

Grapefruit kernextrakt

Nahrungsergänzungsmittel der besonderen Art



In einer Zeit, in der sich der Mensch immer mehr von der Natur entfernt und zu Ernährungsgewohnheiten tendiert, die im starkem Kontrast zu dem stehen, was der Gesunderhaltung dient, treten immer häufiger latente oder objektive Befindlichkeitsstörungen bis hin zu schweren Erkrankungen auf. Dabei ist eine naturbelassene Vollwerternährung extrem wichtig für den Körper. In einigen Situationen ist neben einer gesünderen Ernährung auch die Gabe von Nahrungsergänzungsmitteln angezeigt. Die Natur liefert uns eine ideale Nahrungsergänzung: ein Extrakt aus den Kernen und Schalen der Grapefruit.

Herkunft der Grapefruit Die Grapefruit, mit dem botanischen Namen Citrus paradisi, gehört zur Familie der Zitrusgewächse, den Rautengewächsen oder Rutaceae. Die Grapefruit wurde im 17. Jahrhundert von Botanikern auf der Insel Barbados entdeckt. Im Jahr 1823 wurde sie erstmals in die USA, nach Florida, eingeführt und dort im großen Stil angebaut. Derzeit wird Grapefruit auch in Spanien, Marokko, Israel, Südafrika und anderen warmen Ländern angepflanzt.

Inhaltsstoffe der Grapefruit Ihre Inhaltsstoffe sind in der Frucht, der Schale und im Kern unterschiedlich.

In der Frucht befinden sich

- das bitter schmeckende Glykosid Naringin sowie
- Ascorbinsäure und Thiamin

Die Schale enthält

- Pinen
- Limonen
- Linalool
- Citraldehyd und
- einen Ölgehalt von 20%.

Die Grapefruitkerne beinhalten zahlreiche Bioflavonoide, unter anderem

- Naringin
- Hesperidin
- Neohesperidin
- Quercetin
- Kämpferol
- Rutin
- Limonin
- Poncirin

sowie weitere Inhaltsstoffe.

Der Extrakt aus den Grapefruitkernen hat eine starke wachstumshemmende Wirkung auf alle bekannten Krankheitserreger, z. B. gegenüber

- Bakterien
- Viren und
- Pilzen.

Primäre und sekundäre Pflanzenstoffe Während sich der Kenntnisstand über die Bedeutung der Nährstoffe und der primären Pflanzenstoffe wie Proteine, Kohlenhydrate, Fette, Mineralstoffe und Vitamine seit Jahrzehnten nicht wesentlich geändert hat, steht die Erforschung der Wirkung von sekundären Pflanzenstoffen nun im Mittelpunkt der Wissenschaft. Sekundäre Pflanzenstoffe kommen nur in sehr geringer Menge in pflanzlichen Lebensmitteln wie Obst, Gemüse, Kartoffeln, Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten vor und werden in unterschiedliche Wirkstoffgruppen unterteilt (s. unten).

Sekundäre Pflanzenstoffe haben in der Pflanze die Aufgaben, sie zu schützen, z. B. vor UV-Strahlen. Im menschlichen Organismus wirken sie im Gegensatz zu den oben genannten primären Pflanzenstoffen nicht als Nährstoffe, sondern eher medikamentenähnlich. Den sekundären Pflanzenstoffen kommt eine wichtige Bedeutung zu, denn sie tragen dazu bei, die Risiken für Zivilisationskrankheiten zu senken.

Wirkprofil der sekundären Pflanzenstoffe

Carotinoide Antioxydative und immunmodulatorische Wirkungen

Phytosterine Senkung des Cholesterinspiegels sowie antihyperplastische Wirkung bei der benignen Prostatahyperplasie (BPH)

Saponine Immunmodulatorische, antimikrobielle, kapillarabdichtende, antiödematöse und sekretolytische respektive expektorierende Eigenschaften

Polyphenole Radikalfängereigenschaften, antisklerotische, lipidsenkende, antihypertensive und antikanzerogene Wirkungen

Allgemeines Flavonoide sind gelblich-orange wasserlösliche Pflanzenstoffe (flavus = lat.: blond, gelb), die zu den wichtigsten Wirkstoffen in der Phytotherapie gehören. Zahlreiche Flavonoide sind gleichzeitig Lebensmittel, weshalb sie auch als semi-essenziell

bezeichnet werden. Reichliche Zufuhr flavonoidreicher Nahrungsmittel besitzt einen krankheitsvorbeugenden Effekt, da Flavonoide über ein beträchtliches antioxidatives Potenzial verfügen. Flavonoide sind im Pflanzenreich weit verbreitet und kommen praktisch in allen Obst- und Gemüsesorten sowie in bestimmten Nüssen und Getreidesorten vor. Flavonoide sind thermostabil, d. h., sie gehen beim Kochen nur geringfügig verloren. In folgenden Lebensmitteln sind besonders viel Flavonoide enthalten:

- Brokkoli
- Endivie
- Grünkohl
- Zwiebeln
- Preiselbeeren
- Tomaten
- Rotwein
- Grüner und schwarzer Tee
- Zitrusfrüchte (vor allem Grapefruits)

Grapefruitflavonoide – Biostimulanzien mit polyvalenten Heilkräften

Bei den Flavonoiden handelt es sich chemisch gesehen um Glykoside, welche überwiegend in oberirdischen Pflanzenteilen vorkommen. Man findet sie besonders in den Kernen und Schalen von Obst und Gemüse, also in jenen Bestandteilen, welche wir meistens entfernen und somit oft nicht ausreichend mit der täglichen Ernährung zu uns nehmen.

Wirkungen der Flavonoide Flavonoide zeichnen sich durch eine Vielfalt an pharmakologischen Wirkungen aus und haben deshalb ein breites therapeutisches Anwendungsgebiet. Nachfolgend sollen die wichtigsten therapeutischen Eigenschaften der Flavonoide aufgezeigt werden.

Antioxidativ Flavonoide binden die bei Stoffwechselreaktionen entstehenden aggressiven freien Radikale, welche Zellmembranen zu schädigen vermögen und somit den Alterungsprozess protegieren können.

Herz-Kreislauf-belebend Flavonoide führen zu einer Dilatation der Koronargefäße, was

Carotinoide	gelb-orangerfarbenes Obst und Gemüse, z. B. Karotten, Paprika, Pfirsiche und Aprikosen
Phytosterine	Pflanzensamen und -öle, z. B. Sonnenblumen- und Kürbiskerne, Sesamsaat und Sojasprossen
Saponine	Spinat, Hülsenfrüchte
Polyphenole	Rote Farbstoffe in den Schalen von roten Trauben (Resveratrol) und roten Beeren
Flavonoide	blau-, rot-, violett- und gelbfarbendes Gemüse und Obst, z. B. Auberginen, weiße Trauben, Zwiebeln und Zitrusfrüchte

zu einer optimalen Ver- und Entsorgung des Myokards beiträgt. Positiv inotrope und negativ chronotrope Wirkungen am Herzen führen zu einer Verbesserung der Kreislaufsituation. Dadurch, dass die Nierendurchblutung gesteigert wird, können Reststickstoffe wie Harnstoff, Harnsäure und Kreatinin besser eliminiert werden.

Entzündungshemmend Flavonoide greifen hemmend in den Arachidonsäurestoffwechsel ein und supprimieren die Entzündungsmediatoren der Prostaglandinkaskade.

Gefäßabdichtend und ödemprotektiv Flavonoide steigern die Kapillarresistenz, reduzieren dadurch die Membrandurchlässigkeit und wirken so der Ödembildung bei der venösen Insuffizienz entgegen.

Antiparasitär Flavonoide wirken antiviral, antibiotisch und antimykotisch. Ihre Substitution kann zu einer Einsparung von Antibiotika führen.

Trombozytenaggregationshemmend Flavonoide verbessern die Fließeigenschaften des Blutes und damit die Mikrozirkulation. Dadurch, dass die Distanz zwischen den Thrombozyten vergrößert wird, kann der Thrombenbildung und das damit verbundene Thrombenembolierisiko gesenkt werden.

Kanzeroprotektiv Durch die Radikalfängereigenschaften der Flavonoide kann Genmutationen entgegengewirkt werden, welche zu unkontrolliertem Wachstum der Zelle führen können, womit das Risiko, an Krebs zu erkranken, gesenkt werden kann. Daher zählen die Flavonoide ernährungsphysiologisch zu den wichtigsten antikanzerogenen Substanzen.

Flavonoide sind an grundlegenden Vorgängen des Zellstoffwechsels beteiligt, ohne toxisch zu wirken. Sie verweilen nicht lange im Körper, werden schnell eliminiert und sind deshalb zur Langzeitanwendung bestens geeignet.

Schlussbetrachtung

Immer mehr Patienten, die mich in der Praxis konsultieren, suchen nach Möglichkeiten, präventiv Erkrankungen und Alterungsprozessen entgegenzuwirken. Ein Therapeut, der prophylaktisch, also im Vorfeld arbeitet, steht der Heilkunst am nächsten. Grapefruitkernextrakt schließt hierbei eine wichtige Lücke, denn wie die Praxisbeobachtungen zeigen, handelt es sich um einen wertvollen Nahrungsergänzungstoff.

- So war zu konstatieren, dass es bei Patienten mit Altersherz unter der Einnahme eines qualitativ hochwertigen Bio-Grapefruitkernextrakts (z. B. CitroBiotic) zu einer deutlichen Zunahme der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit kam.
- Patienten, die sich keiner Grippeimpfung unterziehen wollten, kamen dank dieses Pflanzenextraktes beschwerdefrei durch den Winter.
- Bei Rheumapatienten fiel auf, dass es durch die Applikation von CitroBiotic nicht nur zu einer Schmerzreduktion kam, auch die Einnahme der Antirheumatika konnte deutlich reduziert werden. Sehr eindrucksvoll war auch



der antiödematöse Effekt bei Patienten mit venöser Insuffizienz.

Bioaktive Vital- und Pflanzeninhaltsstoffe können wirksam vermeidbaren Erkrankungen und Alterungsprozessen entgegenwirken. Grapefruitkernextrakt als natürlicher Vitalstoff eignet sich zur Phyto-Prävention par excellence.



Peter Schwarz
Heilpraktiker, Referent
und Autor

P.Schwarz7@gmx.de