

## Granatapfel in der modernen Naturheilkunde



**Der Granatapfel (*Punica granatum*) gilt als älteste Heilfrucht der Menschheit.** Er wird seit Jahrhunderten als Nahrungs- und Genussmittel verwendet. Seine gesundheitsfördernden Eigenschaften sind dabei in vielen Kulturen bekannt und werden auch extensiv genutzt.

Zu kaum einer anderen Pflanze wurden in den letzten Jahren mehr ernährungswissenschaftliche Studien durchgeführt als zum Granatapfel.

### Gesundheitseffekte in Studien untersucht

Während bisher vor allem dem grünem Tee und dem Rotwein starke antioxidative Wirkungen zugeschrieben wurden, wurde nun nachgewiesen, dass der Granatapfel neben anderen gesundheitsfördernden Eigenschaften eine vielfach höhere antioxidative Wirkung besitzt. So werden unter anderem Gesundheitseffekte auf das Herz-Kreislauf-System sowie den Lipid- und Zuckerstoffwechsel beschrieben.

Studien zeigen vorbeugende Effekte des Granatapfels auf die Entwicklung von malignen Erkrankungen, beispielsweise von Prostata- und Mammakarzinomen, bei entzündlichen und degenerativen Erkrankungen sowie bei Wechseljahresbeschwerden.

### Granatapfel gegen oxidativen Stress

Zu den Erkrankungen, bei deren Entstehung und Progression oxidativer Stress eine Rolle spielt, gehören kardiovaskuläre Krankheiten wie Arteriosklerose, Fettstoffwechselkrankheiten, chronisch-entzündliche Krankheiten wie rheumatische Erkrankungen, degenerative und insbesondere neurodegenerative Erkrankungen wie Morbus Alzheimer, Katarakt und altersabhängige Makuladegeneration (AMD).

Oxidativer Stress kann außerdem zur Entstehung von erektiler Dysfunktion sowie Übergewicht und Fettsucht (Adipositas) beitragen, wobei die Adipositas selbst den oxidativen Stress erhöhen kann. Auch bei der Entstehung von chronischen Lebererkrankungen, insbesondere der Fettleber, spielen oxidative Schädigungen eine entscheidende Rolle, alkoholinduzierte Schäden der Leber eingeschlossen.

Auf die Entstehung und den Verlauf benigner und maligner Tumoren (beispielsweise Karzinomen) und deren Vorstufen sowie von zahlreichen anderen Erkrankungen haben oxidative Schädigungen einen teilweise wesentlichen Einfluss. Das gleiche gilt für vorzeitige Alterungsprozesse oder Schäden am Erbmateriale, etwa durch Umweltgifte.

### Zusammensetzung der Inhaltsstoffe entscheidend

In den letzten sieben Jahren wurden mehr als 300 wissenschaftliche Arbeiten zum Granatapfel veröffentlicht.

Zahlreiche interessante Wirkungen des Granatapfels wurden in klinischen und humanexperimentellen Studien belegt. Das Wirkspektrum des Granatapfels ist jedoch nicht verbindungslos mit einem einzigen Inhaltsstoff assoziiert. Daher ist eine hochkonzentrierte Anwendung isolierter Inhaltsstoffe des Granatapfels – wie bei den meisten Pflanzen – nicht

sinnvoll. Vielmehr liegt das Geheimnis des Granatapfels gerade im besonderen Zusammenspiel der zahlreichen Inhaltsstoffe, die eine außergewöhnliche Wirkung erzielen.

### Antioxidative Effekte von Granatapfel

Zahlreiche Effekte werden mit den ausgeprägten antioxidativen Wirkungen von Granatapfelzubereitungen in Verbindung gebracht. Die antioxidative Wirkung von Granatapfelsaft übersteigt sogar die gleichgerichtete Aktivität von "Nahrungsmittelfavoriten" wie Rotwein, Grüntee, Blaubeersaft und Traubensaft, aber auch von [Vitamin C](#) und Vitamin E.

Dies konnte zum Beispiel am Ausmaß des Schutzes von Stickstoffmonoxid (NO) vor oxidativer Zerstörung gezeigt werden. Obwohl [Blaubeersaft](#) und [Traubensaft](#) bereits über deutliche antioxidative Wirkungen verfügen, lag die **Wirkung des Granatapfelsaftes um mehr als tausendfach höher.**

### Schutz des Herz-Kreislauf-Systems

Die antiarteriosklerotischen Wirkungen von Granatapfelsaft werden überwiegend in Zusammenhang mit der ausgeprägten antioxidativen Wirkung gebracht. Interessanterweise führten bereits **50 Milliliter Granatapfelsaft pro Tag innerhalb von zwei Wochen bei hypertensiven Patienten zu einer 36-prozentigen ACE-Absenkung und zu einer fünfprozentigen Senkung des systolischen Blutdrucks.**



### Positive Effekte auf den Lipid- und Zuckerstoffwechsel

Bei Diabetikern treten endotheliale Dysfunktion und atherosklerotische Gefäßveränderungen in Form von Mikro- und Makroangiopathien besonders früh auf und verlaufen beschleunigt. Oxidativer Stress ist dabei ein pathophysiologischer Schlüsselmechanismus. Die Fähigkeit von Granatapfelzubereitungen, die Zuckeraufnahme im Darm zu senken und die Überzuckerung nach dem Essen zu verbessern, ist konsistent mit den beschriebenen Wirkungen bei [Diabetes](#).

Mehr zum Thema: <http://www.gesundheit.de/medizin/naturheilmittel/heilpflanzen/granatpfel-in-der-modernen-naturheilkunde>