



# Herzgesundheit und mehr ...

## Traubenkernextrakt OPC & Coenzym Q10

Beide gelten als Wundermittel gegen Alterung und Gefäßschäden. Beide sind stärkste Antioxidantien: eins im wasserlöslichen, das andere im fettlöslichen Bereich. Die kraftvolle Kombination gibt es in Kapseln. Sie ist ein Segen für Herz, Gefäße, Immunsystem und vieles mehr. Selbst Energiemangel – ein heute weit verbreitetes Phänomen – lässt sich mit dem Power-Duo wettmachen.

*Von Dr. phil. Doris Ehrenberger*

Warum sind die Südfrenzos so viel gesünder als andere Mitteleuropäer, obwohl sie fett essen, viel rauchen und viel Wein trinken? Diese Frage konnte möglicherweise Professor Jaques Masquelier beantworten als er bei Fütterungsversuchen mit Erdnusshäutchen auf ein starkes Antioxidans stieß und es OPC („oligomere Procyanidine“) nannte. Er entdeckte es daraufhin auch im Rotwein. Bald wurde klar, dass die sekundären Pflanzenwirkstoffe aus den Traubenkernen in den Rotwein übergehen und - zusammen mit viel sonnengereiftem, vitaminreichem Obst

und Gemüse in der Ernährung – für die gute Gesundheit der Südfrenzos verantwortlich sein könnten.

### OPC: Antioxidans und Vitamin-Verstärker

OPC wird heute großteils aus Traubenkernen in Form von Traubenkernextrakt für die Abfüllung in Kapseln verwendet und ist ein Flavanol aus der Gruppe der Polyphenole. Man nennt es auch Vita-

### > Freie Radikale

Dass Menschen unterschiedlich schnell altern und bei Krankheit oft rapide abbauen, liegt zum großen Teil an freien Radikalen. Das sind aggressive Sauerstoffmoleküle, die durch Stress, Umwelteinflüsse (Elektrosmog, Flugreisen, Umweltgifte, Extremsport etc.) und Krankheit entstehen. Sie führen zu Oxidation, die jedoch durch Antioxidantien verhindert werden kann. Man kann sie in natürlicher Form aus hochwertigen Nahrungsmitteln und natürlicher Nahrungsergänzung gewinnen oder, was weniger gut ist, aus künstlichen Vitaminpräparaten. Antioxidantien sind vor allem die Vitamine A, C, E und die Spurenelemente Zink und Selen. Außerdem zählt die Gruppe der sekundären Pflanzenwirkstoffe dazu wie OPC und körpereigene Antioxidantien wie Q10. Traubenkernextrakt und Coenzym Q10 zählen zu den stärksten natürlichen Antioxidantien überhaupt. Bei Unterversorgung an Antioxidantien und gleichzeitig hohem Bedarf entsteht oxidativer Stress. Wir rosten. Die freien Radikale gehen unkontrollierte Verbindungen ein und sorgen für Zerstörungsprozesse und Alterung. Besonders auffällig an den Gefäßen, der Haut, dem Bindegewebe, den Haaren.

min P. OPC findet sich in nennenswerten Mengen ebenso in den erwähnten roten Häutchen der Erdnüsse, in Lärchenholz, Ginkgoblättern und in der Rinde der See- oder Strandkiefer. Auch Heilkräuter wie Hagebutten, Wildfrüchte wie die wilde Brombeere oder Himbeere, Knollen wie Knoblauch und Wurzeln wie Ginseng oder für ihre Heilwirkung bekannte Öle wie das Teebaumöl verdanken ihre Wirkung – und den bitter-herben Geschmack oder Nachgeschmack – hauptsächlich dem hohen



## Traubenkernextrakt OPC

– was er noch kann:

### Antioxidativer Schutz der Nervenzellen

Bei Erkrankungen, die verstärkt von der Bildung von Freien Radikalen begleitet sind, kann OPC die Nervenzellen schützen. Das ist vor allem wichtig bei Alzheimer, Parkinson, Multipler Sklerose, Diabetes Typ II, Epilepsie und Demenz.

### Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Frauenleiden

OPC vitalisiert bei Müdigkeit, hilft bei Konzentrationsschwäche im Alter und bei Kindern, reguliert den Zyklus der Frau, unterstützt im Wechsel.

### Haut und Wundheilung

OPC bindet sich an Kollagene und Elastin, schützt und erneuert das Gewebe, egal ob es sich um die Haut, das Gefäßsystem, die Nervenbahnen oder die Organe handelt. OPC soll das sogar noch besser können als das bekanntere Vitamin C. OPC verbessert die Wundheilung, kräftigt das Bindegewebe, repariert Narben, unterstützt die Spannkraft der Haut. Außerdem schützt es vor UV-Strahlen, ist günstig bei Verbrennungen, Falten, Akne, Ekzemen, Dehnungsstreifen, Psoriasis, Neurodermitis, Cellulitis. Es wird äußerlich in Cremes und innerlich angewendet.

### Entgiftung

Da OPC die Wirkung des im Körper vorhandenen Vitamin C verzehnfacht und auch verlängert, kann es zu Ausleitung von eingelagerten Giften und damit verbundenem Unwohlsein kommen, bevor man sich endlich vitaler fühlt.

### Haarwuchs

Erstaunlich ist die haarwuchsfördernde Wirkung, auch bei schon vorhandenen kahlen Stellen. Denn OPC aktiviert das Haarfollikelwachstum. Außerdem lässt sich das Ergrauen der Haare verlangsamen.

### Sehkraft, Karies

Auch die Sehkraft verbessert sich häufig. Verbesserungen gibt es bei grauem und grünem Star, trockenen Augen, Sehschwäche, Bindehautentzündung, Lichtempfindlichkeit, Nachtblindheit. Selbst Zahnhalskaries lässt sich mit OPC reduzieren.

### Krebs, Entzündungen

Das Krebsheilmittel ist OPC sicher nicht, aber es hat unterstützendes Potential, wie einige Laborstudien zeigen. Etwa konnte ein Extrakt aus Traubenkernen Leukämiezellen in den Zelltod führen. Ebenso wurde auch Wachstumshemmung von Dickdarmkrebszellen beobachtet. Positiven Einfluss gibt es bei allen Entzündungen wie Gelenks-, Magenschleimhaut-, Leber-, Stirnhöhlen-, Zahnfleischentzündung.

### Allergien, Histamin

OPC reguliert indirekt die Histamin-Produktion, wie sie bei Allergien beobachtet wird, und verhindert damit eine Ausschüttung des Entzündungs-Auslösers bzw. schwächt sie ab. Dadurch ist es hilfreich bei Heuschnupfen, Lebensmittel-, Tierhaar-, Hausstaub-, Nickel-, Insekten- und Sonnenallergie u.va.

OPC-Gehalt. Nicht nur der Rotwein, viele ursprünglich von den Menschen konsumierte Natursubstanzen enthielten also OPC.

Den gesundheitlichen Wert der Polyphenole wie OPC erkennt man aus ihrer Funktion für die Pflanze. Überall dort, wo sie sich verteidigen muss, baut sie Schutzstoffe auf. Etwa gegen Viren, Bakterien, Pilze oder auch gegen Oxidation. Gerade der öltreiche Traubenkern muss gegen „ranzig werden“ geschützt sein. Fäulnisbakterien müssen am Eindringen in die Trauben gehindert werden, der Nährstofftransport muss flüssig ablaufen. Dafür ist das OPC da! Es entwickelt dieselben Eigenschaften auch in unserem Körper. Vor allem ist es eines der stärksten bekannten Antioxidantien, ist 18,4 mal so stark wie Vitamin C und 50 mal so stark wie Vitamin E.

OPC hat außerdem die wunderbare Eigenschaft, Synergieeffekte mit gesunder Ernährung zu erzielen und die positiven Wirkungen von im Körper vorhandenem Vitamin A, C und E um das 10-fache zu steigern.

### Arteriosklerose und Alzheimer

OPC schützt vor Arteriosklerose und kann sie angeblich sogar rückgängig machen, indem es all seine gefäßschützenden Eigenschaften einsetzt: Reduktion von Oxidation, Verbesserung der Fließfähigkeit des Blutes, Erweiterung und Stärkung der Blutgefäße, Blutdrucksenkung. Außerdem hält es die Blutgefäße elastisch, schwemmt schädliches LDL-Cholesterin aus dem Körper aus und wirkt entzündungshemmend. Es verbessert die Durchblutung und hilft bei vielfältigen Gefäß-Symptomen wie kalten Händen und Füßen, Kribbeln in den Beinen, Besenreisern, schweren oder offenen Beinen, Stau in den Beinen, Krampfadern, Lymphstau, Ödemen, Hämorrhoiden, Thrombose, Wetterfühligkeit. OPC passiert die Blut-Hirn-Schranke und entfaltet seine antioxidative Wirkung auch im Gehirn. Eine Expertengruppe der Mount Sinai School of Medicine, New York, fand in Tierversuchen heraus, dass Polyphenole in Traubenkernextrakt die Plaquebildung als Vorstufe für Alzheimer und somit die typischen Gedächtnisausfälle verhindern oder wenigstens hinauszögern könnten.





## Coenzym Q10 – Antioxidans und Energiebereitsteller

Fühlen Sie sich schlaff, müde, erschöpft und schwach? Häufig ist die Ursache ein Mangel an Coenzym Q10! Die vitaminähnliche Substanz ist nicht nur ein wichtiges Antioxidans, sie ist zusätzlich der „Treibstoff“ für unser Leben.

Den Großteil des Q10-Bedarfs produzieren wir selbst, nur wenig nehmen wir über die Ernährung, etwa aus fetten Kaltwasserfischen, auf. Geringe Mengen sind in Lammfleisch, Vollgetreide, Eiern, Milchprodukten, Gemüse und Nüssen enthalten. Um entsprechende Mengen zu erhalten, füllt man Q10 aus fermentierten Pflanzen in Kapseln ab. Etwa kombiniert mit Trauben-

## Coenzym Q10

– was es noch kann:

### Organfunktionen

Alle Organe brauchen Q10. Sie profitieren von einer Extrazufuhr Q10, vor allem, wenn sie schon geschwächt sind.

### Diabetes, Immunsystem, Augen, Krebs

Q10 vermindert den oxidativen Stress bei Diabetes und beugt Spätfolgen an Blutgefäßen und Nerven vor. Auf den Blutzucker- und den Insulin-Spiegel hat es keinen Einfluss. Außerdem verbessert es das Immunsystem und schützt vor dem Einfluss freier Radikale bei Augenerkrankungen. Man stellte fest, dass bei 20 % der Krebskranken der Q10-Spiegel um die Hälfte erniedrigt ist. Bei der üblichen Tumorbehandlung durch Chemo- und/oder Strahlentherapie kann Q10 die unerwünschten Nebenwirkungen mildern, indem es die antioxidativen Schutzsysteme verstärkt.

### Entgiftung der Leber

An der Universität Bologna erforschte man Q10 als entscheidenden Schutzfaktor für die Leber. Es erwies sich dabei als unentbehrlich für die Entgiftungsfunktionen dieses zentralen Organs und für seine Regenerationsfähigkeit.

### Sport

Intensives Training erhöht den Bedarf an Q10 erheblich. Für die Muskelarbeit wird Q10 benötigt. Ausreichend Q10 steigert die maximale Sauerstoffaufnahme und die Energiebereitstellung, verbessert die Durchblutung. Muskelschädigungen und Oxidationsprozesse werden verhindert und Muskelschmerzen verringert.

### Zahnmedizin

Q10 verbessert den Zustand der Mundschleimhaut, vermindert Entzündungen und stärkt den Halt der Zähne. Bei Parodontose nimmt man mindestens 90 mg täglich.

### Muskeldystrophie

Häufig besteht gleichzeitig eine Fehlfunktion der Mitochondrien. Bei Einnahme von 2 mg/kg Körpergewicht Q10 (im Verbund mit weiteren, vor allem antioxidativen Nährstoffen wie OPC) verbesserte sich die Muskelkraft deutlich.

### MS, Alzheimer, Parkinson, Burnout, Migräne

Bei multipler Sklerose, Alzheimer und Parkinson gibt es positive Studienergebnisse, ebenso bei Burnout und Migräne. Eher höher dosieren als zu gering.

### Haut- und Lungenerkrankungen

Hauterkrankungen wie Neurodermitis, Schuppenflechte, chronische Ekzeme, reagieren positiv auf Q10, das innerlich und äußerlich gegeben werden kann. Es verzögert die Hautalterung. Das Abwehrsystem der Haut ist auf eine ständige Unterstützung durch Q10 angewiesen, um genügend Energie bereitzustellen und auch um die Entstehung freier Radikale abzuwehren. Gute Erfolge gibt es bei Akne, Vitiligo und Sonnenempfindlichkeit. Q10 ist günstig bei (anstrengenden) Lungenerkrankungen wie Asthma bronchiale.

### Depression und Zellkommunikation

Q10 unterstützt die Zellkommunikation und Stoffwechselfunktionen, indem es die Zellmembranen stabilisiert. Der durch Q10 ermöglichte Stofftransport durch die Wände der Nervenzellen ist wichtig für die Weiterleitung von Reizen. Ein ausreichendes Niveau an Q10 stärkt die Nerven.

kernextrakt, wodurch sich viele Synergieeffekte erzielen lassen.

95 % der benötigten Energie für Leistungsfähigkeit, Muskularbeit und für die Energieversorgung der ständig arbeitenden Organe sind direkt von Coenzym Q10 abhängig. Die Mitochondrien, Energiezentralen jeder Zelle, wandeln damit Nahrungsenergie in Körperenergie um. Je besser die Q10 Versorgung, desto fitter sind die Organe, je weniger jedoch in den Organen vorhanden ist, desto langsamer, schwächer, notdürftiger arbeiten sie. Besonders der wichtigste Muskel des Körpers, der Herzmuskel, ist auf die ständige Bereitstellung dieser Q10-abhängigen Energie angewiesen. Fehlt Q10 entsteht daraus Herzschwäche. Ein Abfall von 75% aufwärts gilt als lebensbedrohlich. Doch leider weist kaum jemand Patienten darauf hin.

### Wie kommt es zum Coenzym Q10-Mangel?

Als Ausgangsstoffe für die Coenzym-Q10-Produktion werden aus der Nahrung die Aminosäuren Phenylalanin, Tyrosin und Methionin sowie einige B-Vitamine und Selen benötigt. Während wir als Kinder noch energiegeladener herumspringen, können wir ab dem Erwachsenenalter nicht mehr die volle Menge Q10 aufbauen, entweder

- weil der Aufbau der Aminosäuren aus Nahrungseiweiß mangelhaft ist oder
- weil zu wenig B-Vitamine und Selen vorhanden sind oder
- weil die Eigenproduktion ohnehin bereits ab dem 20. Lebensjahr abzunehmen beginnt, mit 38-40 Jahren um 30-40 %, mit 77-80 Jahren dann um 60% geringer ist.

Aufgeteilt auf den Energiebedarf der einzelnen Organe zeigt sich dieses Bild: im Alter von 39 bis 43 Jahren sinkt Q10 im Herzen durchschnittlich um 31,8 %, in der Milz um 12,8 %, in der Leber um 4,7 %, in der Niere um 27,4 %, in der Bauchspeicheldrüse um 8,1 %, in der Nebenniere um 24,2 %. Nur in der Lunge beginnt Q10 erst später zu sinken.

Im Alter von 77 bis 80 Jahren reduziert sich Q10 in der Lunge um 48,3 %, im Herzen um 57,1 %, in der Milz um 60,1 %, in der Leber um 17 %, in der Niere um 34,7 %, in der Bauchspeicheldrüse um 69 %, in der Nebenniere um 47,2 %.

### Q10-Mangel durch zu viele freie Radikale

Coenzym Q10 fungiert als Transporter für den zur Energieerzeugung benötigten Sauerstoff. Es wirkt gleichzeitig als Zellschutzfaktor, indem es aggressive Sauerstoffradikale, die als Nebenprodukt bei der Energieerzeugung entstehen, sofort unschädlich macht. Das hat die Natur also klug eingerichtet. Doch dabei verbraucht sich das Q10, das nun seine ebenso wichtige Rolle bei der Energieerzeugung in den Zellen nicht mehr optimal erfüllen kann.

Anhaltende Stressbelastungen erzeugen freie Radikale im Übermaß. Im mittleren Alter erträgt man ihn immer weniger. Erschöpft und energielos steuern viele dem Burnout entgegen und weil Oxidation auch Alterung bedeutet, altern sie nun auch weit schneller.

Außerdem wird Q10 bei bestimmten Situationen und Erkrankungen ohnehin vermehrt verbraucht: bei körperlicher Anstrengung (Sport), hohem Alkoholkonsum, Infektionen, Herzmuskelschwäche, Muskelschwund, Verletzungen, Operationen, Schilddrüsen-Überfunktion, Diabetes, Alzheimer und Parkinson.

Es gibt aber noch einen weiteren, sehr verbreiteten Hintergrund des Q10-Mangels: die Einnahme von synthetischen Cholesterinsenkern der Gruppe der Statine. Sie blockieren die Q10-Produktion. Die Konzentration in den Organen, vor allem im Herzmuskel sinkt. Ebenso erhöht ist der Bedarf bei der Einnahme von Medikamenten gegen Parkinson und Krebs, Antidepressiva und Betablocker. Dieser Umstand ist durch Studien bekannt, wird aber nicht breit getreten. Obwohl es einfach wäre, Q10 zusätzlich einzunehmen.

### Herz und Gefäße

Q10 vermindert das Infarktrisiko, indem es oxidiertes LDL-Cholesterin senkt, die Zellatmung im Herzmuskel fördert, gegen entzündliche Prozesse im Herzen schützt – auch durch Viren, daher ist Q10 bei jeder Grippe als Schutz vor Herzmuskelentzündung wichtig! Es verbessert die Herzfunktion und die Schlagkraft des Herzens, verringert Angina pectoris-Anfälle und Herzrhythmus-Störungen, reduziert Verletzungen des Myocards bei Herz-Bypass-Operationen. Es fördert die Beweglichkeit der roten Blutkörperchen und dadurch die

Fließfähigkeit des Blutes, was zu besserer Durchblutung und Sauerstoffversorgung des Gewebes und der Muskeln führt, Bluthochdruck senkt. Mit 120 mg täglich lässt sich der Blutdruck schon deutlich senken. Auch die Auswirkungen von Schlaganfall lassen sich möglicherweise verbessern, wie man am Tiermodell sah.

Dass die Sterblichkeit bei schwer kranken Patienten mit einer Herzschwäche des 3. und 4. Stadiums um die Hälfte gesenkt werden konnte, war die Sensation eines Kongresses in Lissabon im Mai 2013. Die Kopenhagener Universität gab 420 Herzpatienten zwei Jahre lang entweder 3 mal 100 mg Q10 täglich oder einfach nur ein Scheinmedikament (Placebo). Aus der Q10 Gruppe starben innerhalb der zwei Jahre nur 9 % der Patienten, aus der Placebo-Gruppe ohne Q10-Gaben mit 17 % fast doppelt so viele! Eine italienische Doppelblindstudie untersuchte 40 Patienten, die eine Bypass-Operation erhielten. Die eine Hälfte der Probanden bekam 7 Tage lang täglich 150 mg Q10, die anderen erhielten Scheinmedikamente. Die Q10-Gruppe bildete wesentlich weniger freie Radikale und wies weniger Herzrhythmus-Störungen auf.

### Einnahme und Dosierung

Traubenkernextrakt OPC wird genauso schnell aufgenommen wie Vitamin C. Nach etwa 45 Minuten ist es schon im Blut nachweisbar und nach 72 Stunden schon verbraucht. Es gibt daher keine Depotwirkung. 1 bis 3 mg pro Kilogramm Körpergewicht sind empfohlen, 2 mg üblich. Höhere Dosierungen sind unproblematisch. Die Einnahmedauer ist nicht begrenzt. Es gibt OPC in einer Mischung mit Coenzym Q10. Das wird vorbeugend in Dosen von 60 bis 90 mg, therapeutisch von 90 bis 120 mg empfohlen. Unter 40 Jahren sind 30 bis 60 mg täglich günstig, ab 40 Jahren etwa 100 mg. Studien wählen immer eine höhere Dosis, um sichere Erfolge zu haben. Man erzielt sie erst, sobald das Defizit aufgefüllt ist, in 1-3 Monaten. Die körpereigene Q10-Produktion wird durch Nahrungsergänzung nicht negativ beeinflusst. Bei den erwähnten Erkrankungen wird empfohlen, nicht mit der Einnahme aufzuhören, denn Q10 wird nicht gespeichert. Man kann den Q10-Status im Blut auch messen lassen. Kapseln am besten zur Mahlzeit einnehmen. J