

## TRAUBENKERNEXTRAKT + Coenzym Q10

- Trauben, und damit auch Rotwein, enthalten einen interessanten antioxidativen Wirkstoff, die oligomeren Procyanidine, kurz OPC
- Die Weinpflanze schützt sich damit vor UV-Licht. OPC – oder früher Vitamin P genannt – ist ein sekundärer Pflanzenstoff und in vielen Pflanzen enthalten. Ihr Vorkommen in Trauben ist aber am bekanntesten
- Wirkt als starkes Antioxidans 20mal kraftvoller als Vitamin C oder 50mal stärker als Vitamin E der Oxidation entgegen, Bindet sich als einziges Antioxidans direkt an Proteine, bietet oxidativen Schutz im gesamten Eiweißgerüst

### WIRKUNGEN

#### Herz, Kreislauf, Gefäße:

- Stärkt die Kapillaren, wirkt entzündungshemmend
- Wirkt blutverdünnend
- Verhindert das Oxidieren von Cholesterin - nur oxidiertes LDL-Cholesterin legt sich an den Gefäßwänden an
- Indem OPC die Faserproteine der Blutgefäße vor Oxidation schützt, bleiben Gefäße elastischer statt zu verhärten
- Wirkt blutdrucksenkend
- Beugt Herzinfarkt, Schlaganfall, Venenschwäche (Krampfadern) und Demenz vor

#### Diabetes:

- Stabilisiert Blutzucker und Insulin, wirkt Gefäßschäden durch Oxidation entgegen

#### Allergien:

- Senkt die Histaminausschüttung und reduziert Allergiesymptome ganz entscheidend. Es sollte dafür hochdosiert eingesetzt werden

#### Haut:

- Schützt vor UV-Strahlen
- Pigmentflecken verschwinden durch Hemmung Melanin produzierender Zellen
- Reduziert Rückgang von Kollagen, Faltenbildung, Verlust von Elastizität, Straffheit und Feuchtigkeit der Haut
- Fördert die Hautregeneration in vielfältiger Hinsicht und ist auch begleitend bei Neurodermitis von Nutzen

#### Haare:

- Haarfollikel vermehren sich schneller, das Haar wird dichter, wächst besser
- Vor allem bei Männern mit Haarausfall wird das Nachwachsen von Haaren an kahlen Stellen beobachtet

#### Blasenentzündung:

- Antibakteriell und entzündungshemmend, etwa bei Blasenentzündung
- Verhindert das Anheften von Erregern an den Schleimhäuten und ist daher bei vielen Schleimhaut-Entzündungen – etwa Blasenentzündung – schon vorbeugend einsetzbar

#### Augen:

- Gegen oxidative Belastungen durch grelles Sonnenlicht, Computerarbeit und Diabetes
- Schützt vor Makuladegeneration, grauem Star, verbessert die Nachtsicht und die Anpassung des Auges, gegen Sehschwäche im Alter

#### Immunsystem:

- Fördert das Immunsystem durch entzündungshemmende und antioxidative Wirkung

**Hormonsystem:**

- Stärkt, harmonisiert und reguliert. Dadurch gehen etwa Beschwerden des prämenstruellen Syndroms zurück wie Stimmungsschwankungen, Kopfschmerzen, Spannungsgefühl und Regelschmerzen

**Krebs:**

- Wachstumshemmend sowie zelltodfördernd in Bezug auf Dickdarm-, Brust-, Magen-, Prostata- und Lungenkrebszellen (in vitro). Man fand bei hohen Dosierungen eine Aktivierung des programmierten Zelltodes, indem ein spezielles Eiweiß in den Krebszellen angegriffen wird, während gesunde Zellen nicht berührt werden. OPC lindert auch die diversen Nebenwirkungen von Chemotherapien (Rücksprache mit dem Arzt halten)

**Gelenke:**

- Antioxidantien reduzieren die Arthrose-Gefahr bei Gelenksentzündungen, auch bei Rheuma und Gicht

**Vitaminverstärker:**

- Verstärkt und verlängert die Wirkung von Vitamin A, C, E, indem sie vor Wirkungsverlust durch Oxidation schützt

## Coenzym Q10

- Um die antioxidative Wirkung noch zu verstärken, bewährt sich eine Kombination von Traubenkernextrakt, das im wässrigen Bereich antioxidativ wirkt, mit Coenzym Q10, das im fettlöslichen Bereich antioxidativ wirkt

**Energiebereitstellung:**

- 95 % der gesamten Körperenergie werden in Abhängigkeit von Q10 zur Verfügung gestellt. Es kommt in jeder Zelle aller Organe des menschlichen Körpers vor
- Die höchste Konzentration findet sich in Gehirn, Herz, Nieren, Leber, Bauchspeicheldrüse, also den Organen, die auch den höchsten Energiebedarf haben
- Ist in den Energiekraftwerken der Zelle konzentriert, wo Sauerstoff umgesetzt wird und freie Radikale entstehen. Ein Mangel führt automatisch zu vermehrter Bildung von freien Radikalen und spielt mit bei Arteriosklerose, Diabetes, Hautalterung etc.

**Zellmembranen:**

- Stabilisiert die Zellmembranen der Mitochondrien

**Herz:**

- Schützt die Herzmuskelzellen
- Verbessert die Beweglichkeit der Blutkörperchen und damit die Fließfähigkeit des Blutes, wodurch Zirkulation und damit die Sauerstoffversorgung verbessert wird
- erzielt bei fast allen Herzkrankheiten sehr gute Resultate: Bluthochdruck, Angina pectoris, Arterienverkalkung, Herzrhythmusstörungen, Herzschwäche, undichte Herzklappe, etc. Der Herzmuskel ist als leistungsfähigster Muskel auf die Versorgung mit Coenzym Q10 besonders angewiesen

**Nerven:**

- Bei einem Mangel kommt es nicht nur zu Energiemangel in den Mitochondrien, sondern auch zu Alterungserscheinungen an den Nerven
- Parkinson im Anfangsstadium lässt sich etwa mit Coenzym Q10 im Krankheitsfortschritt verlangsamen
- Auch bei Multipler Sklerose und anderen neurologischen Erkrankungen wirkt es sich oft günstig aus

**Muskulatur:**

- Die Muskulatur benötigt ebenfalls eine hohe Q10 Konzentration
- Bei Muskelschmerzen (Fibromyalgie) und Muskelschwäche kann Q10 fehlen

**Entzündungen:**

- Hemmt Entzündungen, beeinflusst den Entzündungsfaktor NF-Kappa B, der Entzündungsprozesse auslöst

**Viren:**

- Stärkt zusammen mit Vitamin E das Immunsystem gegen Viren

**Stress:**

- Bei Stress kommt es schnell zu einem Q10-Mangel mit Müdigkeit bis hin zu Burnout und Depressionen

**Stoffwechsel:**

- Da es in jeder Zelle des Körpers vorkommt, unterstützt es bei organübergreifenden Stoffwechselerkrankungen wie Fettstoffwechselstörungen (Cholesterin), Diabetes, Asthma, Hauterkrankungen, wie Neurodermitis, Schuppenflechte oder Ekzemen

**Abnehmen:**

- Hilft bei der Fettverbrennung
- Vermehrt das braune Fettgewebe, das Kalorien in Wärme umsetzen kann und schlank hält, während das weiße Fettgewebe Fett speichert

**ZU BEACHTEN**

- Der Körper stellt zwar Coenzym Q10 als einziges Antioxidans selbst her, aber die Menge nimmt im Alter beständig ab
- Durch zusätzliche Einnahme wird die körpereigene Produktion nicht beeinträchtigt
- Synthetische Cholesterinsenker, Betablocker und trizyklische Antidepressiva können die körpereigene Herstellung von Q10 beeinträchtigen, deshalb kommt es zu Müdigkeit und Muskelschmerzen
- Zur allgemeinen Gesunderhaltung werden von Fachleuten mindestens 30 mg Coenzym Q10 pro Tag empfohlen, bei erhöhtem Bedarf ab 40 Jahren sollten es 3 mg/kg Körpergewicht sein
- Nicht auf leeren Magen, nicht überdosiert (Kapselmengen über den Tag verteilen), nicht zusammen mit säurehaltigem Obst oder -säften einnehmen, sondern nur mit Wasser
- Blutverdünnende Wirkung beachten
- Schwangerschaft/Stillzeit: Nicht geeignet (zu wenig erforscht)