



Kleine Frucht ganz groß: Ob Bluthochdruck, Arteriosklerose, Diabetes mellitus oder erektile Dysfunktion – der Granatapfel besitzt eine Vielzahl von Gesundheitseffekten und hat sich mittlerweile als wahres Wundermittel entpuppt. Neuere Forschungen zeigen: Die Schutzwirkung des Granatapfels erstreckt sich auch auf Leber- und Hirnzellen. Als Alternative zum Fruchtsaft, der einen hohen Gehalt an Säure und Zucker aufweist, ist Granatapfelsaft-Extrakt jetzt auch in Kapseln (in der Apotheke) erhältlich.

Von Apotheker Thomas Knaier

Granatapfel – die älteste Heilfrucht der Welt

Multitalent für die Gesundheit

Der Granatapfel oder Grenadine (*Punica granatum*) aus der Familie der Weiderichgewächse (Lythraceae) gilt als älteste Heilfrucht der Menschheit. Ihre gesundheitsfördernden Eigenschaften wurden allerdings erst in jüngster Zeit in der westlichen Welt bekannt. Zu Recht ist die Frucht in den Blickpunkt der Wissenschaft gerückt und Mittelpunkt vieler Studien geworden. Neue Erkenntnisse zeigen, dass vor allem folgende Personengruppen von den Vitalstoffen des Granatapfels profitieren können:

- ▶ Personen mit chronischen Entzündungen (Rheumatische Erkrankungen, Arthritis etc.)
- ▶ Menschen mit Ablagerungen in den Arterien (Arteriosklerose)
- ▶ Patienten mit Prostata-, Brust-, Darm- und Lungenkrebs
- ▶ Raucher
- ▶ Personen, die regelmäßig Arzneimittel einnehmen

Antioxidative Inhaltsstoffe

Granatäpfel sind reich an Kalium und enthalten u. a. Vitamin C, Kalzium und Eisen. Doch wesentlich interessanter sind ihre Flavonoide und Polyphenole, die als Antioxidantien wirken.

Bisher waren es vor allem grüner Tee und Rotwein, denen eine antioxidative Wirkung auf unseren Körper nachgesagt wurde. Doch der Granatapfel hat neben anderen gesundheitsfördernden Eigenschaften eine vielfach höhere Wirkung gegen oxidativen Stress. Sie übersteigt z. B. die des Traubensafts um mehr als das Tausendfache.

Von oxidativem Stress spricht man, wenn sogenannte freie Radikale, also aggressive und die Zellen schädigende Sauerstoffverbindungen, im Körper freigesetzt werden. Das geschieht z. B. durch Alkoholkonsum, Rauchen, UV-Strahlung oder

Umweltgifte. Deshalb gewinnen Antioxidantien als Ernährungsbestandteile immer mehr an Bedeutung. Sie binden freie Radikale und machen sie für unseren Körper unschädlich.

Zivilisationskrankheit Arteriosklerose

Zu den Erkrankungen, bei denen oxidativer Stress eine Rolle spielt, gehören z. B. Arteriosklerose (»Arterienverkalkung«), verschiedene chronisch-entzündliche Krankheiten und der grüne Star (Katarakt). Besonders anfällig für oxidative Schäden ist das menschliche Gehirn. Eine ausreichende Aufnahme von Antioxidantien kann deshalb auch die Entstehung sogenannter neurodegenerativer Erkrankungen (z. B. Alzheimer-Krankheit) günstig beeinflussen. Oxidativer Stress spielt zudem eine wichtige Rolle bei vorzeitiger Alterung, erektiler Dysfunktion, Lebererkrankungen, Übergewicht sowie bei der Entstehung von Tumoren.

Die Inhaltsstoffe des Granatapfels bilden ein breit gefächertes Gemisch zellschützender Verbindungen (darunter Punicalagin, Crosmin, Ellagsäure, Delphinidin), die in ihrer Gesamtheit die vielfältigen Heileffekte der Frucht bewirken. Die sogenannten sekundären Pflanzenstoffe, etwa Polyphenole, haben dabei eine besondere Aufgabe: Sie schützen jede einzelne Zelle

und unterstützen so das Immunsystem. Schon alltägliche Umwelteinflüsse wie nasskalte Witterung oder Luftverschmutzung können die körpereigene Abwehr schwächen. Deshalb ist es gerade in der kalten Jahreszeit besonders wichtig, das Immunsystem und die Zellen zu stärken, damit Viren und Bakterien keine Chance haben.

Polyphenole gegen oxidativen Stress

Durch zunehmenden oxidativen Stress und schlechte Ernährung, leiden immer mehr Menschen an Arteriosklerose und Bluthochdruck. Dem kann der Granatapfel offenbar vorbeugen. So wirken seine Inhaltsstoffe nicht allein cholesterinsenkend, sie verhindern beim Menschen auch äußerst effektiv die Oxidation des »schlechten« LDL-Cholesterins, also jenen Prozess, der am Anfang der Arteriosklerose steht.

Eine klinische Studie konnte jüngst aufzeigen, dass der einjährige Konsum von Granatäpfeln den Blutdruck der Testpersonen um 21 Prozent senkte. Die »Arterienverkalkung« der Halsschlagadern der Testpersonen – gerade Halsschlagadern sind häufig von Arteriosklerose befallen – reduzierte sich nach einem Jahr um bis zu 30 Prozent, während sie in der Kontrollgruppe (ohne Granatapfel) um neun Prozent zunahm.



Der Name des Granatapfels (*Punica granatum*) stammt einerseits von seinen Kernen (lat. granatus = körnig), andererseits von den Phöniziern bzw. Puniern, die diese Pflanze verbreiteten.

Medizinischer Tausendsassa

Die kleine Wunderfrucht kann allerdings noch mehr. Sie hat die Fähigkeit, die Zuckeraufnahme im Darm zu senken, und verringert folglich den Zuckeranstieg nach der Nahrungsaufnahme. Damit dürfte sich der Granatapfel auch zur Vorbeugung gegen eine andere weit verbreitete Zivilisationskrankheit, nämlich Diabetes mellitus, eignen.

Der Granatapfel in der Krebsforschung

Vor allem die Krebsforschung setzt auf die heilende Wirkung des Granatapfels. Wissenschaftler beobachteten ein durch Granatapfelextrakt stark gehemmtes Wachstum von Krebszellen aus Brustdrüse, Lunge, Haut, Darm und vor allem der Prostata. An der Universität von Kalifornien konnten in klinischen Versuchen Prostatakrebs hemmende Wirkungen des Granatapfels bei Kranken zweifelsfrei bestätigt werden.

Auch eine zentrale Studie des National Cancer Institute der USA erforschte eingehend die Wirkung des Granatapfels bei Prostatakrebs. So verdoppelte sich in einer klinischen Studie bei Prostatakrebspatienten nach achtwöchiger Einnahme von Granatapfelextrakt der sogenannte PSA-Wert erst nach 54 Monaten statt schon nach 15 Monaten wie bei der Kontrollgruppe ohne Granatapfelkonsum.

Älteste Heilfrucht der Welt neu entdeckt

Schon die alten Ägypter nutzten den Granatapfel als Heilpflanze, und seit aktuelle Studien den gesundheitlichen Nutzen belegen, ist er aus der medizinischen Forschung und Anwendung nicht mehr wegzudenken. Auch die Kosmetikindustrie verwendet gern die rote Frucht, die als »Jungbrunnen« gilt, und verarbeitet sie u.a. zu Hautölen und -cremes. So hat der Granatapfel nun auch bei uns seinen Platz als wahres »Multitalent« gefunden.

RAT DES APOTHEKERS

Der Granatapfel verfügt über außerordentlich breite gesundheitsfördernde und schützende Wirkungen, insbesondere im Hinblick auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus und Fettstoffwechselstörungen.

Sein antioxidatives Potential übersteigt das anderer Früchte um mehr als das Tausendfache. Er eignet sich daher noch besser für eine gezielte Ernährungsprophylaxe von Erkrankungen, die mit oxidativem Stress verbunden sind (z.B. Lebererkrankungen oder neurodegenerative Erkrankungen).

Auch Sonnenanbeter (Hautschutz), Raucher, Personen mit hohem Alkoholkonsum, Leistungssportler, ältere Menschen mit geschwächtem Immunsystem, aber auch Personen mit Gelenksbeschwerden profitieren vom Granatapfel. Eine neue Studie von Prof. Ephraim P. Lansky, Haifa, belegt: Auch wenn eine Erkältung schon da ist, können die Bakterien und Viren effektiv bekämpft und die Abwehrzellen gestärkt werden. Der Körper kann sich so besser regenerieren; Erkältungssymptome wie Husten und Schnupfen klingen schneller wieder ab.

Granatapfel kann man als Frucht verzehren (die allerdings nicht das ganze Jahr über verfügbar ist), ebenso als Fruchtsaft (der aber einen hohen Gehalt an Säure und Zucker aufweist). Die Säure kann sich bei täglichem Verzehr ungünstig auf den Zahnschmelz auswirken. Zucker enthält viele Kalorien. Eine empfehlenswerte Alternative ist der jetzt verfügbare Granatapfelsaft-Extrakt in Kapseln, z.B. Crosmin® Granatapfel (aus der Apotheke).

topfit GEWINNSPIEL

Wohlfühlen mit Tradition: Ein Wochenende für zwei im Hotel Post in Lermoos/Tirol

Alpin luxuriöser Lifestyle auf der Sonnenseite der Zugspitze: exklusiver Landhausstil, luxuriöse Suiten, feine Stuben, Rosalpin SPA, Sauna- und Vitalwelt und eine Sonnenterrasse mit dem schönsten Panoramablick in der Tiroler Zugspitz Arena. Familie Dengg und ihr Team verwöhnen die Gäste mit Massagen, Bädern oder Beautyanwendungen wie Lomi-Lomi, Ayurveda und Tiroler Alpen-Wellness in sechs liebevoll gestalteten Spa-Räumen.

KONTAKT: Hotel Post · Kirchplatz 6 · A-6631 Lermoos/Tirol
Tel. +43(0)5673-2281-0, E-Mail: hotel@post-lermoos.at

- Suite A für 2 Nächte für 2 Personen (nach Verfügbarkeit) inkl. Post-Wohlfühlpension + Post-Wohlfühl-Extras:
- * Frühstücksbuffet
- * Abends: Fünf-Gänge-Wahlmenü
- * Rosalpin SPA Vitalwelt: 2000 m², Innen- u. Außenpool, Whirlpool
- * Sauna & Relaxen: Sole-, Kräuter-Aromadampfbad, Laconium, Holz- und Biosauna, Eisgrotte
- * Fitnessstudio und Personal Trainings

Inklusive Anreise mit der Deutschen Bahn.
essfrei und komfortabel von Anfang an.

Teilnahme am Gewinnspiel nur mit diesem Coupon möglich.

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon, Fax

So geht's: Ausreichend frankierte Postkarte oder Brief an Letter Content Media, Sebastian-Bauer-Straße 20c, 81737 München schicken. Stichwort: Gewinnspiel
Einsendeschluss: 08. 05. 09 (Datum des Poststempels). Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

www.post-lermoos.at

