

Mit OPC, Vitamin C und Zink das Immunsystem stärken

Liebe Leserinnen und Leser,



Zink, Vitamin C und OPC sind drei vielseitig erprobte Vitalstoffe. Aber helfen sie in Kombination gegen Erkältungssymptome? Wie gut ist die Stärkung des Immunsystems nachzuweisen? Dies wurde jetzt in einer italienischen Studie untersucht.

Immer dann, wenn die Jahreszeit beginnt, in der es draußen ungemütlich wird, die Temperaturen die Menschen frösteln lassen, der Wind um die Ecken pfeift und der Regen auf die Straßen und Fenster prasselt, beginnt die Saison der „sieben Plagen“. Die Nasen laufen, Halsschmerzen stellen sich ein, die Körpertemperatur erreicht die Fiebergrenze, die Atemwege sind verstopft und Husten, allgemeines Unwohlsein sowie Niesen quälen alljährlich teilweise mehrfach Millionen von Bundesbürgern. Viele haben sich längst mit der obligatorischen Erkältung abgefunden.

Das muss jedoch nicht sein. Eine vitaminreiche, ausgewogene Ernährung, viel Bewegung an der frischen Luft sowie ein Abhärtungsprogramm mit kalt-heißen Duschen oder klassischen Saunagängen bieten eine ausgezeichnete Prävention gegen Erkältungskrankheiten. Wenn es einen dann aber doch einmal erwischt hat, lassen die Ergebnisse einer aktuellen Studie der Universität Gabriele D’Annunzio in Chieti und Pescara, Italien, begründet hoffen, die unangenehme Leidenszeit beträchtlich zu verkürzen.

Bisher hat sich nur Vitamin C mit Zink gegen Erkältungssymptome bewährt

Dazu nahmen sich die Wissenschaftler das essentielle Spurenelement Zink, Vitamin C sowie OPC (*der sekundäre Pflanzenstoff oligomere Proanthocyanidine*) vor. Die vorbeugende Wirkung von Vitamin C gegen Erkältungskrankheiten ist sprichwörtlich und bestätigt.

So wurde im Rahmen von fünf Studien unter insgesamt 598 Marathonläufern, Skifahrern sowie Soldaten, die sich auf einer subarktischen Expedition befanden, nachgewiesen, dass die tägliche Einnahme von 200 Milligramm Vitamin C das Erkältungsrisiko um 52 Prozent senkt.

Nach aktuellem Stand der Wissenschaften ist das Vitamin jedoch nicht in der Lage, nach Eintritt der Erkrankung etwas gegen ihre Symptome auszurichten. Zink scheint in diesem Punkt deutlich wirksamer zu sein.

So bestätigt die Cochrane Collaboration, ein Netzwerk von Wissenschaftlern, die sich systematisch mit Forschungsergebnissen beschäftigen, um einen Nutzen bestimmter Therapieformen unter die Lupe zu nehmen, das Ergebnis einer Studie, nach der eine siebentägige Einnahme von Zink bewirkt hat, dass mehr Patienten die Erkältungssymptome überwinden konnten als die Probanden in einer Placebo-Gruppe.

OPC schließlich hat sich bereits auf vielen Gebieten wie der Erhaltung der Herz-Kreislauf-, der Gelenk- und der Augengesundheit, der Erhaltung kognitiver Fähigkeiten aber auch zur Linderung von Heuschnupfen sowie der Symptome von Hämorrhoiden, Tinnitus und PMS bewährt. Der Einsatz gegen Erkältungskrankheiten ist für das wohlerprobte Naturmittel bisher wenig erforscht.

Forscher betreten wissenschaftliches Neuland

Mit der Kombination aller drei Komponenten betraten die italienischen Forscher Neuland. Daher entschieden sie sich dafür, ihre Studie in einem zwei Phasen-Modell durchzuführen. Für die erste Phase konnten sie 73 gesunde Teilnehmer gewinnen, die in ihrem bisherigen Leben an keiner schweren Erkrankung litten.

Sobald bei einem Probanden die ersten Anzeichen einer Erkältung auftraten wurden entweder zweimal täglich 50 Milligramm OPC verabreicht – dazu wurden 40 Personen ausgewählt – oder ein nicht-verschreibungspflichtiges sogenanntes OTC-Arzneimittel gegeben (OTC = over the counter), wovon 33 Teilnehmer betroffen waren. Bereits in dieser Phase zeigte die alleinige Gabe von OPC eine statistisch signifikante Wirkung. Die Probanden erholten sich schneller von der Erkrankung. Weniger Arbeitstage gingen verloren und weniger OTC-Arzneimittel wurden zusätzlich eingenommen.

Mit Zink, Vitamin C und OPC drei Tage weniger krank

In der zweiten Phase teilten die Wissenschaftler nun 196 bereits erkrankte Patienten in drei Gruppen ein. In allen Gruppen betrug die Einnahmedauer mindestens fünf Tage. Die Teilnehmer der ersten Gruppe bekamen über die täglichen 100 Milligramm OPC hinaus 200 Milligramm Vitamin C.

In der zweiten Gruppe bestand die Kombination aus dem OPC sowie 30 Milligramm Zink täglich. Die Probanden der dritten Gruppe schließlich erhielten jeden Tag alle drei Komponenten.

Bei der Kombination aus OPC und Vitamin C konnten die Wissenschaftler Synergieeffekte also ein sich gegenseitiges Fördern der Wirkstoffe feststellen. Die Erholung trat im Vergleich zur alleinigen Vergabe von OPC noch etwas schneller ein.

Am deutlichsten war jedoch die Wirkung, wenn OPC, Vitamin C und Zink gemeinsam eingesetzt wurden. Das Anhalten der Erkältungssymptome konnte hier von durchschnittlich sieben Tagen um drei auf nur vier Tage gesenkt werden.

Kurzfristige Senkung von Blutzucker- und Insulinspiegel

Eine weitere Studie, die an der Universität für medizinische Wissenschaften in Bushehr, Iran, durchgeführt wurde, hat sich ebenso zum Ziel gesetzt, die Vorteile einer in der Medizin adjuvante

Therapie genannten Standard-Anti-Diabetes-Behandlung mit einer ergänzenden Gabe von Resveratrol zu erforschen. In ihrer randomisierten, Placebo-kontrollierten, klinischen Doppel-Blind-Studie im Parallel-Design ging es den Wissenschaftlern hauptsächlich um blutzuckersenkende Wirkungen.

Zum Kreis der Teilnehmer gehörten 66 Typ-2-Diabetes-Patienten, die randomisiert in zwei Gruppen eingeteilt wurden.

Die Probanden in der ersten bekamen täglich über 45 Tage 1.000 Milligramm Resveratrol verabreicht, während in der anderen ein Placebo eingenommen wurde. Die medizinische Behandlung wurde selbstverständlich in beiden Gruppen fortgesetzt.

Das wesentliche Ergebnis der iranischen Wissenschaftler bestand darin, dass bei den Teilnehmern in der Resveratrol-Gruppe eine kurzzeitige Senkung des Blutzucker- sowie Insulinspiegels auftrat. Darin sehen die Forscher eine Ermutigung, weitere Studie anzustellen, um Möglichkeiten herauszufinden, wie Resveratrol die Wirkung konventioneller Antidiabetika optimieren kann.

DRL11: Vitamin C plus Zink - Preis: 15,80 €

Vitamin C und Zink sind antioxidative Schutzstoffe. In dieser Nahrungsergänzung wird Calciumascorbat verwendet, welches eine basische Variante des Vitamin C darstellt. Zink kann Bedeutung für das Immunsystem, das Körperwachstum, für die Gesundheit von Haaren, Haut und Nägeln sowie für die Fruchtbarkeit von Frauen und Männern haben.



Neben Eisen ist Zink mengenmäßig das zweithäufigste Spurenelement im Organismus. Ein Erwachsener besitzt 2 bis 3 Gramm Zink, das vor allem in Hoden, Knochen, Muskeln, Ovarien, Prostata, Haaren, Augen und in den Inselzellen der Bauchspeicheldrüse in hoher Konzentration vorkommt. Zink ist Bestandteil von mehr als 300 Enzymen, die an vielen Reaktionen im Stoffwechsel beteiligt sind. Das Zink ist optimal kombiniert mit dem Resorptionsshelfer Vitamin C. Der Körper braucht Vitamin C zur Unterstützung seiner Abwehrkräfte und zur Gesunderhaltung der Blutgefäße. Vitamin C kann den Körper darin unterstützen, die Aufnahme von Eisen aus der Nahrung verbessern.

Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) sagt, dass Vitamin C auch während und nach intensiver körperlicher Betätigung einen Beitrag zur Funktion des Immunsystems leistet, wenn zusätzlich zur empfohlenen Tagesdosis von 100 mg Vitamin C noch 200 mg Vitamin C zugeführt werden.

Hier finden Sie das Produkt im Online Shop von Nature Power

NTP36: OPC aus Traubenkernextrakt - Preis: 19,80 €

Bei OPC (Oligomere Proanthocyanidine) handelt es sich um ein wertvolles Antioxidans, das die Wirkung von Vitamin C verstärkt und nachweislich unter anderem auch die Mikrozirkulation des Bluts erhöht. OPC aus Traubenkernextrakt gilt als das stärkste bekannte Antioxidans, und kann im menschlichen Organismus unterstützend wirken.



OPC wurde 1948 nach dem Zweiten Weltkrieg vom französischen Professor Jack Masquelier entdeckt, zunächst in roten Erdnusshäutchen. 1955 fand er heraus, dass die sogenannten Oligomeren Proanthocyanidine auch in roten Trauben und Traubenkernen sowie Pinienrinde vorkommen. OPC ist ebenfalls In Rotwein enthalten, da er aus ganzen Trauben gewonnen wird. Um eine hohe OPC-Sättigung zu erreichen, müssten allerdings täglich große Mengen an Rotwein oder auch Erdnüssen verzehrt werden. Deswegen ist es sinnvoll, OPC aus Traubenkernextrakt als Nahrungsergänzung einzunehmen. OPC sind Pflanzenstoffe, die die Pflanze vor Oxidation schützt. In Untersuchungen wurde festgestellt, dass OPC unterschiedlich positive Wirkungen auf den menschlichen Organismus haben kann. OPC wirkt sich günstig auf die Durchblutung, insbesondere die kleinen Blutgefäße, aus und schützt die Gefäßwände. Zudem weist OPC ähnliche antioxidative Eigenschaften wie Vitamin C auf.



Hier finden Sie das Produkt im Online Shop von Nature Power

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihr Gerd Schaller



Wichtiger Hinweis zu unseren medizinischen Informationen

Die wissenschaftlichen Informationen auf unseren Seiten wollen und können keine ärztliche Behandlung und keine medizinische Betreuung durch einen Arzt oder einen Therapeuten ersetzen. Der Benutzer wird dringend gebeten, vor jeder Anwendung unserer Vorschläge ärztlichen oder naturheilkundlichen Rat einzuholen. Die Ratschläge und Empfehlungen dieser Website wurden nach besten Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung des jeweiligen Autors, der Stiftung Research for Health, der Redaktion sowie ihrer Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

www.vitalstoff-journal.de

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln