

ORAC 3

Nomen est Omen: ORAC - der "Rausschmeisser": Von Abkürzungen und was sie bedeuten.

Manche Abkürzungen sind echte Buchstabenschlüssel, die ihre Tätigkeiten eindrucksvoll klar beschreiben.

Der ORAC -Wert ist dafür ein sehr gutes Beispiel - wer die Buchstaben-Kombination übersetzt hat, sieht sofort, wofür dieser Wert steht:

ORAC ist die Abkürzung von "Oxygen radical absorbance capacity" - für die Fähigkeit, Freie Radikale zu absorbieren, also zu neutralisieren und damit unschädlich zu machen.

Warum diese Eigenschaft so (lebens-)wichtig ist, beweist ein Blick auf zerstörende Folgen, die ein Übermaß an Freien Radikalen, einer höchst aggressiven Molekülart, in den Zellen hinterlassen:

Hautalterung ist dabei noch die harmloseste Gefahr. In hoher Konzentration greifen Freie Radikale den Zellstoffwechsel, die Zellmembranen und sogar die Erbsubstanz an und sind somit verantwortlich für viele Gesundheitsprobleme.

Freie Radikale entstehen durch Einwirkungen von aussen, wie Höhenstrahlung, Sonnenlicht, Ozon, Nikotin, Umweltbelastungen wie den viel besprochenen Feinstaub. Aber auch körperliche Stresssituationen sind die Auslöser.

Der Körper hilft sich gegen die Freien Radikalen selbst. Vorausgesetzt: Er hat Antioxidantien zur Verfügung. Antioxidantien helfen gegen die Freien Radikalen, bieten Schutz und damit sind wir bei ORAC - der Kenngröße für die antioxidative Wirkung von Naturstoffen. Die Vitamine A, C und E, aber auch sekundäre Pflanzenstoffe sind die Helden im Kampf gegen Freie Radikale. Sie stärken die körpereigene Fähigkeit, die Freien Radikalen zu absorbieren und damit unschädlich zu machen.

Sekundäre Pflanzenstoffe sind zum Beispiel in dunkelroten Beeren zu finden. Und in ganz besonderem Maße in Traubenkernmehl. Hier wirkt vor allem das OPC - der natürliche, antioxidative Wirkstoff aus dem Traubenkern. OPC ist die Abkürzung von Oligomere Procyanidine. OPC ist als besonders starkes Antioxidanz bekannt.

ORAC beschreibt die Menge an Antioxidantien, der der Körper benötigt, um sich selbst zu helfen, indem er die Freien Radikalen absorbiert. 5.000 ORAC-Einheiten pro Tag sollen es sein.

Der ORAC-Wert von Traubenkernmehl liegt bei 100.000 – 160.000 $\mu\text{mol TE}/100$ g. Schon mit 3 - 5 g Traubenkernmehl täglich deckt man den Bedarf an ORAC-Einheiten komplett ab. Das ist mit Brot und Brötchen mit Traubenkernmehl, Müsli oder Crunchy oder auch Keksen mit Traubenkernmehl schnell erreicht. Gesunder Genuss also – einfach zum Reinbeißen.