

Wertvolles aus der Natur Das Granatapfelkernöl



Herta-Maria

Oberrauch

2017

Vielen Dank für ihr Interesse an diesem Heft, freut mich sehr !

Ich arbeite laufend an Verbesserungen und Ergänzungen meiner vielen Veröffentlichungen. "Fertig !" gibt es nicht. Gerne dürfen sie mir Ergänzungswünsche senden oder mich auf Fehler (auch Tippfehler) aufmerksam machen. :-)

info@hinterauer.info

Herta-Maria Oberrauch

Granatapfelkernöl (=Punica granatum)

HERSTELLUNGSVERFAHREN

Das Granatapfelkernöl wird durch Kaltpressung der Samen gewonnen. Dieses schonende Verfahren sorgt für den Erhalt wertvoller Begleitstoffen und der essentiellen Fettsäuren.

Das Öl ist sehr hochwertig. Es benötigt ca. 500kg Granatäpfel um 1 Liter Öl zu gewinnen. Deshalb ist es ein eher teures Öl.

Kaltpressung

Bei der Kaltpressung werden die Samen in einem einzigen Arbeitsgang schonend und ohne Hitze ausgepresst. Es braucht keine organischen Lösungsmittel und das Öl bleibt chemisch unverändert. Durch diesen Vorgang bleiben wichtige Fettbegleitstoffe erhalten. Anschließend kann eine Filtration erfolgen.

Der Verbraucher erkennt ein kaltgepresstes Öl, wenn es mit "kaltgepresst" oder "nativ" gekennzeichnet ist, fehlen diese Angaben ist das Öl gegebenenfalls desodoriert oder raffiniert und somit nicht mehr naturbelassen.

CHARAKTERISIERUNG

Das Öl hat eine gelbliche bis neutrale Farbe, ist eher zähflüssig, schmeckt und duftet aromatisch, typisch nach Getreide, da es aus Kernen gepresst wird. Neutrales Granatapfelkernöl ist meist desodoriert und wird überwiegend in der Kosmetik verwendet.

Granatapfelkernöl sollte trocken, kühl und dunkel gelagert werden, so bleibt es über längere Zeit stabil.

Botanik

Der Granatapfelbaum (=Punica granatum) zählt zu der Familie der Weiderichgewächse (Lythraceae). Er kann eine Höhe von ca. 5 Metern erreichen und hat eine rotbraune bis graue Rinde. Oft wird er auch als Strauch kultiviert. Die Zweige tragen Dornen und seine ledrigen Blätter sind lanzettförmig und meist in Zweiergruppen gegenständig angeordnet. Die knallroten Punikablüten sind trichterförmig bis glockenförmig. Sie blühen vom

Granatapfelkernöl - Wertvolles aus der Natur

Frühjahr bis in den Sommer. Die Frucht ist eine 5-12 cm kuglige, gefächerte Scheinbeere mit dickledriger roter Schale. Sie enthält zahlreiche kleine rote Samen die 3% des Gewichtes ausmachen. Diese sind prallgefüllt mit Granatapfelsaft und schmecken erfrischend köstlich. Aufgrund seiner vielen Samen, wird er als ein Symbol der Fruchtbarkeit angesehen. Der Granatapfelbaum liebt heißes und trockenes Klima.

Punica ist lateinisch und geht auf die römische Bezeichnung für "Phönizier" zurück. *Granatum* heißt so viel wie Kern, Samen, Korn und wurde aufgrund der vielen enthaltenen Samenkörner so bezeichnet.

Herkunft

Ursprünglich stammt der Granatapfelbaum aus dem südwestlichen Asien. Heute reicht er vom Mittelmeerraumgebiet über Vorderasien, südliches Asien, Südafrika, China, Australien, Südamerika und bis in die südwestliche USA.



Im Bild: Blüte, darunter junge Granatäpfel

WIRKUNGSSPEKTRUM

Hier ein kleiner Einblick in die Welt einiger interessanter Inhaltsstoffe des Granatapfelkernöls und deren Wirkung. Mit diesem Wissen, erhalten wir auch einen besseren Verständnis für das Wirkungsspektrum des Öls.

INHALTSSTOFFE

Arachinsäure 0,5, Behensäure 0,1, Eicosensäure 0,7, Alpha-Linolensäure 0,1, Lignocerinensäure 0,1, Linolsäure 4,8, Ölsäure 4,7, Punicinsäure 81,6, Palmitinsäure 2,6, Stearinsäure 2, Phytoöstrogene 1,5

Arachinsäure gehört zu den chemischen Verbindung der gesättigten höheren Fettsäuren. Sie kommen in pflanzlichen sowie in tierischen Fetten vor. Für den Menschen ist sie nicht essentiell. Der Name Arachinsäure stammt vom griechischen Wort Arachis=Erdnuss ab. Der Inhaltstoff ist in vielen fetten Ölen wie Erdnuss, Raps, Hanf, Sonnenblumen, Sojaöl und Kakaobutter enthalten. Arachinsäure hat emulgierende Eigenschaften und ist hautpflegend.

Behensäure gehört zu den gesättigten höheren Fettsäuren und ist eine Untergruppe der Wachssäure. Für den Menschen ist sie nicht essentiell. Sie kommt in verschiedenen Ölen vor. Neben dem Granatapfelkernöl, in Raps- und Erdnussöl. Weiteres kommt sie in den Bohnen der Kaffeepflanze und im Meerrettichbaum vor.

Eicosensäure gehört zu den einfach ungesättigten Fettsäuren und ist eine Omega-9-Fettsäure. Sie kommt in verschiedenen Pflanzenölen vor, neben dem Hanföl ist es auch im Lein-, Schwarzkümmel- und Jojobaöl enthalten.

Alpha-Linolensäure gehört zu den dreifach ungesättigten Fettsäuren mit 18 Kohlenstoffatomen und gehört zu der Gruppe der Omega-3-Fettsäuren. Sie wirken vor allem entzündungshemmend. Dieser Inhaltstoff ist für unseren Körper von essentieller Bedeutung, d. H. dass unser Körper diese lebensnotwendige Säuren nicht selbst herstellen kann. Deshalb müssen wir sie mit der Nahrung z.B. in Form eines guten Öls zu uns nehmen. Sie sind nicht nur im Hanföl, sondern in Schwarzkümmel-, Lein-, Walnuss-, Raps-, Oliven- und Leinöl enthalten. Am Tag sollte der Körper 1,5 Gramm Linolensäure aufnehmen. Bei chronischen Erkrankungen sogar die doppelte Menge. Zur

Vorbeugung von Herzinfarkt verordnen manche Ärzte eine wöchentliche Zufuhr von 6 Gramm. Alpha -Linolensäure ist für viele Körperfunktionen wichtig. Vor allem für die Herzfrequenz, Blutdruck und unsere Muskulatur. Selbst die roten Blutkörperchen werden positiv beeinflusst. Omega-3-Fettsäuren sind sehr wirksam bei koronaren Herzkrankheit und haben einen positiven Einfluss auf den Cholesterinstoffwechsel. Entzündlich-rheumatische Symptome können mit Linolensäure abgeschwächt werden. Wissenschaftliche Erkenntnisse haben gezeigt, dass der Inhaltstoff sehr förderlich für den Knochenstoffwechsel ist und den Knochenabbau vermindert. Ein Mangel an Linolensäure kann Sehprobleme, Wundheilungsstörungen, Zittern und Muskelschwäche hervorrufen. Die Lernfähigkeit wird eingeschränkt. Bei Kleinkindern kann es zu Nervenproblemen und Beeinträchtigungen des Wachstums kommen. Seit 1993 gibt es spezielle Säuglingsnahrung in der Omega-3-Fettsäuren enthalten sind. Eine Unterversorgung ist aber eher selten. Bei einem Übermaß an Omega-3-Fettsäuren kann die Blutungsneigung erhöht werden. Es kann zu Funktionsstörungen des Immunsystems kommen. Beachten Sie auch die gleichzeitige Einnahme von Medikamenten und deren Wechselwirkungen. Auf der sicheren Seite sind Sie, wenn ein Arzt oder Apotheker hinzugezogen wird.

Lignocerinensäure gehört zu den höheren gesättigten Fettsäuren und ist für den Menschen nicht essentiell. Sie zählt zu den Wachssäuren. Lignocerinensäure ist in vielen Samenölen enthalten. Für die Ernährung ist die Säure eher unbedeutend.

Linolsäure gehört zu den zweifach ungesättigten Fettsäuren mit 18 Kohlenstoffatomen. Sie gehört zu den Omega-6-Fettsäuren und ist ein essentieller Nährstoff. Da die lebensnotwendige Säure vom Körper nicht selbst hergestellt werden kann, muss sie mit der Nahrung zugeführt werden. Sie befindet sich in pflanzlichen, sowie in tierischen Fetten. Außer dem Hanföl haben Distel- und das Traubenkernöl den höchsten Gehalt an Linolsäure. Aber auch im Kürbis-, Oliven- und Sonnenblumenöl ist sie vertreten. Ebenfalls reich an Linolsäure sind fettreiches Fleisch, Wurst, Nüsse und Margarine. Ca. 7 Gramm sollte die Tagesdosis betragen. Sind wir Stresssituationen ausgesetzt, kann sich der Bedarf an dieser gesunden Omega-6-Fettsäure steigern. Die Linolsäure gehört zu den Fettsäuren mit dem größten Anteil an gesundheitlichen Eigenschaften. Sie ist wichtiger Bestandteil der Haut. Der Inhaltstoff wirkt bei äußerlicher Anwendung entzündungshemmend und kann

Mitesser, Altersflecken und Lichtschädigungen reduzieren. Linolsäure wird deshalb häufig in der Kosmetikindustrie eingesetzt. Selbst unsere Haut besteht aus 20% Linolsäure, am meisten befindet sich in unserer Epidermis (äußerste Hautschicht). Bei starker Muskelüberbeanspruchung kann die Säure für Linderung sorgen. Sie macht es möglich das Herz-Kreislaufsystem zu regulieren, indem sie das Herz regelmäßiger schlagen lässt. Auch der Cholesterinspiegel wird positiv beeinflusst. Um fettlösliche Giftstoffe aus dem Körper zu schleusen, unterstützt die Linolsäure, diese zur Haut, Niere, Lunge und Darm zu transportieren, wo sie schlussendlich ausgeschieden werden. Achtung: wenn zu viel Linolsäure bzw. Omega-6-Fettsäuren aufgenommen werden, kann es sein, dass es zur Bildung von Eikosanoide (hormonähnliche Substanzen) kommt, die unter anderem entzündliche Vorgänge im Körper begünstigen können. Bei zu wenig Linolsäure, kann der Körper anfälliger für Krankheiten werden. Es kann eine Leber- und Nierenschwäche entstehen oder zu Herzbeschwerden führen. Zu so gravierenden Folgen kommt es aber eher selten.

Ölsäure ist der wichtigste Vertreter der einfach ungesättigten Fettsäuren. Sie gehört zu den Omega-9-Fettsäuren. Die Ölsäure kommt in fast allen natürlichen (pflanzlichen und tierischen) Ölen und Fetten vor. Einen besonderen hohen Anteil an Omega-9-Fettsäuren, besitzen neben den Hanföl, das Oliven-, Raps, Avocado-, Schwarzkümmel-, Palm-, Erdnuss- und Sesamöl. Die Ölsäure wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislaufsystem aus, indem es den zu hohen Blutdruck senkt. Außerdem wirkt es auf den Cholesterinspiegel günstig ein. Öle mit einem hohen Anteil an Ölsäure eignen sich bestens als Massageöl. Sie ziehen gut ein, aber nicht zu schnell, dass eine gute Verteilung möglich ist. In Lotions oder Cremes wirkt die Ölsäure sehr sanft und sorgt für ein feuchtes Hautgefühl. In Kombination mit anderen Fettsäuren wird aus der Ölsäure Seife hergestellt. Sie wird auch für die Tensidherstellung verwendet.

Punicinsäure gehört zu den mehrfach ungesättigten Fettsäuren und gehört zu den Omega-5-Fettsäuren. Sie besitzt außergewöhnlich hohe antioxidative Eigenschaften. Ihren Namen erhielt sie, weil sie Inhaltstoff des Granatapfels (*Punica granatum*) ist. Aber nicht nur dort ist sie vorhanden, sondern auch in vielen anderen Ölen.

Palmitinsäure ist eine organische Säure und wird zu den gesättigten Fettsäuren gezählt. Palmitate sind die Salze und Ester der Palmitinsäure. Überflüssige Kohlenhydrate werden in Energiereserven umgewandelt. Im Menschlichen Körper macht Palmitinsäure ca. 20%-30% vom Depotfett aus. In hoher Konzentration kommt sie auch in der Muttermilch vor.

Stearinsäure gehört zu den gesättigten Fettsäuren und ist für den Menschen nicht essentiell. Diese Fettsäure wird in der Lebensmittel- und Arzneimittelindustrie als Zusatzstoff verwendet. Sie wird durch Verseifung aus tierischen und pflanzlichen Fetten gewonnen. Stearinsäure ist auch in Haselnüssen und Kakaobutter enthalten.

Phytoöstrogene ist ein Phytohormon, dass starke antioxidative und hormonell begünstigte Eigenschaften besitzt.

Diese begünstigende Eigenschaft kann bei östrogenempfindlichen Tumorerkrankungen das Wachstum verlangsamen. Ebenso sorgen Phytoöstrogene für eine ausgleichende Wirkung bei Wechseljahresbeschwerden. Der Stoffwechsel wird angeregt und für die Haut sind sie eine besondere Pflege. Bei regelmäßiger Anwendung wirkt die Haut straffer und jünger.

Weitere wertvolle Inhaltsstoffe

Flavonide, Pektine, Kalium, Spurenelemente, Vitamin B, E und K, Polyphenol;

Flavonoide haben antioxidative Wirkung und einen großen Einfluss auf die Gesundheit des Menschen. Sie beeinflussen das Herz-Kreislaufsystem positiv und können die Entstehung von Krebszellen verhindern. Ihre antiallergische, antivirale, antimikrobielle, antioxidative und antikanzerogene Wirkung machen das Granatapfelkernöl zu einem vielseitigen Einsatzmittel. In der Medizin werden die Flavonoide therapeutisch genutzt. In vielen Arzneimittel enthalten, werden sie z.B. als Venenmittel, Diuretika oder als Spasmolytika eingesetzt.

Pektine haben die Fähigkeit gegen Schwermetallvergiftungen zu wirken. Sie senken den Cholesterinwert im Blut und sind in Medikamenten gegen Durchfallerkrankungen enthalten. Pektine besitzen die Eigenschaft Gele zu bilden und sind deshalb in der Pharma-, Kosmetik- und Lebensmittelindustrie nicht mehr weg zu denken. Sie werden dort als Gelier-, Stabilisierungs- und Verdickungsmittel eingesetzt.

Kalium ist ebenso ein essentieller Mineralstoff der über die Nahrung aufgenommen wird. Es ist an den physiologischen Prozessen aller Zellen beteiligt. Kalium hat große Bedeutung bei der Regulation des Blutdrucks. Es hat blutdrucksenkende Eigenschaften und reduziert das Risiko für Schlaganfälle. Außerdem spielt Kalium eine wichtige Rolle beim Knochenstoffwechsel und ist bei der Steuerung der Muskeltätigkeit mitverantwortlich.

Spurenelemente sind sehr wichtig für den menschlichen Körper. Zu wenig oder gar das Fehlen essentieller Spurenelemente kann zu Mangelkrankungen führen.

Vitamin B ist gut für unsere Leistungsfähigkeit, den Stoffwechsel und unsere Gehirnfunktion.

Vitamin C stärkt unser Immunsystem und wirkt als starkes Antioxidans was ausschlaggebend für den Zellschutz ist. Die Kollagenbildung wird durch Vitamin C angeregt und sorgt für schönere und glattere Haut. Außerdem ermöglicht es die Verwertung von Eisen aus der Nahrung.

Vitamin E ist unter anderem für den Erhalt einer gesunden Fließeigenschaft des Blutes zuständig.

Vitamin K gehört zu den fettlöslichen Vitaminen und wird mit der Nahrung aufgenommen. Es dient zur Herstellung bestimmter Eiweißstoffe in unserem Körper. Hauptsächlich sind diese für die Blutgerinnung zuständig. Besonders wirkt das Vitamin K auf unseren Knochenbau, indem es unseren Knochenstoffwechsel positiv beeinflusst.

Polyphenol haben für den Menschen viele gesundheitliche Vorteile. Sie sorgen dafür, dass sich die Zellen besser regenerieren können. Polyphenol wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislaufsystem aus, in dem sie die Durchblutung fördert und das Verkalken der Gefäße verhindert.

WIRKUNG UND ANWENDUNG

Granatapfelkernöl wird als Lebensmittel, Nahrungsergänzungsmittel oder Kosmetika angeboten. Das Öl kann äußerlich sowie innerlich angewendet werden. Die tägliche Dosis zur Einnahme beträgt 1/2 -1 Teelöffel.

Granatapfelkernöl kann auch für die kalte Küche verwendet werden. Durch seinen kernigen Geschmack eignet es sich hervorragend in verschiedenen Kräuterdips, in Salaten oder für Süßspeisen.

In den letzten Jahren wurde das Wirkungsspektrum des Öls genauer erforscht. Es gibt zahlreiche Studien die belegen, dass Granatapfelkernöl viele Bereiche des menschlichen Körper positiv beeinflussen.

Haut

Durch den hohen Gehalt an Phytoöstrogenen und der antioxidativen Wirkung ist das Granatapfelkernöl ein hervorragendes Gesicht Öl für trockene, beanspruchte und alternde Haut. Es fördert die Neubildung von Zellen und regeneriert das Gewebe. Durch die entzündungshemmende Wirkung ist es auch bei vielen Hauterkrankungen einsetzbar. Bei Neurodermitis, Ekzemen oder Sonnenbrand sorgt das Öl für Linderung.

Oft wird das Granatapfelkernöl in Kombination mit anderen Ölen verwendet, üblicherweise für kosmetische Anwendungen zur Kostenreduzierung. Zur Hautverjüngung wird es mit Argan-, Wildrosen- und Himbeersamenöl zu einer wunderbaren Ölmischung verarbeitet. Bei regelmäßiger Anwendung wirkt die Haut reiner und entspannter. Es aktiviert die Hautzellen und durch seine regenerierenden Eigenschaften unterstützt es bei akuten Hautproblemen. Granatapfelkernöl kann aber auch pur aufgetragen werden. Das macht trockene Haut weich und geschmeidig, weshalb es sich hervorragend für die Narbenpflege eignet.

Das Granatapfelkernöl kann mit Nachtkerzen-, Mandel- oder Kokosöl gemischt werden. Diese Kombination hat entzündungshemmende, hautverjüngende und hautpflegende Eigenschaften.

Schwangerschaft

Granatapfelkernöl eignet sich während und nach der Schwangerschaft. Es verbessert die Elastizität der Haut und wirkt straffend. Dazu werden die betroffenen Hautstellen mit lauwarmen Wasser befeuchtet und danach das Granatapfelkernöl einmassiert.

Wechseljahre

Granatapfelkernöl ist ein tolles Mittel bei Wechseljahrsbeschwerden, denn es enthält viele verschiedene einfach gebaute Östrogene, die der Körper in dieser Phase der Umstellung gebrauchen kann. Dabei wird täglich 1 Teelöffel Granatapfelkernöl pur eingenommen oder den Speisen beigemischt.

Bluthochdruck

Die antiarteriosklerotische Wirkung von Granatapfelkernöl wirkt sich positiv auf das Herzkreislaufsystem aus und hat blutdrucksenkende Eigenschaften. Es schützt die Gefäße und unterstützt die Durchblutung. Somit beugt es auch Herzinfarkt und Schlaganfall vor.

Cholesterinspiegel

Inhaltsstoffe des Granatapfelkernöls sorgen dafür, dass die Oxidation des LDL-Cholesterin zu gefäßschädigenden Verbindungen verringert wird.

Blutzuckerspiegel

Granatapfelkernöl senkt die Zuckeraufnahme im Darm und die Überzuckerung im Körper nach dem Essen.

Magen-Darm - Leber

Das Granatapfelkernöl und auch der Saft der Frucht kann Magen-Darmbeschwerden lindern. Entzündungen der Darmschleimhaut kann somit vorgebeugt werden. Auch auf die Leber wirkt sich das Granatapfelkernöl positiv aus.

Krebserkrankungen

Viele Studien befassen sich mit der Wirkung des Granatapfelkernöls gegen Krebszellen. Sie zeigen vorbeugende Effekte auf die Entwicklung von malignen Erkrankungen. Dazu gehören das Prostata- und Mammakarzinom, sowie ähnliche Krebserkrankungen.

Die Inhaltsstoffe sprechen dafür, dass die Bildung von Tumoren verhindert werden kann. Deshalb ist das Granatapfelkernöl in der Krebsvorsorge so wichtig geworden.

Das Öl bzw. die Frucht sollte nicht ausschließlich zur Behandlung von Krebserkrankungen verwendet werden. Sondern als Ergänzung zur medizinischen Behandlung oder zur Vorbeugung. Denn die Wirkung ist nicht ausreichend um eine Erkrankung zu heilen.

Immunsystem

Durch die regelmäßige Einnahme von Granatapfelkernöl oder der Frucht wird das Immunsystem gestärkt. Infektionen die durch Viren und Bakterien verursacht wurden können dadurch vermieden werden. Die Wirkung wird sich bemerkbar machen, indem Erkältungserkrankungen aus dem Weg gegangen werden kann. .

Zusammenfassend im Schlagwort

Insgesamt lieferten Untersuchungen **Hinweise** auf folgende Wirkungen von Granatapfelkernöl, nicht alle sind bislang wissenschaftlich ausreichend belegt:

- antibakteriell
- antidiabetisch, da blutzuckersenkend
- antioxidativ (Fähigkeit zum Abfangen zellschädigender freier Radikale)
- bekämpft Krebszellen, ist hilfreich
- blutdruckregulierend
- cholesterinsenkend
- das Immunsystem modulierend
- den Magen-Darm, die Leber und die Nieren schützend
- entzündungshemmend
- gegen Wechseljahrbeschwerden
- Regenerierung von Zellen

WEITERES ÜBER DEN GRANATAPFEL

Nicht nur das Öl ist gesund, sondern auch die frische Frucht. Sie kann täglich gegessen oder als Saft getrunken werden. Die Granatapfelkerne eignen sich auf Salaten, Süßspeisen oder in Saucen. Regelmäßiger Verzehr der Frucht macht schöne Haut und Haare. In den Kernen des Granatapfels ist das kostbare Öl enthalten.

Neben den Granatapfelkernen, kann auch die Schale, die Knospen, sowie die Wurzelrinde verwendet werden. Aus der Schale und den Knospen kann ein Tee gegen Frauenbeschwerden wie den Wechseljahrbeschwerden zubereitet werden. Die Wurzelrinde wurde früher als Wurmmittel verwendet. Da diese jedoch Nebenwirkungen mit sich bringt, ist diese Anwendung heute nicht mehr gebräuchlich. Die Schale wurde als Färbungsmittel für Orientteppiche

verwendet. In Indien wird die Wolle damit gefärbt. Überraschenderweise können daraus gelbe, schwarze und dunkelblaue Farbtöne erzeugt werden.

Frucht Öffnen

Zuerst wird ein Kegel oben im Granatapfel (entfernen der kleinen Krone) ausgeschnitten. Die Frucht wird horizontal halbiert und die äußere harte Schale so angeritzt, dass die Frucht sternförmig geöffnet werden kann (fünf bis acht Schnitte von oben nach unten). Dann wird unten ebenfalls ein Stück abgeschnitten. Somit kann die Schale sternförmig aufgebrochen werden. Nun können die enthaltenen roten Beeren gelöffelt oder diese aus der Schale in eine Schüssel geben werden. Wenn daraus Saft gemacht werden soll, wird ein halber Granatapfel in der Zitruspresse ausgepresst., so ist es auch zu Hause am Einfachsten.

Granatapfelkernsaft

Im Mittelmeerraum, den USA, Süd-Mittel und Nordeuropa ist der frisch gepresste Saft eine weit verbreitete Köstlichkeit. Daraus kann auch Granatapfelwein gewonnen werden. Dieser wird vor allem von Armenien und Israel exportiert.

Der Saft oder das Fruchtfleisch wird gerne zur Verfeinerung von Geflügel- und Wildgerichten verwendet. Besonders in Obstsalaten schmeckt der Saft wunderbar frisch. Aus dem Granatapfelsaft wurde auch der Grenadinesirup hergestellt, der noch heute für verschiedene Cocktails verwendet wird. Der Tequila Sunrise und viele andere Getränke verdanken den fruchtigen Geschmack und die rote Färbung dem Granatapfelsaft.

Fruchtsaft zur Stärkung

1 Granatapfel

1 Orange

2 Karotten

Nach Wunsch auch 1 Teelöffel Granatapfelkernöl

Dieser frisch gepresste Saft sorgt für neue Energie und schöne Haut.

GESCHICHTE UND BRÄUCHE

Die Frucht ist schon seit Jahrhunderten bekannt. Es gibt geschichtliche Überlieferungen, dass der Granatapfel schon vor tausenden von Jahren kultiviert wurde.

Auch in der Bibel und im Koran wird die rote Frucht erwähnt.

Der erste Granatapfel mit archäologischer Wert wurde in Jordanien gefunden. Dieser war verkohlt und wurde zwischen frühbronzezeitlichen Schichten des Tel-es-Sa`idiyeh entdeckt. In Ägypten wurden farbige Glasgefäße in der Form eines Granatapfels hergestellt. In einer Grabkammer wurden aus der Zeit von Rames IV Granatäpfel gefunden. Diese wurden einem ägyptischen Beamten als Grabbeigabe mit gegeben. Das in der Türkei gefundene Ulu Burun-Schiff enthielt Vorratskrüge mit Granatapfelsamen. Es wurden Amulette aus Stein und in Form eines Granatapfel gefunden. In Israel wurden unter anderem Granatapfelringe gefunden, aber auch in Deutschland ist der Granatapfel seit etwa dem Mittelalter archäologisch nachgewiesen.

Der Granatapfel ist die Frucht der Aphrodite und ihre Schwester die Venus soll den Baum gepflanzt haben. Schon dort galt er als Symbol der Fruchtbarkeit, Schönheit, ewige Jugend und Liebe. Noch heute werden in verschiedenen Ländern Granatäpfel dem frisch verheirateten Paar vor die Tür geworfen. Umso mehr Samen aus der Frucht austreten, umso grösser ist der Kindersegen.



NEBENWIRKUNGEN

In physiologischer Dosierung sind keine Nebenwirkungen bekannt.

Es sind auch keine Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln bekannt.

QUELLEN

Wurde tieferes Interesse bei Ihnen durch dieses Heft geweckt ?

Dann empfehle ich Ihnen eine weitere Vertiefung durch folgende Quellen:

Buchart, Karin - Das große kleine Buch: Hausmittel für innere Ruhe
Granatapfel: Gesundheit, Ernährung, Wellness, Zora Gienger, März 2010
Rezepte und wertvollen Gesundheitstipps¹. Januar 2003 von Sylvia Luetjohann
Deutsche Gesellschaft für Ernährung - Empfehlungen für die Nährstoffzufuhr
Heilfrucht Granatapfel, Zellschützend, Gefäßschützend, Hormonausgleichend, Vitalisierend, Michaela Döll, Jänner 2008;
Die Heilpraktiker-Akademie in 14 Bänden August 2014 von R. Schweitzer und M. Schröder
Dioskurides. Codex Neapolitanus 1988 von Harald Riedl
Elvira Bierbach - Naturheilpraxis heute
Granatapfel: Pflanzenkraft für mehr Gesundheit, Anja Schemionek, November 2010;
Heilende Öle, Pflanzenöle als Nahrungs- und Heilmittel Günter Albert Ulmer Verlag Tuningen.
Im Heft erwähnte historische Quellen
Lehrbuch der biologischen Heilmittel: 3 Bände Oktober 2016 von Gerhard Madaus
Lehrbuch Phytotherapie November 2016 von Volker Fintelmann und Kenny Kuchta
Lexikon der pflanzlichen Fette und Öle, 2. Auflage, Sabine Krist, Springer Verlag, 2013.
Mayo Clinic - Gesundheitsbuch
Öle natürlich kaltgepresst, Basiswissen und Rezepte, Marcus Hartmann, Hhädecke-Verlag, 2008.
Ölpflanzen Pflanzenöle, Roth-Kormann, ecomed-Verlag 2000.
Praxis Aromatherapie, Monika Werner, Ruth von Braunschweig, Karl F. Haug Verlag, 2006
Sticher / Heilmann / Zündorf "Hänsel / Sticher Pharmakognose, Phytopharmazie", Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart, 2015
Wikipedia, Inhaltsstoffe, Beschreibungen der Pflanzen und Inhaltsstoffe

Bildquelle/Copyright: (c) Michael Hinterauer, Granatapfel-Anna Sedneva - Fotolia.com, Granatapfel am Baum
- (c) xermark - shutterstock, Granatapfel Blüte - (c) pullia - shutterstock

ÜBER DIE AUTORIN



Herta Maria Oberrauch, geboren 6.5.1978

Ausgebildete DGKS (Diplomierte Gesundheits- und Kranken-Schwester), mit Schwerpunkt Demenz, ehemalige Stationsleiterin einer Demenz-Pflegestation.

6850 Dornbirn
Österreich

Im Auftrag und Copyright:
Michael Hinterauer,
"Stübener Kräutergarten",
Stüben 6,
6850 Dornbirn,
Österreich
0043 699 1020 0992

www.der-bio-shop.info www.hinterauer.info info@hinterauer.info