

Granatapfelextrakt

Granatapfel schützt vor Krebs und stärkt die Potenz

Die apfelähnliche, anfangs grüne, später orangerote Frucht, die als Grenzfall einer Beere anzusehen ist, da das Fruchtfleisch nicht fleischig ist, allerdings auch nicht verholzt, hat einen Durchmesser von bis zu etwa 10 cm und ist durchzogen von vielen Wänden. Dadurch entstehen Kammern, in denen sich zahllose bis zu 15 mm große kantige Samen befinden, die jeweils umgeben sind von einem glasigen, saftig-prallen, tiefrot bis blassrosa gefärbten Samenmantel, der auf Druck leicht zerplatzt. Insgesamt sind etwa 400 Samen in der Frucht enthalten.

Granatäpfel zeichnen sich durch einen hohen Gehalt bioaktiver Inhaltsstoffe aus. Der Granatapfel enthält größere Mengen Flavonoide wie Anthocyane und Quercetin, Polyphenole vor allem Ellagitannine wie Punicalagin sowie Phenolsäuren wie Ellagsäure und Gallussäure mit wichtigen Funktionen für die Zellregulation. Er ist reich an Kalium und enthält unter anderem Vitamin C, Kalzium und Eisen. Die Früchte reifen nach der Ernte nicht nach, sie zählen zu den nichtklimakterischen Früchten.

Über 250 Studien zum Granatapfel beweisen positive Wirkungen auf die Gesundheit

Über 250 wissenschaftliche Studien zeigen, dass der Granatapfel eine positive Wirkungen bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und Arthritis haben könnte. Allerdings sind die meisten Studien nur auf Versuche mit Zellkulturen oder Tieren beschränkt. Der Granatapfel verfügt, selbst im Vergleich zu Rotwein und Blaubeeren, über besonders viele und stark wirksame Polyphenole, welche vermutlich für die positiven gesundheitlichen Effekte verantwortlich sind.

In einer Studie konnten Prostatakrebs-Patienten durch den täglichen Konsum von Granatapfelsaft ihren PSA-Wert, den zentralen Biomarker bei Prostatakrebs, drei-mal länger konstant halten als vor der Behandlung. Nach diesem Erfolg wird die Studie nun ausgeweitet. In einer Zellkultur-Studie, aus dem Jahr 2008 konnte außerdem gezeigt werden, dass auch im Spätstadium des Prostatakrebses Granatapfelsaft noch einen positiven Effekt auf die Zellstruktur haben kann.

In einer doppelblind, placebo-kontrollierten Studie an 45 Patienten mit koronarer Herzkrankheit erhöhte die tägliche Gabe von 240ml des Saftes des Granatapfels die Herzmuskeldurchblutung signifikant.

Granatäpfel gegen Herzinfarkt

Granatapfel gilt seit Jahrhunderten als Symbol der ewigen Jugend und der Fruchtbarkeit. Er wird auch „Apfel der Aphrodite“ genannt. Im Orient gilt er seit jeher als Symbol für die Unsterblichkeit. Im Alten Testament ist er das Sinnbild für die Lebensfülle. Die alten Chinesen sagten, dass der Granatapfelsaft Unsterblichkeit und Langlebigkeit bringt. In arabischen Ländern ist es Tradition das Brautpaar mit Granatapfelsamen zu bewerfen, dies soll dem Brautpaar Fruchtbarkeit und ewige Liebe bringen.

Granatäpfel enthalten mehr Antioxidantien als alle anderen bisher bekannten Früchte. Ein Glas Granatapfelsaft täglich reduziert das Herzinfarkt-Risiko deutlich. Zu diesem Schluss kommt der israelische Forscher Michael Aviram vom Ramban Medical Center in Haifa. Granatäpfel haben nach

den jüngsten Studien die meisten Antioxidantien, dreimal mehr als Rotwein oder Grüner Tee, berichtet BBC-Online.

Antioxidantien, auch Radikalfänger genannt, sind Stoffe, die freie Radikale neutralisieren. Zu den Antioxidantien zählen etwa die Vitamine C und E, Beta-Carotin sowie die Mineralstoffe Selen, Kupfer und Zink. Aber auch eine Reihe weiterer Stoffe, die vom Körper selbst hergestellt werden, gehören dazu. Antioxidantien reagieren schneller mit den Radikalen als die übrigen Stoffe. Dabei werden sie selbst zum Radikal, da sie ein Elektron an das Radikal abgeben. Durch das Abfangen der freien Radikale wird nach gängiger Lehre das Krebsrisiko reduziert, da der oxidative Stress als eine Ursache von Krebs angesehen wird. "Zu den Verursachern von oxidativem Stress zählen Umweltverschmutzung, Chemikalien, Viren und Bakterien", so Aviram.

Die Untersuchungen des israelischen Forschers werden nun auch am Londoner Hammersmith Hospital überprüft. Die israelischen Forscher haben entdeckt, dass Granatäpfel die Cholesterin Oxidation um die Hälfte reduziert und damit die Retention von LDL reduziert. Nach den Untersuchungen von Richard Bogle vom Hammersmith Hospital konnten Tanine, Polyphenole und Anthocyanine in den Granatäpfeln gefunden werden. Alle diese Stoffe wirken sich auf den Organismus positiv aus. Zusätzlich dazu finden sich in den Früchten auch große Mengen an den Vitaminen A, C und E sowie Eisen. Die Granatäpfel, die von Spanien bis Kalifornien fast überall gezüchtet werden, waren bereits in der Antike ein Symbol für Geburt, ewiges Leben und Tod. Gründe dafür war die blutrote Farbe des Fruchtfleisches.

In früheren Untersuchungen konnten Wissenschaftler feststellen, dass nur natürliche Antioxidantien die positiven Wirkungen entfalten. Künstlich zugeführte hatten keinerlei positive Effekte. Der Grund für die Unwirksamkeit von künstlich zugeführten Antioxidantien liegt darin, dass sie unter Umständen wie Radikale wirken können. Das Gleichgewicht von oxidierenden und oxidierten Stoffen wird durch die im Übermaß vorhandenen Antioxidantien gestört.

Wunderwaffe aus der Natur

Ein Multi-Gesundheitstalent: Der Granatapfel soll bei Verdauungsproblemen helfen, den Blutdruck senken, wirkt dem Alterungsprozess entgegen und wird sogar in der Krebstherapie eingesetzt. Noch eine gute Nachricht: Auch auf die Sexlust hat die Wunderfrucht „granatenstarken“ Einfluss. Die Libido steigt und steigt...

Die Liste der positiven und gesundheitsfördernden Eigenschaften ist lang: Die blutrote Frucht mit dem leicht säuerlichen Geschmack soll bei Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Arthritis, Alzheimer und Demenz helfen. Ihr wird aber auch eine heilende Wirkung bei verschiedenen Krebserkrankungen wie Haut-, Brust- und Prostatakrebs nachgesagt.

Granatapfel und seine Wirkung bei Wechseljahrsbeschwerden

Granatapfel hat durch seinen hohen Gehalt an Östron eine positive Wirkung auf die typischen Wechseljahrsbeschwerden. Das im Granatapfel enthaltene Östron wirkt sich positiv auf die Gebärmutter, die Vaginalschleimhaut und die Libido aus. Durch seine hormonregulierende Wirkung kann Granatapfelexier zur natürlichen Hormonsubstitutionstherapie verwendet werden. Viele Frauen bestätigen die gute Wirkung von Granatapfelexier auch bei Stimmungstiefs, Vitalitätsverlust und Hitzewallungen. Granatapfel ist auch erfolgreich bei der Behandlung von PMS (Prämenstruelles Syndrom), Östrogenartig wirkt Luteolin und Apigenin ist ein aktives Progestin, daher können typische Beschwerden gelindert werden oder es tritt völlige Beschwerdefreiheit ein.

Was macht die „Superfrucht“ so gesund?

Granatäpfel enthalten neben Vitaminen und Mineralstoffen vor allem hochwertige Flavonoide (Pflanzenfarbstoffe), die aggressive Stoffe im Körper unschädlich machen können und die Zellen vor Zerstörung und Erkrankung schützen.

Um die positive Wirkung des Granatapfels auszunutzen, sollte man die gesamte Frucht frisch verzehren. Gibt es sie nicht frisch, kann auch auf Extrakte, in dem das gesamte Spektrum der Vitalstoffe enthalten ist, zurückgegriffen werden.

- Granatapfel mindert die schädlichen Wirkungen von zu viel Alkohol, Rauchen, UV-Strahlung und Umweltgiften. Er bindet freie Radikale, die dadurch im Körper freigesetzt werden und die Zellen angreifen. Auch fördert er die Reparatur bereits geschädigter Zellen.
- Der Granatapfel senkt das Cholesterin und beugt erhöhten Blutfettwerten vor. Er mindert die Aufnahme von Zucker im Darm, verhindert so einen zu hohen Blutzuckerspiegel und beugt Diabetes vor.
- Die Heilfrucht steigert die Abwehrkräfte und entschärft Entzündungsprozesse, die Zellen und Gewebe (z.B. Knorpel im Gelenk) kaputt machen. Die Frucht hilft beispielsweise gegen rheumatische Leiden oder Darmerkrankungen.
- Studien besagen, dass die pflanzlichen Hormonstoffe der Granatäpfel das Risiko für Prostatakrebs senken. Der Granatapfel hat einen positiven Einfluss auf den medizinischen PSA-Wert beim Mann (spezifischer Eiweißstoff, der von der Prostata hergestellt wird). US-Studien konnten sogar nachweisen, dass auch bei Männern, die schon auf Prostatakrebs behandelt worden sind, der PSA-Wert noch gesenkt werden konnte.
- US-Forscher haben herausgefunden, dass Granatapfelsaft die männliche Potenz steigert. Grund: Der Penis wird besser durchblutet, die Erektionsfähigkeit verbessert. Aber auch die Frau profitiert von der „sexuellen Wunderwaffe“: Denn der Granatapfel enthält große Mengen an pflanzlichen lustfördernden Hormonen.
- Der Granatapfelsaft wirkt aufgrund der enthaltenen Bitterstoffe unterstützend bei Verdauungsproblemen. Aus diesem Grund wird der Saft in der Volksmedizin schon länger zur Stärkung des Immunsystems und der Verdauungstraktes eingesetzt.

Dabei ist diese Frucht auch kalorienarm: Der Granatapfel hat nur 74 kcal pro 100 Gramm

Die essbaren Teile der Frucht sind die Granatapfel-Samen, die aus dem Samen an sich und dem saftigen Samenmantel bestehen. Diese sind von weißem, bitter schmeckendem Gewebe umgeben und besitzen je nach Reifungsgrad einen säuerlichen bis süßen Geschmack.

Granatäpfel werden reif geerntet und können direkt nach dem Kauf verzehrt werden. Wählen Sie am besten nur solche Früchte, die für ihre Größe relativ schwer sind. Denn je schwerer sie sind, desto mehr Saft haben sie. Achten Sie auch auf die Schale, sie sollte keine Risse oder andere Beschädigungen aufweisen.

Bewahren Sie die Früchte bei Raumtemperatur an einem dunklen Ort auf, dann bleiben sie für einige Tage frisch. Im Kühlschrank sind sie in der Regel über mehrere Wochen haltbar.

Granatäpfel können entweder pur genossen oder anderen Speisen wie beispielsweise Salat hinzugefügt werden. Allerdings kann es recht aufwendig und zeitraubend sein, alle Samen aus den Kammern heraus zu lösen.

Sie können Granatapfelsaft selbst zubereiten, indem Sie die Samen im Mixer oder mit einer Handpresse verarbeiten. Anschließend gießen Sie den Saft durch ein Sieb, so lassen sich die Kerne bei Bedarf leicht entfernen. Granatapfelsäfte gibt es jedoch auch in allen gut sortierten Supermärkten und Bioläden. Der Liter kostet zwischen acht und zwölf Euro.