

Prof. Dr.
Michaela Döll



Gesund mit Granatapfel

Mit dem
Vitalstoffwunder
Zellen und
Gefäße schützen

»Mit
Anwendungen
und
Rezepten«

herbig



Prof. Dr. Michaela Döll

Gesund mit Granatapfel

Mit dem Vitalstoffwunder Zellen und
Gefäße schützen

herbig

Die Ratschläge in diesem Buch sind von Autorin und Verlag sorgfältig geprüft, dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Jegliche Haftung der Autorin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Gesundheitsschäden sowie Personen, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Fotos: Alle Fotos von Shutterstock.com, außer: Mauro Rodrigues-Fotolia.com (siehe [hier](#));
Claudia Sanna, www.atelier-sanna.de (siehe [hier](#), siehe [hier](#), siehe [hier](#))

Distanzierungserklärung: Mit dem Urteil vom 12.05.1998 hat das Landgericht Hamburg entschieden, dass man durch die Ausbringung eines Links die Inhalte der gelinkten Seite gegebenenfalls mit zu verantworten hat. Dies kann, so das Landgericht, nur dadurch verhindert werden, dass man sich ausdrücklich von diesen Inhalten distanziert. Wir haben in diesem E-Book Links zu anderen Seiten im World Wide Web gelegt. Für alle diese Links gilt: Wir erklären ausdrücklich, dass wir keinerlei Einfluss auf die Gestaltung und die Inhalte der gelinkten Seiten haben. Deshalb distanzieren wir uns hiermit ausdrücklich von allen Inhalten aller gelinkten Seiten in diesem E-Book und machen uns diese Inhalte nicht zu Eigen. Diese Erklärung gilt für alle in diesem E-Book angezeigten Links und für alle Inhalte der Seiten, zu denen Links führen.

Besuchen Sie uns im Internet unter
www.herbig-verlag.de

© 2020 Herbig in der Franckh-Kosmos Verlags-GmbH & Co. KG, Stuttgart
Alle Rechte vorbehalten.

Umschlaggestaltung: STUDIO LZ, Stuttgart

Umschlagmotive: AdobeStock (1), Shutterstock.com (2)

Lektorat: Michaela Zelfel, Tegernsee

Satz: DOPPELPUNKT, Stuttgart

PrePress: Heartwork Media, Frank Kreyssig

E-Book Produktion: Satzwerk Huber, Germering

ISBN 9978-3-7766-8310-3

Die Autorin Prof. Dr. rer. nat. Michaela Döll im Netz: www.prof.drmdoell.de

Inhalt

Der Granatapfel – die gesunde Powerfrucht

Wohlschmeckender Gesundbrunnen

Symbolkräftige Frucht mit Geschichte

Granatapfel-Steckbrief

Vorkommen und Anbau

Botanik und traditionelle Verwendung

Frische Früchte und Granatapfelprodukte – darauf sollten Sie achten

Vorsicht, Farbe! Tipps zum Umgang mit der reifen Frucht

Die bunte Vielfalt der Granatapfelprodukte

- Granatapfelsaft

- Granatapfelextrakt

- Granatapfel in Nahrungsergänzungsmitteln

- Granatapfelsamenöl

- Granatapfelkosmetik

Superfood Granatapfel: Seine Inhaltsstoffe und ihre Wirkungen

Vitalstoffe, Phytohormone und Fettsäuren

Hot Topic: Bioaktive Pflanzeninhaltsstoffe

- Polyphenole: die Vitamine des 21. Jahrhunderts

- Polyphenole machen die Blutgefäße stark

- Polyphenole senken das Krebsrisiko

- Der Granatapfel – eine wahre Polyphenol-Granate

Antioxidantien: Rote Karte für freie Radikale

Wo der Granatapfel positiv beeinflussen kann

Krankheiten und Symptome von A–Z

Anti-Aging

- Wie der Granatapfel hilft

- Was Sie tun können

Atherosklerose

- Wie der Granatapfel hilft

- Was Sie tun können

Bakterielle Infektionen

Wie der Granatapfel hilft
Was Sie tun können
Bluthochdruck
Wie der Granatapfel hilft
Was Sie tun können
Diabetes mellitus
Wie der Granatapfel hilft
Was Sie tun können
Entzündungen
Wie der Granatapfel hilft
Was Sie tun können
Fettstoffwechselstörungen
Wie der Granatapfel hilft
Was Sie tun können
Gelenkbeschwerden
Wie der Granatapfel hilft
Was Sie tun können
Hautalterung
Wie der Granatapfel hilft
Was Sie tun können
Hautunreinheiten
Wie der Granatapfel hilft
Was Sie tun können
Krebs
Wie der Granatapfel hilft
Was Sie tun können
Lebererkrankungen
Wie der Granatapfel hilft
Was Sie tun können
Nervenkrankheiten
Wie der Granatapfel hilft
Was Sie tun können
Oxidativer Stress
Wie der Granatapfel hilft
Was Sie tun können
Potenzstörungen

Wie der Granatapfel hilft
Was Sie tun können

Prämenstruelles Syndrom
Wie der Granatapfel hilft
Was Sie tun können

Prostatakrebs
Wie der Granatapfel hilft
Was Sie tun können

Stress
Wie der Granatapfel hilft
Was Sie tun können

Übergewicht
Wie der Granatapfel hilft
Was Sie tun können

Wechseljahresbeschwerden
Wie der Granatapfel hilft
Was Sie tun können

Verträglichkeit des Granatapfels und mögliche Wechselwirkungen

Rezepte mit Granatapfel und Grenadine-Sirup

Getränke

Vorspeisen und kleine Gerichte

Hauptspeisen

Süßspeisen, Desserts und Kuchen

Literatur

Granatapfelprodukte im Handel

Der Granatapfel – die gesunde Powerfrucht

Wohlschmeckender Gesundbrunnen

Körperlich und geistig fit zu bleiben bis ins hohe Alter – wer möchte das nicht? Der Granatapfel kann einiges dazu beitragen. Neueren Forschungsergebnissen zufolge hat der Granatapfel ein äußerst interessantes Wirkprofil, welches der Gesundheit in vielerlei Hinsicht zuträglich sein kann. In medizinischen Studien mehren sich inzwischen die Hinweise auf eine gefäß- und zellschützende Wirksamkeit des Granatapfels, auch im Hinblick auf den Kampf gegen Krebserkrankungen.

Für die vielen gesundheitsfördernden Wirkungen des Granatapfels werden in erster Linie die Polyphenole verantwortlich gemacht, die in der Schale, im Fruchtmark und in den daraus hergestellten Säften zu finden sind. Diesen bioaktiven Pflanzeninhaltsstoffen wird eine hohe antioxidative Potenz nachgesagt, weshalb sie zur nervenzellschützenden Wirkung des Granatapfels und seines Saftes beitragen können. Von besonderer Bedeutung sind auch die in den Samen vorkommenden Sexualhormone, die in kaum einer anderen Pflanze in dieser Struktur und Konzentration zu finden sind und die den körpereigenen Hormonhaushalt günstig beeinflussen können. Der Granatapfel ist somit eine echte Powerfrucht, die durch ihr breites Inhaltsstoffspektrum eine Reihe interessanter Wirkeffekte aufweist.

Symbolkräftige Frucht mit Geschichte

Der Granatapfel (*Punica granatum*) – paradiesische Frucht oder auch Frucht des Lebens genannt – gilt als eine der ältesten Kulturfrüchte. Seit mehr als 3000 Jahren wird der Granatapfelbaum vom Menschen kultiviert. Seinen Namen verdankt der Granatapfel seinem interessanten Inneren. Die im Reifezustand meist

purpurrote Frucht enthält eine große Menge an körnigen Samen (lat. *granatus* = körnig, kernreich). Die Bezeichnung »Punica« geht auf die Römer zurück, die davon ausgingen, dass die Phönizier (= Punier) die Frucht in das Römische Reich importierten. Auch der Name »Granatapfel« (*Malus granatum*) oder »punischer Apfel« (*Malus punicum*) weist auf die zahlreichen Samenkörner bzw. die Herkunft der Frucht hin.

Bereits im Alten Testament der Bibel findet die kernreiche Frucht Erwähnung. Möglicherweise handelte es sich beim »Baum der Erkenntnis« im Paradies tatsächlich um einen Granatapfelbaum. Im Hohelied Salomons wird der Granatapfel herangezogen, um die Schönheit der Frau zu unterstreichen. Schon immer galten die schöne rote Blüte und die Frucht des Baumes als Symbol der ewigen Jugend, Fruchtbarkeit, Schönheit und Liebe.

Als symbolische Frucht ist der Granatapfel in vielen Religionen vertreten. So wird das Jesuskind in den Armen der Mutter Maria häufig mit einem Granatapfel in der Hand dargestellt – Symbol für die Fruchtbarkeit Marias. Im Judentum enthält der perfekte Granatapfel 613 Kerne, was der Zahl der Gebote in der Thora entspricht. Im Buddhismus zählt die Frucht zu den heiligen Früchten. Den Überlieferungen des Islam zufolge war der Granatapfel die Lieblingsfrucht des Propheten Mohammed.

In der griechischen Mythologie spielt der Granatapfel ebenso eine wesentliche Rolle. So überreichte beispielsweise der Trojaner Paris der Göttin Aphrodite einen Granatapfel und beendete damit die Fehde mit ihren Mitstreiterinnen Hera und Athene um die Schönheit. Aphrodite, die Göttin der Schönheit und der Liebe, soll es auch gewesen sein, die eigenhändig auf Zypern einen Granatapfelbaum pflanzte.

Die orientalisch-gottheit Dionysos wiederum – so die Sage – entmannte den schlafenden Agdistis, ein zweigeschlechtliches Wesen, welches den Göttern ein Dorn im Auge war. Aus dessen Blut wuchs ein Granatapfelbaum, dessen Frucht der Flussnymphe Nana in den Schoß fiel. Daraufhin wurde Nana schwanger und brachte den Sohn Attis zur Welt, der nach der Geburt ausgesetzt wurde, aber zu einem wunderschönen Jüngling heranwuchs.

Im alten Ägypten wurde der Granatapfel den Toten als Wegzehrung in das Totenreich mit ins Grab gelegt. So fand man die Früchte z.B. in den Grabkammern von Pharao Ramses IV. Die älteste, auf der Akropolis in Athen gefundene Frauenfigur aus dem 6. Jahrhundert v. Chr. trägt in der linken Hand einen Granatapfel. Im alten Rom zierte Kränze aus Zweigen des Granatapfelbaumes die Köpfe junger Frauen, die sich dadurch einen reichen Kindersegen erhofften. Darauf geht der griechische Brauch zurück, das Brautpaar mit Kernen der symbolträchtigen Frucht zu bewerfen.

Granatapfel-Steckbrief

Vorkommen und Anbau

Der Granatapfelstrauch bzw. -baum (*Punica granatum*) gedeiht in tropischen und subtropischen Gefilden. Vermutlich ist Zentralasien (Persien) sein Ursprungsland. Inzwischen wird der Granatapfel im gesamten Mittelmeerraum, in Spanien, Marokko, Ägypten, Israel, Türkei, Iran und Afghanistan kultiviert. Ebenso ist er in Amerika, Südafrika, China und Australien zu finden.

Auch in unseren Breitengraden kann man den Granatapfel, am besten im Kübel, anpflanzen. Er liebt einen geschützten, aber vollsonnigen Standort und einen gut durchlüfteten, mageren Boden. Er ist allerdings frostempfindlich und überwintert am liebsten kühl bei 5°C. In dieser Zeit braucht er nur wenig Wasser. Ausgepflanzte Granatapfelbäume überstehen auch leichten Frost.

Botanik und traditionelle Verwendung

Der Granatapfelstrauch oder -baum gehört zur Familie der Granatapfelgewächse (*Punicaceae*). Er kann bis zu 8m hoch und mehrere Hundert Jahre alt werden. Seine etwa 10cm langen, ledrigen Blätter sind lanzettförmig. Auffallend sind seine wunderschönen weißen, rosa oder (zumeist) roten trichterförmigen Blüten, aus denen sich die 6–12cm großen, gelben oder roten Früchte entwickeln. Der Granatapfelstrauch oder -baum blüht von Juni bis September. Die Granatäpfel können bis zu 12cm breit und 500g schwer werden. Die Früchte, die eine Scheinbeere darstellen, werden im Herbst geerntet.

Das Innere der Frucht ist durch Membranen in zahlreiche kleine Kammern unterteilt. In diesen befinden sich die unzähligen, kantigen Samen, die von einem blassrosa bis tiefroten Fruchtfleisch umhüllt sind. Sie machen etwa die Hälfte des gesamten Fruchtgewichtes aus. Die Samensäckchen sind umgeben von einer etwa 5mm starken, ledrigen Schale, die das Fruchttinnere schützt und