

Petra Hirscher

ANTI-AGING

mit

OPC

Wie Sie das stärkste Antioxidans
nutzen können, um gesund
und jung zu bleiben

riva

Petra Hirscher

ANTI-AGING
mit
OPC

Petra Hirscher

ANTI-AGING

mit

OPC

Wie Sie das stärkste Antioxidans
nutzen können, um gesund
und jung zu bleiben

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

info@rivaverlag.de

Wichtiger Hinweis

Sämtliche Inhalte dieses Buches wurden – auf Basis von Quellen, die die Autorin und der Verlag für vertrauenswürdig erachten – nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und sorgfältig geprüft. Trotzdem stellt dieses Buch keinen Ersatz für eine individuelle Ernährungsberatung und medizinische Beratung dar. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autorin haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Originalausgabe

1. Auflage 2017

© 2017 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Palma Müller-Scherf

Umschlaggestaltung: Karen Schmidt

Umschlagabbildung: Ase/Shutterstock.com, mythia/Shutterstock.com

Grafik im Innenteil: da-vooda/iStock.com

Satz: inpunkt[w]o, Haiger (www.inpunktwo.de)

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-7423-0135-2

ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-572-0

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-571-3

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter _____

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Inhalt

Vorwort

Die OPC-Story

Die Rettung des Jacques Cartier	9
Der OPC-Entdecker Jack Masquelier	12

OPC im Porträt

Ein OPC-Crashkurs	15
Die Bodyguards der Pflanzen	16
Sind OPC ein Wegwerfstoff?	18
Hier stecken natürliche OPC drin	19
OPC-Lieferant Rotwein	23
OPC aus Pinienrinde	25
. . . und aus Traubenkernen	28
Wie bestimmt man den OPC-Gehalt?	32
Die Bioverfügbarkeit der OPC	34
OPC und ihre antioxidative Wirkung	35
OPC und der ORAC-Wert	36
Die antioxidative Kapazität	37

OPC entdecken

Die Heilwirkung	39
Der Jungbrunnen	49

Das OPC-Workbook

Der Kauf von OPC	63
OPC aus dem Internet.....	64
Die Angaben auf dem Produkt	65
Fünf Anbieter im Vergleich	67
Die Einnahme von OPC.....	69
Die OPC-Dosierung.....	70
Mögliche Nebenwirkungen und Interaktionen.....	72
OPC-Kur für Daheim	73

Verwendete Quellen

Anmerkungen.....	77
Literatur	82
Weiterführende Quellen im Internet	86



Vorwort

Der Traubenkern hat sie. Die Pinienrinde hat sie. Preiselbeere und Haselnuss haben sie auch: Oligomere Proanthocyanidine, kurz genannt OPC. Sie sind ganz besondere Wirkstoffe. In der Natur helfen sie als sekundäre Pflanzenstoffe, Fressfeinde abzuhalten oder dienen als natürlicher Witterungs- und UV-Schutz. Verarbeitet zu Nahrungsmittelergänzungen können sie für den Menschen eine unterstützende Maßnahme gegen Verschleiß und Abbau sein, zur Verlangsamung von Alterungsprozessen beitragen, Lebensqualität und Wohlbefinden erhalten.

Auf den folgenden Seiten möchte ich Ihnen zu einem kurzen Überblick über dieses spannende Produkt verhelfen. Im Vergleich zu Aspirin oder Botox, den Kollegen von OPC im Kampf um den Alterungsprozess, werden OPC durch die Vielfalt von Anpreisungen und Superlativen in der Google-Welt in die Nähe mittelalterlicher Wundermittel gerückt. Sie lenken davon ab, dass dieser Stoff seit Jahrzehnten wissenschaftlich untersucht und medizinisch angewandt wird.

OPC können ebenso wenig wie andere Nährstoffe Krankheiten oder eine schlechte Verfassung »heilen«, wenn sie singular angewendet werden. Sie sollten eingebettet sein in etwas, das Hildegard von Bingen als Heilkraft des Genießens bei stetem Umgang mit Licht und Luft, sinnvoller Ernährung ohne

Übermaß und Sucht sowie der Ausgewogenheit von Bewegung und Ruhe bezeichnete. In diesem Sinne auf Vitalität bis ins hohe Alter!