

# Granatapfel-Saftkur

## 1. Wissenschaftlicher Hintergrund

Studien haben gezeigt, dass die regelmäßige Einnahme von Granatapfelsaft über einen längeren Zeitraum positive Auswirkungen auf die Gesundheit hat. Hauptverantwortlich für die Wirkungen sind sekundäre Pflanzenstoffe, die Anthocyane, die sich im 100% BIO Granatapfel-Direktsaft des Obsthofes Retter in großer Zahl befinden.

## 2. Wirkungen

Gegen oxidativen Stress:

Freie Radikale entstehen im Körper durch Umweltgifte, Rauchen, Stress, Sonnenlicht, Medikamenteneinnahme und Sport. Gewöhnlich hat sie der Körper einigermassen im Griff und im Stoffwechsel entstehen sie auf natürlich Weise, ohne uns zu schaden. Allerdings kann es durch den modernen Lebensstil und eine unausgewogene Ernährung zu einem Ungleichgewicht im Körper kommen und die freien Radikale entstehen im Übermaß. Man spricht dann vom „oxidativen Stress“. Freie Radikale schädigen Zellen und Gewebe und greifen Moleküle in den Gefäßen an. Die Inhaltsstoffe des Granatapfelsaftes bekämpfen laut zahlreichen Studien freie Radikale sehr effektiv und wirkten damit erfolgreich gegen oxidativen Stress.

Wissenschaftlich bewiesen: Die antioxidative Aktivität von Granatapfelsaft ist höher als jene von Rotwein oder Grünem Tee. Der Gehalt an Anthocyanen ist ca. dreimal höher als in Rotwein. Der Gehalt an Gesamtpolyphenolen ist fünfmal höher als in Grünem Tee.

Schutz von Herz und Gefäßen:

Granatapfelsaft ist bei Bluthochdruck, erhöhtem Cholesterin oder erhöhten Triglyceriden ein sinnvolles Lebensmittel auf dem Speiseplan. Er kann Medikamente nicht ersetzen, leistet aber laut wissenschaftlichen Studien einen positiven Beitrag bei derartigen Befunden.

Granatapfelsaft verhinderte bei Studien ein Fortschreiten atherosklerotischer Veränderungen in den Gefäßen.

Im Gefäßsystem kann es bei Fortschreiten dieser Veränderungen zum Auftreten von sog. Schaumzellen kommen. Diese sind ein wesentlicher Faktor für Arteriosklerose. In wissenschaftlicher Literatur heißt es, der Konsum des Granatapfelsaftes wirke der Bildung dieser Schaumzellen entgegen.

Ein weiterer positiver Effekt: Sekundäre Pflanzenstoffe, wie sie auch im Granatapfelsaft reichlich vorkommen, beeinflussen den Blutfluss günstig.

Prostata:

Steigende PSA-Werte bedürfen einer weiteren ärztlichen Abklärung im Hinblick auf Erkrankungen der Prostata.

In Studien hat Granatapfelsaft einen positiven Einfluss auf den PSA-Wert gezeigt, indem man den Anstieg verzögern konnte. In Einzelfällen kam es auch zur Senkung des Werts, dies ist aber noch nicht abschließend bewiesen.

Achtung: Wirkungen bei Prostatakrebs sind nicht bewiesen.

Ein wohlschmeckendes Getränk für unterwegs:

Ob auf Autofahrten oder am Strand – Granatapfelsaft beeinflusst den Flüssigkeitshaushalt, schmeckt vorzüglich und überrascht noch mit so manch anderer Wirkung. Anthocyanine sollen z. B. in der Lage sein, die Anpassung des Auges an dunkle Umgebungen zu verbessern. Außerdem wirkt der Saft dem oxidativen Stress entgegen, der im Körper nach längerem Aufenthalt in der Sonne (UV-Licht) auftreten kann.

### 3. Dosierung und Einnahme

Zweimal über den Tag verteilt trinkt man zwei Achtel des Saftes, das ergibt insgesamt 250 ml reinen Saft. Der Saft sollte jeweils nach einer Mahlzeit getrunken werden, am besten nach dem Frühstück und nach dem Mittagessen. Warum nach der Mahlzeit? Wenn man den Saft zwischendurch trinkt, steigt der Blutzucker stärker an (im Saft ist von Natur aus Zucker enthalten). Im Anschluss an die Mahlzeit getrunken fällt der Blutzuckeranstieg weniger stark aus, da der Saft gemeinsam mit anderen Nahrungsbestandteilen verdaut wird.

### 4. Warum nimmt man den Saft ein? Reichen die frischen Früchte nicht aus?

Durch den Verzehr der frischen Früchte nimmt man keine ausreichende Menge an Anthocyanen zu sich, um die angesprochenen Wirkungen zu erhalten. Somit sind frische Granatäpfel zwar ein willkommener Bestandteil der täglichen Ernährung, sie können aber eine Granatapfelsaftkur nicht ersetzen. Im Saft sind die Anthocyane in konzentrierter Form enthalten.

Auch Kapseln mit Extrakten des Granatapfels sind kein Ersatz, weil natürliche Produkte Nahrungsergänzungsmitteln in vielerlei Hinsicht überlegen sind. Es ist außerdem nicht geklärt, ob Extrakte vom Körper ebenso aufgenommen werden wie Pflanzenstoffe aus dem natürlichen Produkt (das ist auch abhängig von der Produktion).

### 5. Neben- und Wechselwirkungen

Granatapfelsaft besitzt keine Nebenwirkungen. In Studien wurden keine negativen Auswirkungen auf die Gesundheit festgestellt. Vorsicht ist für Nierensteinpatienten bzw. für Menschen mit Neigung zu Nierensteinen geboten, weil die im Saft enthaltenen Fruchtsäuren die Bildung von Nierensteinen begünstigen können.

Die Einnahme ist für Diabetiker möglich. Nach neuen Diabetes-Leitlinien ist eine moderate Aufnahme von Zucker erlaubt bzw. ist es nicht notwendig, dass Diabetiker den Kohlenhydratanteil in der Nahrung gering halten. Diabetiker sollten den Saft stets verdünnt trinken, am besten im Verhältnis 1:3.

### 6. Ernährung während der Kur

Nachdem Granatapfelsaft von Natur aus Zucker enthält und süß schmeckt, sollte man andere Zuckerquellen im Alltag vermeiden: Süßigkeiten (Ausnahme: eine Rippe Bitterschokolade pro Tag, hier ist der Zuckeranteil nicht allzu groß), Mehlspeisen, Weißmehlgebäck, Weißbrot, gesüßte Milchprodukten (sehr zuckerreich).

Um die Wirkungen des Granatapfelsaftes auf die Gefäße nicht durch einen ungünstigen Lebensstil wieder aufzuheben, meidet man folgende Lebensmittel und Speisen: Fettiges Fleisch, Wurst, Croissants, Mürbteiggebäck, Blätterteig, Fast Food, Frittierte Speisen. Üppige, schwere Speisen sollten nur zu seltenen Anlässen auf dem Speiseplan stehen.

### 7. Für wen ist die Granatapfel-Saftkur geeignet?

Gesundheitsbewusste Menschen, Hobbysportler, zur Vorbeugung von Arteriosklerose, bei atherosklerotischen Veränderungen, für Raucher, als Getränk für Tage mit langem Aufenthalt in der Sonne, für eine gesunde Prostata. Die Granatapfel-Saftkur ist auch für Diabetiker geeignet.

### Hinweis:

Diese Informationen sind ein Auszug aus der Lehrgangsarbeit „Hochschullehrgang für Wildkräuter und Arzneipflanzen“. Lehrgangsteilnehmer: Werner Retter, Betreuer: Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Kubelka. Die gesamte Lehrgangsarbeit (Granatapfel, älteste Heilfrucht der Welt) kann auf Anfrage zur Verfügung gestellt werden.