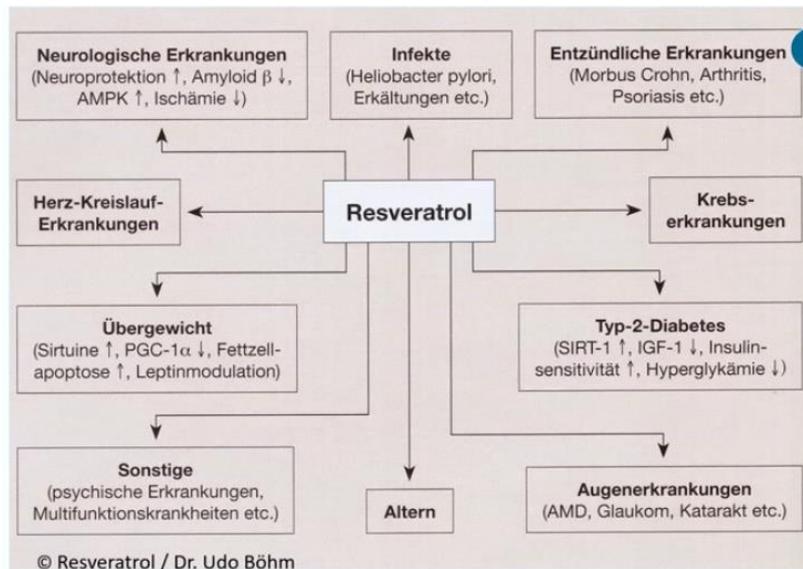


## Resveratrol (eine organische Verbindung)



Die Erstbeschreibung und Benennung als *Resveratrol* erfolgte in Japan im Jahr 1939 durch Michio Takaoka. Er isolierte die Verbindung aus der Heilpflanze Weißer Germer (*Veratrum grandiflorum*), die zur Familie der Germergewächse (*Melanthiaceae*) zählt. Im Jahr 1963 wurde Resveratrol aus den Wurzeln von japanische Stautenknöterich (*Reynoutria japonica*) isoliert.

Der Name Resveratrol kann als Kofferwort aufgefasst werden, das aufgrund der chemischen Verwandtschaft aus der ersten Silbe der Bezeichnung von Resorcinolen, dem

Gattungsnamen *Veratrum* und der systematischen Endung „-ol“ für Alkohole zusammengesetzt ist. 1976 gelang der Nachweis von Resveratrol in Weinbeeren.

Resveratrol ist ein weißer Feststoff, der in Alkohol und Ölen gut und in Wasser geringer löslich ist.

Resveratrol findet sich in einer Vielzahl von Pflanzen und pflanzlichen Lebensmitteln, vor allem in der Haut von Weintrauben und Teilen des Rebstocks (Traubenkerne, Stiele, Reben, Wurzeln), in Himbeeren, Maulbeeren, Pflaumen, Erdnüssen und mit dem höchsten Gehalt im Japanischen-Stautenknöterich.

Bisher wurde Resveratrol in mehr als 70 Pflanzenarten nachgewiesen. In der Regel hat Rotwein produktionsbedingt eine höhere Konzentration an Resveratrol als Weißwein. Besonders hoch ist der Gehalt in Pinot Noir und St. Laurent, unabhängig vom Anbaugebiet. Weißwein und Rose´ enthalten niedrigere Konzentrationen an Resveratrol.

### Youtube Information zu Resveratrol gegen Krebs:

[https://de.video.search.yahoo.com/yhs/search?fr=yhs-trp-001&ei=UTF-8&hsimp=yhs-001&hspart=trp&p=resveratrolcreme+testsieger&type=Y23\\_F163\\_212979\\_070121#id=2&vid=8358d8193ae65fa94ba876c5c1ba47a5&action=click](https://de.video.search.yahoo.com/yhs/search?fr=yhs-trp-001&ei=UTF-8&hsimp=yhs-001&hspart=trp&p=resveratrolcreme+testsieger&type=Y23_F163_212979_070121#id=2&vid=8358d8193ae65fa94ba876c5c1ba47a5&action=click)

**Youtube Information zu Resveratrol:** [https://www.youtube.com/watch?v=Muj\\_seUSRc](https://www.youtube.com/watch?v=Muj_seUSRc)

### Heil- und Wirkstoffe:

Resveratrol gehört, wie auch andere wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe, zu den Polyphenolen. Die Darreichungsform im natürlichen Pflanzenextrakt schützt das Resveratrol vor Oxidation, so steht es in seiner aktiven Form dem Körper zur Verfügung. Pflanzenextrakte besitzen eine hohe Bioverfügbarkeit (Aufnahme durch den Körper).

Resveratrol aus den jungen Trieben des Roten Weins unterstützt ein gesundes Herz-Kreislauf-System, dessen Hauptaufgabe darin besteht, jede einzelne Zelle unseres Körpers mit Sauerstoff und Nährstoffen zu versorgen.

### Anwendung

Nahrungsergänzungsmittel mit Resveratrol oder *OPC* (oligomeren Proanthocyanidinen) (z.B. Traubenkern- und Traubenschalenextrakte) zielen häufig auf das "**französische Paradoxon**" ab. Dieses beruht auf einer Beobachtung aus den 90er Jahren, bei der festgestellt wurde, dass in Frankreich die Sterblichkeit an Herz-Kreislauf-Erkrankungen so gering ist wie in keinem anderen Land der westlichen Welt. Grund soll der hohe Konsum von Rotwein (und damit die hohe Aufnahme von Resveratrol und OPC) sein. Ob das tatsächlich so ist, ist bis heute unklar.

### Resveratrol reguliert Hormonhaushalt beim PCOS (Polyzystisches Ovarialsyndrom).

Aufgrund seiner hormonähnlichen Wirkung kann Resveratrol beim PCOS eingesetzt werden, einer Hormonstörung, die sehr viele Frauen im reproduktiven Alter betrifft.

Bei den betroffenen Frauen kommt es aufgrund eines Ungleichgewichts im Hormonhaushalt (u. a. ist der Testosteronspiegel zu hoch) nicht mehr regelmäßig zum Eisprung – eine häufige Ursache für unerfüllten Kinderwunsch. Darüber hinaus kann es zu Haarausfall, Übergewicht, Akne und Diabetes kommen.

## Resveratrol und seine Wirkung auf Testosteronspiegel beim Mann

Wenn der Pflanzenstoff nun den Testosteronspiegel bei PCOS-Patientinnen senkt, könnte man als Mann denken, dass sich der Stoff als Nahrungsergänzung für Männer sicher nicht eignet.

Studien aber zeigen, dass Resveratrol bei Tieren (Mäusen/Ratten) den Testosteronspiegel sogar erhöhte und auch die Samenqualität verbesserte. Bei Männern, die 4 Monate lang täglich 1000 mg Resveratrol eingenommen hatten, wurde der Spiegel von Testosteronvorstufen (z. B. DHEA, DHEAS) zwar gesenkt, aber nicht der Spiegel des Testosterons, des freien Testosterons.

## Resveratrol als Schutz für die Nerven

In einer Studie, die 2017 in The Journals of Gerontology veröffentlicht wurde, zeigten Wissenschaftler vom Virginia Tech Carilion Research Institute, dass Resveratrol die Muskulatur sowie die Verbindungsstellen zwischen den Nerven – man nennt sie Synapsen – vor den negativen Auswirkungen des Alterungsprozesses schützen kann.

Studienleiter Professor Dr. Gregorio Valdez erklärt:

„Altersbedingte Gangunsicherheiten, Gleichgewichtsprobleme und motorische Koordinationsstörungen führen im Alltag zu vielen Problemen. Unfälle passieren, die Mobilität ist eingeschränkt, die üblichen Folgen von Bewegungsmangel stellen sich ein – und alles zusammen reduziert die Lebensqualität.

Resveratrol könnte hier ein wichtiges und hilfreiches Mittel sein. Gibt man den Stoff über einen langen Zeitraum älteren Tieren, dann zeigt er ähnlich faszinierende, nämlich stark verjüngende Wirkung wie die Kombination aus niederkalorischer Ernährung und Bewegung.

## Resveratrol gegen Bluthochdruck

Verschiedene Studien weisen darauf hin, dass Resveratrol über verschiedene Mechanismen die Herzfunktionen bessern kann, was u. a. zu einer Regulierung des Blutdrucks führen kann.

Eine entsprechende Meta-Analyse, die 6 randomisierte kontrollierte Studien zu diesem Thema auswertete, kam zum Ergebnis, dass Resveratrol erst bei Dosierungen von mehr als 150 mg pro Tag blutdrucksenkend wirken kann (in manchen Studien wurden noch niedrigere Dosen verwendet).

## Resveratrol für gesunde Knochen

Aus dem Jahr 2014 stammt eine randomisierte, placebo-kontrollierte Doppelblind-Studie, in der sich sogar zeigte, dass Resveratrol die Knochendichte erhöhen kann. Teilnehmer waren 66 Männer mittleren Alters, die alle am metabolischen Syndrom litten (Übergewicht, Blutzuckerstörungen, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen).

Sie erhielten nun 4 Monate lang entweder 1000 mg Resveratrol, 150 mg Resveratrol oder ein Placebo.

Anschließend maß man die Knochendichte, die in der 1000-mg-Gruppe im Lendenwirbelbereich (nicht an der Hüfte) im Vergleich zur Placebo-Gruppe deutlich zugenommen hatte. Vermutlich – so die Forscher – könnte Resveratrol die Mineralisierung der Knochen bzw. die Knochenneubildung stimulieren.

## Resveratrol in der Alzheimer-Prävention

Studien mit Resveratrol bei Alzheimer-Patienten zeigen, dass sich der Pflanzenstoff aktivierend auf das Gehirn auswirkt, z. B. die Entzündungsprozesse im zentralen Nervensystem reduziert oder auch die Durchblutung im Gehirn verbessert. Resveratrol wird daher auch als Nootropikum bezeichnet, also als Stoff, der das Gehirn auf Trab bringt.<sup>1)</sup>

## Verlängert Resveratrol das Leben?

Resveratrol wird häufig als Anti-Aging- und Langlebigkeitsstoff beworben. Auf der anderen Seite wird genau diese Aussage mindestens genauso häufig kritisiert. Letztendlich konnte der Wirkmechanismus, wie Resveratrol das Leben verlängern kann, aber belegt werden, wie im Fachjournal Science schon 2013 berichtet wurde und in einer weiteren Studie im Jahr 2014. Resveratrol kann das Enzym bzw. Protein Sirtuin-1 aktivieren (SIRT1), das Alterungsprozesse in den Zellen verhindert bzw. verlangsamt.

Dieser Mechanismus ähnelt jenem des „wenig-Essens“. Denn „wer wenig isst, lebt ebenfalls länger“ und ist dabei auch geistig deutlich fitter als jene, die bedarfsgerecht essen.

**Buch Dr. Böhm, Resveratrol, <https://www.dr-boehm.at/produkt/resveratrol-anti-aging-opc-dr-boehm/>**



**Hinweis:** Dieser Infobrief von Pflanzenfreunden ist nicht als alleinige Grundlage für gesundheitsbezogene Entscheidungen vorgesehen. Bei gesundheitlichen Beschwerden nehmen Sie Heilpflanzenanwendungen nicht ohne Absprache mit einem Arzt oder Apotheker vor. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt.

## Literaturhinweis:

- 1) <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/inhaltsstoffe/resveratrol>  
<https://de.wikipedia.org/wiki/Resveratrol>  
[https://ratgeber.bunte.de/was-ist-resveratrol-das-sind-wirkung-vorkommen-und-vorteile\\_136835](https://ratgeber.bunte.de/was-ist-resveratrol-das-sind-wirkung-vorkommen-und-vorteile_136835)  
<https://www.naturheilkraeuter.org/resveratrol-wirkung-anwendung-in-der-naturheilkunde/>  
[https://praxistipps.focus.de/resveratrol-das-ist-die-wirkung-des-pflanzenstoffs\\_115285](https://praxistipps.focus.de/resveratrol-das-ist-die-wirkung-des-pflanzenstoffs_115285)  
<https://www.bear-science.de/resveratrol>  
<https://www.dr-boehm.at/produkt/resveratrol-anti-aging-opc-dr-boehm/>  
<https://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/krebs-natuerlicher-wirkstoff-resveratrol-zur-behandlung-geeignet-20210611540400/>  
<https://www.navigator-medizin.de/medikamente/resveratrol/wirkung-bei-krebs.html>  
<https://nextgenoncology.de/resveratrol-bei-krebserkrankungen/>