

Anne Simons

Das OPC-Arbeitsbuch

Gesundheitswissen kompakt



Maya Media

8. Auflage!

Von der Autorin des Bestsellers
Gesund länger leben durch OPC

Anne Simons

Das OPC-Arbeitsbuch

Inhalt

Das OPC-Arbeitsbuch soll einen kompakten Überblick über die wesentlichen Eigenschaften, Anwendungsgebiete und Wirkungsweisen der herausragenden Natursubstanz OPC vermitteln. Mit zahlreichen Fallbeispielen sowie Tabellen, Übersichtstafeln und großem Test: Brauchen Sie OPC?

Autorin

Anne Simons hat den Vitalstoff OPC im deutschsprachigen Raum bekannt gemacht. Hunderttausende haben ihre Bücher und Broschüren über das mächtige Anti-Alterungsvitamin gelesen. Als begehrte Referentin hat Anne Simons seit der Jahrtausendwende zudem unzähligen begeisterten Zuhörern die medizinischen Hintergründe und vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten des natürlichen Wirkstoffs OPC nahegebracht. Ihr detailliertes Wissen zum Thema OPC stammt aus erster Hand: Bis zu seinem Tod im Jahr 2009 war Anne Simons eng mit Prof. Dr. Jack Masquelier befreundet, der OPC entdeckt und über Jahrzehnte hinweg erforscht hat. Die Autorin, Jahrgang 1956, hat ein geisteswissenschaftliches Studium absolviert und Sachbücher zu zahlreichen Gesundheitsfragen und verwandten Themenbereichen publiziert. Sie ist verheiratet und lebt bei Berlin.

Anne Simons

Das OPC-Arbeitsbuch

Gesundheitswissen kompakt

Mit zahlreichen Fallbeispielen

 **MayaMedia** 

Die Informationen, die in diesem Buch vermittelt werden, wurden nach bestem Wissen und Gewissen aufgezeichnet. Sie sollen jedoch nicht den ärztlichen Rat oder ärztliche Hilfe ersetzen. Das Buch bezweckt, die Leser zur Gesundheitsvorsorge und Selbsthilfe bei alltäglichen Beschwerden anzuleiten. Eine Haftung der Autorin und des Verlags für etwaige Schäden, die sich aus dem Gebrauch oder Missbrauch des in diesem Buch präsentierten Materials ergeben, ist ausgeschlossen.

Danksagung: Mein herzlicher Dank gilt allen, die bereit waren, ihre Erfahrungen aufzuschreiben und der Allgemeinheit zur Verfügung zu stellen. *Anne Simons*

MayaMedia im Internet: www.mayamedia.de

8., aktualisierte Auflage 2025

Copyright 2004-2025 © MayaMedia-Verlag Dr. Andreas Gößling, Falkensee

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen, fotomechanische Wiedergabe, digitale Medien und Datenträger aller Art, Tonträger jeder Art und auszugsweisen Nachdruck sowie der Übersetzung, sind vorbehalten.

Angaben gemäß GPSR:

MayaMedia Verlag Dr. Andreas Gößling

Ringstr. 93, D-14612 Falkensee

office@mayamedia.de

Satz und Cover: Adobe InDesign im MayaMedia-Verlag

Druck: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273,

22763 Hamburg

ISBN 978-3-944488-67-7

Inhalt

Vorwort zur 5. Auflage 11

Vorwort zur 4. Auflage 12

Vorwort 13

Kapitel 1: Was ist OPC? 17

Günstige Auswirkungen von OPC 18

Was bedeutet »OPC«?. 34

Wo kommt die Substanz vor? 35

Ist OPC ein seriöses Mittel? 35

Warum ist OPC nicht viel bekannter? 36

Warum ist OPC so vielseitig? 38

Kapitel 2: OPC als Gefäßschutzmittel 41

Kollagenschutz 43

Mangelkrankheit Skorbut durch Kollagenzerfall 51

Kovitamine OPC und Vitamin C 53

Gefäßprobleme in heutiger Zeit 57

Wie kann man seine Gefäße schützen? 61

OPC und Schönheit 62

OPC und Hautkrankheiten 64

Kapitel 3: OPC als Antioxidans 87

Was sind freie Radikale? 87

Wie wird Sauerstoff radikal? 88

Was ist Oxidation? 90

Gefahr durch freie Radikale für den Körper 92

Warum ist das Thema »freie Radikale« so wichtig geworden? 95

Stress 95

Umweltgifte 96

Strahlenbelastung 97

Was sind die Angriffsziele der freien Radikale? 98

1. Zellmembranen (Zellzwischenwände) 99

2. Bindegewebe 99

3. DNS 100

4. »Präkanzerogene« Moleküle 100

5. Alkohol und andere Substanzen 100

Welche Krankheiten lösen freie Radikale aus? 101

Was sind Antioxidanzien und wie schützen sie vor freien Radikalen? 102

Woher kommen Antioxidanzien? 103

Vitamin C (Ascorbinsäure) 105

Vitamin E (Tocopherol) 106

Antioxidanzien in der Ernährung 107

OPC und die französischen Pharma-Gesetze 109

Die wunderbaren Eigenschaften von OPC 110

Einige Fakten über OPC 111

Was heißt »bioverfügbar«? 112

Überwindung der Blut-Hirn-Schranke 113

Warum OPC überall im Körper hilft 113

Das Grundprinzip der antioxidativen Wirkweise von
OPC 118

Kapitel 4: Vielfältige Anwendung von OPC als Antioxidans 119

Regulierung von Cholesterinwerten 119

Arteriosklerose 128

Sehkraft 131

Grauer Star 131

Überanstrengung 132

Retinopathie 132

Diabetes 137

Denk-, Konzentrations- und Erinnerungs-
vermögen 140

Die Alzheimer Krankheit 148

Entzündungen 149

Allergien 153

Rheumatische Erkrankungen	164
Warnhinweis	165
Immunsystem	166
Erschöpfung	169
Zahnkaries	176
Hormonell bedingte Beschwerden	178
Tumorprävention	183
Alterung	190
Alkoholismus	191
Nikotinkonsum	193

Kapitel 5: Rund um OPC – praktische Hinweise zum Gebrauch 201

Wer sollte OPC einnehmen?	201
<i>OPC als Antioxidans bei gleichzeitiger Einnahme von mehrfach ungesättigten Ölen</i>	202
<i>Ältere Menschen</i>	202
<i>Risikogruppen</i>	203
<i>Hochleistungssportler</i>	203
<i>Menschen, die sich häufig im Freien aufhalten</i>	203
Anwendung und Dosierung	205
<i>Prophylaktische Einnahme von OPC zur Erhaltung der Gesundheit</i>	205
<i>Gezielte Einnahme bei Beschwerden</i>	206

Tägliche Dosis bei Beschwerden	207
Nebenwirkungen?	208
Produktion nach ökologischen Kriterien	209
Vorsicht vor »Mogelpackungen«	210
Qualität von OPC-Produkten	210
OPC-Anwendung bei Tieren	212
Ein Wort zum Schluss	215

Anhang 217

Dokumentierte Fallbeispiele in »Gesund länger leben durch OPC«	217
Test: Brauchen Sie OPC?	220
Literatur	231

Vorwort zur 5. Auflage

Seit Erscheinen der 4. Auflage dieses Buchs sind fünf Jahre vergangen, in denen ich in zahlreichen Vorträgen tausende Menschen erreicht habe. Viele kannten OPC noch nicht und wollten sich in meinem Vortrag informieren lassen. Es waren auch immer wieder Menschen dabei, die OPC schon kennen gelernt hatten und mir in persönlichen Gesprächen ihre Erfahrungen mitteilen wollten.

Dass Hautprobleme, überhöhte Cholesterinwerte oder allergische Reaktionen mit Hilfe von OPC verschwinden, bestätigte mir, was ich aus wissenschaftlichen Studien bereits kannte. Darüber hinaus berichteten Betroffene aber auch außergewöhnliche, teilweise atemberaubende Erlebnisse mit OPC.

Damit möglichst viele Menschen über das Potenzial der OPC-Anwendungen informiert werden und davon selbst profitieren, bat ich die Betroffenen, ihre Erfahrungen aufzuschreiben und meine Fragen zu beantworten. Diese Darstellungen wurden vereinheitlicht, z. B. durch die Angabe von Dosierungen und Körpergewicht, und ihre Richtigkeit verbindlich bestätigt.

In einem eigenen eBook – »Das OPC-Wunderbuch«, erschienen bei MayaMedia – wurden 88 Fallbeispiele veröffentlicht. Ein Großteil dieser

Praxiserfahrungen ist in die vorliegende 5. Auflage von »Das OPC-Arbeitsbuch« übernommen worden. Mein herzlicher Dank gilt allen, die uns an ihren wertvollen Erfahrungen teilhaben lassen.

Anne Simons, im Winter 2013/14

Vorwort zur 4. Auflage

In dieser Auflage habe ich die wissenschaftlichen Erkenntnisse über OPC um aktuelle Aspekte ergänzt. Dank zahlreicher Rückmeldungen meiner Leser und ihrer Bereitschaft, persönliche Erfahrungen mit OPC detailliert darzulegen, enthält diese Ausgabe außerdem einige interessante neue Fallbeispiele. Aus Platzgründen konnten nicht alle Darstellungen hier aufgenommen werden. Mein herzlicher Dank gilt allen, die mir ihre Falldarstellungen zur Verfügung gestellt haben.

Anne Simons, im Sommer 2009

Vorwort

Als ich 1998 *Das OPC-Gesundheitsbuch* veröffentlichte, war OPC in Deutschland noch unbekannt. Das hat sich geändert. Mittlerweile gehört OPC zur regelmäßigen Nahrungsergänzung von immer mehr Menschen hierzulande und weltweit, ebenso unverzichtbar wie die tägliche Einnahme von Vitamin C.

Wer OPC kennen lernt, ist zunächst verblüfft angesichts der vielseitigen Anwendungsmöglichkeiten. In den meisten Fällen tritt an die Stelle anfänglicher Skepsis bald die Überzeugung, dass diese »Wundersubstanz« aus der Natur für ein Leben in Gesundheit unverzichtbar ist.

In den vergangenen Jahren habe ich bei meinen Vorträgen mit unzähligen Menschen gesprochen, die mir berichteten, wie OPC ihnen gesundheitlich geholfen hat: Außer Kontrolle geratene Cholesterin- und Blutfettwerte normalisierten sich, allergische Reaktionen wurden verhindert, Hautkrankheiten gelindert, Wunden, Zahnfleisch- und andere Entzündungen beschleunigt geheilt, Knochen wieder aufgebaut, Lern- und Konzentrationsstörungen behoben und vieles mehr. Diese wunderbar anmutenden Wirkungen sind in fast

allen Fällen durch wissenschaftliche Untersuchungen abgesichert. Warum OPC so vielseitig ist, lässt sich erklären und auch von Laien ohne größere Mühe nachvollziehen.

In Frankreich ist OPC die Basis von Gefäßschutzmitteln, die seit Jahrzehnten von Ärzten verschrieben werden: ein Standardmittel, wie es wenige vergleichbare gibt. Nach dem Zweiten Weltkrieg entdeckte Professor Jack Masquelier OPC als Bestandteil von Pflanzen. Er entwickelte ein Verfahren, mit dem man OPC in hochkonzentrierter Form gewinnen und dem Menschen verfügbar machen kann. Im Laufe seiner wissenschaftlichen Erkenntnisse fand Masquelier heraus, dass OPC zusätzlich zu seinen gefäßschützenden Eigenschaften noch eine weitere für die Gesundheit bedeutsame Wirkung hat: Es erwies sich als das stärkste bisher bekannte pflanzliche Antioxidans, 20-mal stärker als Vitamin C und 40- bis 50-mal stärker als Vitamin E.

Antioxidanzien sind die Gegenspieler der zerstörerischen freien Sauerstoffradikale. Diese greifen aufgrund von gestiegenen Umweltbelastungen in heutiger Zeit verstärkt den menschlichen Organismus an und rufen schlimme chronische und bösartige Krankheiten hervor. OPC vermag die Entstehung der gefährlichen Moleküle zu unterbinden. Dadurch verhindert es nicht nur die

Entwicklung von Krankheiten, sondern kann Krankheitsprozesse sogar zum Stillstand bringen bzw. rückgängig machen – überall dort, wo freie Radikale wirken, mit anderen Worten: überall im Körper.

Professor Masquelier zählt zu den Wissenschaftlern, deren Entdeckung für die Menschheit von unschätzbarem Wert ist. Seinen Studenten war er ein hervorragender Lehrer. In meinen vielen Gesprächen mit ihm kam ich selbst in den Genuss, die Geheimnisse der Natur auf eine Weise erklärt zu bekommen, dass ich mich als Teil der abenteuerlichen Reise, die unser Leben darstellt, empfinden durfte. Diesem herausragenden Wissenschaftler und feinen Menschen habe ich – haben wir alle – viel zu verdanken.

Anne Simons

Kapitel 1: Was ist OPC?

An den Anfang meiner Darstellungen von OPC möchte ich eine Liste stellen, die das Spektrum seiner Anwendungsmöglichkeiten aufzeigt. Sie ist lang und umfasst die erstaunlichsten Bereiche, von Kopf bis Fuß, innen und außen. Vor vielen Jahren sah ich sie zum ersten Mal. Ein Verlagslektor hatte mich gebeten zu recherchieren, ob »OPC« sich als Buchthema eignete. Ehrlich gesagt, lehnte ich beim Anblick der langen Liste von Indikationen, bei denen dieses OPC helfen sollte, spontan ab: »So ein Allheilmittel gibt es nicht.« Damals habe ich mich geirrt und zum Glück bin ich über einen Umweg später doch noch auf das Thema gestoßen. Deshalb möchte ich Sie bitten: Legen Sie das Buch nicht gleich zur Seite, weil Sie vielleicht glauben, hier handle es sich um ein unseriöses »Wundermittel«. Die Vielseitigkeit von OPC ist (bio-)logisch zu erklären, und ich bin sicher, dass auch Sie nach Lektüre dieses Buches davon überzeugt sind. OPC hilft. Es beugt der Entstehung von Krankheiten und Beschwerden vor, verlangsamt bereits

eingetretene degenerative Prozesse und vermag sie sogar in bestimmten Fällen rückgängig zu machen. Für viele der nachfolgend aufgeführten Krankheiten wurde, insbesondere an französischen Kliniken und Universitäten, die Wirksamkeit von OPC wissenschaftlich untersucht und bestätigt.

Günstige Auswirkungen von OPC

Vorbeugung, Verlangsamung schädlicher bzw. Beschleunigung heilender Prozesse

1. Gefäßprobleme (Blut-, Lymphgefäße)

- Venenprobleme
- Besenreiser
- schwere und schmerzende Beine
- offene Beine
- geschwollene Beine (besonders abends)
- Durchblutungsstörungen in Händen und Füßen (Kälte, Kribbeln)
- Lymphstau
- Hämorrhoiden
- Thrombose (Aggregation)
- Ödeme
- Prostatabeschwerden
- Nierensteine

2. Haut, Bindegewebe (Kollagenschutz)

- Faltenbildung
- Verbrennungen, Sonnenbrand
- Hautelastizität
- Elastizität von Fuß- und Fingernägeln
- Hauttrockenheit
- Narbenbildung
- Wundheilung (beschleunigt)
- Akne, Ekzeme
- Neurodermitis
- Psoriasis
- Zellulitis
- Hautekzeme
- Dehnungsstreifen (Schwangerschaft)

3. (Sport-)Verletzungen

- Knochenbrüche
- Sehnenzerrungen
- Muskelverletzungen
- Wunden allgemein

4. Herz-Kreislauf-System

- Normalisierung von Cholesterinwerten
- Arteriosklerose
- Atherosklerose
- Herzinfarkt
- Schlaganfall
- Durchblutung der Herzkranzgefäße

5. Allergien

- Heuschnupfen
- allergische Reaktionen gegen Hausstaub, Schimmelpilze, Tierhaare, Insekten, Lebensmittel usw.
- Asthma

6. Augen

- grauer Star
- Makula-Degeneration
- Retinopathie (Netzhauterkrankung)
- altersbedingte Sehschwäche
- Nachtblindheit
- Bindehautentzündung
- »trockene« Augen
- grüner Star

7. Immunsystem

- verstärkte Wirkung von Vitaminen
- Infektionsanfälligkeit (z. B. für Erkältungen)
- degenerative Krankheitsprozesse, ausgelöst durch freie Radikale: Schäden durch Alkoholismus und Nikotin; Krebs, Nieren- und Lebererkrankungen, Tumorentwicklungen

8. Knochen-, Gelenkerkrankung

- Arthritis
- Rheuma

Das OPC-Buch für Einsteiger
Von der Autorin des Bestsellers
Gesund länger leben durch OPC

**Ein kompakter Überblick über
die wesentlichen Eigenschaften,
Anwendungsgebiete und Wirkungsweisen
der herausragenden Natursubstanz OPC**



9783944488677



9 783944 488677

16,50 € [D]