

Länger und gesünder leben

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren



02/2020

FEBRUAR

OPC

Wie Sie diesen Pflanzenstoff für Herz, Gelenke und Gehirn nutzen

OPC ist schon seit 20 Jahren eines der am meisten beworbenen Nahrungsergänzungsmittel. Versprochen werden wahre Wunderdinge. Der Pflanzenstoff ist tatsächlich in vielen Fällen hilfreich – keine Frage. Doch ein Wundermittel ist OPC sicher nicht. Hier erfahren Sie, wo und wie Ihnen OPC wirklich hilft – aber auch, dass die Präparate eigentlich aus preisgünstigen Abfallstoffen gewonnen werden und dass es viele Lebensmittel gibt, die von Natur aus reich an OPC sind.

Die Abkürzung OPC steht für eine Gruppe natürlicher Pflanzenstoffe: die **Oligomeren Procyanidine**. Lassen Sie uns diesen komplizierten biochemischen Begriff kurz erklären: „Oligomer“ bedeutet, dass diese Stoffe aus etwa drei bis zehn identischen Bausteinen bestehen, die wie die Perlen

einer Kette aneinandergereiht sind. „Pro“ bedeutet, dass diese Substanzen Vorläufer sind, aus denen die Pflanze andere Stoffe gewinnen kann. Aus Procyanidinen werden nämlich die Cyanidine gewonnen. Das sind dunkle, meist rote oder blaue Farbstoffe. Deshalb befindet sich OPC auch be-

Außerdem in dieser Ausgabe

Entspannung 4

Sie leiden unter Schmerzen, Bluthochdruck, Schlafproblemen oder Verstopfung. Doch auf noch mehr Tabletten haben Sie keine Lust? Dann finden Sie hier die Lösung.

Nierensteine 5

Wenn Sie sich vor Nierensteinen wirklich schützen wollen, sollten Sie einen häufigen ärztlichen Rat einfach ignorieren. Welcher gemeint ist, verrät Ihnen dieser Beitrag.

Aktuelles 11/12

- ◆ **Lipoprotein a:** Endlich handelt auch die Schulmedizin
- ◆ **Asthma:** Leichter atmen mit Zink und Selen
- ◆ **Geistige Fitness:** Omega-3-Fettsäuren verbessern das Denken

Prostatakrebs 7

Sollten sich die ersten Ergebnisse bestätigen, könnte dieses neue Verfahren eine Chemotherapie bald überflüssig machen. Vorerst ist es schweren Fällen vorbehalten.

Gesunder Humor 10

Tatä, tatä, tatä – Narhallamarsch: Wollte mer se reinlasse? Auch als Karnevalsmuffel sollten Sie diesen Beitrag unbedingt lesen. Die Narren unter Ihnen tun es sowieso.

- ◆ **Bluthochdruck:** Lassen Sie Klinikärzte nicht zu viel herumpfuschen
- ◆ **Diabetes:** Magnesium-Mangel verdreifacht Ihr Risiko
- ◆ **Gelenkschmerzen:** Warum das Röntgenbild oft lügt