



Bild: AdobeStock

Granatapfel: Wunderwaffe für Immunabwehr, Herz und Gefäße

Stand: 15.10.2021

Die Inhaltsstoffe des Granatapfels senken den Blutdruck, sind gut für das Gehirn, die Leber und den Darm. Sie stärken die Immunabwehr, lindern Entzündungen und können auch Schmerzen mildern.

Ein Granatapfel besteht aus vielen kleinen blutroten Kernen, die einen Cocktail wirksamer sekundärer Pflanzenstoffe enthalten. Diese schützen Herz und Gefäße - und haben noch viele weitere gesundheitsfördernde Effekte. Dazu reicht es, zum Beispiel, ein Glas Granatapfelsaft am Tag zu trinken reicht - vorausgesetzt, es handelt sich um Direktsaft mit 100 Prozent Fruchtanteil ohne zugesetzten Zucker. Aber auch die Schalen und die Blüte des Granatapfels haben es in sich.

Granatapfelsaft: Gut für Herz und Gefäße

Vermutlich schützen die im Granatapfel reichlich enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe Polyphenole und Flavonoide die Herzgefäße vor schädlichem LDL-Cholesterin. Schon ein Glas Granatapfelsaft pro Tag hält die Gefäße elastisch und senkt laut Studie den Blutdruck - das reduziert die Gefahr der Arterienverkalkung.

Inhaltsstoffe wirken gegen Bakterien und Viren



Bild: AdobeStock Auch die Schale enthält wichtige Inhaltsstoffe.

Ellagsäure und das Polyphenol Punicalagin im Granatapfel wirken gegen Bakterien und Viren. Mit einem Aufguss aus den Fruchtschalen lassen sich Aphten und Racheninfektionen behandeln. Die Schalen mit kochendem Wasser aufgießen, ziehen lassen und in kleinen Schlucken trinken. Man sollte die Früchte dafür aber in Bio-Qualität kaufen, denn Granatäpfel werden oft gespritzt und können Pestizidrückstände enthalten.

Granatäpfel geben Power für den Darm

Die Ellagsäure des Granatapfels wird von den Darmbakterien zu Urolithin verstoffwechselt. Dieses Abbauprodukt wirkt entzündlich. Wahrscheinlich kann es auch Löcher in der Darmwand stopfen und so die Darmbarriere stärken. Im Tierversuch gingen Darm-Entzündungen nach einer Woche Behandlung mit Urolithin zurück. Diese Erkenntnis könnte also auch bei der Therapie entzündlicher Darmerkrankungen beim Menschen, wie Colitis ulcerosa oder Morbus Crohn, von Nutzen sein.

Gut fürs Gehirn

Das Gehirn ist besonders anfällig für oxidativen Stress. Zellschäden durch freie Radikale spielen eine Rolle bei der Entstehung von Demenz. Das Polyphenol Punicalagin im Granatapfelsaft kann die Nervenzellen schützen, hat eine Studie bewiesen. Punicalagin wird im Darm ebenfalls zu Urolithin umgebaut. Dieser Stoff hat sich als sehr vielversprechend gegen frühe Stadien der Demenz erwiesen. Es zeigte sich, dass sich nach regelmäßigem Verzehr von Granatäpfeln oder Granatapfelsaft das bildhafte Erinnerungsvermögen und auch das Erinnerungsvermögen von Zahlen verbessern.

Schutz für die Leber

Granatapfelsaft wirkt antioxidativ - das heißt seine Inhaltsstoffe verhindern, dass freie Radikale das Gewebe schädigen. Das könnte sich positiv auf die Leber auswirken: Zumindest im Tierversuch konnte der Granatapfelsaft die schädliche Oxidation in der Leber um 60 Prozent senken und den Körper dabei unterstützen, geschädigte Stellen zu reparieren. Ein Beweis für diesen Effekt beim Menschen liegt noch nicht vor.

Schmerzen und Entzündungen mit Granatapfelkernen lindern

Die Kerne des Granatapfels enthalten die sekundären Pflanzenstoffe Anthocyane. Sie können Entzündungen lindern und Schmerzen eindämmen. Darum wird Granatapfelsaft unter anderem bei Rheuma-Schmerzen empfohlen. Außerdem können Anthocyane Enzyme blockieren, die an Entzündungsprozessen im Körper beteiligt sind. Darum können sie zum Beispiel der Entstehung einer Arthrose entgegenwirken.

Schutz für die Haut

In den Granatapfelkernen steckt eine seltene, aber sehr gesunde Omega 5 Fettsäure: das Punicin. Sie lässt Schwellungen abklingen, kurbelt die körpereigene Kollagen-Produktion an und kann Entzündungen, auch der Haut, lindern. Granatapfel-Öl ist daher in der Kosmetikindustrie sehr beliebt. Eine Studie kalifornischer Wissenschaftler haben ergeben, dass Granatapfel-Konzentrat die Hautzellen vor UV-Strahlen schützen kann. Es gibt auch Beobachtungen, dass Granatapfel-Öl bei Hauterkrankungen wie Ekzemen hilft.

Vorsicht bei Medikamenteneinnahme

Wer regelmäßig Medikamente einnimmt oder an einer chronischen Erkrankung leidet, sollte Granatapfelsaft oder -konzentrat nie ohne das Einverständnis des behandelnden Arztes einnehmen. Bereits ein Glas am Tag kann den Abbau von Medikamenten in der Leber verlangsamen. Dadurch können sich die Wirkstoffe dort anstauen - bis hin zu einer giftigen Konzentration.

Experten zum Thema

Thomas Sampl www.hobenkoeoek.de Dr. Sebastian Kahl www.derma-neuerwall.de

Prof. Dr. Andreas Michalsen www.immanuel.de

<https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Granatapfel-Wunderwaffe-fuer-Immunabwehr-Herz-und-Gefaesse,granatapfel116.html>