

DER GRAPEFRUITKERN-EXTRAKT

DAS WERTVOLLSTE LIEGT IM KERN

Fast könnte man sagen, Grapefruitkernextrakt wäre schon „ein alter Hut“. Zugegeben, es ist ja wirklich kein neuer Hype um das „Wundermittel“ der achtziger Jahre zu erwarten. Aber tut das diesem im wahrsten Sinne des Wortes wunderbaren Naturmittel irgendeinen Abbruch? Wohl nicht. Denn bei uns reiht sich Erfolgsmeldung an Erfolgsmeldung und das seit bereits mehr als zehn Jahren. Für die Venen, gegen Cholesterin und Übergewicht, bei Bakterien, Viren und Pilzen ist es zu Recht empfohlen, allerdings sollte man es nicht zusammen mit Medikamenten anwenden.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Die Grapefruit, auch *Citrus paradisi*, gehört zur Familie der Zitrusgewächse. Sie wurde erst im 17. Jahrhundert auf der Insel Barbados entdeckt. Wir beschäftigen uns in unserem Verein nun schon sehr lange damit und sind immer noch verblüfft, was dieser Extrakt aus den Kernen und weißen Teilen der Grapefruit so alles kann. Es ist Zeit, einmal Bilanz zu ziehen und geballt darzustellen, was man vom *Grapefruitkernextrakt* erwarten darf. Doch zunächst ein paar Worte über die Qualität.

Grapefruitkernextrakt wird am besten durch Kaltwasserauszug schonend und ohne jegliche Zusätze gewonnen. Kapseln (aus getrocknetem Extrakt) sind angenehmer einzunehmen als der bittere Flüssigextrakt. Sollte man für eine Anwendung flüssiges *Grapefruitkernextrakt* benötigen, kann man die Kapsel öffnen und den getrockneten Extrakt in Wasser auflösen. Kinder nehmen ihn mit Honig oder in Grapefruitsaft ein, denn er ist sehr bitter. Das vielleicht wichtigste Qualitätsmerkmal ist neben der garantierten

Reinheit und Unverfälschtheit ein hoher Anteil an Bioflavonoiden, den eigentlichen Wirkstoffen des *Grapefruitkernextrakts*. Sie sind der Grund dafür, warum man zum Grapefruitkernextrakt greift! Herausragend sind 40 bis 50 Prozent Bioflavonoide, was man auf dem Etikett überprüfen sollte. Denn es werden auch wirkungslose Minimengen von nur 600 mg Bioflavonoiden pro 100 ml Extrakt angeboten – das entspricht nur 0,6 Prozent Wirkstoff.

WAS MACHT BIOFLAVONOIDE SO WERTVOLL?

Bioflavonoide sind sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe. Es gibt viele verschiedene. Sie werden von Pflanzen als Schutzstoffe gegen schädliche Einflüsse von außen gebildet. Deshalb sind sie in den Schalen und Außenhäuten enthalten. Aber auch in Kernen findet man sie in großer Zahl. Bioflavonoide kommen in Kräutern, Gemüse und Früchten vor wie Äpfeln, Zitrusfrüchten, Beeren, Brokkoli, Selle-

rie, Zwiebeln, Tomaten, Salat, Blüten, Gartenkräutern, Rotwein, Kakao, Grünem und Schwarzem Tee. Sie sind zu einem großen Teil das, was vielfältige pflanzliche Ernährung so gesund macht. Aufgrund ihrer durch und durch positiven Wirkungen bilden sie einen Grundpfeiler der Pflanzenheilkunde.

Bioflavonoide sind auch das, was unseren Nahrungsmitteln Farbe und Duft verleiht. Der Name kommt vom lateinischen „flavus“ für „gelb“, weil sie in ihrer reinen Form gelb sind. Bioflavonoide gehören zu den phenolischen Verbindungen. Sie wurden früher auch als Vitamin P bezeichnet, da sie lebensnotwendig sind, unser Körper sie aber nicht selbst herstellen kann und sie deshalb, wie Vitamine, große Bedeutung haben.

WIE WIRKEN BIOFLAVONOIDE DER GRAPEFRUITKERNE?

In den Schalen und Kernen der Grapefruit finden sich hauptsächlich die besonders bitteren Bioflavonoide Naringin und Neohesperidin (nicht verwechseln mit dem Süßstoff Neohesperidin-Dihydrochalon). Weitere Flavonoide sind Hesperidin, Poncirin, Isonarinagin und Neorierocitrin.

HERAUSRAGENDE ANTIOXIDATIVE WIRKUNG

Bei Stoffwechselreaktionen im Körper, aber auch durch Umweltbelastungen und Zigarettenrauch entstehen freie Radikale, aggressive Angreifer, die die Zellmembranen schädigen und zu Alterung, Krebs, Verschleiß und Funktionseinbußen sowie zu Herz-Kreislauf-Problemen beitragen. Bioflavonoide neutralisieren sie.

SENKT CHOLESTERIN UND ERHÖHT DIE INSULINEMPFINDLICHKEIT

Anwender machten schon lange die Beobachtung, dass *Grapefruitkernextrakt* LDL-Cholesterin senkt und Diabetes verbessert. 2010 folgte die wissenschaftliche Erklärung dazu. Da fanden Wissenschaftler der Universität von Jerusalem heraus, wie Naringenin (es entsteht durch den Abbau des Naringin im Körper) den Fettabbau in der Leber anregt, Cholesterin und Triglyceride senkt und gleichzeitig die Empfindlichkeit der Zellen gegenüber Insulin erhöht. Die Wirkung ist

sogar mit der von gängigen Medikamenten zur Cholesterinsenkung bzw. von blutzuckerregulierenden Medikamenten vergleichbar.

Eine Studie der Universität von Zhejiang hat ebenfalls ergeben, dass Naringin und Neohesperidin die Fähigkeit besitzen, den Blutzuckerspiegel bei Diabetikern zu regulieren. In anderen Forschungen wurde bestätigt, dass Naringin und Neohesperidin die Leberfunktionen für die Glukoseregulierung verbessern.

BAUT FETTSÄUREN AB WIE EINE FASTENKUR

Naringin aktiviert zwei Proteine im Leberstoffwechsel und blockiert ein drittes. Das führt zu einem deutlichen Abnehmeffekt, der sogar mit einer Fastenkur vergleichbar ist. Außerdem geht das Hungergefühl zurück. Durch Bitterstoffe wird nach der traditionellen Chinesischen Medizin das Erd-element genährt und Heißhunger sowie Gier nach Süßem gelindert.

BELEBT HERZ UND KREISLAUF

Bioflavonoide erweitern Herzgefäße, was zu einer optimalen Ver- und Entsorgung des Herzmuskels beiträgt. Sie verbessern die Kontraktionskraft des Herzens und senken die Herzfrequenz, wodurch Bluthochdruck

reguliert wird. *Grapefruitkernextrakt* hilft bei der Normalisierung des Hämatokrit und fördert die Aussonderung verbrauchter roter Blutzellen. Wenn keine Medikamente eingenommen werden – ideal gerade für das ältere Herz!

VERBESSERT DEN BLUTFLUSS

Flavonoide verbessern die Fließeigenschaften des Blutes und damit die Mikrozirkulation. Die Gefäße werden erweitert, es können sich weniger leicht Thromben bilden und das Risiko für Thrombosen und Embolien wird gesenkt.

DICHTET GEFÄSSE AB – GEGEN VENENLEIDEN UND ERWEITERTE ÄDERCHEN

Bioflavonoide steigern die Widerstandsfähigkeit der Kapillargefäße, reduzieren dadurch die Membrandurchlässigkeit und wirken so gegen die Bildung von Ödemen bei Venenleiden. Speziell das Hesperidin hilft Gefäße abzudichten, günstig etwa bei Besenreisern oder erweiterten Äderchen. Allgemein wirkt Hesperidin bei Venenproblemen sehr stark unterstützend. Diese Rückmeldung wird von vielen Betroffenen bestätigt.

> GRAPEFRUITKERNEXTRAKT NICHT MIT MEDIKAMENTEN KOMBINIEREN!

Da das Bioflavonoid Naringin bzw. Naringenin, dessen Abbauprodukt im Körper, die Wirkung von Medikamenten beeinflusst, sollte man Grapefruitsaft und *Grapefruitkernextrakt* niemals mit Medikamenten zusammen nehmen, auch nicht zeitversetzt, da der Einfluss auf manche Enzyme 24 Stunden anhalten kann. Die Problematik wurde anhand von Grapefruitsaft entdeckt, der aber zusätzlich auch noch Furocumarin enthält, das ebenfalls die Wirkung von Medikamenten beeinflusst. Herz-, Krebs- und Asthmamittel, Potenzmittel, Antibiotika, Antihistaminika, Immunsuppressiva und Antidepressiva können verstärkt wirken, die Antibabypille hingegen wirkt reduziert.

Wir haben zwar in den 14 Jahren, die wir uns nun damit beschäftigen, keine Rückmeldung über Probleme in Zusammenhang mit *Grapefruitkernextrakt* und Medikamenten erhalten, doch das heißt nicht, dass es keine geben könnte. *Grapefruitkernextrakt* ist für die vielen gedacht, die keinerlei Medikamente einnehmen und Unterstützung für die genannten Einsatzbereiche benötigen. In diesem Sinne angewendet, kann es aber genial hilfreich sein!



ARTERIOSKLEROSE- VORBEUGUNG

Durch die Stärkung der KapillargefäÙe kommt es weniger leicht zu Bruchigkeit. An bruchigen Kapillaren bleiben Cholesterin, Makrophagen, Schaumzellen u. a. „hängen“ und daher fördern sie Arteriosklerose. *Grapefruitkernextrakt* reduziert kleine Ablagerungen und hält GefäÙe elastisch. Die cholesterin- und triglyceridsenkende Wirkung kommt der Arteriosklerose-Vorbeugung ebenfalls sehr entgegen. Anwender berichten, dass LDL-Cholesterin nach drei Monaten reduziert wurde, Anzeichen für Hyperlipidämie und Cholesterineinlagerungen bei den Augen verschwanden.

ENTZÜNDUNGS- HEMMEND

Bioflavonoide greifen hemmend in den Entzündungsstoffwechsel ein. Dieses Wissen ist schon sehr alt. Bereits zu Zeiten der Ursprünge des Ayurveda wusste man, dass Bitteres entzündungshemmend wirkt. Die moderne Wissenschaft drückt das anders aus: Flavonoide unterdrücken die Entzündungsmediatoren der Prostaglandinkaskade. Bei Rheuma werden eventuell weniger Medikamente benötigt. Spektakulär war der Bericht einer Therapeutin mit massiv entzündeter Gallenblase, Ursache unbekannt, die dank Einnahme von *Grapefruitkernextrakt* und *Krillöl* nach vier Tagen wieder ohne Operation aus dem Krankenhaus entlassen wurde. Sie hat ihre Gallenblase bis heute.

GRAPEFRUITKERN- EXTRAKT GEGEN DAS REIZDARM-SYNDROM UND PANKREATITIS

Eine Studie befasste sich mit dem Reizdarmsyndrom, das oft mit *Candida* Pilzen im Darm einhergeht und erbrachte als signifikantes Ergebnis eine 20 prozentige Verbesserung. Bei Pankreatitis (Bauchspeicheldrüsenentzündung) erwies sich *Grapefruitkernextrakt* als entzündungshemmend. Im Tierversuch ließ sich diese Erkrankung bei Ratten erfolgreich therapieren. Der Extrakt verhinderte auch Gewebeschäden mit FunktionseinbuÙen durch Voranschreiten der Erkrankung. Die entzündungshemmende Wirkung auf Reizdarm und Pankreatitis konnte von Anwendern bestätigt werden.

NATÜRLICHES ANTIBIOTIKUM

Bioflavonoide sind die Waffen der Pflanzen gegen Fressfeinde, gegen Infektionen, Fäulnis und Parasiten. Jacob Harich, ein Arzt und Hobbygärtner, beobachtete 1980, dass Grapefruitkerne auf seinem Komposthaufen weder faulten noch sonst irgendwie durch Schimmelpilze, Viren oder Parasiten verändert wurden. Seine Vermutung: Sie schützen sich vor Fressfeinden wie etwa Fäulnisbakterien.



In einer Studie der University of Texas aus dem Jahre 2002 wurde *Grapefruitkernextrakt* auf 67 verschiedene Bakterienkulturen getestet. Die abtötende Wirkung war bei allen Kulturen signifikant. 2007 wurde an der Universität Oslo gezeigt, dass *Grapefruitkernextrakt* im Labor gegen Borreliose wirkt, mitunter sogar besser als Antibiotika. An der Manchester Metropolitan University erforschte man die Tauglichkeit des *Grapefruitkernextrakts* in Bezug auf den gegen Antibiotika multiresistenten Krankenhauskeim. *Grapefruitkernextrakt* erwies sich zusammen mit Teebaum- und Geranienöl als besonders wirkungsvoll. *Grapefruitkernextrakt* ist also ein natürliches Antibiotikum. Seine Inhaltsstoffe brechen die Membran des Bakteriums auf und setzen den Zellinhalt innerhalb von 15 Minuten frei. Speziell bei Blasenentzündung wird *Grapefruitkernextrakt* sehr oft eingesetzt. Alle zwei bis vier Stunden zwei Kapseln zu Beginn, insgesamt sechs bis zehn am ersten Tag und die Entzündung klingt ab. Man sollte die Einnahme aber nicht zu früh abbrechen. Es

gibt auch Fälle, wo das Bakterium nach Antibiotika-Einnahme nicht vernichtet war und erst eine Fortsetzung mit *Grapefruitkernextrakt* den gewünschten Erfolg brachte. Weitere positive Rückmeldungen kommen unter anderem bei *Helicobacter pylori*-Belastung des Magens.

ANTIVIRAL

Gegen Viren ist der *Grapefruitkernextrakt* aufgrund seines Hesperidins wirksam. Virale Infekte wie Schnupfen oder grippaler Infekt klingen schnell wieder ab und das Immunsystem wird gestärkt. Bei Schnupfen und Grippeanzeichen sofort hochdosierte Grapefruitkern-Einnahme begeistert die Anwender, weil sie dann selten wirklich erkranken.

GEGEN PILZINFEKTIONEN

Hefepilzinfektionen können vor allem Darm, Haut und Vaginalbereich befallen. In derselben texanischen Studie aus 2002, die die antibiotische Wirkung zeigte, fiel auch das antimykotische Potential gegenüber zehn getesteten Hefepilzarten auf und eine geringe Aktivität gegenüber Dermatophyten (Fadenpilze der Haut) sowie Schimmelpilzen. Eine weitere Studie bezieht sich auf die Aktivität von Hefepilzen in der Darmflora von Patienten, die an einem atopischen Ekzem leiden, was häufig vorkommt. Es wurde gezeigt, dass *Grapefruitkernextrakt* die Ausbreitung von *Candida* hemmt, einer Hefe, die die gesunde Darmflora schädigen und die Darmgesundheit beeinträchtigen kann. Hier gibt es ebenfalls Rückmeldungen, dass *Candida* generell mit *Grapefruitkernextrakt* zurückgedrängt und atopisches Ekzem gebessert wurde.

SCHÜTZT DEN DARM

Für viele ist der Darm überhaupt das Zentrum der Gesundheit. Im Darm wirkt *Grapefruitkernextrakt* Fehlbesiedelungen durch Schadbakterien entgegen, unterstützt bei akuten Infekten, verbessert die Darmflora. Die reichlich enthaltenen Bitterstoffe fördern außerdem die Verdauung. Sie sind heute rar in unserer Ernährung, da sie aus Gemüsen herausgezüchtet wurden – man denke nur an Salate, die früher viel bitterer waren als heute. Anwender berichten von einer sanft darmreinigenden Wirkung und erfolgreicher Darmsäuerung mit *Grapefruitkernextrakt*.
✍