

Anne Simons

FRAUEN LEBEN LÄNGER MIT **OPC**

Der Vitalstoff für körperliche Gesundheit,
strahlende Schönheit und eine entspannte Psyche

KNAUR 
MENSSANA

**Besuchen Sie uns im Internet:
www.knaur.de**



Originalausgabe 2018

© 2018 Knaur Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit

Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Redaktion: Felicitas Holdau

Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Coverabbildung: © FinePic / shutterstock

Abbildungen im Innenteil: Shutterstock.com

Satz: Adobe InDesign im Verlag

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-65834-5

2 4 5 3 1

Inhalt

Vorwort	9
OPC: das Anti-Aging-Geschenk der Natur	9
<i>Warum ein OPC-Ratgeber speziell für Frauen?</i>	10
<i>Das finden Sie in diesem Buch</i>	12

Kleiner OPC-Crashkurs

1 Wie wirkt OPC?	17
Umfassender Kollagenschutz führt zu gesunden Gefäßen . . .	18
<i>Klinisches Anwendungsspektrum von OPC bei Gefäßschwäche</i> . .	20
<i>Die Bedeutung gesunder Gefäße für Frauen</i>	20
Schutz vor freien Radikalen:	
die antioxidative Wirkung von OPC	21
<i>So verwandelt sich normaler Sauerstoff in radikalen Sauerstoff</i> . .	22
<i>Darum ist die Oxidation unserer Zellfette so gefährlich</i>	23
<i>So verhindert OPC die radikalen Angriffe</i>	23
<i>Schutz vor (fast) allen Zivilisationskrankheiten</i>	25
2 Praktisches Wissen rund um OPC	27
100-prozentige Bioverfügbarkeit: OPC gelangt in jede Zelle .	28
<i>Unklare Begrifflichkeit: Warum wir OPC längst kennen,</i>	
<i>auch wenn wir es nicht wussten</i>	29
<i>Flavanole oder (Bio-)Flavonoide?</i>	30
In welchen Pflanzen ist OPC enthalten?	31
<i>Warum Rotwein so viel OPC enthält.</i>	32
Nahrungsmittel oder Medikament?	33
<i>Nahrungsergänzungsmittel trotz gesunder Ernährung?</i>	34
Qualität von Nahrungsergänzungsmitteln	35
<i>Wichtig: genaue Inhaltsangaben</i>	36
Dosierungen	36
<i>Finden Sie Ihren persönlichen Bedarf heraus</i>	37
Wichtige Hinweise	38

Praktische Tipps zur Einnahme	39
<i>Wie und wann sollte man OPC einnehmen?</i>	39
<i>Nebenwirkung: gelegentliche Erstverschlimmerung</i>	40
<i>Kontraindikationen</i>	41
Gesund altern dank OPC	42

Fit & schön ein Leben lang

3 Den Körper länger gesund erhalten	47
Gesunde Gefäße: das A und O	
für eine gelungene Rundumversorgung des Körpers	48
Bluthochdruck senken	50
<i>Als Thema für Frauen unterschätzt</i>	51
Cholesterinwerte normalisieren	54
Herzinfarkt verhindern	55
Schlaganfall, Hörsturz und anderen Infarkten vorbeugen . . .	58
Die Folgen von Diabetes abmildern	60
Die Nieren schützen	62
Entzündungen wirkungsvoll begegnen	63
<i>Was genau passiert bei einer Entzündung?</i>	64
Der lästigen Blasenentzündung vorbeugen	66
Magengeschwüre kann man vermeiden	67
Allergien vorbeugen	69
<i>Was steckt hinter der häufigsten chronischen</i>	
<i>Erkrankung in Deutschland?</i>	69
Den Heuschnupfen besänftigen	71
Asthma reduzieren	73
COPD: Bronchien und Lunge mit OPC schützen	75
Anti-Aging und Homöostase:	
die Gesundheit bis ins hohe Lebensalter erhalten	77
Das Immunsystem stärken	79
Infekte fernhalten	82
Die Leber schützen: OPC bei Alkoholismus	84
Gelenkschmerzen durch Knochenverschleiß:	
Arthrose verhindern oder lindern	86

Rheumatoide Arthritis erleichtern	89
Knochengesundheit: Osteoporose	91
Mit OPC gegen (nächtliche) Beinkrämpfe	93
Geringere Anfälligkeit für Sportverletzungen	94
Entzündlichen Hautkrankheiten entgegenwirken:	
von Akne bis Psoriasis	96
Der monatliche Wechsel: PMS und Regelschmerzen lindern	99
Kinderwunsch: Sexualkraft und Libido stärken	102
Die Wechseljahre erleichtern	103
Für eine bessere Sicht: Netzhauterkrankung vorbeugen	106
Gegen Nachtblindheit und Überanstrengung	
durch Bildschirmarbeit	108
Im Alter die Augen schützen:	
OPC gegen Makuladegeneration und grauen Star	110
Weniger Kopfschmerzen und Migräne	112
Tinnitus mildern	113
Gedächtnis, Konzentrations- und Lernleistung stärken	115
Geistig fit im Alter: seniler Demenz vorbeugen	117
Alzheimer bekämpfen	118
Hilfe im neurologischen Bereich	120
Hilfe bei ADHS	121
Schutz vor Brustkrebs	123
Krampfadern und Hämorrhoiden vorbeugen.	125
OPC gegen geschwollene Beine und andere Ödeme.	128
4 Schönheit bis ins hohe Alter	133
Glücklich mit glatter Haut	134
<i>Machen Sie den OPC-Test.</i>	135
Volles und glänzendes Haar	136
Hautelastizität und Hautfeuchtigkeit	
auch nach der Menopause	138
»Altersflecken« ade	139
Braun ohne Sonnenbrand	141
Schöne Beine ohne »Besenreiser«	143
Schluss mit blauen Flecken und roten Augen	145

Für ein gesundes Zahnfleisch.	147
Gesunde Zähne bis ans Lebensende	150
Attraktiv in der Schwangerschaft.	152
Festes Gewebe, auch nach Schwangerschaft und Gewichtsabnahme	155
Cellulite bekämpfen	156
Beschwerden nach Brustoperationen mildern	158
Schwellungen nach Schönheitsoperationen reduzieren	159
Schnelle Wundheilung und unproblematische Narbenbildung	160
Schlank mit OPC	161
Entgiftung durch Vitamin-C-Verstärkung.	162
Die sportliche Fitness steigern, Muskelkater vermindern . . .	164
5 Die Psyche stärken	167
Gelassen bleiben trotz Multitasking: OPC gegen Stress . . .	168
Schicksalsschläge besser meistern	171
Chronische Erschöpfung und Burn-out-Syndrom in Vitalität verwandeln	172
Der Depression vorbeugen	174
Anhang	176
Bücher & Co.	176
<i>Literaturnachweis</i>	176
<i>Mehr zum Thema von Anne Simons</i>	181
<i>Nützliche Websites</i>	181
Sachregister.	182

Vorwort

OPC: das Anti-Aging-Geschenk der Natur

OPC ist die Abkürzung für »oligomere Procyanidine«, eine rein pflanzliche Substanz. Sie gehört zu den sekundären Pflanzenstoffen, die unter anderem für Farben, Duft und Geschmack der Pflanzen sorgen und zum Beispiel Bestäuber anlocken, Parasiten abwehren und vor UV-Strahlung schützen. Genau genommen ist die Abkürzung OPC ein Plural, da es sich um eine Gruppe von Molekülen handelt. Korrekt wäre also: »OPC gehören zu den sekundären Pflanzenstoffen ...« In der deutschen Sprache wirkt das fremder als etwa im Englischen, sodass sich der Singular für OPC als Substanz durchgesetzt hat.

OPC ist in vielen Heilpflanzen, Bäumen, Früchten und Nüssen enthalten. Es bewahrt die Fettsäuren der Pflanzen vor Oxidation, also vor Sauerstoffreaktionen, die die Alterung beschleunigen. OPC ist die stärkste bekannte Anti-Aging-Substanz, die die Natur zu bieten hat. Dieses Mega-Antioxidans wirkt der Oxidation entgegen. Es ist ein wichtiger Teil des pflanzlichen Immunsystems und schützt auch uns, wenn wir es einnehmen.

Die Anwendungsliste von OPC reicht von harmlosen Beschwerden wie Zahnfleischbluten, Besenreisern oder Sonnenbrand bis hin zu schlimmen Zivilisationskrankheiten wie Allergien, Rheuma, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs. Sie ist so umfassend, dass ich mich, als mich ein Verlagslektor in den 90er-Jahren darum bat, zuerst weigerte, mich mit dem Thema überhaupt zu beschäftigen. Ein derart breites Anwendungsspektrum von Kopf bis Fuß erschien mir unglaublich.

Glücklicherweise habe ich mich dann doch mit OPC beschäf-

tigt. Vor mittlerweile 20 Jahren lernte ich den Entdecker von OPC kennen, den französischen Professor Dr. Jack Masquelier. Wir arbeiteten zusammen an der Redaktion eines Buches, und so hatte ich das Privileg, die Wirkweise von OPC von dessen Entdecker persönlich erklärt zu bekommen. Wegen dieser fruchtbaren Zusammenarbeit und der sich entwickelnden Freundschaft empfand ich es geradezu als Verpflichtung, das Werk von Professor Masquelier im deutschsprachigen Raum bekannt zu machen – um diesen großartigen Wissenschaftler zu ehren, und mehr noch, um die Menschen auf eine pflanzliche Substanz aufmerksam zu machen, die gesund erhält und die auch krankhafte Prozesse zum Stillstand bringt oder sogar umkehrt.

Neben der – besonders in Akutsituationen zweifellos großartigen – Schulmedizin, deren Therapien meist aus Medikamenten mit mehr oder weniger starken Nebenwirkungen bestehen, gibt es einen natürlichen Weg, lange gesund und unbeschwert zu leben, und das ganz ohne Nebenwirkungen: OPC.

In den letzten zwei Jahrzehnten wurde OPC in Deutschland immer bekannter, nicht zuletzt durch meine Bücher und Vorträge. Im Kontakt mit Menschen, die OPC als Nahrungsergänzungsmittel einnahmen, erhielt ich unzählige Bestätigungen der wohl-tuenden und heilenden Wirkungen. Und ich freue mich zutiefst über jede Mail, in der dankbare Menschen von ihren guten Erfahrungen mit OPC berichten.

Warum ein OPC-Ratgeber speziell für Frauen?

Natürlich ist OPC für alle wichtig und richtig: Männer, Frauen, Kinder, Tiere ... Warum also schreibe ich nun ein Buch speziell zum Thema »OPC für die Gesundheit von Frauen«? Es gibt zu-

nehmend Hinweise darauf, dass die identische Behandlung von Krankheiten bei Männern und Frauen, zum Beispiel mit gleichen Arzneidosierungen, an den realen Erfordernissen vorbeigeht. Und es gibt Krankheiten, unter denen eher Frauen als Männer leiden (und umgekehrt).

Seit 2007 gibt es an der Berliner Universitätsklinik Charité den ersten Lehrstuhl für Gendermedizin. Die Kardiologin Professor Vera Regitz-Zagrosek erforscht die medizinischen Unterschiede von Männern und Frauen. Unterschiede in der Chromosomenverteilung, bei Hormonen und Enzymreaktionen, aber auch in der Lebensweise erklären beispielsweise, warum manche Krankheiten häufiger bei Frauen, andere eher bei Männern vorkommen. Gleichberechtigung zwischen den Geschlechtern sollte nicht mit Gleichheit verwechselt werden.

Herzinfarkte treten bei Männern hierzulande ungefähr zehn Jahre früher – und immer noch häufiger – auf als bei Frauen. Aber die Frauen holen in dieser traurigen Statistik auf (»Eva-Infarkt«), sie erleiden den Herzinfarkt in immer jüngerem Alter, und sie sterben häufiger daran. Die Knochenschwundkrankheit Osteoporose gilt als Frauenkrankheit. Das Immunsystem von Frauen reagiert anders als das von Männern. Bei den Autoimmunerkrankungen der Schilddrüse und der Leber sind 80 Prozent der Patienten weiblich. Auch Rheuma ist eher eine Frauenkrankheit.

Spezielle Beschwerden im hormonellen Bereich – etwa Probleme, die durch die Wechseljahre hervorgerufen werden – sind frauenspezifisch. Auch hier kann OPC helfen. Es schützt Kollagen und Elastin, zwei Körperproteine, die vielen aus der Kosmetik bekannt sind. OPC erhält uns also nicht nur gesund, sondern auch schön. Es glättet die Haut und verhindert Faltenbildung. OPC hält das Bindegewebe straff, die Gelenke geschmeidig und hilft Frauen, nach den Wechseljahren fit und frisch zu bleiben.

Nicht zuletzt gehen Frauen oftmals achtsamer mit ihrer Gesundheit um – und mit der ihrer Familie.

Mit meinem Buch über OPC für Frauen will ich also zweierlei erreichen: Ich will zeigen, welchen spezifischen Bedarf Frauen an dem Schutzstoff OPC haben. Und ich will meine Leserinnen anregen, sich Gedanken über OPC für ihre Lieben zu machen, deren Gesundheit ihnen am Herzen liegt.

Das finden Sie in diesem Buch

In Kapitel 1 (»Wie wirkt OPC?«) wird erklärt, warum eine einzige Substanz vielfältige Wirkungen haben kann. Wer sich über Qualität, Produkte, Nebenwirkungen, Kontraindikationen und Ähnliches informieren möchte, findet hierzu Angaben im Kapitel 2 (»Praktisches Wissen rund um OPC«).

Die Kapitel 3 bis 5 präsentieren die Anwendungen von OPC nach Indikationen und lassen sich wie ein Nachschlagewerk benutzen. Kapitel 3 (»Den Körper länger gesund erhalten«) konzentriert sich auf die Wirkung von OPC bei Krankheiten. Kapitel 4 (»Schönheit bis ins hohe Alter«) stellt die Anti-Aging-Effekte in den Vordergrund. Im Kapitel 5 (»Die Psyche stärken«) wird die Wirkung von OPC auf das psychische Wohlbefinden dargestellt. Zu allen Themen erhalten Sie Informationen, wie OPC jeweils im Körper wirkt, außerdem praktische Erfahrungen, Tipps und Dosierungsempfehlungen sowie Hinweise auf wissenschaftliche Studien, die im Anhang aufgelistet sind.

Je nach körperlicher Verfassung wirkt OPC unterschiedlich. Das bezieht sich sowohl auf die Intensität als auch auf die Geschwindigkeit, mit der die Wirkung deutlich wird. Bereits nach einigen Stunden bis spätestens wenigen Tagen lässt sich die

OPC-Wirkung am Zustand der Haut ablesen. Sie wird glatter und feiner. Hingegen kann es Monate dauern, bis etwa Ablagerungen in den Arterien verringert oder gar verschwunden sind. Manchmal dauert es Jahre, bis man eine Veränderung bemerkt, zumal OPC überwiegend vorbeugend und schützend tätig ist. **Ampelsymbole** helfen Ihnen in diesem Buch, auf einen Blick zu erkennen, wie bald Sie mit einer sicht- oder spürbaren Reaktion rechnen können.

Eine in der Regel unmittelbare Reaktion, die sich innerhalb der ersten drei Monate äußert, ist durch  gekennzeichnet. Bei  kann man mit einer Wirkung nach durchschnittlich drei bis sechs Monaten rechnen, während  eine langfristige Wirkung kennzeichnet, die sich frühestens nach sechs Monaten zeigt.

Ich wünsche Ihnen, liebe Leserin, dass dieses Buch Ihr Leben positiv beeinflusst. Vielleicht sind Sie gesund. Dann möge sich Ihre Gesundheit bis ins hohe Alter erhalten, indem OPC dazu beiträgt, Ihre Immunfunktionen optimal zu regulieren. Vielleicht leiden Sie aber unter Beschwerden oder einer Krankheit. Dann wünsche ich Ihnen, dass OPC diese – bald oder allmählich – lindert oder zum Verschwinden bringt. Ich selbst habe diese Erfahrung gemacht. Ich habe sie in meiner Familie, Verwandtschaft und im Freundeskreis miterlebt und von mittlerweile Tausenden Menschen bestätigt bekommen.

So kann ich Ihnen nur empfehlen: Probieren Sie OPC aus. Es wird Ihnen guttun – Ihrer körperlichen wie auch Ihrer psychischen Gesundheit. Und (noch!) schöner werden Sie dabei auch ☺!

Ihre Anne Simons





1

Wie wirkt

OPC?

Eine Substanz – viele Wirkungen. Wie ist es möglich, dass OPC sowohl Hautkrebs vorbeugt als auch Karies entgegenwirkt? Dass es sowohl die Heilung von Knochenbrüchen beschleunigt als auch prämenstruelle Stimmungsschwankungen und Heuschnupfen verhindert? Die Liste der Anwendungen ist unglaublich lang. Und doch sind die Erklärungen hierfür leicht nachzuvollziehen.

Letztlich geht die Vielseitigkeit von OPC auf zwei Grundeigenschaften zurück. Zum einen schützt OPC das Kollagen (siehe »Umfassender Kollagenschutz führt zu gesunden Gefäßen«), zum anderen wirkt es antioxidativ (siehe »Schutz vor freien Radikalen: die antioxidative Wirkung von OPC«). Was diese beiden Eigenschaften mit der Verhinderung, Linderung oder sogar Heilung höchst unterschiedlicher Krankheiten und Beschwerden zu tun haben, möchte ich Ihnen im Folgenden kurz darlegen.

Umfassender Kollagenschutz führt zu gesunden Gefäßen

Zu den Gefäßen zählen Blutgefäße – Arterien und Venen –, Lymphgefäße und Kapillaren. Letztere sind feinste Verzweigungen der Blut- und Lymphgefäße, sogenannte Haargefäße, die so winzig sind, dass sie an jede Zelle heranreichen und sie mit Sauerstoff und Mikronährstoffen versorgen. Wenn sie durchlässig werden oder zusammenbrechen, können dahinter liegende Zellen nicht mehr versorgt werden und sterben ab. Von intakten Kapillaren hängt entscheidend ab, ob Gewebe und Organe gesund bleiben.

Der Fachbegriff für die Durchlässigkeit von Gefäßen lautet *Permeabilität*, und hiervon leitet sich der Begriff »Vitamin P« ab. Dessen Aufgabe besteht darin, die Gefäße zu festigen und nicht

zu durchlässig werden zu lassen. OPC erfüllt die Funktion von Vitamin P, und das geschieht so:

Die winzigen OPC-Moleküle haben eine wunderbare Wächterwirkung. Sobald sie in den Körper gelangen, stürzen sie sich auf Proteine, an die sie sich heften und die sie somit schützen. Diese Eigenschaft heißt »Proteinaffinität«. Proteine, also Eiweißstrukturen, gibt es viele. Das am häufigsten vorkommende Körperprotein ist das Kollagen, ein Gerüsteiweiß, das in allen Bindegewebsstrukturen enthalten ist: in der Haut, in Muskeln, Sehnen, Gefäßen, Knorpel und Knochen. OPC heftet sich überall an Kollagen und schützt den Körper flächendeckend.

Dieser Schutz ist bitter nötig. Denn Kollagen hat starke Feinde: zerstörerische Enzyme und freie Radikale. Letztere sind außer Kontrolle geratene Sauerstoffmoleküle, die wie in blinder Aggression durch den Körper rasen, dabei Zellfette oxidieren und so Zellen töten. Da OPC sich an Kollagen heftet, bildet es einen Schutzschild gegen solche Angriffe. Die Enzyme oder Radikale treffen auf OPC und nicht auf das Kollagen. Ein Segen für alle Gewebe und eben auch für unsere Gefäße.

OPC wirkt als Kollagenschutz vor allem vorbeugend. Haben sich durch die regelmäßige Einnahme genügend OPC-Moleküle an Kollagen geheftet, bedeutet dies: Knochen brechen nicht so leicht, Gefäße werden weder zu durchlässig noch zu starr, es kommt nicht so schnell zu Sportverletzungen wie Muskelfaserissen, Zerrungen und Ähnliches, Falten machen sich nicht so bald bemerkbar ...

Zusätzlich zur vorbeugenden Wirkung wird die Heilung von Verletzungen beschleunigt. Das heißt: Ist tatsächlich einmal ein Knochen gebrochen, eine Wunde entstanden, eine Sehne gezerzt, dann heilen diese Strukturen durch die Einnahme von OPC deutlich – in der Regel um ein Drittel – schneller.

Klinisches Anwendungsspektrum von OPC bei Gefäßschwäche

Wissenschaftliche Studien in Frankreich zu OPC als Gefäßschutz erbrachten so überzeugende Ergebnisse, dass dort einige Arzneimittel auf der Basis von OPC zugelassen wurden. 1968 kam in Frankreich das Pflanzenheilmittel *Flavan* auf den Markt. Über Jahrzehnte wurde es zu einem der am häufigsten von französischen Ärzten verschriebenen Gefäßschutzmedikamente.

Zu den Indikationen gehören: venenbedingte Beschwerden wie schwere Beine, Krämpfe, Schmerzen, Kribbeln und Taubheit der Extremitäten (*Parästhesie*), Ödeme, Kapillarschwäche der Haut (einschließlich blauer Flecken und Couperose/»Besenreiser«), Krampfadern, Phlebitis (Venenentzündung) und ihre Folgebeschwerden, Hämorrhoidenvorfälle, Hautkrankheiten wie Nesselsucht (juckende rote Stellen); das Quincke-Ödem (kleine Schwellungen auf der Haut wie von einem Insektenstich), Augenleiden wie Probleme der Netzhaut- und Aderhautdurchblutung (*Retinitis*) und andere.

Die Bedeutung gesunder Gefäße für Frauen

Aufgrund ihrer Hormon- und Gewebestruktur sind Frauen stärker von der Gefäßschwäche betroffen als Männer. So sind Besenreiser, Ödeme, »Wasser« in den Beinen, Cellulite oder Krampfadern typische Probleme, mit denen Frauen sich herumplagen. Dies betrifft Schwangere ebenso wie Frauen in stehenden Berufen, zum Beispiel Verkäuferinnen.

Die Wechseljahre wirken sich in verschiedenen Bereichen aus, so verändert sich etwa durch nachlassende Hormonproduktion