

Resveratrol, ein multifunktionales Polyphenol

Quelle: www.orthokennis.nl/artikelen/resveratrol

Resveratrol ist ein fettlösliches Polyphenol, das in geringen Mengen in verschiedenen, meist biologisch angebauten Pflanzenarten vorkommt. Pflanzen produzieren Resveratrol als natürlichen Abwehrmechanismus gegen Stressoren wie Pilze, Viren, Bakterien, Insekten, UV-Strahlung und Schädigungen. Resveratrol hat antioxidative, entzündungshemmende, antivirale, antibakterielle und neuroprotektive (das Nervengewebe schützende) Eigenschaften und trägt zu einem langen und gesunden Leben bei. Die gesundheitsfördernden Effekte von Resveratrol werden von vielen Studien bestätigt. Es bietet unter anderem Schutz vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes, Adipositas und Alterungsprozessen.

Vorkommen und Qualitätsaspekte

Resveratrol ist in geringen Mengen in roten Trauben, Äpfeln, Johannisbeeren, Pflaumen, Rotwein, Tomaten, Erdnüssen, Nüssen, Kakao und Soja enthalten. Die Menge an Resveratrol, die über die Nahrung aufgenommen wird, beträgt schätzungsweise nur 0,002-0,005 mg/kg/Tag. Die Supplementierung mit Resveratrol ist daher eine wichtige Bereicherung der Ernährung. Von dem mit der Nahrung und Nahrungsergänzungsmitteln aufgenommenen Resveratrol werden nicht weniger als 70-90% im Darm absorbiert. Die schnelle Umwandlung durch die Darmflora und in der Darmwand und Leber hat jedoch eine geringe Bioverfügbarkeit von (freiem) Resveratrol zur Folge. Doch auch Metaboliten (Stoffwechselprodukte) von Resveratrol tragen zu den gesundheitlichen Effekten bei. Darüber hinaus vermuten Forscher, daß sich Resveratrol, insbesondere bei langfristiger Einnahme, in Geweben und Organen anreichert und somit in größeren Mengen verfügbar ist als bisher angenommen. Dies erklärt vielleicht, weshalb Resveratrol in wissenschaftlichen Studien trotz einer vermeintlich geringen Bioverfügbarkeit so wirksam erscheint.



Bild: ExQuisine - stock.adobe.com

Anwendungshinweise

- **Antioxidans**
Resveratrol ist – zusammen mit Quercetin – eines der am besten untersuchten Polyphenole. Eine sehr wichtige Funktion von Resveratrol ist die eines Antioxidans und Fängers freier Radikale. Freie Radikale sind eine maßgebliche Ursache für das Altern und die Entstehung von (chronischen) Krankheiten wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und neurodegenerativen Erkrankungen. Neben seiner antioxidativen Wirkung stimuliert Resveratrol auch das körpereigene antioxidative System.
- **Entzündungshemmer**
- **Immunmodulation**
Resveratrol hat auch antiallergische Eigenschaften; es stellt das Gleichgewicht im Immunsystem wieder her. Teils durch die gleichen Mechanismen senkt Resveratrol das Risiko einer Autoimmunität. Es verhindert auch die Bildung von Narbengewebe,
- **Antimikrobiell und schmerzlindernd**
- **Anti-Aging**
- **Verbesserung der Mikrozirkulation und Gewebedurchblutung**
- **Herz-Kreislauf-Erkrankungen**
- **Metabolisches Syndrom und Übergewicht**
- **COPD**
Resveratrol ist bei einer chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (COPD) eine vielversprechende Alternative zu Corticosteroiden. Die antioxidative Wirkung hat einen günstigen Einfluß auf die COPD-Beschwerden wie Luftnot und Husten. Es stärkt dabei das durch COPD geschwächte Lungen- und Skelettmuskelgewebe, indem es unter anderem die Funktion der Mitochondrien verbessert. Schließlich bietet die antimikrobielle Aktivität von Resveratrol Schutz gegen Atemwegspathogene, die die COPD verschlimmern.
- **Osteoporose**
- **Rheumatoide Arthritis, Arthrose und chronisch entzündliche Darmerkrankungen.**

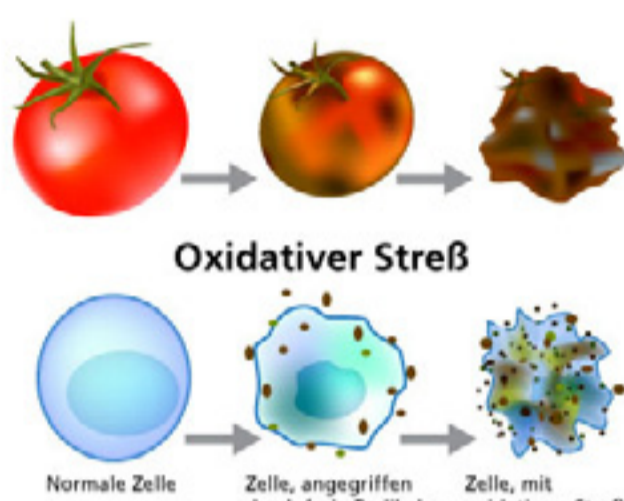


Bild: sakurra - stock.adobe.com

Wechselwirkungen

Resveratrol kann die Aktivität mehrerer Enzyme des Cytochrom P450 (CYP)-Systems in der Leber hemmen, das für die Umwandlung und den Abbau verschiedener (allgemein üblicher) Medikamente verantwortlich ist. Theoretisch kann dies die Wirksamkeit von gängigen Medikamenten, die durch diese CYP-Enzyme verstoffwechselt werden, hemmen oder verstärken. In der Praxis sind solche Wechselwirkungen jedoch erst bei einer Tagesdosis von über 1000mg Resveratrol zu erwarten. Resveratrol kann die Wirkung bestimmter Antibiotika (Fluorchinolone) abschwächen. Für Menschen, die blutdrucksenkende, antidiabetische oder gerinnungshemmende Medikamente einnehmen, ist zu beachten, daß Resveratrol den Blutdruck und den Blutzuckerspiegel senken und die Thrombozytenaggregation hemmen kann.

Dosierung und Sicherheit

Die meisten gesundheitlichen Effekte von Resveratrol werden bei einer Supplementierung mit Dosen von 250-500mg pro Tag erreicht. Resveratrol ist eine sehr sichere Substanz, von der auch bei Langzeitanwendung keine Nebenwirkungen zu erwarten sind. Die Anwendung in der Schwangerschaft und Stillzeit wird nicht empfohlen, da hierzu keine Daten vorliegen. Im Falle einer Hepatitis-B- oder Hepatitis-C-Infektion kann Resveratrol die Vermehrung des Virus stimulieren; auch in diesem Fall wird seine Anwendung nicht empfohlen.



Angebote

SALVE - *Dein Shop*

Lektüre	Sound	CBD / CBG	Diverses

SALVE

gestaltet

Die Zeitschrift bildet eine effektive Plattform für kreative Köpfe. Wir bieten Unterstützung zur Selbsthilfe und zum Durchstarten.

Grafik & Design

Corporate Design
Flyer, Broschüren

Foto & Video

Foto-Shooting
Dreh u. Schnitt

Internetseiten

Günstiger Aufbau
Einfach zu pflegen

Dienstleistungen rund ums Buch

Satz- und Layoutarbeiten,
Ghostwriter, Übersetzungen

www.salve-gesund.de -> **Unsere Leistungen**