

Der Granatapfel oder Grenadine (*Punica granatum*) gilt als älteste Heilfrucht der Menschheit. Ihre gesundheitsfördernden Eigenschaften wurden allerdings erst in jüngster Zeit in der westlichen Welt bekannt. Tatsächlich wurden zu keiner anderen Frucht in den letzten Jahren mehr wissenschaftliche Studien durchgeführt.



Kleine Geschichte des Granatapfels

Der Granatapfel ist eine Laubbaumart, die der Familie der Weiderichgewächse (*Lythraceae*) zugerechnet wird. Die Baumart stammt ursprünglich aus West- und Mittelasien, wird jedoch auch im Mittelmeerraum angebaut. Der Name des Granatapfels stammt einerseits von seinen Kernen (lat. *granatus* = körnig), andererseits von den Phöniziern bzw. Puniern, die diese Pflanze verbreiteten. Seit Urzeiten ist der Granatapfel ein Symbol für Fruchtbarkeit. Er gilt auch als Liebesymbol. Möglicherweise waren die ersten kultivierten Äpfel Granatäpfel. Schon in der griechischen Mythologie überreicht Paris der schönsten Göttin (Aphrodite) einen Granatapfel. Der Granatapfel wird auch mehrfach in der Bibel erwähnt, beispielsweise im Hohelied Salomos. Die kernige Frucht soll

»Liebesäpfel« gegen oxidativen Stress

Granate in Sachen Gesundheit

Kleine Frucht ganz groß: ob Bluthochdruck, Arteriosklerose, Diabetes 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.

Von Tina Slapke und Apotheker Thomas Knaier

613 Kerne haben – genau so viele wie das Alte Testament Gesetze enthält. Im Westen war er in neuerer Zeit in Form von Grenadinesirup bekannt und u.a. Bestandteil von Cocktails.

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 Antioxidanzien 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 1000-Fache.

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 Antioxidanzien 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 Arteriosklerose (»Arterienverkalkung«), verschiedene chronisch-entzündliche Krankheiten oder der grüne Star (Katarakt).

Besonders anfällig für oxidative Schäden ist das menschliche Gehirn. Eine ausreichende Aufnahme von Antioxidanzien 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 stellen ein breites Gemisch bioaktiver Stoffe dar. Darunter befinden sich sogenannte polyphenolische Verbindungen (z.B. Punicalagin, Ellagsäure, Delphinidin), die in ihrer Gesamtheit die vielfältigen Effekte der Frucht bewirken.

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 Blut-



Als Alternative zum Fruchtsaft, der einen hohen Gehalt an Säure und Zucker aufweist, ist Granatapfelsaft-Extrakt jetzt auch in Kapseln (in der Apotheke) erhältlich.

druck der Testpersonen um 21 Prozent absenkte. Die »Arterienverkalkung« der Halsschlagadern der Probanden – 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.

Medizinisches Multitalent

Doch die kleine Wunderfrucht kann noch mehr. Sie hat die Fähigkeit, die Zuckeraufnahme im Darm zu senken, und verringert folglich den Zuckermanstieg nach der Nahrungsaufnahme. Damit dürfte sich der Granatapfel auch zur Vorbeugung gegen eine andere weit verbreitete Zivilisationskrankheit, nämlich Diabetes mellitus, eignen. Die Schutzwirkung des Granatapfels erstreckt sich offenbar auch auf Leber- und Hirnzellen. Des Weiteren können Magenschäden und erektile Dysfunktion durch eine regelmäßige Einnahme positiv beeinflusst werden.

Neuere Forschungen lassen zudem darauf schließen, dass Wirkstoffe des Granatapfels Schutz vor

den negativen Auswirkungen der UV-B-Strahlung der Sonne bieten könnten.

Der »Liebesapfel« in der Krebsforschung

Hochinteressant ist eine andere Wirkung: Die in der Frucht enthaltene Ellagsäure beugt offenbar DNS-Schäden vor und kann solche Schäden reparieren. Deshalb setzt die Krebsforschung offenbar auf die heilende Wirkung des Granatapfels.

Zahlreiche Wissenschaftler beobachteten ein durch Granatapfel stark gehemmtes Wachstum von Krebszellen aus Brustdrüse, Lunge, Haut, Darm und Prostata – bisher nur im Labor. An der Universität von Kalifornien konnten in klinischen Versuchen Prostatakrebs hemmende Wirkungen bei Kranken bestätigt werden. Die Wirkung des Granatapfels bei Prostatakrebs wird derzeit in den USA eingehend erforscht.

Ausblick

Für Aufsehen sorgte jüngst eine Entdeckung am renommierten Lindsley F. Kimball Research Institute, New York: Der Saft des Gra-

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 Potenzial 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.

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).

Auch die Lebensweise kann dazu beitragen, oxidativen Stress zu vermeiden, denn exzessives Sonnenbaden, Rauchen und Alkohol lassen unzählige schädliche freie Radikale entstehen.

natapfels enthält Stoffe, die den Eintritt des HI-Virus (das die Immunschwächekrankheit AIDS auslöst) in die Körperzelle hemmen.

Neueste Erkenntnisse zeigen, dass die Vitalstoffe des Granatapfels auch bei den folgenden Leiden helfen können: chronische Entzündungen

(Rheuma, Arthritis etc.), Ablagerungen in den Arterien und Stress. Profitieren können auch Frauen in den Wechseljahren, Raucher und Personen, die regelmäßig Arzneimittel einnehmen müssen oder Probleme mit der Prostata vermeiden wollen.

Ernährungsberatung – der Weg zum gesunden Abnehmen

Ernährungsberatung in der Apotheke bedeutet Gesundheitsprävention in ihrer eigentlichen Form. Viele Folgeerkrankungen im Alter entstehen durch falsche Ernährung und daraus resultierendem Übergewicht bereits im jugendlichen Alter, von den Kosten für das Gesundheitssystem ganz zu schweigen. Die Gesundheitsvorbeugung mit intensiver Beratung und Umsetzung aktiver Ernährungskonzepte kann hier einen wesentlichen Beitrag leisten.

In der Schützen-Apotheke ist daher im 1. Stock über den Verkaufsräumen ein innovatives Gesundheits- und Wellnesskonzept entstanden, bei dem neben klassischen Behandlungen und Massagen auch aktive Ernährungsberatung angeboten wird. Geleitet wird die Ernährungsberatung von Frau Carolin Binder, Fachapothekerin für Offizinpharmazie mit der Zusatz-



Apothekerin und Ernährungsberaterin Carolin Binder

bezeichnung »Ernährungsberatung und Ernährungstrainerin für Bonvita Treffpunkt Wunschgewicht«. Hier wird ein Konzept im Sinne einer eigenverantwortlichen, intelligenten und flexiblen Ernährungsumstellung geboten. Im Vordergrund steht vor allem die Betreuung in der Gruppe, bei der

die Teilnehmer sich regelmäßig einmal in der Woche im hauseigenen Seminarraum treffen, um in der Gruppe Ernährungs- und Motivationsthemen zu erarbeiten. Über eine Abnehmphase mit leckeren Diätlebensmitteln, die mit frischem Gemüse, Salat und Obst kombiniert werden, führt das Programm über eine langsame und kontrollierte Umstellungsphase zum persönlichen Wunschgewicht. Die Gruppentreffen (jeweils montags um 18:30 Uhr und dienstags um 9:30 Uhr) sind auch in der anschließenden Erhaltungsphase sehr hilfreich. Der Gruppenbesuch ist kostenlos, der Einstieg jederzeit möglich. Neueinsteiger werden von Frau Binder umfassend beraten

und betreut. Der Vorteil des Konzepts liegt in der Vielfalt der angebotenen Lebensmittel und in der Ausgewogenheit der Ernährung. Fünf Mahlzeiten täglich versorgen die Teilnehmer mit allen Nähr- und Vitalstoffen, sodass sie sich fit und leistungsfähig fühlen. Interessierte können jederzeit auch ohne vorherige Anmeldung zu den angegebenen Zeiten unverbindlich an der Gruppe teilnehmen.

Weitere Informationen:

Schützen-Apotheke
Schützenstraße 5/Bayerstraße 4,
80335 München
Tel. 089/55 76 61, Fax 089/55 72 27
E-Mail: info@schuetzenapotheke.com
www.schuetzenapotheke.com

