

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 64 (2007)
Heft: 10: Mit dem Kopf durch die Wand?

Artikel: Essbare Edelsteine
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554657>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 08.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Essbare Edelsteine

Prall mit Saft, wohlschmeckend, positiv bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen und bestimmten Krebsarten, «schönmachende Liebesfrucht», Namensgeber des scharlachroten Halbedelsteins Granat wie auch der explodierenden Granate: der Granatapfel.



Saft-Explosion:
Punica granatum,
«die Körnerreiche aus
Phönizien». Mit unse-
rem Apfel ist der Gra-
natapfel übrigens
weder verwandt
noch verschwägert.

«Aussen eins, innen tausend und eins – was ist das?», fragt ein altes türkisches Rätsel. Die Antwort: der Granatapfel. Was der Trojaner Paris der Göttin Aphrodite überreichte (womit er indirekt den trojanischen Krieg auslöste), war nicht etwa ein schlichter Apfel, wie wir ihn kennen, sondern eben diese symbolträchtige Frucht. In vielen Kulturen galt

der Granatapfel (Punica granatum) wegen seiner zahlreichen Kerne als Sinnbild für Fruchtbarkeit und Kinderreichtum, im Hohelied Salomos wird das Wort Granatapfel immer wieder eingesetzt, um die Schönheit einer Frau zu untermalen, und heute gilt er als «Anti-Aging-Frucht», weshalb Hollywoodstars auf seinen Saft als Pausengetränk schwören.

Frucht gegen Arteriosklerose

Ob man vom Genuss von Granatapfelsaft schöner wird oder jünger bleibt, sei dahingestellt. Seine Leistungen auf medizinischem Gebiet sind aber durchaus beeindruckend.

Granatapfelsaft reduziert offenbar die Oxidation des LDL-Cholesterins und beugt damit Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor. Oxidiertes LDL-Cholesterin gilt als besonders starker Risikofaktor, da es sich an den Gefäßwänden ablagert und die arteriosklerotischen Plaques bildet.

In einer über ein Jahr hinweg durchgeführten wissenschaftlichen Studie mit Versuchspersonen, die an einer Verengung der Halsschlagader litten, nahm in der Kontrollgruppe diese Verengung im Schnitt um neun Prozent zu. Bei der Versuchsgruppe, die täglich 10 Milliliter konzentrierten Granatapfelsaft trank, verringerten sich dagegen die verengenden Gefäßablagerungen – und zwar im Durchschnitt um 30 Prozent. Auch gelang es, zu hohen Blutdruck der Patienten um 21 Prozent zu senken.

In einer kontrollierten Doppelblind-Studie an 45 Teilnehmern mit koronarer Herzkrankheit konnte bereits nach drei Monaten eine um 17 Prozent verbesserte Durchblutung des Herzmuskels festgestellt werden. Die Zahl der Angina-Pectoris-Anfälle sank um 50 Prozent.

Frucht für Mann und Frau

Eine japanische Untersuchung aus dem Jahr 2004 zeigte, dass ein Granatapfel pro Tag Frauen in der Menopause eine spürbare Linderung ihrer Beschwerden (z.B. Stimmungsschwankungen oder Knochenabbau) bringt.

Die Frucht enthält schwache pflanzliche Östrogene, auf die diese Verbesserung zurückgeführt wird; ein Teil dieser Hormone bindet sich aber auch an die Östrogenrezeptoren und hat damit eine anti-östrogene Wirkung zur Folge. Damit wird

erklärt, dass der Granatapfel in pharmakologischen Studien Wirksamkeit gegen Brustkrebszellen zeigte.

Schon seit einigen Jahren wird über die vorbeugende Wirkung von Granatapfelsaft gegen Prostatakrebs geforscht. In einer kleineren neuen Studie (2006) zeigte sich ein verblüffendes Ergebnis bei Männern, die bereits mit Prostatakrebs in Behandlung waren. Alle Patienten hatten trotz vorheriger Operation oder Bestrahlung wieder steigende PSA-Werte, was ein Fortschreiten der Krankheit bedeutet. Das Prostata-spezifische Antigen PSA gilt als der wichtigste Verlaufsindektor bei Prostatakrebs. Je langsamer der PSA-Wert steigt, desto besser die Prognose und Lebenserwartung.

Die durchschnittliche Verdoppelzeit des PSA-Wertes bei diesen Patienten lag bei etwa 15 Monaten. Nachdem sie über einen längeren Zeitraum täglich einen

Rosig wie die Morgenröte, aber zäh wie Leder: Die Schale des Granatapfels ist der beste Schutz für den wertvollen Inhalt.



Viertelliter Granatapfelsaft zu sich genommen hatten, verlängerte sich diese Spanne auf 54 Monate (Quelle: «Clinical Cancer Research»). Dies sei zwar keine Heilung, betonte der Studienleiter Allan Pantuck von der University of California in der Presse, der Saft habe aber offenbar einen positiven Einfluss auf das Tumorwachstum.

Eine runde Sache

Der Granatapfel ist reich an Kalium, Vitamin C, Kalzium und Eisen. Ein besonders interessanter Inhaltsstoff ist die Ellagsäure, die zu den antioxidativ, antiviral, antimikrobiell und antikarzinogen wirkenden Polyphenolen gehört und eine besonders hohe Schutzwirkung hat. Sie findet sich nur in relativ wenigen Obstarten wie Erdbeeren, Himbeeren, Brom-

beeren, Heidelbeeren, Trauben und Walnüssen, und gar nicht in Gemüse. Im Granatapfel ist die Ellagsäure-Konzentration besonders hoch.

Aber: «Alle der Pflanze innewohnenden Wirk- und Begleitstoffe haben ihre Bedeutung. Sie ergänzen sich gegenseitig und wirken als Gesamtheit», so Alfred Vogel.

**Ich stand am Morgen jüngst
im Garten
vor dem Granatbaum sinnend
still ...**

Eduard Mörike

Der israelische Mediziner Dr. Ephraim Lansky, Pionier der Granatapfel-Forschung, bestätigte in seinen Studien, dass nicht einzelne chemische Verbindungen im Granatapfel die entscheidende Rolle spielen, sondern vielmehr das Zusammenspiel und die gegenseitige Verstärkung der Inhaltsstoffe mit antioxidativer, antientzündlicher und antiöstrogener Wirkung.

Aus diesem Grund rät er auch davon ab, auf einen Inhaltsstoff standardisierte Präparate (z. B. 40 Prozent Ellagsäure) aus Samen und Schale zu verwenden. Für diese Präparate wurden nie die besonderen Wirkungen des Granatapfelsaftes nachgewiesen.

Der Apfel in meiner Hand

Die Heimat des Granatapfels liegt in Asien. Er wächst als sommergrüner Baum, wird bis zu 15 Meter hoch und einige hundert Jahre alt. Im Frühjahr und Sommer trägt er an den Zweigenden grosse, goldrote Blüten. Heute wird er auch im Mittelmeerraum angebaut, und wir können die Früchte meist von September bis Dezember kaufen.

Die runde Frucht mit der kleinen Krone liegt schwer in der Hand. Schneidet man sie auf, kommen die unzähligen Frucht-



Wussten Sie schon ...

... dass das berühmte «Zwiebelmuster-Porzellan» gar keine Zwiebeln zeigt, sondern Granatäpfel und Pflirsiche als Symbol der Fruchtbarkeit und Langlebigkeit?

... dass die Lerche, die Shakespeares Julia so gerne für eine Nachtigall gehalten hätte, im Geäst eines Granatapfelbaums sass?

... dass der Granatapfel auch ein erotisches Symbol ist? Viele Dichter umschwärmten ihn; des sinnenden Mörikes Gedanken (siehe Zitat oben) sind schon in der nächsten Strophe bei Jorinde und ihren «Feuerküssen», die er ersehnt.

... dass ein Granatapfelbäumchen (z.B. die reichblütige, als Zierform gezüchtete Zwergsorte «Nana») als hübsche Kübelpflanze auf Balkon oder Terrasse gezogen werden kann?

... dass Granatapfel auch im (nur in Deutschland erhältlichen) Nahrungsergänzungsmittel «A.Vogel Granatapfel-Spirulina-Komplex für Vitalität und Wohlbefinden» enthalten ist?





kugeln zum Vorschein, jede einzelne sorgfältig in ein Häutchen verpackt. Man kann die Frucht in der Mitte halbieren, mit einem grösseren Löffel auf die Schale klopfen und die fleischigen Kerne in einer Schüssel auffangen. Die Schale samt der (meist bitteren) weissen Trennwände wird weggeworfen.

Fruchtfleisch oder Saft des Granatapfels werden gerne für Desserts, in der modernen Küche aber auch in originellen Kreationen wie «Safranreis mit Granatapfel» oder «Salat mit Ziegenkäse und Granatapfel-Vinaigrette» verwendet (siehe z.B. GN 9/07, «Randen (Rote Bete) mit Granatapfel und Minze», Rezept von Joannis Malathounis).

Will man nur den Saft trinken, benutzen Kenner auch folgende Methode: Frucht in der Hand weichkneten oder mit leichtem Druck auf einer harten Fläche hin und her rollen, dann ein Loch in die Schale stechen und den Saft direkt in den Mund pressen.

Aber Vorsicht!

Granatapfelsaft wird nicht umsonst auch zum Einfärben von Orientteppichen verwendet! Er hinterlässt Flecken, die man nicht auswaschen kann.

Reif und haltbar

Granatäpfel sind gelblich-rosig bis dunkelrot, das Fruchtfleisch kann rosafarben bis tiefrot sein. In jedem Fall sollte die Schale gut ausgefärbt sein. Granatäpfel reifen nicht nach. Reife Früchte erkennt man an einem leicht metallischen Klang, wenn man daran klopft. Sie sind lange haltbar, im Kühlschrank sogar mehrere Wochen ohne Qualitätsverlust. Die Früchte können dabei etwas einschrumpeln, die dicke Schale hält das Innere aber saftig frisch. Granatapfelsaft oder Konzentrat kann man auch – leider zu recht hohen Preisen – in Flaschen kaufen (im Reformhaus, der Apotheke und häufig über Internetshops). Achten Sie dabei auf biologischen Anbau. • CR

Die herrlichen, scharlachroten Blüten des Granatapfelbaums gelten als Symbol der Liebe.