

Roter Reis ohne Monacolin K

Monascin und Ankaflavin

Der traditionelle Rotschimmelreis aus China ist gekochter weißer Reis. Rot wird er durch Fermentation mit dem Purpurmönchspilz (*Monascus purpureus*), einem Schimmelpilz, der während des Umwandlungsprozesses wertvolle Abbauprodukte entstehen lässt. Zu Pulver verarbeitet, dient roter Reis zum Würzen und Färben von Fleisch – etwa bereitet man damit die berühmte Pekingente zu.

In der TCM geschätzt

Roter Reis ist außerdem bereits seit dem 16. Jahrhundert als Heilmittel der Traditionellen Chinesischen Medizin bekannt. Da er, wie alles Fermentierte, reich an Mikroorganismen ist, fördert roter Reis das Mikrobiom und damit die Verdauung. Das Hauptinteresse liegt aber bei seinen verschiedenen Abbauprodukten und deren Einsatz bei Herzleiden, erhöhten Blutfetten, Bluthochdruck und Diabetes-Typ-2.

Bisher hauptsächlich genutzt: Monacolin K - und seine Nebenwirkungen

Der bekannteste rote Reis enthält Monacolin K, das die körpereigene Cholesterinproduktion hemmt. Daher wird der rote Reis als cholesterinsenkendes Nahrungsergänzungsmittel angeboten, fälschlich auch als Alternative zu cholesterinsenkenden Medikamenten aus der Gruppe der Statine. Fälschlich deshalb, weil Monacolin K keine echte Alternative zu Statinen darstellt. Es ist zwar geringer dosiert, aber chemisch identisch mit dem seit 1987 zur Behandlung erhöhter Cholesterinwerte verwendeten Arzneistoff Lovastatin.

Die Nebenwirkungen sind leider ebenfalls dieselben. Wie Lovastatin hemmt auch Monacolin K die körpereigene Produktion von Coenzym Q10 und die Umwandlung der Vorstufe des Vitamin D in das aktive Vitamin! Bei Dauereinnahme und entsprechend hoher Dosierung kann das nicht ohne Folgen bleiben, beispielsweise für die Mitochondrien, die Coenzym Q10 für die Energiegewinnung in den Zellen benötigen. Müdigkeit ist deshalb keine Seltenheit, genauso wie Muskelschmerzen, -schwäche, -schwund, -krampf, Myalgie, Herzschwäche, Leber- und Nierenschaden, Verdauungsprobleme, periphere Neuralgie bei Diabetes, Vergesslichkeit, Konzentrationsstörung, Benommenheit, Wechselwirkung mit anderen Arzneimitteln wie Blutgerinnungshemmern uvm.

Und genau das macht rote Reis-Präparate aus Monacolin K bei aller Wirksamkeit sehr unattraktiv. Selbst wenn Coenzym Q10 extra eingenommen wird. Kürzlich wurde sogar noch die erlaubte Dosis in Nahrungsergänzungsmitteln aufgrund dieser Nebenwirkungen stark reduziert, sodass der Nutzen ohnehin fraglich ist.

Vergessen wir Monacolin K! Es gibt etwas viel Besseres: Monascin und Ankaflavin

Der rote Reis hat aber außer Monacolin K noch weitere, während der Fermentation entstehende, breiter wirksame und noch dazu nebenwirkungsfreie Wirkstoffe zu bieten. Zwei davon sind die viel bessere, Lösung. Die Rede ist von Monascin und Ankaflavin.

Wir titulieren diese hocheffektive Mischung der Einfachheit halber als "roter Reis ohne Monacolin K". Cholesterinsenken ist nur eine der wertvollen Eigenschaften und selbst eine Kombination mit Medikamenten, auch Statinen, ist unproblematisch.

Nach über 30 Jahren intensiver Forschung an der National Taiwan University bietet nur ein einziger Spitzenhersteller weltweit den ersten und einzigen Extrakt aus Rotschimmelreis an, der frei von Monacolin K ist und dennoch die gleichen kardiovaskulären Vorteile wie herkömmlicher Rotschimmelreis bietet und sogar noch viele weitere darüber hinaus: Der patentierte Extrakt Ankascin® 568 bestehend aus Monascin und Ankaflavin. Er wird mit nur einem einzigen, spezifischen Stamm des Schimmelpilzes, *Monascus purpureus* 568, in einem geschlossenen System und streng kontrollierter Umgebung in einer einzigartigen Feststofffermentationmethode hergestellt. Sie erlaubt laufende Qualitätsmessungen und verhindert eine Verschmutzung durch Fremdstoffe von vornweg.

Nur ein Cholesterinsenker? Ein Stoffwechsel- und Entgiftungs-Optimierer und Entzündungshemmer!

In 130 klinischen Studien wurde der Wirkweg erforscht und gezeigt, dass es sich dabei in Wahrheit um einen unglaublich wirksamen Stoffwechsel- und Entgiftungs-Optimierer sowie grundlegenden Entzündungshemmer handelt, bei dem das Senken von Cholesterin und Triglyceriden inkludiert ist. Es geht aber, wie wir im Folgenden darzustellen versuchen, um viel, viel mehr.

Wie roter Reis ohne Monacolin K wirkt

Der Schlüssel zu den umfassend positiven Wirkungen liegt in der Aktivierung von *PPARs* und *Nrf2*. Dabei handelt es sich um Zellrezeptoren und Signalwege, die Gene regulieren. Sie haben ganz entscheidende Funktionen im Körper. Durch Monascin und Ankaflavin werden sie aktiviert und auf ein gesundes Level gebracht. Dadurch werden Stoffwechselstörungen, Entzündungen und Fibrosen gehemmt. Monascin und Ankaflavin spielen daher schon vorbeugend und erst recht bei vielen krankhaften Vorgängen eine zentrale, regulierende Rolle.

Schlafende Gene arbeiten wieder

Nrf2 ist ein Transkriptionsfaktor. Er steuert die Expression vieler Gene, die an der Neutralisation von freien Radikalen, an der Entgiftung und an zellulären Schutzmechanismen beteiligt sind. *PPAR-α* (alpha) und *PPAR-γ* (gamma) sind Rezeptoren im Zellkern und Transkriptionsfaktoren, die bei Aktivierung die Expression sehr vieler Gene regulieren.

Durch Aktivierung von *Nrf2*, *PPAR-α* und *PPAR-γ* weckt der Körper selbst "schlafende Gene wieder auf" und lässt sie ihrer Arbeit wieder korrekt nachgehen. Das kann in jedem Alter eine Rolle spielen, nicht nur bei Älteren. Überaktive Gegenspieler, die viel Schaden anrichten, werden gebremst, reguliert und viele Systeme normalisiert. Fazit: Dieser rote Reis unterstützt dabei, dass der Körper selbst wieder besser zurechtkommt und das in vielerlei Hinsicht.

Bisher wurde in Studien bereits nachgewiesen:**Monascin und Ankaflavin beeinflussen**

- das Herz-Kreislauf-System
- den normalen Cholesterinspiegel
- den normalen Blutdruck
- die Normalisierung von Entzündungssystemen (bei allen chronischen Entzündungen!)
- die erhöhte Aktivität von Entgiftungsenzymen
- die Leberfunktionen wie den Fettstoffwechsel normale Triglyceridspiegel
- den Blutzucker- und Insulinstoffwechsel
- die Aufrechterhaltung der Bauchspeicheldrüsensfunktion
- die Insulinsensitivität
- die kognitive Gesundheit
- die Reduktion des oxidativen Stresses
- das normale Gewicht und die Gewichtsabnahme
- die Stoffwechselgesundheit
- das gesunde Altern

Die Wirkungen von rotem Reis ohne Monacolin K im Einzelnen**Zuverlässiger Cholesterin- und Triglyceridsenker**

Cholesterin und Triglyceride werden nebenwirkungsfrei gesenkt. Die Mitochondrien werden nicht geschädigt und die Coenzym Q10-Produktion wird nicht gebremst, wodurch keine zusätzliche Q10-Einnahme erforderlich ist. Nur wenn man von einem Statin- oder Monacolin K-Produkt auf diese ungefährlichen Komponenten des roten Reises "umsteigt", kann Coenzym Q10 anfangs sinnvoll sein, falls zuvor die Q10-Eigenproduktion schon weit geschädigt wurde. Das lässt sich aber im Blut testen.

Schützt vor gleich mehreren Atherosklerose-Risikofaktoren

Atherosklerose wird heute als chronische Entzündungskrankheit angesehen. PPARs spielen eine entscheidende Rolle bei der Regulierung von Atherosklerose. Ihre Aktivierung durch Monascin und Ankaflavin verbessert die Durchblutung, reduziert latente Entzündungen und Plaques-Bildung, indem weniger Fett aus der Nahrung aufgenommen und gespeichert wird. Die beiden Wirkstoffe sind antioxidativ, reduzieren entzündungsauslösende Zytokine, verhindern die Oxidation von Cholesterin und senken oxidativen Stress. Damit reduzieren sie entscheidende Risikofaktoren für Atherosklerose und bieten ganzheitlichen Gefäßschutz. Sie kurbeln außerdem die Produktion von HDL-Cholesterin an. Das trägt zu einem gesunden Cholesterin-Management bei, indem überschüssiges Cholesterin dank HDL-Cholesterin zum Recyclen zur Leber zurücktransportiert wird. Übrigens haben wir festgestellt: Eine sehr gute Ergänzung sind Olivenblattextrakte, die den antioxidativen Schutz noch ums Vielfache erhöhen.

Effiziente Kombination gegen Bluthochdruck und Plaque-Bildung

Auch der Blutdruck wird durch die PPAR-Aktivierung über Monascin und Ankaflavin reguliert und zwar so: Das gefäßverengende Peptidhormon Endothelin-1 wird gedrosselt und sowohl das gefäßerweiternde Stickstoffoxid als auch Gefäßelastin werden erhöht. Mit der

Reduktion der Blutfette fließt das Blut leichter und weniger Fettplaques bedeuten überhaupt ungehinderte Blutzirkulation. Anders als andere Mittel, die darauf abzielen die Gefäßinnenwände zu glätten, um ein Hängenbleiben der Plaques zu verhindern, wird hier am Ursprung der Problematik angesetzt, nämlich bei der Plaque-Bildung.

Macht Leberfibrose rückgängig

Studien zeigten, dass die Ansammlung von Fettsäuren in Leberzellen verhindert werden, indem die Aufnahme und Entstehung von Fettsäuren gehemmt und deren Abbau gefördert werden. Vermittelt durch die Aktivierung von PPAR α und AMP-aktivierter Kinase wird die Umwandlung von freien Fettsäuren in Energie (ATP) erleichtert und die Anhäufung von Triglyceriden verhindert. Sie unterstützen bei nicht-alkoholischer Fettleber und bei durch Alkohol verursachten Leberschäden, helfen beim Abbau einer Fettleber bzw. gegen Vorschreiten einer Leberfibrose. Interessant: Gegen eine Fettleber und daraus entstehende Fibrose, die in einer Zirrhose enden kann, werden gerade erst Medikamente entwickelt – und zwar genau solche Medikamente, die PPARs aktivieren! Wir sehen (in der Kombination mit Olivenblattextrakt) gerade eine erstaunliche Reduktion von fortgeschrittener Leberfibrose bei der NAFL (nicht alkoholische Fettleber) bis in den Normalbereich! Dass auch bei alkoholischer Fettleber Besserung möglich ist, ist mit einer Studie belegt.

Bringt die Entgiftung auf ein neues Level

Durch die Aktivierung von Nrf2 und PPARs steigern Monascin und Ankaflavin die Enzymaktivität in den drei Phasen der Entgiftung erheblich:

- Phase I: Cytochrom P450-Enzyme
- Phase II: Glutathion-S-Transferasen
- Phase III: ATP-Bindungskassettentransporter

Indem Ankaflavin beispielsweise das Cytochrom CYP7A1 erhöht, wird mehr Cholesterin in Gallensäure umgewandelt, was für die Entgiftung ein wichtiger Schritt ist.

Gewichtsreduktion leicht gemacht

Die Gewichtsreduktion wird unterstützt und viszerales Fett reduziert. Denn PPARs spielen auch eine entscheidende Rolle bei der Regulierung von Fettleibigkeit. Durch ihre Aktivierung kommt es zu einem ausbalancierten Energiebedarf und weniger Entzündungen. Die Fettaufnahme aus der Nahrung wird reduziert und eine übermäßige Bildung und Ansammlung von Triglyceriden verhindert sowie ihr Abbau beschleunigt. Die Zellen werden angeregt, Fett zu verbrennen, anstatt zu speichern. Zusätzlich wird durch Normalisierung des Hormons Leptin auch noch das Hunger- und Sättigungsgefühl ausbalanciert.

Unterstützt auf 7-fache Weise bei Diabetes

Eine geringe Aktivierung von PPARs wirkt sich negativ auf den Blutzuckerstoffwechsel aus und fördert Entzündungen. Eine erhöhte Aktivität durch Monascin und Ankaflavin wirkt in die Gegenrichtung: Der Blutzucker wird gesenkt und die Zellalterung gebremst, da die AGEs-Bildung (Advanced Glycation End Products) reduziert wird. AGEs (Verzuckerung) sind Risikomoleküle für den Alterungsprozess der Zellen und die Diabetes-

Entstehung. Eine Ansammlung führt zu einer beschleunigten Verzuckerung des Gewebes und setzt den Teufelskreis aus Gewebsentzündung, Oxidation und Alterung in Gang. AGEs sind etwa für tiefe Falten und den Verlust der Hautelastizität und Hautfestigkeit verantwortlich.

Bei Diabetes ganz besonders günstig ist, dass über Aktivierung der PPARs die Insulin- und Blutzuckerwerte reguliert, die Bauchspeicheldrüsenfunktion aufrechterhalten und die Insulinsensitivität der Zellen erhöht wird. In einer randomisierten, doppelblinden klinischen Studie am Menschen wurde der Nüchternblutzucker nach nur sechswöchiger Einnahme von Monascin und Ankaflavin signifikant um 8,5 Prozent und nach 12-wöchiger Einnahme um 9,3 Prozent gesenkt.

Zudem erhöht sich die Insulinsensitivität der Zellen, was nicht nur bei Diabetes-Typ-2 relevant ist. Der Teufelskreis aus Gewebsentzündung, Oxidation und Alterung wird durch die Aktivierung von Nrf2 und PPAR γ durchbrochen und die Pankreasgewebsschädigung umgekehrt. Monascin unterstützt sowohl die β -Zellen der Bauchspeicheldrüse bei der Insulinproduktion als auch die Zielzellen bei der Insulin-Aufnahme und reguliert den glykämischen Index. Kombiniert man es mit Brokkoliextrakt und Coprinus Vitalpilz, erzielt man womöglich noch bessere Ergebnisse in Sachen Blutzuckerkontrolle.

Stellt mehr Glukose für Muskelzellen zur Verfügung

Außerdem wird mehr Zucker zur Muskulatur transportiert. GLUT ist ein an der Oberfläche von Skelettmuskel- und Leberzellen sitzender Glucose-Transporter, der Zucker aus dem Blut aufnimmt und in die Zellen schleust, wo Glucose den Muskelzellen als Energie zur Verfügung steht oder als Glykogen gespeichert wird. Es siedeln sich mehr GLUT-Transporter an der Zelloberfläche an, wodurch - wie beim Sport - mehr Glucose aus dem Blut in Muskeln und Leber aufgenommen werden kann. Erhöhte Glukoseaufnahmeaktivität und Glykogenspeicherung tragen zur Aufrechterhaltung des Energiegleichgewichts bei.

Schützt Diabetiker vor Fettleber und Verzuckerung

Da Diabetiker auch zu Fettleber und Verzuckerung neigen, mehr oxidativen Stress haben als so manch anderer und auf Gewicht und Blutfette achten müssen, kommen ihnen Monascin und Ankaflavin in der gesamten Wirkpalette entgegen – noch dazu, da älteren Diabetikern von der Einnahme von Cholesterinsenken aus der Gruppe der Statine (und damit auch von rotem Reis mit Monacolin K) abgeraten wird.

Greift bei neurodegenerativen Erkrankungen ein und stärkt das Gedächtnis

Da der PPAR- γ auch das verminderte BDNF-Gen aktiviert, ergeben sich Besserungen sogar bei Depressionen, Parkinson, MS und anderen neurodegenerativen Erkrankungen, da das BDNF-Protein schützt die Nervenzelle vor Zerstörung. Es spielt eine wichtige Rolle bei der Ausbildung funktioneller Synapsen und damit bei der Etablierung von Signalleitungen im Nervensystem. Damit ist es auf zellulärer Ebene auch die Grundlage für seine Beteiligung an Lernen, Langzeitgedächtnis und abstraktem Denken. Die Wirkstoffe beugen durch eine Verminderung von neurotoxischen

Ablagerungen im Gehirn Demenz und Alzheimer vor. Amyloid-Beta und weitere neurotoxische Stoffe wie Tau-Proteine und APPs (Amyloid-Vorläuferproteine) werden reduziert.

Hilft bei Langlebigkeit und gesundem Altern

Monascin und Ankaflavin bieten eine realistische Möglichkeit, die Gesundheit zu bewahren, das Altern zu verzögern und Langlebigkeit zu erreichen, indem sie folgende entlastende Wirkungen auf die Zellalterung haben:

- Der Blutzucker wird gesenkt
- Der Verzuckerung (AGEs) wird entgegenwirkt
- Ein normales, ausgeglichenes Entzündungssystem wird unterstützt
- Die Entgiftungsenzyme werden verbessert
- Die antioxidative Kapazität wird gesteigert

Mikrobiom: Erhöht Bifidobakterien ums 4-fache

Fermentierte Lebensmittel fördern bekanntlich das Mikrobiom ganz außerordentlich, so auch fermentierter Reis. Dank des exklusiven Fermentationsprozesses sind sogar 13 wertvolle Bakterienstämme enthalten, die klassisch verdauungsfördernd wirken und ein gesundes Mikrobiom fördern. Der Anteil an Bifidobakterien wird sogar um das 4-fache erhöht, wodurch das gesunde Milieu im Dickdarm verbessert wird. Die durch Studien bestätigten Wirkungen dieser Mikroorganismen gehen sogar weit über den Aufbau einer schützenden Magen-Darm-Schleimhaut hinaus. Das enthaltene Bakterium *Lactobacillus paracasei* zum Beispiel schafft Erleichterung bei Allergien und sorgt für gesunde Haut und ein gutes Immunsystem.

Normalisiert Entzündungssysteme bei akuten und chronischen Entzündungen

Das Spektakulärste haben wir uns für den Schluss aufgehoben. Wer jetzt noch immer glaubt, es ginge beim roten Reis ohne Monacolin K nur ums Cholesterinsenken, wird jetzt verstehen: Es geht noch mehr um gesunde Entzündungssysteme und die hängen von einer ausgewogenen Aktivierung von PPAR- α und PPAR- γ ab. Indem zu gering aktiviertes PPAR- α vom roten Reis angekurbelt wird, werden etwa bei Akne die Entzündung in den Talgdrüsen wirksam reduziert und bei Mukoviszidose die Entzündungsprozesse in der Lunge.

Reduziert Interleukin 6 und 9

Auch PPAR- γ spielt eine Schlüsselrolle bei der Regulation von Entzündungsprozessen. PPAR- γ moduliert die Expression zahlreicher Gene, insbesondere solcher, die an entzündlichen Prozessen beteiligt sind. Schafft man es, PPAR- γ zu aktivieren – und das ist für den roten Reis aus Monascin und Ankaflavin nachgewiesen –, unterdrückt PPAR- γ die Produktion von Entzündungsbotenstoffen – einschließlich etwa Interleukin-6 und Interleukin-9. Über Hemmung von Interleukin-9, das eine wichtige Rolle bei Allergien spielt, könnte bei entzündlichen Hauterkrankungen (Kontaktdermatitis, atopisches Ekzem) Hilfe zu erwarten sein.

Greift bei Autoimmunerkrankungen ein

Interleukin-6 ist ein Entzündungsbotenstoff (Zytokin), der bei akuten Entzündungsreaktionen lebenswichtig ist. Er ist gleichzeitig aber auch ein zentraler Treiber chronischer Entzündungen, der in verschiedenen

krankhaften Prozessen eine große Rolle spielt. Übermäßige oder nicht-regulierte Produktion von Interleukin-6 kann eine Vielzahl von Krankheiten verschlimmern oder sogar auslösen. Interleukin-6 ist mitunter dramatisch erhöht bei Autoimmunerkrankungen wie rheumatoider Arthritis, Lupus erythematoses, Morbus Crohn und Colitis ulcerosa. Genauso bei weiteren chronisch entzündlichen Erkrankungen wie Atherosklerose und Diabetes-Typ-2 oder bei Krebserkrankungen wie Multiplem Myelom, Lymphomen, Brust- und Darmkrebs sowie bei neurologischen Erkrankungen wie Multipler Sklerose und Alzheimer, ebenfalls bei einer Infektion mit dem Epstein-Barr-Virus und seinen vielfältigen Folgeerkrankungen. Interleukin-6 spielt außerdem eine Schlüsselrolle bei der überschießenden Immunreaktion, die als Zytokinsturm bezeichnet wird und die ersten Covid-19 Varianten so gefährlich machte, genauso bei Long-Covid, das derzeit als Autoimmunerkrankung gesehen wird, und dadurch ausgelöste Epilepsie.

Führt die Gene für Lipoprotein A herunter

Vor allem aber erhöht Interleukin-6 die Transkription des LPA-Gens, das für die Synthese von Lipoprotein A in der Leber verantwortlich ist. Wird PPAR- γ aktiviert, wird Interleukin-6 gehemmt und die Gene für die Produktion von Lipoprotein A in der Leber werden heruntergefahren! Das kann nun die entscheidende Hilfe sein für alle jene, die durch erhöhtes Lipoprotein A – das genetisch bedingt und angeblich unveränderlich ist – ein erhöhtes Atherosklerose-Risiko haben. Bereits ein Wert über 30 mg/dl soll die Herzinfarktgefahr schon ums Dreifache erhöhen.

Tagesdosis und bewährte Kombinationen

Tägliche Einnahmedosis ist 440 mg, verteilt auf zwei Einnahmen täglich. Sogar die kombinierte Einnahme von Ankascin® 568 mit Medikamenten ist möglich und bringt oft noch bessere und dann sogar nebenwirkungsfreie Ergebnisse.

Im Moment sehen wir, dass es großartige Synergien mit weiteren Natursubstanzen gibt. Hier werden voraussichtlich noch sehr viele Erfahrungen gemacht werden. Es zeigt sich, dass eine Kombination mit Omega-3-Fettsäuren, wie Krillöl, Vitamin D oder insbesondere Olivenblattextrakt bei allem, was Herz-Kreislauf-Gefäße betrifft, sehr empfehlenswert ist. Auch bei Leberfibrose sind die Ergebnisse zusammen mit Olivenblattextrakt großartig. Mit Vitamin D gibt es Synergien in Bezug auf die neuroprotektive Wirkung, die Gedächtnisleistung und kognitive Gesundheit, da AGEs, Entzündungspotential und oxidativer Stress im Gehirn reduziert werden.

Roter Reis (Monascin, Ankaflavin) unterstützt bei

- Abnehmen
- Anke
- Alkoholtoxischen Leberschäden
- Allergien
- Alzheimer
- Arteriosklerose
- Asthma
- Atopischer Dermatitis
- Bauchspeicheldrüsenproblemen
- Blutfettwerte erhöht

- Bluthochdruck
- Blutzucker erhöht
- Cholesterin erhöht
- Colitis ulcerosa
- Darmproblemen
- Demenz
- Depressionen
- Diabetes-Typ-2
- DNA-Schäden
- Durchfall
- Endometriose
- Endothelialer Dysfunktion
- Energieverlust
- Entgiftung
- Entzündungen (chronisch)
- Epstein-Barr-Virus
- Fettleber (alkoholisch und nicht-alkoholisch)
- Fettleibigkeit
- Gedächtnis
- Hashimoto thyreoiditis
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Hypercholesterinämie
- Hyperlipidämie
- Immunsystem
- Kontaktdermatitis
- Leber- und Lungenkrebs
- Leberfibrose
- Leberproblemen, -schäden
- Lipoprotein A erhöht
- Lupus erythematoses
- Magen-Darm-Beschwerden
- Mentaler Gesundheit
- Merkfähigkeit
- Metabolischem Syndrom
- Morbus Crohn
- Multiple Sklerose
- Müdigkeit (chronisch)
- Neurodegenerativen Erkrankungen
- Oxidativem Stress
- Oxidiertes LDL-Cholesterin
- Parkinson
- Polyzystischem Ovarialsyndrom (PCOS)
- Rheuma
- Sarkopenie
- Stoffwechselproblemen
- Übergewicht
- Verdauungsproblemen
- Verzuckerung (AGEs)
- Zellalterung

Olivenblattextrakt

Die pharmakologisch aktiven Bestandteile der Olive sind die Polyphenole Oleuropein und dessen aktives Stoffwechselprodukt Hydroxytyrosol, wobei die Konzentrationen im Olivenblatt 3000-mal höher sind als im Olivenöl. Ihre geballte Kraft schützt den Olivenbaum vorm Altern, indem sie freie Radikale bekämpfen und Oxidation fernhalten, seine Widerstandskraft erhöhen und durch den bitteren Geschmack Erreger und Insekten abwehren. Dabei sind sie so erfolgreich, dass der Olivenbaum 1000 Jahre und älter werden kann – und das unter widrigsten Bedingungen mit wenig Wasser und großer Hitze.

Bereits von Ärzten im Altertum geschätzt

Der Mensch kann diese schützenden und lebensspendenden Eigenschaften für sich nutzen und macht das auch schon seit er Heilmittel aus der Natur bezieht. Bereits die Ärzte des antiken Griechenlands, wie Hippokrates oder Claudius Galenus von Pergamon, sowie die Ärzte des alten Roms, wie Dioskurides mit seinem umfassenden Kräuterwerk *Materia Medica*, schätzten die Wirkungen von Olivenblättern. Genauso Hildegard von Bingen, die sie als wirksames Mittel bei Bluthochdruck und Verdauungsbeschwerden einsetzte.

3000-mal mehr Wirkkraft im Blattextrakt als im Öl

Dabei gab es damals noch gar keine Extrakte! Erst durch die Extraktion werden die Wirkstoffe der Olivenblätter verdichtet, wodurch ihr Gehalt auf das 3000-Fache ansteigt und sie ein ganz neues, ungeahntes Potential im Kampf gegen Oxidation, Entzündungen und Erreger erreichen, das sich noch dazu in allen Körpersystemen für die Gesundheit nutzen lässt.

Reduziert Kalkablagerungen und DNA-Schäden im Endothel

Den größten Effekt haben Olivenblattextrakte im Herzkreislaufsystem, wo alles von der Olive willkommen ist. Die Gefäße werden vor Atherosklerose geschützt, indem zugleich Blutfette – also LDL-Cholesterin und Triglyceride –, Bluthochdruck und winzige Kalkablagerungen im Gewebe oder in den Blutgefäßen reduziert werden. Olivenblattextrakte schützen sogar vor durch Serumamyloid A oder Wasserstoffperoxid verursachte DNA-Schäden in den Zellen der Gefäßinnenwände (Endothel) der Koronararterien und verringern sie deutlich. Serumamyloid A fördert dort entzündliche und gefäßanhaftende Reaktionen und spielt so eine ursächliche Rolle bei der Entstehung von Atherosklerose und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Die starke antioxidative Wirkung rettet Gefäße

Hydroxytyrosol ist selbst ein sehr starkes Antioxidans und fördert zusätzlich noch die Bildung und Aktivität des körpereigenen antioxidativen Enzyms Superoxiddismutase und des wichtigsten Antioxidans in der Zelle, Glutathion. Studien zeigen, dass schon der Konsum von Olivenöl mit einer hohen Konzentration an Hydroxytyrosol die Oxidation von LDL-Cholesterin verhindern kann. Wenn das schon für das Olivenöl nachgewiesen ist, wie effizient muss dann ein Extrakt sein, der 3000-mal konzentrierter ist? Wir haben bei Anwendung von nur einer Woche Reduktionen von oxidiertem LDL-Cholesterin um rund 90 Prozent (!) erlebt (in Kombination

mit rotem Reis ohne Monacolin K). Damit wird einem Anhaften von LDL-Cholesterin an den Gefäßwänden vorgebeugt, Entzündungen in den Blutgefäßen und Kalkablagerungen atherosklerotischer Plaques werden drastisch reduziert.

Natürlicher Blutdrucksenker und ACE-Hemmer

Die blutdrucksenkende Wirkung kommt dann als weiterer positiver Faktor hinzu. Wenn LDL-Partikel nicht oxidieren, kommt es weniger leicht zu einer Endotheldysfunktion mit erhöhtem Blutdruck. Die Gefäßinnenhaut (Endothel) bleibt eher intakt und kann das gefäßweiternde und damit blutdrucksenkende Stickstoffmonoxid bereitstellen. Zur Blutdruckregulation werden außerdem das Oleuropein, ein weiterer Wirkstoff aus dem Olivenblatt, und das daraus beim Trocknen entstehende Oleacein verantwortlich gemacht. Gemeinsam erhöhen sie die Durchblutung der Herzkranzgefäße und hemmen das ACE (Angiotensin Converting Enzyme), ein Enzym, das zur krankhaften Blutdruckerhöhung führt.

Schützt die Nieren vor den Folgen von Bluthochdruck und Diabetes

ACE-Hemmer schützen aber nicht nur das Herz, sondern auch die Niere, weil sie den Gefäßwiderstand reduzieren und in der Niere zu einer Gefäßweiterung führen. Dadurch verlangsamen ACE-Hemmer das Fortschreiten von Folgeerkrankungen der Niere bei Bluthochdruck und Diabetes-Typ-2. Außerdem wirken Olivenblätter harntreibend und können bei leichtem Harnverhalten eingesetzt werden.

Wehrt Erreger ab und verkürzt Infekte

Oleuropein bekämpft Bakterien, Viren, Pilze und Parasiten. Bei Infektionskrankheiten wie Atemwegs-, Harnwegs-, Scheiden- und Hautinfektionen ist es daher von großem Nutzen. Sein antiviraler Effekt macht es beispielsweise zu einem wirksamen Mittel gegen Herpes und Grippe. Nimmt man nur 100mg am Tag ein, verkürzt sich die Erkrankungszeit maßgeblich. Bei Erregern im Darm hilft es der entzündeten Darmschleimhaut sich schneller zu regenerieren. In Zellkulturen bekämpft Hydroxytyrosol Magen-Darm-, Atemwegs- und Hauterreger wie *Vibrio parahaemolyticus*, *Salmonella typhi*, *Haemophilus influenzae*, *Staphylococcus aureus*, *Moraxella catarrhalis*, *Propionibacterium acnes* und *Streptococcus pyogenes*.

Feuerlöscher bei Entzündungen

Die entzündungshemmende Eigenschaft geht immer auch Hand in Hand mit der antioxidativen und da Olivenblattextrakt so extrem stark antioxidativ wirkt, ist er als Entzündungshemmer ein echter "Feuerlöscher". Bei Rheuma und Arthritis etwa kann das Entzündungsgeschehen in den Gelenken gelindert werden, bei gleichzeitiger Schmerzreduktion, da auch die Sensitivität der Nerven gegenüber Schmerzstimuli herabgesetzt wird.

Regt Selbstreinigung der Zelle an und entgiftet bis ins Gehirn

Hydroxytyrosol ist einer der potentesten natürlichen Radikalfänger, zweimal so effizient wie Coenzym Q10, und im nativen Olivenöl der Stoff, der es überhaupt haltbar macht. Zusammen mit Oleuropein regt er die Zellen zur Selbstreinigung an und entgiftet den Körper. Ihre

hohe Bioverfügbarkeit und die daraus resultierende Aufnahme von über 90 Prozent gewährleisten, dass der Wirkort auch tatsächlich erreicht wird. Die Extrakte überwinden sogar die Blut-Hirn-Schranke. Nur zwei Prozent aller Medikamente können das. Als starke Antioxidantien schützen Hydroxytyrosol und Oleuropein die Gehirnnerven und helfen zu erhalten, was bis ins hohe Alter wichtig ist: ein gutes Gedächtnis, Konzentration und geistige Gesundheit.

Bitter für die Leber, den Gallenfluss, den Magen und den Darm

Nicht nur an den Geschmacksknospen im Mund sitzen Bitterstoffrezeptoren, sondern überall im Körper. Bitterstoffe, wie das Oleuropein, können an vielen Stellen andocken, nicht nur an der Leber, wo – ganz klassisch und altbewährt – der Gallenfluss angeregt und die Fettverdauung verbessert werden. Oleuropein wirkt sich auch wohltuend bei Verdauungsproblemen und Magen-Darm-Beschwerden aus. Dort zeigt es sich reizlinierend und stark krampflösend.

Hilfe bei nicht-alkoholischer Fettleber

Hydroxytyrosol konnte im Tiermodell die Konsequenzen einer besonders fettreichen Ernährung abschwächen mit deutlich weniger Entzündungen, die für die Entstehung von Insulinresistenz und Leberverfettung mitverantwortlich sind, mit einer beachtlichen Reduktion von oxidativem Stress, einer verbesserten Blutzucker-Homöostase und einer verbesserten Darmbarrierefunktion.

Alle diese Faktoren sind für eine leberprotektive Wirkung in Bezug auf die nicht-alkoholische Fettleber von zentraler Bedeutung. Ein weiterer Effekt von Hydroxytyrosol ist die Hemmung der Xanthinoxidase, die bei Leberschäden eine große Rolle spielt. Bei schweren Leberschäden wird Xanthinoxidase ins Blut freigesetzt. Wird sie gehemmt, verbessert das die Situation der geschädigten Leber.

Hemmt die Harnsäurebildung und ist günstig bei Gicht

Da Xanthinoxidase auch ein Stoffwechselweg für die Bildung von Harnsäure ist, wirkt sich eine Hemmung bei Gicht ebenfalls positiv aus.

Reduziert das Neuropathie-Risiko bei Diabetes

Olivenblattextrakte sind auch vielversprechend bei Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes-Typ-2. Die Insulinproduktion in den Zellen wird erhöht, die Insulinsensibilität verbessert und der Blutzucker normalisiert. Außerdem tragen sie zum Verhindern diabetischer Polyneuropathien bei.

Hilft beim Abnehmen und setzt Anti-Aging-Enzyme frei

Noch dazu wird die Gewichtsabnahme unterstützt und Fettleibigkeit vorgebeugt, da Olivenblattextrakt Gene steuert, die an der Gewichtszunahme ursächlich beteiligt sind. Hydroxytyrosol wirkt in vielen Gewebetypen wie eine Kalorienreduktion - Sirtuine, die Anti-Aging-Enzyme des Körpers, werden hochreguliert.

Olivenblatt wirkt außerdem auf Gene

Das ist überhaupt das Faszinierendste an Natursubstanzen, insbesondere an Polyphenolen: Die laufende Forschung erkennt immer häufiger, dass ganz einfache Natursubstanzen Unglaubliches vollbringen können, indem sie Gene beeinflussen, schützen und sogar wieder richtigstellen, was falsch läuft. Denn genetisch bedingte Störungen müssen nicht in Stein gemeißelt sein.

Zu beachten

Es sind keine Wechselwirkungen bei moderaten Einnahmemengen zu erwarten.

Olivenblattextrakt hilft bei

- Alzheimer
- Anti-Aging
- Arthritis
- Atherosklerose
- Atemwegsinfektionen
- Blasenentzündungen
- Bluthochdruck
- Candida
- Colitis
- Diabetes-Typ-2
- Endotheldysfunktion
- Entgiftung
- Fettleber
- Fettstoffwechselstörung
- Gastritis
- Gicht
- Glaukom
- Grippe
- Haarproblemen
- Harnverhalten, leichtem
- Harnwegsinfektionen
- Hautinfektionen
- Herpes
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- HIV
- Kalkablagerungen
- Krebs (Brust- und Dickdarmkrebs) und Lungenmetastasen
- Makuladegeneration
- Metabolischem Syndrom
- Nierenschutz
- Neurodegenerativen Erkrankungen
- Oxidativem Stress
- Parasiten
- Parkinson
- Rheuma
- Scheidenpilz
- Stoffwechselkrankheiten