

## Stark durchs Jahr mit Granatapfel

**Fragen Sie sich auch, wann der Winter wohl eintrifft und was erkältungsmäßig noch auf uns zukommt? Lehnen Sie sich entspannt zurück und genießen Sie Granatapfelsaft. Dieses Vitalstoffelixier enthält besonders viele sekundäre Pflanzenstoffe und bringt Ihr Immunsystem auf Trab. Granatapfelsaft soll sogar vor Zivilisationskrankheiten schützen und Anti-Aging-Effekte haben.**

Bislang sind wir von einem Wintereinbruch verschont geblieben. Stattdessen wechselt das Wetter zwischen mild und nass-kalt. Unpassende Kleidung kann jetzt schnell zu einer Verköhlung führen: Viren und Bakterien haben dann leichtes Spiel.

Das nass-kalte Wetter hat noch einen anderen Nachteil. Viele meiden den Aufenthalt an der frischen Luft und flüchten geradezu in geschlossene Räume. Doch überall, wo sich viele Menschen aufhalten, ist die Ansteckungsgefahr besonders groß.

Dabei hat unser Körper eigentlich das ganze Jahr mit Erregern zu kämpfen. Ob wir uns deswegen matt fühlen oder nicht, ist eine Frage der Abwehrkraft. Was Sie jetzt brauchen, ist ein hochwirksamer Radikalfänger. Hier sticht unter dem Angebot an Früchten eine ganz besonders hervor: Der Granatapfel.

Sein lateinischer Name lautet „Punica granatum“ und er ist seit mehreren Tausend Jahren bekannt. Man vermutet, dass er ursprünglich aus Persien (heute Iran) oder Israel stammt. Mittlerweile wird er auch in Spanien, der Türkei, Asien, Süd-Afrika, Süd-Amerika und Australien angebaut. Wie die Aufzählung der Länder schon vermuten lässt, benötigt der Granatapfelbaum warme Temperaturen und reichlich Sonne. Dann kann er seine volle Kraft entfalten und die vitalstoffreichen Früchte gedeihen.

Von jeher ist der Granatapfel eine Art Lebenselixier, das eine besondere Bedeutung zur Gesunderhaltung und sogar für die Genesung haben soll. Bezeichnungen wie „Superfrucht“, „Wunderfrucht“ oder „Paradiesfrucht“ weisen darauf hin. Übrigens soll Eva ihren Adam mit einem solchen Apfel verführt haben. Wie dem auch sein: Eines ist mit Sicherheit paradiesisch an dieser Frucht: Der hohe Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen.

### Ein Vitalstoffelixier erster Güte

Besonders das Spektrum an Polyphenolen ist von Interesse und wahrscheinlich der Grund, warum der Granatapfel von jeher beeindruckende Wirkungen auf das Wohlbefinden zeigt. Enthalten sind vor allem sekundäre Pflanzenstoffe aus der Gruppe der **Polyphenole**:

- Flavonoide (z. B. Anthocyane, Quercetin)
- Phenolsäuren (z. B. Ellagsäure und Gallussäure)
- Ellagitannine (wie Punicalagin)

Polyphenole finden sich in vielen Pflanzen. Zum Beispiel in Beeren (Acai, Weintrauben, Heidelbeeren), in Gemüsesorten (Brokkoli, Kohl, Knoblauch), in Gewürzen (Kurkuma, Ingwer) sowie in grünem Tee und Kräutertees. Der hohe Gehalt im Granatapfel ist allerdings bemerkenswert. Im Übrigen ist es die einzige Frucht, die **Punicalagin** enthält. Und hinsichtlich seinem Gehalt an Flavonoiden kann der Granatapfel ebenfalls punkten: Gemäß Studien haben sie eine drei Mal höhere antioxidative Kraft als grüner Tee. Diese zahlreichen positiven Eigenschaften haben das amerikanische Journal of Agriculture and Food Chemistry dazu veranlasst, Granatapfelsaft 2008 zum „gesündesten Saft“ zu küren.

Neben den sekundären Pflanzenstoffen enthält der Granatapfel weitere Vitalstoffe:

- Enzyme
- Vitamin C
- Eisen
- Kalzium

### **Wirkung von Polyphenolen im Körper**

In Deutschland gibt es viele namhafte Ernährungsexperten. Eine davon ist Frau Prof. rer. nat. Michaela Döll. Sie hat einen Lehrauftrag an der Universität Braunschweig und ist seit über 15 Jahren als medizinisch-wissenschaftliche Beraterin tätig. Mehr als 100 Veröffentlichungen zu zentralen Themen der orthomolekularen Medizin sind von ihr erschienen. Wenn die Rede auf den Granatapfel und seinen hohen Gehalt an Polyphenolen kommt, gerät sie ins Schwärmen: „Polyphenole schärfen die körpereigene Abwehr und mindern das Infektionsrisiko für bakteriell oder viral bedingte Erkrankungen“, betont sie und fasst die gesundheitsfördernden Wirkungen zusammen:

- Durchblutungsfördernd
- Entgiftend
- Entzündungshemmend
- Zur Gesunderhaltung von Zellen und Gewebe
- Positiver Einfluss auf (erhöhten) Blutdruck
- Zum Schutz des Herz- und Kreislaufsystems
- Zur Stärkung der Abwehrkraft
- Verbesserung der körpereigenen Tumorüberwachung

Sogar die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt eine gute Versorgung mit sekundären Pflanzenstoffen. Damit ist nicht ausschließlich der Granatapfel gemeint, doch wer zum Beispiel regelmäßig Granatapfelsaft trinkt, leistet Wesentliches für eine stabile Gesundheit.

### **Was sind sekundäre Pflanzenstoffe?**

Pflanzen benötigen sekundäre Pflanzenstoffe zwar nicht, um zu wachsen, doch sie sind eine Art Schutzstoff: Sie bewahren die Pflanze vor Fressfeinden und verleihen ihr lebhafte Farben sowie Aromastoffe. Dadurch werden Insekten und andere Tiere angelockt, die die Pollen bzw. Samen einer Pflanze verbreiten und so zur Vermehrung beitragen.

Für den Menschen sind sekundäre Pflanzenstoffe von großer Bedeutung, denn sie unterstützen die unterschiedlichsten Stoffwechselfunktionen. Je nachdem, welche sekundären Pflanzenstoffe in einer Obst-, Gemüseart oder in einem Heilkraut enthalten sind, werden diese Lebensmittel für unterschiedliche gesundheitliche Störungen – sogar von der Schulmedizin – empfohlen. Wir alle kennen den Rat Knoblauch bzw. Knoblauchextrakte zu verzehren, wenn das Blut dünnflüssiger werden soll. Hier wirkt der sekundäre Pflanzenstoff „Sulfid“. Zur Vorsorge von Krebs und als Therapiebegleitung wird allgemein ein hoher Verzehr von Obst und Gemüse empfohlen, um möglichst viele Polyphenole (wie Punicalagin, Ellagitannin und Ellagsäure) und Carotinoide aufzunehmen. Die Flavonoide, die in fast allen Pflanzen vorkommen, sollen hilfreich bei Entzündungen sein. Zur Stärkung der Immunabwehr sind Polyphenole bzw. Phenolsäuren, Flavonoide und Liponsäure eine wertvolle Unterstützung. Sogar hormonähnliche Wirkungen soll es dank der Phytomormone und Phytoöstrogene geben.

## **Granatapfel gegen Grippe?**

Zu den Polyphenolen zählt auch „Punicalagin“. Ein besonderer sekundärer Pflanzenstoff, der bis jetzt nur im Granatapfel festgestellt wurde! Es wird vermutet, dass die beeindruckenden Wirkungen der Superfrucht besonders auf Punicalagin zurückzuführen sind.

Eine Gruppe von Wissenschaftlern der Universität Texas (USA) stellte fest, dass Punicalagin – im Zusammenspiel mit den weiteren zellschützenden Wirkstoffen des Granatapfels – vor Grippeviren schützen kann. Wohlgermerkt: Wir reden hier nicht nur von einer allgemeinen Stärkung des Immunsystems, sondern von einer effektiven Abwehr von Grippeviren, die einen gesundheitlich-instabilen Menschen sehr zu schaffen machen können. Besonders gefährdet sind Senioren, Kinder sowie alle, die sich unausgewogen ernähren, insbesondere wenn sie regelmäßig Suchtmittel oder Medikamente einnehmen.

Eine Grippeerkrankung kann einen sehr ernsthaften Verlauf annehmen. Vor diesem Hintergrund wirkt es fast wie ein Wunder, dass die eher unscheinbare Frucht des Granatapfels ein so umfassendes Wirkspektrum hat. Die Wissenschaftler stellten fest, dass Punicalagin selbst eingedrungene Viren an ihrem Zuwachs hindert und sie abtötet. Wenn dieser Pflanzenstoff bereits gegen Grippe so effektiv ist, ist er es bei Erkältungen und zur Vorbeugung von bakteriell oder viral ausgelösten Erkrankungen erst recht.

## **Granatapfel – Frucht oder Saft?**

Zu dieser Jahreszeit finden wir Granatäpfel in den Obstauslagen der Lebensmittelhändler. Es ist nur die Frage, wie lange sie dort schon liegen. Auch ein wochenlang Transport zu uns trägt nicht dazu bei, dass wir beim Kauf eine hochwertige Frucht in den Händen halten.

Wie vitalstoffreich ein Granatapfel ist, hängt ganz entscheidend von seiner Qualität ab. Möglichst frische Früchte aus kontrolliert biologischem Anbau sind empfehlenswert. Im gut sortierten Bioladen werden Sie sicher fündig.

Bis zu 10 cm Größe erreichen die Granatäpfel und wenn Sie sie aufschneiden, wird ein weiterer Unterschied zu unseren heimischen Apfelsorten sichtbar: In mehreren Kammern befinden sich bis zu 400 Samen pro Frucht. Jedes Samekorn wird von einer saftigen, roten Hülle geschützt. Für den Verzehr müssen sie aus den Fruchtkammern herausgelöst werden.

Wenn es Ihnen nicht nur um das Ausprobieren einer anderen Obstsorte geht, sondern Sie Ihre Immunabwehr gezielt mit sekundären Pflanzenstoffen aufbauen möchten, empfiehlt sich ein Direktsaft aus kontrolliert biologischem Anbau. Bei Granatapfelsäften gibt es ebenfalls gravierende Qualitätsunterschiede. Da Granatapfelsaft herb schmeckt, vermischen manche Hersteller ihn mit anderen Fruchtsaftsorten oder süßen ihn. Die beste Qualität haben Sie jedoch mit dem reinen Direktsaft, der schonend produziert sein sollte. Im Gegensatz dazu gibt es Konzentrate, die später wieder mit Wasser vermischt werden.

Die Ernte der Granatäpfel findet in der Regel zwischen September und Dezember statt, wenn die Früchte voll ausgereift sind. Granatäpfel gehören zu den nicht-klimaterischen Früchten. Das bedeutet, sie reifen nach der Ernte nicht nach, wie unsere heimischen Obstsorten. Würde die Ernte also verfrüht erfolgen, käme dieses bemerkenswerte Vitalstoffspektrum nicht zustande. Übrigens können Sie die Wirkung Ihres Granatapfelsaftes sogar noch vervielfachen, wenn Sie ihn fermentieren.

## **Fermentierter Granatapfelsaft**

Um sich Direktsaft aus Granatäpfeln selbst zu fermentieren, benötigen Sie lebendige Mikroorganismen, die in Portionsbeuteln erhältlich sind. Die Herstellung ist einfach: Als Gefäß eignet sich eine gut gereinigte Milchglasflasche oder eine Glaskaraffe. Schütten Sie 0,5 l Granatapfelsaft plus 0,5 l Orangen-, Apfel- oder Apfel-Mango-Saft hinein. Einen Portionsbeutel mit den speziellen Mikroorganismen hinzu geben und das Ganze bei geöffneter Flasche mindestens zwei Tage im warmen Zimmer stehen lassen. Probieren Sie das Getränk. Wenn es etwas perlt, ist das aktive Enzymgetränk fertig und sollte ab sofort verschlossen im Kühlschrank aufbewahrt werden. Jeden Tag  $\frac{1}{4}$  Liter davon trinken, nach Bedarf auch mehr. Damit haben Sie eine wohlschmeckende und wirkungsvolle Unterstützung für Ihr Immunsystem.

Aufgrund des hohen Gehalts an sekundären Pflanzenstoffen schmeckt Granatapfelsaft recht bitter. Das ist ein gutes Zeichen, denn Bitterstoffe unterstützen unseren Stoffwechsel. Aus den meisten Obst- und Gemüsesorten wurden sie jedoch herausgezüchtet, um sie geschmacklich gefälliger zu machen.

Der Granatapfel ist zum Glück noch ursprünglich und liefert daher diese Bandbreite an Vitalstoffen. Doch der bittere Geschmack ist für Viele ungewohnt, daher mischen sie ihn mit Apfelsaft, Apfel-Mango-Saft und versetzen ihn ggf. mit Sprudel. Wenn Sie den Granatapfelsaft eher als Köstlichkeit anbieten möchten, können Sie ihn süßen, mit Sekt mischen oder einen Cocktail mixen. Dazu einfach Buttermilch, pflanzliche Milch oder Vanilleeis dazu geben.

Wer es mag, kann für die Fermentation zu Hause einen ganzen Liter Direktsaft mit den Mikroorganismen aus den Portionsbeuteln ansetzen. Schmeckt herb, tut dem Körper aber gut.

## **Gesundheit ist Lebensqualität**

Als dritte Möglichkeit gibt es Granatapfel-Elixiere, die hochkonzentriert, bereits fermentiert und mit Gewürzen versetzt sind. Es ist sinnvoll, alle Varianten auszuprobieren und jene zu wählen, die einem am besten schmeckt. Denn wie bei vielen gesundheitlichen Maßnahmen gilt auch hier: Nicht die einmalige oder kurzzeitige Einnahme bringt den größten Effekt, sondern der kontinuierliche Verzehr bzw. mehrmals im Jahr eine Kur, zum Aufbau des Immunsystems.

Wenn Sie unsere zahlreichen Gesundheits-Tipps nur zum Teil befolgen, dürften Sie mit stabilem Wohlbefinden ins Neue Jahr gestartet sein. Dank Granatapfelsaft schaffen Sie die letzten kalten Wochen bis zum Frühjahr mit Bravour! Eine gute Voraussetzung für möglichst viel Lebensqualität in 2014.