

**Beim Wirkstoff OPC** (Oligomere Procyanidine), dem antioxidativen Wirkstoff aus dem Traubenkern, handelt es sich um eine Substanzgruppe, **die hauptsächlich in Traubenkernen** vorkommt.

**OPC schützt als starkes und lange wirksames Antioxidanz unsere Zellen, in dem es „freie Sauerstoff – Radikale“ neutralisieren kann.**

Sie entstehen ständig in unserem Körper, vermehrt aber durch Umweltgifte, Tabakrauch, Stress, körperlicher Anstrengung, chronischen Erkrankungen, „zu viel“ Sonne, Klimaanlage, verschmutzte Luft, Ozon, Medikamente, Übergewicht, Leistungssport etc.

Sie werden auch verantwortlich gemacht für die Entstehung und den Verlauf von Arteriosklerose, Krebs, der senilen Makula-Degeneration, Augenlinsentrübung, entzündlichen Gelenkerkrankungen sowie der Photoalterung der Haut.

Freie Radikale werden durch Antioxidantien neutralisiert; diese werden bei diesem Neutralisierungsprozess verbraucht, so dass sie also ständig mit der Nahrung oder als Nahrungsergänzung zugeführt werden müssen.

Universitäts-Wissenschaftler haben zudem festgestellt, dass bei hoher Dosierung von Traubenkernextrakt bei **Krebszellen der programmierte Zelltod aktiviert wird.**

Prof. Dr. Peter Eckert aus Bonn fand zudem folgende Eigenschaften des Traubenkernmehls: Blutzucker und Insulin stabilisierend, Appetit zügelnd und die Alkoholresorption verringern. Im Vergleich zu anderen Antioxidantien ist das OPC aus dem Traubenkern um ein vielfaches effektiver. Es ist **hitzestabil** und hat eine **sehr lange Schutzwirkung** (bis zu 48 Std). OPC und Vitamin C ergänzen sich in ihrer Wirkung.

**OPC** kommt nur in wenigen Nahrungsmitteln vor – besonders reich ist es jedoch im Traubenkern. Es wird bei der Herstellung von Traubenkernöl gewonnen und hat einen hohen Ballaststoffanteil.

Im Vergleich zur Einnahme isolierter Nahrungsergänzungen von OPC in Kapseln, besteht zudem ein großer preislicher Vorteil des natürlichen Mehls.

**Bei gleichem Wirkstoffgehalt kostet es nur einen Bruchteil und hat einen wunderbar nussigen, kernigen Geschmack.**

### **Verwendungstipps für Traubenkernmehl:**

- **Ersetzen Sie einen Esslöffel Ihrer üblichen Mehlmenge durch Traubenkernmehl bei Brot, Pizza, Pfannkuchen, Kuchen, Teigwaren,...**
- **Geben Sie Traubenkernmehl in Müsli oder Joghurt**
- **Verwenden Sie es als Panade für Fleisch, Fisch, Gemüseschnitzel – die Kruste saugt sich nicht so sehr mit Fett voll!**
- **Als Zugabe in dunkle, kräftige Soßen**
- **Einen Esslöffel als Zugabe zu Ihrem Kaffeepulver in den Kaffeefilter**