

Quercetin: Natürlicher Helfer bei Entzündungen und Allergien

Quercetin ist ein wasserlöslicher gelber Farbstoff, der in der Natur vorkommt: In Früchten, Blüten, Blättern, Schalen und Rinden. Quercetin gehört zu den sekundären Pflanzenstoffen und übernimmt in unserem Körper eine wichtige Schutzfunktion. Als eines der stärksten Antioxidantien hält es freie Radikale in Grenzen und bremst entzündliche Vorgänge. Vor allem aber ist es ein natürliches Antihistamin, das hervorragend bei allergischen Reaktionen wie Heuschnupfen oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten wirkt.

„An apple a day keeps the doctor away“, heißt es in Großbritannien. Ganz richtig, denn Äpfel sind eine gute Quelle für Quercetin. Quercetin gehört als sekundärer Pflanzenstoff zur großen Gruppe der Polyphenole und der Untergruppe der Flavonoide. Der Name leitet sich von Quercus (lat. Eiche) ab. Wie andere pflanzliche Wirkstoffe schützt Quercetin die Pflanze vor UV-Strahlung, Fressfeinden, Viren, Pilzen und Bakterien. Menschen können Quercetin allerdings nicht bilden. Wir nehmen es über pflanzliche Nahrungsmittel auf. Neben den bereits erwähnten Äpfeln enthalten auch Zwiebeln, Trauben, Beeren, Küchenkräuter und Kohl größere Mengen Quercetin sowie eine Vielzahl von Pflanzensamen und Nüssen, wie Dr. Friedrich Douwes und Brigitte van Hattem im Buch „Nährstoffe – Bausteine für ein gesundes Leben“ schreiben. Dabei sammelt sich das Quercetin hauptsächlich in den äußeren Pflanzenteilen – beim Apfel etwa in der Schale. Geschälte Äpfel enthalten dagegen kein Quercetin. Auch die Anbauweise spielt eine Rolle: Produkte aus biologischem Anbau enthalten mehr von dem Wirkstoff als jene aus konventionellem Anbau. Quercetin geht zudem beim Kochen verloren. Das Polyphenol gelangt im menschlichen Körper über den Darm ins Blut, wobei die Aufnahme vor allem im Dünndarm erfolgt. Der Stoff wird dann über den Tag hinweg in der Leber so umgebaut, dass er mit Urin oder Stuhl ausgeschieden werden kann. Sprich: Unser Körper ist nicht in der Lage Quercetin zu speichern. Deswegen muss es bei einer Therapie über längere Zeit als Nahrungsergänzung täglich zugeführt werden. Gesunde Lebensmittel allein reichen bei bereits kranken Menschen – wie so oft – nicht aus.



Schutz vor freien Radikalen

Quercetin gilt in der Nährstoff-Forschung als eines der wirksamsten Antioxidantien. Das Flavonoid ist in der Lage, unseren Organismus vor freien Radikalen (oxidativer Stress) zu schützen, die die Zellen und Gewebe schädigen und uns altern lassen. Quercetin hält uns also, wie andere sekundäre Pflanzenstoffe, fit und gesund. Es fördert als Antioxidans beispielsweise die Gesundheit der Augen und verzögert Alterungsprozesse der Haut. Freie Radikale sind ja an der Entstehung unzähliger Erkrankungen und Alterserscheinungen maßgeblich mitbeteiligt. Es ist bekannt, dass Quercetin den

Alterungsprozess verlangsamt, weil es Sirtuine (multifunktionale Enzyme) im Körper aktiviert. Sirtuine werden sonst nur durch Fasten, Intervallfasten oder Resveratrol aktiviert.



Lindert nachweislich Allergien

Histamin ist ein körpereigener Stoff, der zu den Gewebshormonen gehört und den Körper in eine Art Alarmzustand versetzt. Grundsätzlich spielt Histamin bei vielen körperlichen Prozessen eine wichtige Rolle, besonders bei Entzündungsreaktionen. So wird zum Beispiel bei einem Insektenstich Histamin ausgeschüttet. Damit reagiert der menschliche Organismus auf Fremdkörper, die in unseren

Körper eindringen. Das heißt: Das Immunsystem wird so aktiviert. Histamin ist aber auch der große Übeltäter bei allergischen Reaktionen. In solchen Fällen findet eine Überreaktion des Immunsystems statt und löst auf eigentlich harmlose Substanzen eine übermäßige Entzündungsreaktion aus. Beispiele dafür sind Insektengift- und Pollenallergien oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Normalerweise versucht man eine überschießende Histamin-Reaktion mit einem Antihistaminikum in den Griff zu bekommen. Diese Mittel haben allerdings oft Nebenwirkungen von Müdigkeit über Kopfschmerzen bis zu Mundtrockenheit. Quercetin dagegen kann als natürliches Antihistaminikum nicht nur die Allergiesymptome lindern, sondern auch Rückfälle durch eine Stärkung des Immunsystems verringern. Nach Angaben der Autoren Douwes und van Hattem wirkt Quercetin „stabilisierend auf die Ausschüttung von Histamin aus den Mastzellen“ und unterdrückt damit eine übermäßige allergische Reaktion. Das kann sich auch bei Asthma günstig auswirken.

Schutz vor Arteriosklerose und Bluthochdruck

Quercetin kann auch die Entwicklung von Arteriosklerose (Verhärtung und Verdickung der Arterienwände) bremsen. Dabei wirkt es auf mehrere Prozesse gleichzeitig: So lindert der Pflanzenwirkstoff entzündliche Vorgänge und verlangsamt die Verdickung der Aderwände. Als weiterer Faktor für die Entstehung von Arteriosklerose spielt oxidativer Stress eine Rolle. Oxidiertes Cholesterin lagert sich an den Aderwänden ab und fördert die Arteriosklerose. Quercetin steuert dem entgegen, weil es ja ein wirksamer Radikalfänger ist. „In Laborversuchen verhindert es die Oxidation des LDLCholesterin, weshalb die Einnahme von Quercetin für Menschen mit zu hohem Cholesterinwert sinnvoll ist“, heißt es im „Nährstoffe“-Buch. Parallel dazu sorgt der natürliche Pflanzenstoff für elastische und geschmeidige Blutgefäße, was sich wiederum günstig auf den Blutdruck auswirkt. Mehrere Studien an Bluthochdruckpatienten haben ergeben, dass der Wirkstoff Quercetin den Bluthochdruck leicht senken kann.

Gut gegen Entzündungen

Quercetin kann „entzündungsfördernde Enzyme im Körper ausschalten und so entzündungshemmend wirken“, schreibt das Autorenduo Douwes und van Hattem in ihrem Ratgeber. Beste Beispiele sind Rheuma und Arthrose. Bei beiden Krankheiten kommt es zu schmerzhaften Entzündungen in den Gelenken. Erste Studien am Menschen zeigen bei Rheuma eine deutliche Verbesserung in punkto Beschwerden und Entzündungswerten im Blut, im Vergleich zum Placebo (Scheinmedikament). Bei Arthrose war Quercetin vor allem in Verbindung mit Knorpelaufbaustoffen erfolgreich. Die Arthrose-Patienten hatten nach drei Monaten deutlich weniger Schmerzen und konnten das erkrankte Gelenk besser bewegen. Außerdem hatte sich die Zusammensetzung der Gelenkflüssigkeit leicht verbessert.

Positive Wirkung bei Gicht

Bei der Stoffwechselerkrankung Gicht lagern sich Harnsäurekristalle im Gelenk ab, was zu starken Schmerzen führt. Quercetin kann die Harnsäurebildung verringern, wie eine Studie mit 22 Männern ergeben hat. Die Probanden hatten leicht erhöhte Harnsäurewerte. Nach vierwöchiger Einnahme von Quercetin sank der Harnsäurespiegel im Blut den Ergebnissen zufolge deutlich.



Hemmt Krebszellen

„Verschiedene Studien belegen auch eine antikarzinogene Wirkung des Quercetin auf viele Arten von Krebszellen“, schreiben Douwes und van Hattem. Dies gelte vor allem für Brustkrebs, Leukämie, aber auch für Bronchial- sowie Magen- und Darmkarzinome. Der Arzt Daniel Shoskes in der Cleveland Clinic Florida hat eine Studie veröffentlicht, in der Quercetin auch bei Prostata-Erkrankungen erfolgreich eingesetzt wurde, wie im „Nährstoffe“-Ratgeber nachzulesen ist. Ursache für die Entstehung von Krebs sind Veränderungen im Erbgut der Zellen. Quercetin wirkt hier wieder als Antioxidans und schützt so das Erbgut vor freien Radikalen. Zugleich haben Forscher im Tierversuch festgestellt, dass der natürliche Pflanzenstoff spezielle Eigenschaften hat, die das Tumorstromung stoppen und die Reparaturgene in gesunden Zellen aktivieren. Quercetin eignet sich damit zur Vorbeugung gegen Krebs und kann aber auch eine sinnvolle Ergänzung zur klassischen Chemotherapie sein.

Sicher in der Aufnahme

Quercetin gehört zu den sekundären Pflanzenstoffen, die bestens erforscht sind. Gibt man den Begriff in die medizinische Datenbank „Pubmed“ ein, bekommt man über 16.000 Treffer. Quercetin gilt als ein gut verträglich. Hohe Dosierungen sollten jedoch vermieden werden. Eine Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln mit Quercetin in der Schwangerschaft wird nicht empfohlen, da es dazu bislang keine Studien gibt. Quercetin blockiert ein Enzym, das Medikamente im Körper abbaut. Dadurch kann die Wirkung von Arzneien gesteigert werden. Aus diesem Grund ist es wichtig, den behandelnden Arzt über die Einnahme von Quercetin zu informieren. Gegebenenfalls kann man die Dosierung von Arzneimitteln reduzieren. Das sollte man aber nicht eigenmächtig machen. Die Autoren des „Nährstoffe“-Buchs raten davon ab, Quercetin zusammen mit Antibiotika einzunehmen, „da hier Nebenwirkungen wie Herzrasen oder Fieber beobachtet wurden.“ Ansonsten bleibt aber festzuhalten, dass Quercetin für sich genommen, keine Nebenwirkungen hat. Am besten setzt man den Mikronährstoff vorbeugend gegen Allergien und andere entzündliche Krankheiten ein. Die Dosierungen liegen in der Regel in Absprache mit dem Therapeuten zwischen 500 und 1500 mg täglich. Keine Frage, es ist sicherlich gesund Äpfel zu essen. Doch ein Apfel enthält je nach Sorte nur zwischen 21 und 440 Milligramm Quercetin pro Kilogramm. Zwiebeln enthalten, besonders in der Schale und den äußersten Ringen, 284 bis 486 Milligramm pro Kilogramm des Polyphenols. Man müsste also mehrere Kilogramm Äpfel und Zwiebeln essen, um therapeutisch wirksame Dosierungen zu erreichen. Hier kann Quercetin als Nahrungsergänzungsmittel eine preiswerte und praktikable Lösung sein.

Wir hoffen Sie fanden die Informationen zu Quercetin hilfreich und informativ.