

OPC BEI BINDEGEWEBS- SCHWÄCHE UND CHRO- NISCHER ENTZÜNDUNG

Bindegewebsschwäche, chronische Entzündungen, Kreislaufstörungen, Allergien und vorzeitiges Altern: diese Liste ist nur ein Auszug an Symptomen, die aufgeführt werden, wenn man nach den Wirkungen von „OPC“ (steht für: oligomere Proanthocyanidine) sucht. Heute wollen wir den aktuellen Sachstand zu OPC erneut beleuchten und insbesondere die Wirkung auf das Bindegewebe und den Nutzen bei chronischen Entzündungen erläutern.

Eines muss, wenn man die Forschungsarbeiten zu OPC als Referenz heranziehen möchte, vorab klar gestellt werden: Die Studien zur Wirkung von OPC wurden – aus gutem Grund – ausschließlich mit OPC, das nach der Methode Masquelier extrahiert wurde, durchgeführt. Nur sein Verfahren garantiert die Trennung von OPC und Tanninen, was den wesentlichen Unterschied zwischen den am Markt befindlichen OPC-Präparaten und Original Masqueliers OPCs ausmacht.

Bindegewebsschwäche

Unter einem schwachen Bindegewebe stellen wir uns häufig dicke, unförmige Oberschenkel mit Orangerhaut oder wackelige Oberarme, Wassereinlagerungen speziell in den Extremitäten und sichtbare (verfrühte) Hautalterung vor. Dabei haben gerade sehr schlanke Menschen häufig ein schwaches Bindegewebe, resultierend aus protein- und vitalstoffarmer Ernährung. Die Folgen sind nicht nur kosmetischer Natur: Das Bindegewebe (Kollagen) ist das wesentliche Stützelement des Körpers; wird es mangelhaft versorgt kommt es – bei starken Defiziten – zu Einblutungen, schmerzenden Gelenken, Kreislaufproblemen, Zahnverlust und – als erstes – immunologischer Schwäche. Die Venen leiden, es kommt zu mangelnder Elastizi-

tät der Kapillargefäße, im schlimmsten Falle droht ein Schlaganfall. Die einzige Substanz, die die Kollagen-Produktion in Gang bringt und hält ist Vitamin C. OPC wiederum schützt Vitamin C vor Oxidation und ist so indirekt gerade bei suboptimaler Vitamin C Versorgung der entscheidende Faktor zur Stabilisierung der Kollagensynthese. Der Nutzen von OPC auf die Venen ist legendär, bis in die 1970 Jahre hinein war OPC in Frankreich als Arzneimittel zur Linderung von Krampfadern erste Wahl.

Chronische Entzündungen

Ein schwerer gesundheitlicher Schlag wie ein Herzinfarkt kommt für die Betroffenen im Regelfall ja völlig unerwartet, fast schicksalhaft. Die Anzeichen mehren sich aber, dass es häufig eben doch Frühwarnungen gibt, die im Rahmen einer präventiven Diagnostik ermittelt werden können. Hier spielt v.a. die Kenntnis der Entzündungsmarker (HS-CRP) eine wichtige Rolle – nicht umsonst wird ein chronisch erhöhter Entzündungswert im Blut als „silent killer“ (lautloser Mörder) bezeichnet. Wir tun also gut daran, diese Werte zu prüfen und ggf. Maßnahmen zu ergreifen.

OPC hat in eindrucksvollen Untersuchungen gezeigt und bewiesen, dass es durch Hemmung einer überschie-

ßenden Hyaluronidase Aktivität namentlich chronische Entzündungen günstig beeinflusst. Die Hemmung der Hyaluronidase ist es auch, die OPC so wirksam gegen Allergien macht: die Mastzellen, die überall im Körper auf der Lauer liegen und Ihre Fracht – u. a. Histamin – bei sich tragen, werden durch Hyaluronidase angegriffen und entlassen dann ihr Histamin in den Blutstrom. Eine ungezügelter Hyaluronidase Aktivität ist für chronische Schädigungen an den Blutgefäßen mit verantwortlich und verbindet sehr unselig Allergie und chronische Entzündung in einem Teufelskreis. OPC kann die Hyaluronidase in ihrer Wirkung hemmen und somit den schädlichen Kreislauf aus Histaminfreisetzung und Entzündungsreaktion durchbrechen. Denn gerade die zusätzliche Belastung mit Histamin ist es häufig, die die gefühlte Lebensqualität mindert.

OPC wird häufig über viele Jahre konsequent als natürliche Ergänzung der Nahrung genutzt. Bei Gesunden haben sich auf Dauer Dosierungen von 2 mg/kg Körpergewicht, bei chronisch Kranken 4 mg/kg Körpergewicht als sinnvoll und hilfreich erwiesen. Dies entspricht bei den handelsüblichen Präparaten einer Dosierung zwischen 2 und 4 Kapseln täglich.



Ihr Supplementa NEWSLETTER

→ **OMEGA-3 FETTSÄUREN:**
Auf das Verhältnis
kommt es an_03

→ **OPC AUS TRAUBENKERNEN:**
Bei Bindegewebsschwäche und
chronischer Entzündung_04



AMINOSÄUREN DIE BAUSTEINE DES LEBENS

Proteine (auch: Eiweiße) sind unverzichtbar für unser Leben. Sämtliche menschlichen Körperfunktionen hängen unmittelbar von den Proteinen ab. Täglich müssen wir unserem Körper über die Nahrung Proteine zuführen, damit er seine Aufgaben überhaupt wahrnehmen kann. Denn unser Körper kann Proteine nicht speichern. Aminosäuren sind die Bausteine der Proteine. Nach Wasser sind Proteine und damit deren Einzelbausteine Aminosäuren der am zweithäufigsten enthaltene Stoff im Körper des Menschen.

Die optimale Versorgung über die Nahrung mit Aminosäuren ist für die menschliche Gesundheit entscheidend. Tatsächlich bestehen viele Elemente unseres Körpers – Haare, Muskeln, Fingernägel - weitgehend aus Proteinen. Wie man bereits an den Unterschieden erkennen kann, die beispielsweise zwischen unseren Muskeln und unseren Fingernägeln bestehen, sind nicht alle Proteine gleich – denn ein-

zelne Aminosäure verbinden sich jeweils mit anderen Aminosäuren zu Ketten. Je nach Anordnung der einzelnen Aminosäuren entstehen unterschiedliche Proteine. Die Kombinationen der Aminosäuren entscheidet über die Funktionsweise und den Aufgabenschwerpunkt eines Proteins. Unsere Erbanlagen, die DNA-Stränge, enthalten die Bauanleitung für die Proteine, die der Körper aus Aminosäuren selbst

zusammen setzt. Diese Aminosäureketten müssen eine dreidimensionale Struktur erreichen, um ihre Aufgaben – z.B. die Stoffwechselregulierung oder gewisse Aufgaben bei der Infektabwehr – erfüllen zu können. Hierzu verfügen Proteine über eine einzigartige Falttechnik, durch die jedes Protein am Ende eine ganz bestimmte Faltstruktur enthält, die zu seiner speziellen Funktion beiträgt. Eine Bedingung

>>Fortsetzung Seite 02 >>

>> Fortsetzung von Seite 01 >>

hierfür ist, dass alle benötigten Aminosäuren in ausreichender Menge und verwertbar vorhanden sind.

Funktionen der Aminosäuren

Bekannt sind Aminosäuren aus dem Kraftsport, um den Aufbau von Muskelmasse zu unterstützen. Aminosäuren sind die Bausteine von Muskulatur, Sehnen und Bändern, Haut und Haaren. Und sie sind Bausteine des Immunsystems und Grundsubstanz für Enzyme, Neurotransmitter und Hormone. Als Bluteiweißkörper erfüllen Aminosäuren verschiedene Transportfunktionen. Sie sind Teile der Membrane, schützen die Nervenbahnen und sind Träger von Erbinformationen. Sie sind in letztlich an allen lebenserhaltenden Vorgängen im Körper direkt beteiligt.

Sobald eine Aminosäure im Körper fehlt, wird die Funktion aller Proteine beeinträchtigt. Ein Mangel an Aminosäuren hat auf Dauer gravierende Konsequenzen für die vitalen Körperfunktionen sowie die Gesundheit. Häufigste Folgen einer unzureichenden Proteinversorgung sind eine erhöhte Anfälligkeit für v.a. virale Infekte, Leistungsabfall bis hin zu Burn-Out-Symptomen, Depressionen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Gelenkbe-

schwerden oder auch – v. a. bei älteren Menschen – Defizite der Muskulatur.

Lebensmittel, die einen Mangel an essentiellen Aminosäuren aufweisen, versorgen den Organismus allgemein unzureichend mit Aminosäuren. Der Organismus benötigt eine ausgeglichene Mischung an Aminosäuren. Wenn eine Aminosäure in zu geringem Anteil vorliegt, werden auch die anderen Aminosäuren nicht zum Proteinaufbau genutzt, sondern in Fette und Zucker abgebaut. Deshalb ist eine vielseitige Ernährung mit Proteinquellen pflanzlicher und tierischer Herkunft hilfreich, denn der Körper kann sehr wohl aus unterschiedlichen Proteinquellen die Aminosäuren entnehmen und neu – für den jeweiligen Bedarf passend – zusammenstellen.

Im medialen Interesse stehen häufig einzelne Aminosäuren, da hier zum Teil spektakuläre Ergebnisse bei Anwendung hochdosierter einzelner Aminosäuren bei speziellen Erkrankungen zu verzeichnen sind. So ist die Anwendung von L-Lysin bei Herpes, L-Arginin bei Herz-Kreislauferkrankungen, L-Tryptophan bei Schlafstörungen und Depressionen oder auch L-Phenylalanin zur Gewichtsreduktion inzwischen etabliert. Dennoch darf gerade bei Anwendung einer Hochdosis-Monotherapie die Basisversorgung mit geeigneten Komplexpräparaten nicht fehlen, da sonst Ungleichgewichte gefördert werden und der Körper somit geschwächt wird. Gute Aminosäurenkomplex-Präparate sind nicht einfache Proteinmischungen sondern enthalten aufgeschlossene (pre-digested) Aminosäuren in vernünftiger Dosis und gesundem Verhältnis zueinander. Der beste Einnahmezeitpunkt für solche Mischungen ist direkt nach einer sportlichen Betätigung oder vor dem zu-Bett-gehen.

In Zeiten großer Belastung im Arbeits- oder Familienleben kann es entscheidend hilfreich sein, den Körper mit einer ausgewogenen Mi-

schung an Aminosäuren zusätzlich zu versorgen. Dies gilt umso mehr, wenn durch eiweißarme Ernährung, durch eine kalorienreduzierte Kost oder durch erheblichen gesundheitlichen oder gesellschaftlichen Stress der Bedarf nicht gedeckt werden kann. So ist gesichert, dass der Körper die Voraussetzungen hat zu funktionieren und seine Aufgaben zu erfüllen. Denn: **Proteine sind unverzichtbar für unser Leben!**

Praxistipp:

Ein wunderbarer vegetarischer Ersatz für eine Fleischmahlzeit, der alle 8 essentiellen Aminosäuren liefert, ist Quinoa. Obwohl dieses Nahrungsmittel aussieht und schmeckt wie Getreide und auch genauso verarbeitet wird, handelt es sich dabei um die getrocknete Frucht einer Pflanze. Quinoa ist eine der ältesten Kulturpflanzen der Menschheit. Sie dient den Ureinwohnern der südamerikanischen Anden schon seit 6.000 Jahren als wichtige Nahrungsgrundlage. In unserem Kulturkreis ist es erst jetzt richtig angekommen und erfreut sich zunehmender Beliebtheit. Zu Recht: Denn ungewöhnlicherweise ist Quinoa – wie bereits gesagt – reich an jenen 8 essentiellen Aminosäuren, die zusammen ein vollständiges Protein ausmachen und normalerweise nur in rotem Fleisch, Eiern und Milchprodukten enthalten sind. Quinoa bietet jedoch im Vergleich zu diesen Nahrungsmitteln einen entscheidenden Vorteil: Es enthält weniger Kalorien und Fett, dafür aber reichlich Ballaststoffe. Quinoa ist außerdem reich an Calcium, Magnesium, Eisen und Zink, enthält verschiedene Vitamine der B-Gruppe und viel Vitamin E. So vielseitig wie das Innenleben sind die Einsatzmöglichkeiten von Quinoa in der Küche. Quinoa schmeckt mild und benötigt 10 bis 15 Minuten Garzeit. Der feine Geschmack und die leicht knackige Konsistenz zeichnen es aus. Mit einem Schuss Olivenöl sowie ein paar Kräutern und gedämpften Gemüse angerichtet, schmeckt es vorzüglich!

OMEGA-6-ÜBERSCHUSS FÖRDERT ENTZÜNDUNGEN

Wie so oft, wenn es um die Gesundheit geht, kommt alles auf einen harmonischen Ausgleich in der Ernährung an, gesundheitsschädlich sind immer nur die Einseitigkeiten. Das gilt ganz besonders für das Verhältnis der Omega-3 und Omega-6-Fettsäuren. Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren sind mehrfach ungesättigte Fettsäuren und sie erfüllen wichtige Aufgaben in unserem Körper. Da unser Körper sie nicht selbst bilden kann, ist er auf deren Zufuhr mit der Nahrung angewiesen. Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren sind wesentliche Bestandteile aller Körperzellen und bewirken u.a., dass die Zellen elastisch sind. Außerdem bilden sie Vorläufer vieler Botenstoffe im Körper, die z.B für die Regulierung des Blutdrucks oder für Entzündungsreaktionen verantwortlich sind.

Während die Botenstoffe aus Omega-6-Fettsäuren wie Linolsäure und Arachidonsäure Entzündungen fördern, wirken diejenigen aus Omega-3-Fettsäuren entzündungshemmend. Durch ein Zuviel an Omega-6 werden Omega-3-Fettsäuren blockiert, sich in die entzündungshemmende Wirkungsform umzuwandeln. Denn Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren konkurrieren im Körper um die gleichen Stoffwechselwege. Ein günstiges Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren ist also entscheidend, damit bestimmte Abläufe im Körper im gesunden Gleichgewicht bleiben

In unserem Ernährungsalltag haben die – an sich durchaus nützlichen – Omega-6-Fette mittlerweile ein ungutes Übergewicht auf dem Speisezettel erlangt, da wir zu viele tierische Lebensmittel verzehren wie Fleisch und Milchprodukte. Lebensmittel, die reich an Omega-3-Fettsäuren sind, kommen dagegen seltener auf den Teller. Dazu zählen z.B. fette Meeresfische wie Thunfisch, Hering, Lachs, Sardine oder Makrele, Walnüsse, Leinöl sowie Öle aus Hanf, Walnüssen und Raps.

So sollte man in der Praxis besonders auf eine ausreichende Zufuhr von Omega-3-Fetten achten. Denn ein Mangel an Omega-3-Fettsäuren trägt zur Entstehung vieler Zivilisationskrankheiten bei. Ein Extra an Omega-3 sollte allein deshalb in der täglichen Versorgung keinesfalls fehlen, treten aber Erscheinungen wie Depressionen, Rheuma, hohe Cholesterinwerte, Herz-Kreislauf-Beschwerden oder autoimmune Entzündungen (Darm!) auf, empfiehlt sich die hochdosierte Einnahme als erste Maßnahme.

Chronische Entzündungen gelten als maßgebliche Ursache für zahlreiche Krankheiten unserer Zeit, wie z.B. Arthritis, Parodontitis und Hashimoto Thyreoiditis. Inzwischen geht man sogar davon aus, dass auch andere Krankheiten mit chronischen Entzündungen in Verbindung stehen, so Diabetes, Arteriosklerose, Tinnitus, Asthma, Multiple Sklerose sowie Alzheimer, Parkinson und verschiedene Krebsarten.

Entzündungshemmende Maßnahmen – wozu auch eine entzündungshemmende

Ernährung mit ausreichend Omega-3-Fettsäuren gehört – sind daher sowohl bei der Behandlung als auch bei der Vorbeugung dieser Gesundheitsprobleme von allergrößter Wichtigkeit.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, höchstens 5mal soviel Omega-6 wie Omega-3-Fettsäuren aufzunehmen, damit sie ihre gesundheitsfördernde Wirkung voll entfalten können. Die Weltgesundheitsorganisation WHO geht noch einen Schritt weiter und empfiehlt, das Verhältnis von Omega-6- und Omega-3 auf maximal 4:1, besser noch 1:1 einzupendeln. In der Praxis heißt das: Die Zufuhr an Omega-3-Fettsäuren deutlich erhöhen! Denn bei der hierzulande üblichen Ernährung kommen etwa zehnmal mehr Omega-6- als Omega-3-Fettsäuren im Körper an. Von einem harmonischen Ausgleich kann hier also nicht mehr gesprochen werden.

Versuchen wir also bewusst mehr Omega-3-Fettsäuren in unsere Ernährung zu integrieren, damit unser Körper seine Aufgaben wie „geölt“ optimal erfüllen kann!

Praxiswissen:

Man unterscheidet essentielle (lebensnotwendige) Aminosäuren, die der Körper nicht selbst herstellen kann und über die Nahrung aufnehmen muss und nicht-essentielle Aminosäuren, die im Stoffwechsel gebildet werden können.

Zu den **essentiellen** Aminosäuren gehören: Valin, Leucin, Isoleucin, Threonin, Methionin, Phenylalanin, Tryptophan und Lysin. Bei Säuglingen sind darüber hinaus Histidin und Arginin essentiell.

Zu den **nicht-essentiellen** Aminosäuren gehören u.a. Alanin, Asparagin, Asparaginsäure (=Aspartat), Glutamin, Glutaminsäure, Glycin, Prolin, Serin und Tyrosin.

—>

Eine Liste mit kurzer Wirkungsbeschreibung der einzelnen Aminosäuren finden Sie unter: www.supplementa.com/gesundheitsjournal/unsere-themen-im-juni-2014/

