

Was ist OPC?

Viele Wissenschaftler bezeichnen OPC als eines der stärksten bekanntesten Antioxidantien. Die Wirkung wird als 20mal stärker als bei Vitamin C und 50mal stärker als bei Vitamin E angegeben. Deshalb wird OPC auch manchmal „Vitamin P“ genannt. OPC (Oligomere Proanthocyanidine) ist ein Extrakt aus den Kernen roter Weintrauben. Dabei handelt es sich um sekundäre Pflanzenstoffe (Flavonole). OPC ist ein farbloser, wasserlöslicher Bitterstoff und kommt auch in der Natur in vielen Pflanzen und Früchten vor, allerdings überwiegend in der Schale und Rinde und nur in kleinen Mengen. Um die Tagesdosis zu decken, müsste man täglich z. B. ein halbes Kilogramm Erdnüsse oder 10 Äpfel essen. Bei Pflanzen hat OPC eine Schutzfunktion vor Sonneneinstrahlung, Feuchtigkeit, Klimaschwankungen und natürlichen Feinden.

Wirkung

Leider gibt es keine anerkannten wissenschaftlichen Studien über die Wirksamkeit von OPC, allerdings liegen zahlreiche Erfahrungsberichte und kleinere Untersuchungen vor, die die positive Wirkung beschreiben.

OPC wird in kurzer Zeit über die Mund- und Magenschleimhaut ins Blut befördert und im Körper verteilt. Die höchste Konzentration ist nach ca. 45 Minuten messbar. Nach 72 Stunden ist das OPC im Körper wieder aufgebraucht. Die bekannte Wirkung von Traubekernextrakten beruht anhand neuester Forschungsergebnisse ausschließlich auf deren Gehalt an sogenannten 3-Flavanolen, die darin in drei Zustandsformen vorkommen (OPC, Catechin und Epicatechin). Alle Zustandsformen sind absolut gleichwertig in ihrer antioxidativen Wirkung.

Ungesunde Lebensweise, Umweltbelastungen und Stress führen zur Bildung von freien Radikalen in unserem Körper. Diese chemisch schnell und aggressiv wirkenden freien Radikale stören und zerstören wichtige Funktionen und Strukturen im Körper, wodurch Krankheit entsteht. OPC als starkes Antioxidans schützt vor diesen freien Radikalen und fördert die Selbstheilungskräfte. OPC ist sehr klein und kann die Blut-Hirn-Schranke überwinden, also auch Gehirn und Nervensystem vor freien Radikalen schützen. Es ist ein starker Schutz für Augen, Haut, Bindegewebe, Immunsystem und Hormonhaushalt. Es stärkt die Kapillaren und wirkt entzündungshemmend. Untersuchungen beschreiben die positive Wirkung von OPC in höheren Dosen bei der Wachstumshemmung verschiedener Krebszellen. Auch die Nebenwirkungen von Strahlentherapien können gelindert werden.

OPC beeinflusst indirekt die Histamin- und Histidin-Produktion und verhindert damit Überreaktionen des Immunsystems. Weiterhin ist eine positive Wirkung auf Herz und Gefäße bekannt. Wie andere starke Oxidantien kann OPC das Oxidieren von Cholesterin verhindern. Nur oxidiertes LDL-Cholesterin lagert sich an den Gefäßwänden an. Auch die Beschaffenheit der Blutgefäße wird verbessert, das kann Schlaganfall, Herzinfarkt und Venenleiden vorbeugen. OPC stabilisiert Insulin und Blutzucker, was vor allem für Diabetiker von enormer Bedeutung ist. Es schützt das Eiweißgerüst des Körpers, sorgt für bessere Heilung von Haut und Bindegewebe und hilft bei der Rückbildung von Ödemen. Auch Haarfollikel vermehren sich schneller, das Haarwachstum wird verbessert.

Untersuchungen belegen, dass OPC Kollagen reparieren kann. Dies macht es zu einem ei-

nem effektiven Anti-Aging-Mittel. Es wirkt gegen Falten und Altersflecken, was sich auch die Kosmetikindustrie zunutze macht. Aber auch bei der Behandlung von Neurodermitis wurden bereits Erfolge erzielt. OPC wird gerne eingesetzt bei Augenleiden wie Retinopathien, Makuladegeneration, Grauem Star und Nachtblindheit. Unserem Bewegungsapparat hilft OPC bei Rheuma, Arthritis, Gicht und Osteoporose. Frauen schätzen den Einfluss von OPC auf Dauer und Rhythmus der Periode und das prämenstruelle Syndrom. Auch bei Wechseljahresbeschwerden wird OPC gerne eingesetzt. Weiterhin wird von positiven Effekten bei Demenz und Parkinson berichtet.

OPC unterstützt und verzehnfacht die Wirkung von Vitamin C. Da Vitamin C eine enorme Auswirkung auf den Stoffwechsel hat, ist die Erkenntnis von großer Bedeutung. Beim Kauf von OPC Produkten sollte man allerdings darauf achten, dass kein Vitamin C und keine anderen Füllstoffe enthalten sind. Vitamin C und OPC reagieren sonst schon während der Lagerung miteinander und die Wirksamkeit des OPC lässt nach. Das OPC sollte möglichst 95% Flavanole enthalten. Die diversen Funktionen des OPC hängen von der verfügbaren Menge des Vitamin C ab, so ist z. B. bei einer Histaminsenkung eine andere Konzentration nötig als bei der Synthetisierung von Collagen oder Elastinen. Durch die bereits während der Lagerung zugeführte Menge von Vitamin C entsteht aus dem Proanthocyanidin ein Anthocyanidin und es ist nicht bekannt, welche Funktion dies dann übernimmt. Eine getrennte Einnahme von OPC und Vitamin C ist empfehlenswert.

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 10mal so lange aktiv.

- OPC reguliert indirekt die Histamin- und Histidin-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 Elastase) 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 Fließeigenschaften.
- OPC ist eines der stärksten bekannten Antioxidantien, 20mal so stark wie Vitamin C und 50mal so stark wie Vitamin E (in vitro).
- OPC wird genauso schnell vom Körper aufgenommen wie Vitamin C, innerhalb von Sekunden direkt über die Mundschleimhaut oder die Magenschleimhaut und ist nach wenigen Minuten im Blut nachweisbar. Das ist ein Hinweis dafür, wie wichtig OPC für den Organismus von Mensch und Tier ist. Es wird auch wie Vitamin C in der Blutbahn bevorzugt behandelt.
- OPC ist so klein, dass es -wie auch Vitamin C -die Bluthirnschranke passieren kann, so in unser Gehirn gelangt und dort unsere wertvollen Gehirnzellen vor Oxidation (Freie Radikal-Schäden, Alzheimer, Parkinson, Multiple Sklerose, Epilepsie, Senilität) schützt.

- OPC erreicht seine höchste Konzentration im Blut nach ca. 45 Minuten, um dann innerhalb von 72 Stunden vollständig verbraucht zu werden.

Geschichte

Im Winter 1534/1535 waren von 100 Seeleuten bei einer Expedition in Kanada bereits 25 an Skorbut gestorben. 15 weitere waren bereits in einer körperlich kritischen Situation, als ein nordamerikanischer Indianer den Seeleuten erklärte, wie man einen Sud aus der Rinde und den Nadeln einer speziellen Pinienart zubereitet, Innerhalb kürzester Zeit erholten sich die Kranken.

412 Jahre später, im Jahr 1947 entdeckte und isolierte Professor Dr. Jack Masquelier in Bordeaux OPC als den Vitalstoff, der diese Wirkung ausgelöst hatte.

Schon 1933 hatte der Franzose F. Dognac einen Zusammenhang zwischen Weinkonsum und Gesundheit festgestellt, indem er den Anteil der alten Menschen in der Weingegend Medoc mit dem der alten Menschen in ganz Frankreich verglich. In Medoc gab es 88% mehr Menschen über 80 Jahre als in Gesamtfrankreich. 1955 gelang es Masquelier, die gleichen OPC-Moleküle, die er in Erdnusshaut und Pinienrinde gefunden hatte, auch in Rotwein nachzuweisen.

Die Weltgesundheitsorganisation beauftragte 1985 eine Zehnjahresstudie zum internationalen Vergleich koronarer Herzkrankheiten. Diese bestätigte, dass Länder mit hohem Weinkonsum wie Frankreich, Spanien und Italien die geringste Sterblichkeit aufgrund koronarer Herzkrankheiten aufwiesen. Dänische Forscher fanden 1995 heraus, dass sich bei

mäßigem Weinkonsum das Risiko an Herzinfarkt oder Schlaganfall zu sterben, um 60% verringert.

Vorkommen

Man findet OPC in Rotwein, Erdnüssen, wilden Brombeeren und Himbeeren, Hagebutten, Kartoffeln, Brokkoli, Propolis, Äpfeln, Knollen, Wurzeln, Rinden und besonders in den Häuten der Traubenkerne und der Rinde der Maritimen Pinie, die nur in Spanien und Südfrankreich wächst.

Unser Körper stellt OPC nicht selbst her, wie auch Vitamin C. Da die Menge an OPC, die wir über die Nahrung aufnehmen, in der Regel nicht ausreicht, ist die Zufuhr über Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll.

Nebenwirkungen

OPC ist laut zahlreicher Studien von Professor Dr. Masquelier nicht toxisch, nicht karzinogen und nicht mutagen.

OPC normalisiert die Fließeigenschaften des Blutes und aktiviert und verzehnfacht die Wirkung des im Körper vorkommenden Vitamin C. Eingelagerte Giftstoffe wie Schwermetalle (Kadmium, Blei, Quecksilber), Herbizide, Pestizide und andere synthetische = schädliche Stoffe im Organismus werden dadurch vermehrt ausgeleitet. Dies kann selten zu einem vorübergehenden Unwohlsein führen und manche berichten von einem Gefühl, als ob sie eine leichte Grippe hätten oder auch von leichtem Sodbrennen. Diese Erscheinungen verschwinden gewöhnlich nach einigen Tagen und in ganz seltenen Fällen nach einer Woche. Danach kann man mit einer deutlich gesteigerten Vitalität rechnen.

Da es absolut ungefährlich ist und die Einnahme-Menge sich nach dem Körpergewicht richtet, gibt es für Kinder jeden Alters keinerlei

Einschränkung. Auch sie können von den vorbeugenden und unterstützenden Eigenschaften des OPC profitieren. OPC wird seit 40 Jahren auch während der Schwangerschaft und des Stillens eingesetzt und es sind keinerlei negative Auswirkungen auf das Neugeborene bekannt geworden.

Herstellung

OPC ist ein sehr gut wasserlöslicher Stoff. Es werden die Kerne oder die Rinde zerkleinert und anschließend in Wasser erhitzt. Da sich alle wasserlöslichen Stoffe lösen und nicht nur OPC, wurde in 50 Jahren in Zusammenarbeit mit seinem Entdecker, Professor Dr. Jack Masquelier, ein patentiertes Extraktionsverfahren entwickelt und laufend verbessert, welches einen garantierten OPC Gehalt von 85 - 95 % liefert.

Wenn Sie OPC nehmen wollen, achten Sie immer darauf, dass es nicht irgendein Kiefern-, Traubenkern-, Grapefruitkern- oder Weinblätter-Extrakt ist, sondern dass es sich um einen standardisierten OPC-Extrakt mit hohem OPC-Gehalt handelt.

Entscheidend für die Wirkung ist die Quelle des Extraktes, die richtige Mischung mit weiteren

pflanzlichen Synergisten und der darin enthaltene OPC-Gehalt.

Dosierung

Präventiv:

Je kg Körpergewicht wird 1 - 2 mg reines OPC (95%) abhängig von der täglichen Leistung empfohlen.

Therapeutisch:

Je Kilogramm Körpergewicht können bis zu 10 mg OPC täglich und mehr verzehrt werden, je nach Indikation. Akut (z. B. bei grippalen Effekten) kann OPC gemäß Literaturangaben auch höher dosiert werden, bis zu 1000 mg / Tag.

Quellen:

Chris Flaig: Das OPC-Buch

www.natursubstanzen.com

Dieter Henrichs: Handbuch Nähr- & Vitalstoffe

www.vitamine-ratgeber.com