

*Traubenkerne enthalten
zahlreiche Wirkstoffe
gegen Krankheiten.
Bild Matthias Hiltner/Flickr*



Auch der Rebstock trägt zur Verbesserung unseres Gesundheitspotenzials bei. Das rote Weinlaub hilft bei Venenproblemen. Traubenkerne und Traubenschalen besitzen eine starke Radikalfängerwirkung. Sie schützen vor Krankheiten, verzögern den Alterungsprozess und stärken das Immunsystem. Deshalb sind Zubereitungen aus Traubenkernen eine wertvolle Nahrungsergänzung. Von den 67 Millionen Tonnen Trauben, die im Jahr 2012 weltweit geerntet wurden, fielen 23 Millionen Tonnen auf das Europa-Kontingent zur Verwendung als Tafelobst, zur Herstellung von Traubensaft, Rosinen und natürlich zur Gewinnung von Wein und Schnaps. Doch auch im Trester, dem Pressrückstand aus Stielen, Kernen, Haut, Blättern, sind viele wertvolle Pflanzenstoffe enthalten.

Während der Wirkstoff des roten Weinlaubs bei chronischen Beinvenenleiden Schmerzen, Schweregefühl und Wasseransammlungen in den Beinen, nächtliche Wadenkrämpfe und Juckreiz lindert, werden Zubereitungen aus Traubenkernen oder Traubenschalen vor allem wegen ihrer starken Radikalfängerwirkung genutzt. Die im Stoffwechsel entstehenden Radikale machen krank. Die Radikalfänger schützen davor und verlangsamen den Alterungsprozess. Dies wurde in Untersuchungen ausserhalb des Organismus und in Tierversuchen bestätigt.

Die UV-Strahlen des Sonnenlichts sind oxidativer Stress für die Haut. Es kommt zur Entzündung der Haut und zur Schädigung der Zellfunktion, so dass die Zellen zum Hautkrebs entarten können. Die in den Traubenkernen enthaltenen OPC-Polyphenole besitzen eine die Haut vor UV-Strahlen schützende und damit eine Hautkrebs vorbeugende Wirkung.

DIE KERN-KRAFT AUS DER TRAUBE

Der Extrakt aus den Kernen kann eine gesunde Ernährung unterstützen

Von Sigrun Chrubasik-Hausmann