

# Grapefruit : Paradiesfrucht mit Killer-Kern?

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **54 (1997)**

Heft 11: **Arthrose beginnt mit Überlastung der Gelenke**

PDF erstellt am: **27.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-554919>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Grapefruit: Paradiesfrucht mit Killer-Kern?

Weil Grapefruits sowohl appetitanregend als auch verdauungsfördernd wirken, gehört der bitter-herbe Saft schon lange zu den beliebten, erfrischenden Frühstücksgetränken, und die halbierte Frucht – selten ohne die obligate rote Kirsche serviert – ist eine schnelle, gesunde Nachspeise. Also nichts Neues rund um die kugelige Frucht? Oh doch. Was aus der Grapefruit in den letzten Jahrzehnten mit Erfolg weggezüchtet wurde, macht jetzt auf dem Medizinmarkt Furore: der Kern. Der Extrakt des «Wunder-Samens», der sowohl geschluckt als auch aufgetragen wird, gilt als Mikroorganismen-Killer und soll bei Mensch und Tier zahlreiche Heilwirkungen haben.



Ursprungsland der Grapefruit ist – wie das aller Zitrusfrüchte – China, doch die Kreuzung zwischen Orangen und Zitronen ist erstmalig im 17. Jahrhundert auf der Karibik-Insel Barbados namentlich als *citrus paradisi* nachweisbar. Mit einer Jahresproduktion von 2,5 Mio. Tonnen sind die USA (hauptsächlich Florida, aber auch Texas, Kalifornien und Arizona) heute einsamer Spitzenreiter im Anbau, Verzehr und Export von Grapefruits. Die bis zum Anfang dieses Jahrhunderts in Europa völlig unbekannt Frucht wird in kleinen Mengen auch in Italien, seit 1928 in Spanien und erst seit 1940 auf Zypern angebaut. Ein grösserer Teil des Marktangebots kommt unter den Markennamen *Jaffa* und *Outspan* aus Israel und Südafrika.

## Ein paradiesisches Geschenk

Mit einem Durchmesser von acht bis 12 Zentimeter sind die paradiesischen Zitrusfrüchte wesentlich grösser als Orangen; sie haben eine runde, an beiden Enden etwas abgeflachte Form und eine glatte, dicken Schale. Grapefruits von guter Qualität dürfen sich nicht weich und schwammig anfühlen, sondern müssen fest und schwer sein, denn nur dann enthalten sie viel Saft und sind meist dünnschaliger. Achten Sie auf gut ausgereifte Früchte mit dem typischen süsslichen Aroma, denn wie andere Zitrusfrüchte reifen Grapefruits nicht nach.

Je nach Anbaugesbiet werden unterschiedliche Sorten geerntet, die in Grösse, Farbe, Geschmack, Aroma und Kerngehalt variieren. Das Angebot reicht von gelber Schale mit weissgrünem Fleisch bis hin zu braunroter Schale mit rosafarbenem Fruchtfleisch.

Das Wort Grape (= Traube) in der Bezeichnung Grapefruit kommt daher, dass die grossen Früchte wie Beeren einer Weintraube eng nebeneinander wachsen.

Auf den 10 bis 25 Meter hohen, immergrünen Bäumen können an einem einzigen Baum bis zu 700 Grapefruits pro Jahr geerntet werden.

*Das Naringin regt die Eingeweide an, bestimmte Medikamente besser zu verwerten. Um Überdosierungen bei Mitteln gegen Bluthochdruck und Allergien, Schlafmitteln und Hormonen für Frauen zu vermeiden, sollen sie nicht mit Grapefruitsaft hinuntergespült werden.*



**Der wertvolle Kern:  
Ein Antibiotikum der  
Natur ohne schädliche  
Nebenwirkungen?**

Die früher häufig, heute immer seltener gebrauchte Bezeichnung Pampelmuse bezieht sich eigentlich auf die viel grössere, dickschaligere, eher birnenförmige *citrus maxima*, die aus dem westindischen Raum stammende Vorläuferin der Grapefruit. Da die Pampelmuse im Gegensatz zur Grapefruit nie ein wichtiges internationales Handelsobjekt war, wurde die Bezeichnung Pampelmuse für die pummelige Grosse auf die runde Kleine übertragen.

### Frucht mit Wucht

Neben viel Wasser enthalten alle Sorten Ballaststoffe, Fruchtsäure, Kalium, Folsäure (B-Vitamin) und ein Glykosid namens Naringin, das den leicht bitteren Geschmack verursacht, sich im Darm zersetzt und die Verdauung anregt. Bemerkenswert ist auch der Gehalt an Vitamin C, der zwischen Zitrone und Apfelsine rangiert.

Das Fruchtfleisch reguliert die Darmtätigkeit, gilt als mildes Abführmittel und soll Stoffwechselschlacken entfernen. Oft werden die in den Grapefruits enthaltenen Pektine (weitestgehend unverdauliche Polysaccharide) als Mittel gegen zu hohes Cholesterin gelobt. Da das wertvolle Pektin aber in den Zellwänden sitzt, muss man die Früchte mitsamt den Trennhäutchen und der weissen Schaleninnenhaut verzehren - was vielleicht nicht jedermanns Geschmack und angesichts der unten angesprochenen Behandlung der Schale

auch nicht allzu ratsam ist. Grapefruitsaft allein kann zwar die Verdauung regulieren, hat aber einen geringen Pektinanteil und kann somit nicht dazu beitragen, das Blutcholesterin zu senken.

### Kerne gegen Krankheitserreger?

Wurden früher fast kernlose Sorten gezüchtet, so sonnen sich jetzt die Kerne im Licht der Öffentlichkeit. Grapefruitkern-Extrakte stehen aber nicht nur im Rampenlicht, sondern auch heftig in der Diskussion. Für die einen ist es ein Wundermittel gegen zahlreiche Viren und Bakterienerkrankungen, für die anderen ein wenig erforschter, gar unbekannter Wirkstoff.

Die Inhaltsstoffe der Grapefruitkerne (vor allem Bioflavonoide und verschiedene Glykoside sowie einige Proteine) sind bekannt. Daraus kann mittels eines biotechnischen Verfahrens ein Extrakt gewonnen werden, der eine breite antiseptische und antibakterielle Wirkung hat. Über 800 Bakterien- und Virenstämme sollen mit dem natürlichen Antibiotikum abgetötet werden können.

In den USA, wo die Wirkung der Kerne 1980 durch Zufall entdeckt wurde, schwören viele auf den Extrakt, der auch als desinfizierendes Putz- und Reinigungsmittel, natürliches Konservierungsmittel für Lebensmittel und als Pflanzenschutz bei Pilzen, Milben und Läusen Verwendung findet. In den letzten Jahren ist auch bei uns die

Kerneuphorie ausgebrochen. Diejenigen, die an die Kraft der Kerne glauben, sehen im Extrakt ein Allroundheilmittel nicht nur gegen Viren und Bakterien, sondern auch gegen Pilze wie z.B. Hefepilze (*Candida albicans*), Nagel- und Hautpilze und die von ihnen hervorgerufenen Erkrankungen (Mykosen). Auch bei Magen-Darm-Erkrankungen soll der Extrakt wirksam sein und ausserdem zur Stärkung des Immunsystems beitragen. Zudem gibt es ausser bei einer Citrus-Allergie kaum eine Anwendungseinschränkung, denn selbst Überempfindliche und Allergiker vertragen die mit Glycerin gestreckte Substanz gut. Unbekannt jedoch ist und bleibt, was genau die therapeutische Wirkung des Extrakts ausmacht. Man kann nur auf die zahlreichen Erfahrungsberichte von Menschen zurückgreifen, die den Extrakt innerlich und äusserlich erfolgreich angewendet haben.

In letzter Zeit wurden immer mehr Stimmen gegen den Extrakt laut, weil er alles andere als ein Naturprodukt sei. Als Nahrungsergänzungsmittel und Bestandteil von Natur-Kosmetika wurde das Produkt so stark bearbeitet, dass dabei erhebliche Mengen des Desinfektionsmittels Benzethoniumchlorid entstanden. Seither steht die Frage im Raum, ob die keim-killenden Eigenschaften des Kerns auf die Chemie im Extrakt oder die alleinige Heilkraft des Samens zurückzuführen sind. Die anfängliche Euphorie ist zwar gebremst, dennoch muss am Kern etwas sein, was noch nicht vollständig erforscht ist. Viele namhafte Forschungsinstitute auf der ganzen Welt sind damit beschäftigt, die Wirkung zu überprüfen. Bis die Ergebnisse vorliegen muss sich jeder sein eigenes Urteil bilden.

### In der Schale lauern Gefahren

Das ätherische Öl der Schale ist in der Aromatherapie als Antidepressivum bekannt. Leider enthalten die Schalen aber auch einige schädliche Stoffe. Beim Anbau in Monokulturen werden grosse Mengen an Unkrautvernichtungsmitteln verwendet. Mit Hilfe von Hormonen und biotechnisch gewonnenen Enzymen wird der Reife termin vorverlegt und der Geschmack beeinflusst. All das setzt sich in der Schale nieder. Am Ende wird sie gewachst und mit Schimmelschutzmitteln imprägniert.

Auch Früchte mit der Bezeichnung «unbehandelt» sind keine Garantie dafür, dass das Produkt im Laden schadstofffrei ist. Da die Bezeichnung nicht geschützt ist und sich nur auf die Zeit nach der Reife bezieht, kann zuvor gespritzt worden sein, und diese Desinfektionsrückstände sind später nicht nur auf der Schale wiederzufinden.

### Grapefruit ist gesunder Genuss

Kernkraft hin oder her, und von der Schale, welche die allerwenigsten Gourmets interessiert, mal abgesehen: Die paradisiische Frucht verdient es, als saftig-säuerlicher Muntermacher und Vitaminspender sowie als sanft-natürliches Heilmittel geschätzt zu werden.

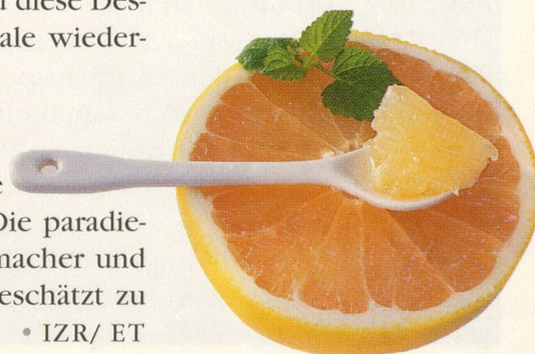
#### Zum Weiterlesen:

Sven-Jörg Buslau/  
Corinna Hembd  
«Natürlich gesund durch  
die Kraft der Grapefruit-  
kerne»  
Heyne Verlag München  
sFr. 12.50, DM 12.90,  
ÖS 94.-

*Obwohl über unerwünschte Wirkungen der verschiedenen Extrakte nichts bekannt ist, bieten Verteiler, die auf vollkommen natürliche Produkte Wert legen, den Grapefruitkernextrakt nicht mehr an.*

### Grapefruit 4x4:

Fruchtfleisch von 4 Grapefruits mit 4 EL gehackten Nüssen vermischen und in 4 Schalen füllen. 4 Eiweiss steifschlagen und 4 EL Birnendicksaft vorsichtig unterheben, auf die Schalen verteilen und bei 220 °C im vorgeheizten Backofen auf der obersten Schiene ca. 15 Minuten überbacken.



• IZR/ ET