



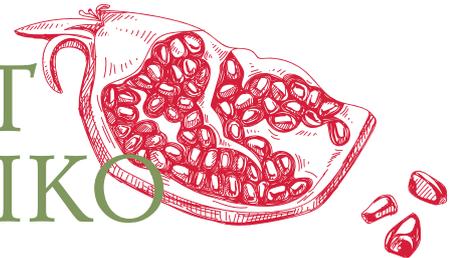
# GRANATAPFEL-EXTRAKT

**F**orscher des Medical Sciences and Research Institute (Srikot, Indien) untersuchten die Wirkungen von *Granatapfel-extrakt* (Pomella®) bei 20 bis 60-jährigen Herzinfarkt-Patienten in Verbindung mit regelmäßig vorgeschriebenen Medikamenten. Die Studie ermittelte die Effekte von 300 mg *Granatapfel-extrakt* zweimal täglich 30 Tage lang auf verschiedene Faktoren im Blut, die mit der Herz- und Kreislaufgesundheit in Zusammenhang stehen wie HDL-Cholesterin („gutes Cholesterin“), LDL-Cholesterin („schlechtes Cholesterin“), oxidiertes LDL („ganz schlechtes Cholesterin“), Gesamtcholesterin, Triglyceride, Homocystein und C-reaktives Protein (CRP). Es zeigten sich nach nur einem Monat Einnahme signifikante Verbesserungen des antioxidativen Status und eine Verbesserung aller genannter Faktoren gegenüber der Kontrollgruppe, die nur ihre Medikamente und statt des *Granatapfel-extrakt* ein Placebo bekam.

## Der Granatapfel gilt als älteste Heilfrucht der Menschheit

Der Granatapfel ist das Symbol für Herzgesundheit, Schönheit und Fruchtbarkeit schlechthin. Etwa fördert der Granatapfel die Durchblutung und senkt Bluthochdruck. Das hängt – genauso wie die Verbesserung der oben genannten Blutparameter – untrennbar

## REDUZIERT GEFÄSSRISIKO



Viele, die regelmäßig Medikamente nehmen müssen und sich dennoch mit Naturmitteln unterstützen wollen, haben es nicht leicht. Es gibt kaum Studien, die sich mit Kombinationen befassen. Daher sind Wechselwirkungen oft nicht vorhersehbar und Ärzte dementsprechend zurückhaltend bis ablehnend, wenn der Patient dennoch Naturmittel nehmen will. Eine Studie mit dem *Granatapfel-extrakt* zeigt jedoch, dass man nicht unbedingt vor der Alternative stehen muss entweder Medikamente oder Naturmittel, sondern beides auch sehr erfolgreich kombinieren kann.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

mit der antioxidativen Kraft des Granatapfels zusammen. Sie liegt etwa in Bezug auf Stickstoffmonoxid, ein gefährliches Oxidans, das in unserem Körper überhandnehmen kann, tausendfach über der antioxidativen Kraft von Rotwein, Grüntee oder Heidelbeeren.

### Oxidation – die schleichende Gefahr für Gefäße & mehr

Oxidation sieht man lange Zeit nicht, spürt man lange Zeit nicht, man erkennt sie aber an typischen Alterungs- und Verschleißerscheinungen und verdeckt ablaufenden, „stillen“

Entzündungen, die schleichend in die chronische Krankheit führen. Besonders gehören dazu Herz- und Gefäßerkrankungen wie Arteriosklerose, Fettstoffwechselkrankheiten, chronisch-entzündliche Krankheiten wie Rheuma, degenerative und insbesondere neurodegenerative Erkrankungen wie Alzheimer, Diabetes, grauer Star und altersabhängige Makuladegeneration. Oxidativer Stress kann außerdem an der Entstehung von Impotenz, Fettleber und Übergewicht mitwirken, wobei speziell Bauchfett (viszerales Fett) den oxidativen Stress zusätzlich noch erhöhen kann und daher eine ständige Gefahr darstellt. Oxidation, Entzün-

ung, Übersäuerung und Zerstörung hängen unmittelbar zusammen und führen zu den typischen Zivilisationserkrankungen. Mit Medikamenten kann man immer nur Symptome lindern und durch Beeinflussung bestimmter Abläufe noch Schlimmeres verhindern. Die Gesundheit bringen Medikamente nicht zurück. Dafür ist man selbst verantwortlich – mit dem richtigen Lebensstil, wozu auch die Ernährung und natürliche Nahrungsergänzung gehört. Man kann oxidativen Verfallsprozessen („oxidativem Stress“) entgegenwirken, wenn man wirksame Antioxidantien wie eben den *Granatapfelextrakt* verwendet. Dabei ist es im Falle des Granatapfels nicht ein einzelner Wirkstoff, der die stärkste Wirkung hervorbringt, sondern ein Extrakt aus allen Teilen der Frucht. Ein Extrakt, bei dem die hohe antioxidative Kraft bewiesen ist, ist eben der Qualitäts-*Granatapfelextrakt* Pomella, mit dem die Studie durchgeführt wurde und mit dem wir in unserem Verein auch arbeiten.

### Diabetes, Herzinfarkt und Granatapfelextrakt

Die meisten Diabetiker sterben letztlich nicht am hohen Blutzucker, sondern an den Folgen infolge Oxidation arteriosklerotisch veränderter Gefäße, die zu Herzinfarkt, Schlaganfall und ebenso zu Amputationen, Nierenversagen, Trübung der Augenlinse bis zum Erblinden und Nervenschmerzen mit Taubheitsgefühl führen. Die gleiche Forscher-Gruppe, die sich mit *Granatapfelextrakt* bei Herzinfarkt-Patienten befasste, untersuchte auch die Wirkung des *Granatapfelextrakts* Pomella in der Dosis von 300 mg zweimal täglich für 30 Tage bei 40 Patienten mit Diabetes mellitus Typ 2 und Herzinfarkt. Am Ende der Studie zeigten die Ergebnisse, dass die Blutzuckerwerte und Hämoglobin-A1c-Niveaus (Hämoglobin-A1c dient der Langzeitkontrolle des Blutzuckerspiegels) im Vergleich zur Ausgangssituation deutlich reduziert waren. Wie kann man sich das erklären? Bereits nach dem Essen steigt bei

## > WAS IST DAS METABOLISCHE SYNDROM?

Stoffwechselbedingt treten dabei vier Symptome bzw Krankheitsbilder auf, die jedes für sich die Blutgefäße schädigen und zusammen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen noch einmal erhöhen:

- Starkes Übergewicht mit (meist) betontem Bauchfett
- Bluthochdruck
- Erhöhter Blutzuckerspiegel (gestörter Zuckerstoffwechsel in Form einer Insulinunempfindlichkeit bzw. -resistenz)
- Gestörter Fettstoffwechsel (Cholesterin- und Triglyceridproblematik)

Oft kommt es zusätzlich noch zu erhöhter Harnsäure, unterschwelliger leichter Entzündung, verstärkter Blutgerinnung, endothelialer Dysfunktion (Schädigung der inneren Gefäßwand, wodurch eine raue Oberfläche entsteht, die arteriosklerotische Ablagerungen in den Blutgefäßen ermöglicht).

Diabetikern die Belastung mit freien Radikalen. Denn hoher Blutzucker verklebt mit körpereigenen Eiweißen, ein Vorgang, der mit Oxidation verbunden ist und als „Verzuckerung“ oder „Karamellisierung“ der Eiweiße (in seinem Ausmaß erkennbar am Langzeitzucker HbA1c-Wert) bezeichnet wird. Bei der Verzuckerung werden vermehrt freie Radikale gebildet, es kommt also zur Oxidation. Infolge oxidieren Blutfette und werden „ranzig“. Das erst macht sie gefährlich, denn: Nur oxidiertes Cholesterin legt sich an den Gefäßwänden an! Diabetiker haben deshalb ein drei- bis sechsfach so hohes Risiko einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden wie Gesunde.

Die wichtigste Botschaft aber ist: Reichlich An-

tioxidantien in natürlicher Form also aus Obst und natürlicher Nahrungsergänzung wie etwa *Granatapfelextrakt* können dem Diabetiker viel Leid ersparen! Und noch eins: Warum sollte man natürliche Antioxidantien den Künstlichen aus dem Chemielabor vorziehen? Synthetische Antioxidantien wie Vitamin C aus Ascorbinsäure, synthetisches Vitamin E oder Betacarotin haben in Langzeitstudien, einzeln verabreicht, negative Effekte gezeigt. Anders als Früchte oder natürliche Nahrungsergänzung, die viele verschiedene, einander regenerierende antioxidative Inhaltsstoffe haben, liegen synthetische Antioxidantien isoliert vor. Ihnen fehlt das Umfeld anderer Antioxidantien und sie können deshalb bei ihrer antioxidativen Arbeit selbst zu freien Radikalen werden.

### Granatapfelextrakt bei Metabolischem Syndrom

Das Metabolische Syndrom nimmt weltweit und mit fortschreitendem Alter bei Männern und Frauen immer mehr zu. Bereits ein Drittel der US-Amerikaner aber auch der Deutschen und Österreicher sind betroffen, wobei die Dunkelziffer der unerkannten Fälle hoch ist. Am häufigsten entwickeln über 60-Jährige, nun aber auch schon immer mehr Kinder und Jugendliche, ein Metabolisches Syndrom. Da es mit einem erhöhten Risiko für Herzinsuffizienz und Diabetes verbunden ist, könnte ihnen die tägliche Versorgung mit *Granatapfelextrakt* helfen, die Aufrechterhaltung des Blutzuckerspiegels mit Hilfe körpereigener Regulationsprozesse („Glukose-Homöostase“) zu gewährleisten. ✂

## > WOBEI/WOGEGEN UNTERSTÜTZT GRANATAPFELEXTRAKT SONST NOCH?

Vorzeitige Alterung, Alzheimer, Arthritis, Bakterielle Infekte, Bluthochdruck, Blutzucker erhöht, Cholesterin erhöht, chronische Entzündungen, Darmkrebs, Diabetes-Spätfolgen, Durchblutungsstörungen, Gefäßerkrankungen, Grauer Star, Hautalterung, Hautentzündungen, Hautkrebs, Hormonersatz, Hormonschwankungen, Impotenz, Leberschwäche, Konzentrationsschwäche, Krebs, Nervosität, Prostataerkrankung (erhöhte PSA-Werte), prämenstruelles Syndrom, Regelbeschwerden, schlaffe Haut, Sonnenschäden, Tinnitus, Wechseljahrbeschwerden, Übergewicht, Unfruchtbarkeit, Venenprobleme, Zahnfleischentzündung, Zellatmung

