

Der Granatapfel - Gesunde Powerfrucht

Diese am Granatapfelbaum wachsende Frucht ist überwiegend rötlicher Farbe, kann aus unterschiedlichen Ländern allerdings auch heller (z. B. grün-gelblich) sein. Das Innere des Granatapfels wird durch eine Schale geschützt und ist in einzelne Fruchthöhlen (umgeben von härterem Fruchtfleisch) aufgeteilt, in welchen sich jeweils die genießbaren blutroten Kerne befinden, die man entweder in Speisen zubereiten oder direkt essen kann. Neben den fruchtig-aromatischen Kernen, aus denen beispielsweise Granatapfelsaft hergestellt wird, finden auch speziell die Schale sowie ausgepresstes Granatapfelkernöl dieser einzigartigen Frucht Anwendung in der Naturheilkunde (z. B. in Form von Tees, Lotionen und Cremes) und sind sehr gesund.

Historisch gesehen machte der Granatapfel und dessen Pflanzen schon vor mehreren tausend Jahren von sich aufmerksam. Sowohl im Christentum als auch in der griechischen Mythologie lassen sie sich als Symbol von Herrschaft und Macht sowie von Liebe und Fruchtbarkeit wiederfinden. Aufgrund seiner mannigfaltigen geschichtlichen Wurzeln lässt sich sein Ursprung daher nur schwerlich ausmachen. Es wird jedoch angenommen, dass seine Herkunft in Mittel- bis Westasien angesiedelt ist.

Gesundheitliche Wirkung des Granatapfels

Die Kerne und der Saft des Granatapfels haben einen besonders charakteristischen Geschmack und finden sich daher in vielen kulinarischen Salaten oder sonstigen ausgefallenen Gerichten wieder. Kenner in der Küche schätzen sein besonders fruchtig-saures Aroma auch in Saucen zu kräftigen Fleischsorten.

Jedoch ist der Granatapfel nicht nur eine geschmackvolle Ergänzung von Salaten oder Speisen mit Wildfleisch, sondern verfügt auch über diverse Inhaltsstoffe, die auf den menschlichen Körper eine positive Heilwirkung haben. Der Granatapfel ist reich an Eisen, Kalzium, Kalium und Vitamin C und beinhaltet zusätzlich noch die beiden für den Körper und dessen Immunsystem außerordentlich wichtigen bioaktiven Substanzen – Polyphenole und Flavonoide. Sowohl im Sinne der Krankheitsprävention als auch in der Gesundheitsförderung des menschlichen Organismus entfaltet der Granatapfel seine Wirkung. Folgend wird genauer auf die Effekte des Granatapfels auf unterschiedliche Krankheitsbilder und Organe eingegangen:

Eine gute Wirkung zeigt der Granatapfel bei Arteriosklerose

Auf der Basis mehrerer Langzeitstudien konnte nachgewiesen werden, dass die Merkmale oxidativen Stresses in der Blutbahn, welche für die Entstehung der Krankheit [Arteriosklerose](#) hauptsächlich verantwortlich sind, nach längerem Konsum von Granatapfelsaft bei den Probanden erheblich gesenkt werden konnten. Laut einer amerikanischen Studie reichte bereits eine Menge von 60 ml pro Tag, um den antioxidativen Schutz des Körpers um 9 % zu erhöhen – und dies schon nach einer Woche.

Darüber hinaus ist erwiesen, dass auch ein Rückgang der durch die Arteriosklerose bedingte Verengung der Halsschlagader (Dicke von Media und Intima) von bis zu 30 Prozent erfolgen kann, sofern Granatapfelsaft (50-ml pro Tag) über einen längeren Zeitraum getrunken wird.

Die positive Wirkung vom Granatapfel gegen Leberschwäche

Für eine gesunde Leber ist besonderer Schutz notwendig, da es ihre primäre Aufgabe ist, den Körper zu entgiften. Die im Granatapfel enthaltenen Polyphenole fördern die Bildung spezieller leberschützender Enzyme und begünstigen zusätzlich noch den Schutz der Leberzellen vor oxidativem Stress, indem sie Sauerstoffradikale hemmen. Dadurch kann chronischen [Lebererkrankungen](#), beispielsweise der Entstehung einer Fettleber, vorgebeugt werden. Ebenfalls können Schäden durch Alkoholkonsum, Zigarettenrauch sowie andere Umwelteinflüsse durch den Verzehr von Granatapfelsaft abgemildert werden.

Der Granatapfel kann bei Diabetes helfen

Obwohl Granatapfelsaft aus ziemlich vielen Kohlenhydraten besteht, ist die Verwendung für [Diabetiker](#) (in Maßen konsumiert) nicht schädlich und besitzt darüber hinaus positive Wirkungen auf den Körper. Die im Granatapfel vorhandenen natürlichen Zuckermoleküle sind für Diabetiker ungefährlich, da sie eine chemische Bindung mit antioxidativen Polyphenolen aufweisen. Dadurch tritt die außerordentlich gesundheitsfördernde Wirkung ein, welche die Blutwerte generell verbessert. Sowohl das negative LDL-Cholesterin als auch die Fett- und Blutwerte sinken dadurch – nach langanhaltendem Konsum sogar signifikant.

Der Granatapfel gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Auch bei zu hohem Blutdruck besitzt der Saft des Granatapfels eine spezifische Heilwirkung. Diese ist auf eine Regulierung des ACE-Enzyms zurückzuführen, welche beispielsweise durch die Medikamentengruppe der ACE-Hemmer auf ähnliche Weise bewirkt wird. Nach zwei Wochen sank der systolische Blutdruck der Probanden bereits um 5 % und nach einem Jahr um 21 %. Eine weitere gesundheitsfördernde Wirkung der Inhaltsstoffe des Granatapfelsaftes ist die Senkung des für den menschlichen Körper schädlichen LDL-Cholesterins, bei gleichzeitigem Anstieg des gesunden HDL-Cholesterins.

Zusätzlich erfüllen die Inhaltsstoffe des Granatapfelsaftes eine antithrombotische Funktion und beugen somit einer Verklumpung von Blutplättchen im menschlichen Organismus vor. Dadurch kann das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko minimiert werden. Generell wird durch den Konsum die Herzdurchblutung verbessert und mildert deshalb auch die Symptome der koronaren [Herzkrankung](#) ab.

Der Granatapfel hat eine positive Wirkung auf das Gehirn

Zweierlei Inhaltsstoffe des Granatapfels haben eine gesundheitliche Wirkung auf das Gehirn und dessen Nervenzellen. Die enthaltenen Phenolsäuren schützen Körperzellen vor den durch die freien Radikale initiierten Abbauprozessen. Sich im Granatapfel befindende Flavonoide können wiederum die Leistungen des Gehirns verbessern.

Um weitere Auswirkungen des Granatapfels auf das Gehirn und bestimmte Risikofaktoren zu testen, wurden im Jahr 2005 mehrere [Studien](#) an Mäusen durchgeführt. Dabei wurde festgestellt, dass die Mäuse bei Fütterung mit Granatapfelsaft ein geringeres Risiko hatten, einen [Schlaganfall](#) zu erleiden. Darüber hinaus konnte nachgewiesen werden, dass der Nachwuchs dieser mit Granatapfelsaft gefütterten Mäuse bei ihrer Geburt 60 % weniger durch Sauerstoffmangel bedingte Hirnschäden aufwies als die Mäusejungen der Kontrollgruppe.

Der wertvolle Granatapfel hilft gegen Prostatabeschwerden & Potenzstörungen

Einerseits lindern die komplexen Inhaltsstoffe des Granatapfels [Prostatabeschwerden](#) und stellen eine Form der Krebsprävention dar, helfen andererseits aber auch bei einer akuten (Prostata-)Krebserkrankung. Durch den Verzehr von Granatapfelsaft konnte in einer führenden Studie die Verdopplung des sogenannten PSA-Wertes von 15 auf 54 Monate verändert werden. Dieser gibt an, wie schnell sich der Krebs entwickelt, denn er drückt das Niveau des prostataspezifischen-Antigens (PSA) im Blut aus.

In einer Studie über die Wirkung des Granatapfels auf die Potenz wurde festgestellt, dass der Testosteronspiegel der männlichen und weiblichen Probanden (zwischen 21 und 64 Jahren) bei regelmäßigem Konsum des Saftes sofort anstieg. Die Erhöhung der Testosteronwerte belief sich dabei auf 16 bis 30 Prozent. Speziell bei den männlichen Probanden hatte der (teils signifikante) Anstieg des Testosterons einen erheblichen Einfluss – sowohl auf die Stimme, den Bartwuchs als auch auf die sexuelle Lust, welche gesteigert wurde. Aber auch bei den getesteten Frauen konnte ein Anstieg des sexuellen Antriebs nachgewiesen werden. In einer weiteren Studie (randomisiert und durch Placebo kontrolliert) konnten positive Wirkungen des Granatapfelsaftes auf Probanden mit erektiler Dysfunktion erforscht werden. Weiterhin zeigte sich eine Verbesserung der Qualität und Beweglichkeit männlicher Spermien in einer separaten Forschungsreihe.

Bei Wechseljahresbeschwerden zeigt der Granatapfel eine gute Wirkung

Gegen [Wechseljahresbeschwerden](#) hilft speziell das Granatapfelkernöl, welches es u. a. in Kapseln als Nahrungsergänzungsmittel zu kaufen gibt. Der lindernde Effekt wirkt sich besonders positiv auf den Schlaf von Frauen mit Wechseljahresbeschwerden aus. Zusätzlich sind weitere positive Wirkungen auf die Vaginalschleimhaut, die Libido und die Gebärmutter bekannt, welche auf den im Granatapfel enthaltenen Wirkstoff Östron zurückzuführen sind. Dieser unterstützt die natürliche Hormonregulierung des Organismus und dämpft somit die mit der Menopause einhergehenden Symptome der Wechseljahresbeschwerden ab.

Ein besseres Hautbild durch die Einnahme vom Granatapfel

Das [Hautbild](#) eines Menschen kann sowohl von innen als auch von außen beeinflusst werden. Hauptgrund für die Alterung der Haut sind die freien Radikale, die Körperzellen schädigen. Um diesen Prozess abzumildern, können die Antioxidantien, Vitamine und Mineralien des Granatapfels sowohl durch den Verzehr die inneren Hautschichten schützen als auch in Form von Lotionen oder Cremes mit Granatapfelsubstanzen durch Auftragen die äußeren Hautschichten vor Schäden der freien Radikale bewahren. Granatapfelextrakte unterstützen die Haut dabei, Kollagen zu bilden und neue Wasserkanäle auszuprägen – und beugen dadurch Pigmentflecken und Falten vor. Granatapfelkerne eignen sich auch besonders zur Herstellung von Peelings, welche die Alterung des Gesichts und des Dekolletees abbremsen.