

Granatapfel

Punica granatum L., Punicaceae

Vorkommen: Der Granatapfel ist die Frucht eines großen Strauches oder kleinen Baumes (*Punica granatum*), der seine Heimat in Westasien, von Indien bis in den heutigen Iran hat. Granatäpfel gehören zu den ältesten Kulturpflanzen der Menschheit und zu den sieben Pflanzenarten der Bibel, die ein segensreiches Land anzeigen. Der Granatapfel ist ein Fruchtbarkeitssymbol der Mythologie. Tatsächlich sind Granatäpfel im Nahen und Mittleren Osten bis heute sehr beliebt und werden an der Straße frisch gepresst als Fruchtsaft verkauft. Der Granatapfel wird überall am Mittelmeer und bis nach China oder Australien auch als Ziergehölz in Parks und Gärten angepflanzt, denn neben den leuchtend roten Früchten finden auch die korallenroten Blüten (Bild links unten) großen Gefallen. Der dürreresistente Granatapfelbaum hat immergrüne, ledrige Blätter und kann über 100 Jahre alt werden.



Verwendung: Granatäpfel sind vorwiegend in den Anbauländern beliebt und werden auch dort verbraucht. Man verwendet die saftigen süß-säuerlichen, rötlich-weißen Samenhüllen im Inneren des Granatapfels (Bild unten) und zwar als Frischobst, für Saft und den Sirup Grenadine, als Marinade für Fleisch, als Salatdressing und zur Garnierung. Daneben ist der Granatapfel auch ein altes Heilmittel der Volksmedizin und gilt als aphrodisische Frucht.

Inhaltsstoffe: Alle Pflanzenteile enthalten Substanzen, die intensiv hinsichtlich ihrer medizinischen Wirkungen untersucht werden. In der Schale: phenolisches Punicalagin, Flavonoide. Im Fruchtsaft: Vitamine, Mineralstoffe, Zucker, Fruchtsäuren, Anthocyane, Ellagsäure, Catechin, Polyphenole wie Quercetin, Rutin.

Granatapfel für Vitalität und Gesundheit

Granatäpfel werden im Spätsommer und Herbst reif. In den sehr heißen Herkunftsländern konsumiert man sie unmittelbar zur Erfrischung. Die in Granatapfel enthaltenen Fruchtsäuren und Zucker, Mineralstoffe und Vitamine erklären die durststillende Wirkung. Die schillernd rote Farbe und der leicht herbe Geschmack des Granatapfelsaftes kommen von den reichlich enthaltenen Polyphenolen. Polyphenole sind pflanzliche natürliche Antioxidantien, die man auch aus Rotwein oder Grüntee kennt und die deren guten Ruf als gesundheitsförderliche Lebensmittel begründen.



Antioxidantien haben vielfältige Wirkungen im Körper als Radikalfänger, beim Anti-Aging und bei der Gesunderhaltung der Körperzellen und Blutgefäße. Die Wirksamkeit von pflanzlichen Polyphenolen zur Senkung des Cholesterinspiegels und zur Vorbeugung von Arteriosklerose, Bluthochdruck, Herzinfarkt sowie Schlaganfall ist heute wissenschaftlich bestätigt.

Granatapfel-Schutzstoffe für Zellen und Gefäße



Der Granatapfel ist eine attraktive und bemerkenswerte Frucht, nicht nur wegen seines schönen Äußeren. Die von einem geleeartigen Fruchtfleisch umhüllten Samen im Inneren sind durch gelblich-weiße Fruchtwände (Bild oben) in mehrere Fruchthöhlen unterteilt. Die hautartige Fruchtwand enthält weitere gesundheitsfördernde Substanzen aus der Stoffklasse der Polyphenole. Es handelt sich um Flavonoide, und um das in Granatapfel charakteristische Punicalagin. Zusammen mit den auch im Saft enthaltenen Polyphenolen erweist sich Granatapfelmuttersaft, der aus der gesamten Frucht gepresst wird, als wirksames Antioxidationsmittel, rund 25 mal stärker als Rotwein. Besonders vielversprechend sind auch die Untersuchungsergebnisse aus spezifischen pharmakologischen Tests. So zeigt sich eine starke Aktivität von Granatapfelsaft gegen verschiedene Krebsarten, die sich auch in Patientenstudien bei der Therapie von Brustkrebs und Prostatakrebs bestätigen.

Granatapfelpresssaft aus ganzen Früchten, also aus Fruchtfleisch und Schale ist kein Genussmittel, sondern dient der Gesunderhaltung des Körpers und soll in kleinen Dosen eingenommen werden.

Anzeige

Muttersaft aus Granatapfel



Naturreine Schoenenberger Heilpflanzensäfte werden aus Frischpflanzen gepresst und ohne Zusatzstoffe, ohne Konservierungsmittel, ohne Zucker

und ohne Alkohol abgefüllt.

Granatapfel Muttersaft wird aus ganzen Granatapfel-Früchten gewonnen und enthält mit 1,7 % Polyphenolen besonders viel Punicalagin sowie Katechine, Ellagatannine und andere Schutzstoffe. Dank seiner konzentrierten Wirkstoffe aber auch wegen des durch die Gerbstoffe herben Geschmacks und der bräunlichen Farbe ist Granatapfel-Muttersaft kein Fruchtsaftgetränk, sondern ein Nahrungsergänzungsmittel. Seine Verwendung ist zur Steigerung der körpereigenen Abwehr, zur Gesunderhaltung von Herz und Kreislauf und zum Schutz der Zellen und Gefäße geeignet.

Der Schoenenberger-Granatapfel-Muttersaft wird aus Granatäpfeln aus kontrolliert biologischem Anbau hergestellt.



Sie erhalten den naturreinen Granatapfel-Muttersaft für gesunde Zellen und Gefäße im Reformhaus, in Apotheken (PZN-0699715) und in immer mehr Bio-Fachgeschäften.

Mehr Informationen: <http://www.schoenenberger.com>

Anzeige

Lesen Sie auch:

Andere Früchte mit gesundheitsförderndem Farbstoffgehalt:

Die Kaktusfeige

Aronia, die Apfelbeere

Literatur:

- Rättsch, Christian und Müller-Ebeling, Claudia: Lexikon der Liebesmittel, AT-Verlag, Aarau, 2003

- Schönfelder, Ingrid und Peter: Das neue Handbuch der Heilpflanzen: Kosmos Verlag Stuttgart, 2004