Getreide, Milch, Sojaderivate, künstliche Geschmacks- oder Farbstoffe.

## Geschichte

1928 hat Albert Szent-Gyorgyi Vitamin C isoliert. Es half bei der Vorbeugung von Skorbut, aber die Ergebnisse waren nicht beständig. Später isolierte er Bioflavonoiden, die er Vitamin P nannte. Er mischte die beiden zusammen und nannte die Mischung „Citrin“, was zwar verlässlicher war, aber noch immer unbeständig. Später dann, im Jahre 1947, hat Professor Dr. Jack Masquelier, der an der Universität von Bordeaux arbeitete, die allerersten Proanthocyanidins oder OPC's - die jemals identifiziert wurden - isoliert. Dies warf Licht auf die farblosen OPC's, die einen vaskulären Schutzeffekt besaßen, der größer war als Szent-Gyorgyi's Citrin. OPC's waren anders als die früher isolierten Bioflavonoiden. 1948 und 1951 hat Masquelier seine ersten Patente registrieren lassen. In späteren Patenten hat er Methoden beschrieben, um OPC's aus Traubensamen zu erhalten. Das Wichtigste: sein U.S. Patent Nr. 4.698.360 aus 1987 verlieh ihm Exklusivrechte, OPC's als Antioxidantien zum Schutz des Körpers „gegen schädliche biologische Effekte der Freien Radikalen“ zu nutzen.