

Traubenblätter roh gegessen sind auch gesund. Und Traubenkerne sind auch gesund, jedoch mit der ganzen Traube frisch gegessen.

Die ganze Frucht ist gesund. Natürlich nur in Bioqualität.

Traubensaft und ganze Trauben wirken für die Gehirnfunktion positiv, auch bei Alzheimer im frühen Stadium. Vor allem wenn Sie sich sonst noch gesund ernähren und Bewegung suchen, die Ihr Hirn gut durchblutet und mit Sauerstoff versorgt.

OPC, also nur die Traubenkernen aus dem Glas haben keinen Nutzen. Ist es nicht verrückt, da werden Trauben ohne Kerne gezüchtet um nachher die Kerne als totes OPC-Produkt kaufen zu können?

Quellen:

- [Krikorian R, Nash TA, Dr. Shidler, Shukitt-Hale B, Joseph JA. Die Ergänzung mit Concord-Traubensaft verbessert die Gedächtnisfunktion bei älteren Erwachsenen mit leichten kognitiven Beeinträchtigungen. Br J Nutr. 2010; 103 \(5\): 730 & ndash; 4.](#)
- [Krikorian R., Boespflug EL, Fleck DE, et al. Concord-Traubensaft-Supplementation und neurokognitive Funktion beim Altern des Menschen. J Agric Food Chem. 2012; 60 \(23\): 5736 & ndash; 42.](#)
- [Lamport DJ, Lawton CL, Merat N. et al. Concord-Traubensaft, kognitive Funktion und Fahrleistung: eine 12-wöchige, placebokontrollierte, randomisierte Crossover-Studie bei Müttern jugendlicher Kinder. Am J Clin Nutr. 2016; 103 \(3\): 775 & ndash; 83.](#)
- [CF Haskell-Ramsay, RC Stuart, EJ Okello, AW Watson. Kognitive und Stimmungsverbesserung nach akuter Supplementation mit lila Traubensaft bei gesunden jungen Erwachsenen. Eur J Nutr. 2017; 56 \(8\): 2621 & ndash; 2631.](#)
- [Lee J, Torosyan N, DH Silverman. Untersuchung des Einflusses des Traubenkonsums auf den Hirnstoffwechsel und die kognitive Funktion bei Patienten mit leichter Abnahme der Kognition: Eine doppelblinde placebokontrollierte Pilotstudie. Exp Gerontol. 2017; 87 \(Teil A\): 121-128.](#)