

## Granatapfel

Der Granatapfel ist im Orient seit Jahrtausenden ein Symbol für die Herzgesundheit, für Jugend, Fruchtbarkeit und Schönheit.

Die Liebesgöttin Aphrodite wird mit einem Granatapfel in der Hand dargestellt. Seine lustfördernde Wirkung geht auf seinen entspannenden Effekt auf die Blutgefäße zurück, wodurch die Durchblutung gefördert wird. Gut für die Herzgesundheit, aber auch für das Liebesleben von Mann und Frau.

Phytohormone, die Granatapfelpolyphenole, fördern Schönheit und Fruchtbarkeit und zögern die Alterung hinaus, wenn sie als Unterstützung der Hormonsituation gegeben werden. Beschwerden im Wechsel werden gelindert oder verschwinden ganz. Aber auch junge Mädchen mit hormonellen Ungleichgewichten profitieren von Granatapfel, wobei die Phytohormone nebenbei schöne Haare, feste Nägel und ein klares, jugendliches Hautbild fördern.

Dabei ist der Granatapfel für Mann und Frau gleichermaßen von Bedeutung. Er unterstützt die körpereigene Hormonproduktion, stellt bei Hormonmangel ein Gleichgewicht wieder her und schützt vor hormonabhängigen Krebsarten wie Brust- und Unterleibskrebs der Frau sowie Prostatakrebs des Mannes.

### Eines der stärksten Antioxidantien

Forscher entdeckten, dass ein Bestandteil des Granatapfels, die so genannte Ellaginsäure ein hochwirksames Antioxidans ist, das Blutgefäße und Herz schützt, bei Arteriosklerose, Herzleiden, Bluthochdruck und auch bei Krebserkrankungen erfolgreich eingesetzt werden kann. Der Saft des Granatapfels hat eine 3 mal stärkere antioxidative Wirkung als Rotwein oder Grüntee. Hauptantioxidativer Bestandteil ist dabei die Ellaginsäure, ein Polyphenol, das auch in Himbeeren, Erdbeeren, Brombeeren und Walnüssen vorkommt. Die Granatapfelpolyphenole weisen eine außerordentliche Bioverfügbarkeit von 95 % auf und besitzen die stärkste Wirksamkeit gegen freie Radikale, die in Nahrungsmitteln bisher entdeckt wurde.

Herkömmliche Granatapfelextrakte sind auf 40% Ellaginsäure standardisiert, obwohl bekannt ist, dass Ellaginsäure schwer löslich ist und vom Körper kaum aufgenommen wird. Daher ist das Essen eines Granatapfels gesünder als das Konsumieren herkömmlicher Granatapfelextrakte oder Kapseln. Eine Ausnahme bildet ein speziell entwickelter und wegen seiner außergewöhnlichen Wirkung patentierter Granatapfelextrakt namens Pomella. Er enthält die gut löslichen Punicalagene des Granatapfels. Punicalagen ist eine spezielle Form der Ellaginsäure, die vom Körper wesentlich besser

aufgenommen und im Körper dann in die hochwirksame Ellaginsäure verwandelt wird.

Ein Versuch von Dr. Susanne Mertens-Talcott (Texas A&M University) und ihrem Forscherteam zeigte, dass durch die Einnahme von Pomella die antioxidative Kapazität des Blutplasmas um über 30% gesteigert werden konnte. Die höchsten antioxidativen Blutwerte wurden 30 Minuten und 6 Stunden nach der Einnahme gemessen. Pomella verhindert die Oxidation von LDL-Cholesterin und nur oxidiertes Cholesterin kann den Gefäßen schaden! 5 mal effektiver als freie Ellaginsäure oder Vitamin E.

In einer aktuellen Studie des Lipid Research Laboratory in Haifa, Israel, konnte bei Arteriosklerose Patienten nachgewiesen werden, dass Arteriosklerose um 30% vermindert wurde, während in der Vergleichsgruppe unter Placebo die Arteriosklerose im gleichen Zeitraum um 9% zugenommen hatte. Nach einem Jahr Einnahme von Granatapfelsaft wurde festgestellt: Die antioxidative Aktivität im Blutserum wurde sogar um 130% gesteigert.

### Senkt PSA-Werte

Absolut beachtlich ist die Wirkung von Granatapfel auf Prostatakrebs, wo es zur Senkung der PSA Werte beiträgt. Eine Studie an der Universität von Kalifornien (UCLA) zeigte 2006, dass sich das Wachstum von Prostatakrebs unter der Gabe von Granatapfelextrakt um den Faktor 3 (!) verzögerte (gemessen an der PSA-Verdopplungszeit von Prostatakrebskranken, die auf die konventionellen Therapien wie Bestrahlung und Operation nur schlecht ansprachen).

Die Forscher der UCLA waren über diese und weitere positive Ergebnisse mit Granatapfel so begeistert, dass Sie die Erwartung äußerten, dass ältere, wegen Prostatakrebs behandelte Männer mit täglicher Granatapfel-Einnahme möglicherweise diese Krebserkrankung in weitaus höherem Prozentsatz überleben könnten als bisher. Sie hielten es nach diesen Ergebnissen für möglich, dass nebenwirkungsreiche Hormon- oder Chemotherapien durch die Granatapfelanwendung erst viel später oder überhaupt nicht notwendig werden könnten!

### Granatapfel und Zahngesundheit

Die starken antioxidativen Eigenschaften des Granatapfels, sein entzündungshemmendes Potential und seine antibakterielle Wirkung sind maßgeblich für die Unterstützung der Mund- und Zahngesundheit. Bei Parodontitis spielt er mitunter eine wichtige Rolle.

Auch die Haut, speziell bei starker Sonneneinstrahlung, profitiert von den starken antioxidativen Eigenschaften des Granatapfels. Eine Pilotstudie zeigt die signifikante Reduktion von durch UV-Licht hervorgerufenem Zelltod.

Zur krebsschützenden Wirkung des Granatapfels gibt es mehrere Studien, die die zellwachstumshemmende Wirkung und die zelltodanregende Wirkung bei Darmkrebszellen (HAT-29) zeigen, wobei auch die Unterdrückung von Entzündungszellsignalen in Darmkrebszellen beobachtet wurden. (Lynn S. Adams et. al. „Pomegranate Juice, Total Pomegranate Ellagittannins, and Punicalagins Suppress Inflammatory Cell Signaling in Colon Cancer Cells, in: Journal of Agricultural and Food Chemistry).

### **Paradiesnusseln zusätzlich**

Das Halbmetall Selen ist ein lebensnotwendiges Spurenelement, das der menschliche Organismus mit der Nahrung aufnehmen muss. Es kommt aber in zu geringen Mengen vor. Europäer nehmen gerade mal 30 µg Selen mit der Nahrung auf, das ist deutlich zu wenig. Amerikaner etwa nehmen täglich 150 µg auf, da die Böden dort viel selenreicher sind.

Der Körper braucht Selen, um u.a. die Produktion von "Schutz"-Enzymen (z.B. Glutathion-Peroxydasen) zu ermöglichen, die reaktionsfreudige Sauerstoffverbindungen (sog. freie Radikale) entschärfen, welche die Erbsubstanz schädigen und Krebs auslösen können.

Selenmangel soll zu Herzmuskel- und Gelenkerkrankungen führen und neuerdings häufen sich wissenschaftliche Befunde, die nahe legen, dass auch die Entstehung von Krebs (Prostata, Darm und Lunge) begünstigt wird, eine ausreichende Versorgung mit dem Spurenelement hingegen Tumorerkrankungen vermeiden hilft.

Derzeit wird in einer Studie in den USA an rund 33.000 Männern überprüft, ob dies für die Häufigkeit von Prostatakrebs zutrifft. Eine Ergänzung von Granatapfel durch Selen ist also durchaus sinnvoll.

Die beste heute bekannte Selenquelle, physiologisch sinnvoll und ungefährlich, ist die Paradiesnuss. Sie gilt als die selenreichste Pflanze der Erde. Sie bietet Selen nicht isoliert, sondern in natürlichem Verband mit anderen Nährstoffen (essentielle Omega-6 und Omega-9 Fettsäuren). Die in den nördlichen Teilen Südamerikas beheimatete Paradiesnuss ist eine Verwandte der bekannteren Paranuss. Sie wächst ausschließlich wild und nur in bestimmten kleineren Gebieten auf sehr selenhaltigen Böden. Die Paradiesnuss ist ein Selenakkumulator. Sie nimmt das Selen aktiv, gleichmäßig und gezielt auf. Gegenüber anorganischen Selensalzen wie Natriumselenit und der Selen-Hefe bietet die Paradies-Nuss den Vorteil, dass ihr Selen praktisch ausschließlich aus Selencysthatoin besteht. Diese Aminosäure ist der direkte biologische Vorläufer des Selenocysteins, das die einzige Form des Selens ist, die unser Körper benötigt und gefahrlos verwerten kann.

### **Granatapfel unterstützt**

- Den Hormonhaushalt
- Bei hormonellen Ungleichgewichten
- Herz,-Kreislauf und Gefäße
- Bei Durchblutungsstörungen
- Bei Arteriosklerose
- Bei hormonabhängigen Krebsarten
- Speziell bei erhöhten PSA Werten
- Allgemein bei Freien Radikalen

### **Verfasserin:**

Dr. Doris Ehrenberger, A-8382 Mogersdorf 159