

10 GUTE
GRÜNDE FÜR
DEN

GRANA TAT APFEL



Er ist sogar noch besser als sein Ruf. Der Granatapfel wird auch in Studien dem gerecht, was man seit Jahrhunderten über ihn weiß. Das Symbol für Herzgesundheit, Jugend, Fruchtbarkeit und ein langes Leben gilt nicht nur als gesund, konzentriert als Extrakt kann er sogar ein Naturheilmittel sein.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

I. Schützt das Kollagen der Haut

UV-Strahlen treiben die Hautalterung voran. 14 Studien beweisen, dass der *Granatapfelextrakt* Pomella® vor oxidativem Stress und UV-Strahlen schützt, die Haut jugendlicher, lebendiger und gesünder aussehen lässt. Außerdem wird der die Hautstruktur schwächende Abbau des häufigsten Haut-Kollagens (Typ-I) gebremst. Dadurch wird die Faltenbildung verlangsamt und die Haut sieht lebendiger und voller aus. Außerdem wird der Aufbau von neuem Kollagen gefördert. Pomella® reguliert auch die Vernetzung von Typ-I-Kollagen, die im Übermaß ebenfalls die Hautalterung fördert.

2. Schützt vor Prostatakrebs

Prostatakrebs gehört zu den am häufigsten Krebsarten bei Männern. Ist der PSA-Wert im Blut erhöht, zeigt das meist eine Veränderung der Prostata an. Der Granatapfel kann dabei helfen, die Produktion von Krebszellen einzudämmen und diese sogar zu bekämpfen. Für den Pomella® *Granatapfelextrakt* ist die Senkung des PSA-Werts nachgewiesen.

3. Schützt vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Der *Granatapfel* wirkt sich positiv auf Durchblutung, Blutdruck, Cholesterin und Triglyceride, CRP-Wert sowie auf den Risikofaktor Homocystein aus. Etwa zeigte eine Studie an Herzinfarkt-Patienten bei 300 mg Pomella® zweimal täglich 30 Tage lang (zusammen mit den Medikamenten) signifikante Verbesserungen des anti-oxidativen Status, des HDL-Cholesterins, Senkung des LDL-Cholesterins, oxidierten LDL -Cholesterins, Homocysteins, C-reaktiven Proteins (CRP) und der Triglyceride gegenüber der Kontrollgruppe, die nur Medikamente und ein Placebo bekam.

In einer anderen Studie konnte gezeigt werden, dass Pomella® imstande ist, ACE zu regulieren und so einer Verengung der Blutgefäße (mit Blutdruck-erhöhung) entgegenzuwirken. Antioxidativ und entzündungshemmend wirkt der *Granatapfel* obendrein. Nachdem Gefäßerkrankungen in erster Linie Oxidations- und Entzündungserkrankungen sind, kann man sich vorstellen, wie der Granatapfel zu seinem Ruf als Naturheilmittel für das Herz kam. Besonders wichtig ist das für Diabetiker, die besonders an den Folgen von Oxidation leiden mit Herzinfarkt, Schlaganfall, Amputationen, Nierenversagen, Trübung der Augenlinse, Nervenschmerzen und Taubheitsgefühlen.



4. Regt körpereigene Schutzsysteme gegen Oxidation an

Zwei Enzyme unseres Körpers sind primär für den Schutz vor Zerstörungsprozessen durch Oxidation verantwortlich: Die Superoxiddismutase, kurz SOD, und die Glutathionperoxidase. Pomella® hilft die Spiegel beider Enzyme hoch zu halten.

Es fördert außerdem den Glutathionspiegel im Blut. Das bedeutet: Förderung der Herz-Kreislauf-Funktion, Verbesserung der Schmerzbehandlung, Unterstützung der Gehirnfunktion, der Hautgesundheit, der Entgiftung und der Krebsabwehr.

5. Schützt vor Voranschreiten von Entzündungen

Am Ende einer langandauernden Entzündung der Gelenke steht meist die Arthrose und damit der Funktionsverlust verbunden mit Schmerzen. In unseren Gelenken ist das Typ-II-Kollagen verbreitet. *Granatapfelextrakt* kann helfen, ein bestimmtes Enzym (MMP-13) zu regulieren, das dieses wichtige Kollagen abbaut und damit zum Gelenksverschleiß führt.

6. Schützt gegen Alzheimer

Granatapfelextrakt kann vermutlich gegen die Entwicklung der Alzheimer-Krankheit schützen. Doch die Forscher fragten sich wie, denn die enthaltenen Polyphenole können die Blut-Hirn-Schranke nicht überwinden. Sie fanden heraus, dass bei der Verstoffwechslung der Granatapfelpolyphenole durch Darmbakterien Urolithine gebildet werden, entzündungshemmende und neuroprotektive Verbindungen, die ins Gehirn vordringen können. Sie reduzieren die bei der Alzheimer-Krankheit typischen Eiweißablagerungen, zumindest sind sie dabei im Reagenzglas höchst erfolgreich.

7. Hemmt bakterielle Infektionen

Ganz bekannt ist der Einsatz von *Granatapfel* bei Blasenentzündung, da das Wachstum der auslösenden Bakterien unterdrückt wird. Das gilt auch für Zahnfleischentzündungen.



8. Hemmt Krebs und speziell Brustkrebs

Granatapfel wirkt gleich in mehrfacher Hinsicht krebshemmend – er bremst etwa die Östradiolsynthese im Fettgewebe (Östradiol kann in Zusammenhang mit Entstehung von Brust- und Prostatakrebs stehen).

9. Hilft durch die Wechseljahre

Granatapfel wirkt als schwaches Östrogen und lindert dadurch Wechseljahrbeschwerden ohne Östrogendominanz zu fördern.

10. Schenkt ein langes Leben

Was man im Orient und im Mittelmeerraum für selbstverständlich hält, konnten Forscher erstmals nachvollziehen. Eine Studie erbrachte erste Hinweise auf eine mögliche Beeinflussung des „Langlebigkeits-Gens“ Sirtuin SIRT1 durch den Granatapfel. ♪

