

nutrition-press

Fachzeitschrift für Mikronährstoffe

BOR

Ein fast unbekanntes Spurenelement

Ein Beitrag von Dr. med.
Klaus-Georg Wenzel



Mikronährstoffe

Vitalstoffe

Nahrungsergänzungsmittel

Hersteller und Vertriebe

Mit Nahrungsergänzungsmitteln
können Sie *gesund älter werden!*





GRAPEFRUIT KERNEXTRAKT

Das natürliche Allzweckmittel gegen Bakterien, Viren, Pilze und noch mehr

Es dürfte nicht viele Früchte geben, auf welche die Bezeichnung "Superfood" derart passend ist, wie bei der Grapefruit. Genauer gesagt geht es hier um ein Abfallprodukt der Grapefruit, nämlich ihre Kerne und die weiße Haut, aus welchen ein hochwirksamer Extrakt gewonnen wird. Dieser Extrakt gilt seit langem als "Geheimtipp" bei erhöhtem Infektionsrisiko durch Bakterien, Viren und Pilze, weshalb es als pflanzliches Antibiotikum bezeichnet wurde.¹ Neuere Studien zeigen aber auch, dass ein Inhaltsstoff aus dem Extrakt vor dem gefürchteten Volksleiden, das Metabolische Syndrom, schützen könnte.²

Zusammensetzung und Inhaltsstoffe

Die Grapefruit ist eine hervorragende Quelle u.a. für Vitamin C, Vitamin A, Folsäure, Vitamin B5, Kalium, Calcium, Magnesium und Eisen.³ Diese sind jedoch im Wesentlichen in der Frucht enthalten. Der aus den Kernen und der Haut gewonnene Extrakt ist insbesondere im Hinblick auf die enthaltenen Flavonoide von Interesse. Neben Hesperidin, Quercetin und Rutin ist vor allem Naringenin in den Fokus von Studien gerückt.⁴

Antimikrobielle / Antibakterielle Wirkung

Viele begeisterte Anwender als auch die traditionelle Medizin in einigen Ländern setzen bei Grippe, Erkältung, aber auch bei Pilzinfektionen auf die Wirkung von Grapefruitkernextrakt. Diverse Studien zeigen: zu Recht! Denn die potente antimikrobielle und antibakterielle Wirkung der sekundären Pflanzenstoffe konnte wiederholt nachgewiesen werden.⁵

- Wirkung gegen Magenbakterium *Helicobacter Pylori*: *Helicobacter pylori* gilt u.a. als Verursacher von Magenschleimhautentzündungen (Gastritis). Eine polnische als auch eine italienische Studie zeigten, dass die Einnahme von Grapefruitkernextrakt die Hemmung bzw. Abtötung von *Helicobacter Pylori* bewirken konnte.⁶ Ein Forscherteam aus Korea belegte zudem die hemmende Wirkung auf *E. coli* Bakterien.⁷



- Wirkung gegen Hefepilze: Auch die hervorragende Hemmung bzgl. des Wachstums von Hefepilzen, wie *Candida albicans* und *Candida tropicalis*, konnte in Studien nachgewiesen werden.⁸
- Sogar Wirkung gegen MRSA: Englische Forscher stellten in einer Studie fest, dass insbesondere eine Kombination von Grapefruitkernextrakt und Gerani-umöl beste antibakteriellen Ergebnisse gegen das antibiotika-resistente MRSA erzielte.⁹

Naringenin schützt vor Metabolischen Syndrom

Grapefruitkernextrakt enthält den Bitterstoff Naringin, aus welchem im Körper das Flavonoid Naringenin gebildet wird. Naringenin wird schon seit längerer Zeit für den Einfluss der Grapefruit auf die Triglyceride im Blutkreislauf verantwortlich gemacht.¹⁰ Aktuelle Studien an Mäusen zeigen, dass Naringenin vor dem sog. Metabolischen Syndrom schützen könnte, welches die Hauptrisikofaktoren für kardiovaskuläre Erkrankungen und Diabetes umfasst, nämlich Übergewicht, Bluthochdruck, zu hoher Blutzuckerspiegel und zu hohe Cholesterinwerte.

“Die Fettleibigkeit, die sich bei den Mäusen mit der verabreichten fettreichen Ernährung eigentlich hätte entwickeln müssen, wurde durch das Naringenin komplett verhindert.” So berichtete der Forschungsleiter Murray Huff von der University of Western Ontario.¹¹

Die Studie zeigte somit, dass Naringenin zumindest bei Mäusen jene Stoffwechselstörungen positiv beeinflussen konnte, die zu Diabetes führen könnten. Weiterhin verringerte Naringenin die Fähigkeit der Leberzellen, Cholesterin zu produzieren und es regulierte den Blutzuckerspiegel, indem es die Insulinwerte senkte.¹² Sofern bei dem Menschen eine ähnliche Wirkung erzielt werden könnte, wäre eine Therapie des Metabolischen Syndroms greifbar.

Weitere Eigenschaften

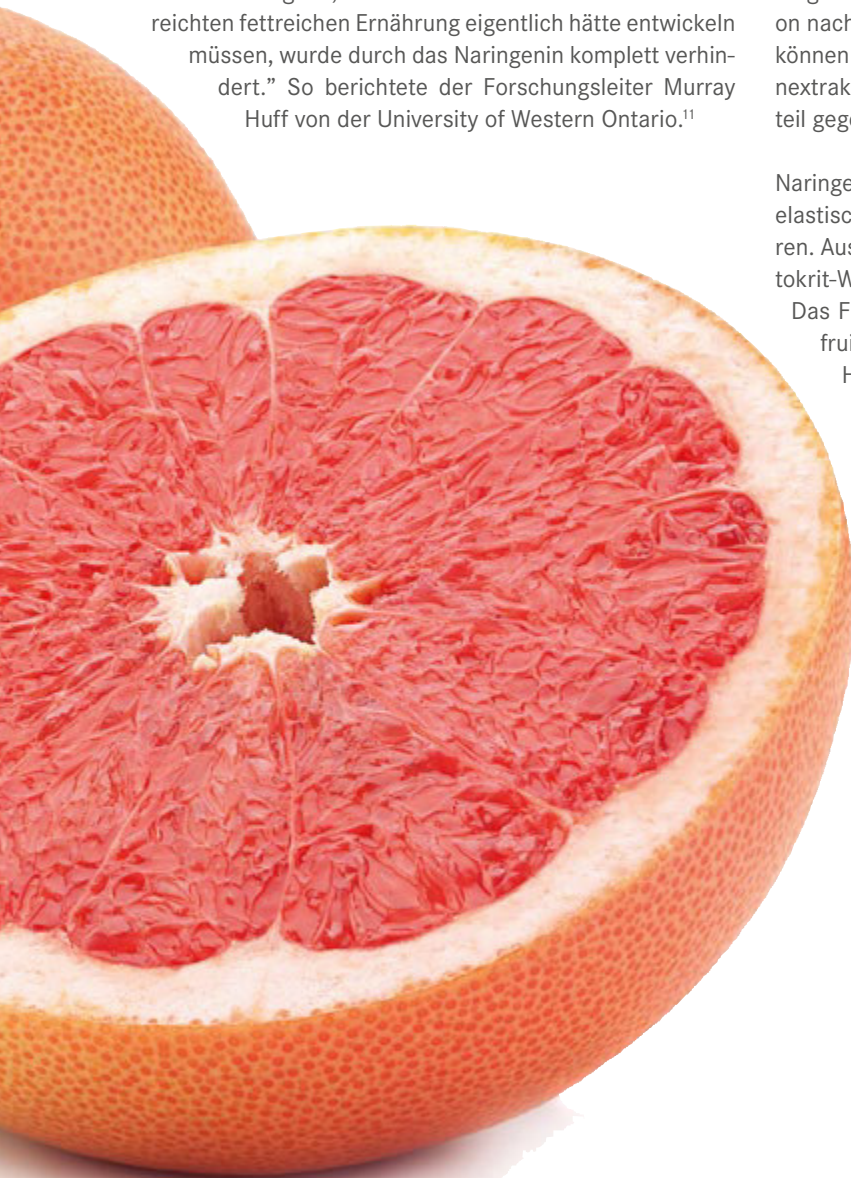
Hochwertiger Grapefruitkernextrakt ist selbst in hoher Dosierung ungiftig, womit eine Überdosierung im Regelfall so gut wie ausgeschlossen werden kann. Auch äußerlich sollten bei längerer Anwendungsdauer keine Irritationen auftreten.¹³ Eine Ausnahme besteht bei einer Allergie gegen Zitrusfrüchte.

Anders als bei Einnahme von Antibiotika wird überdies die Darmflora bei Einnahme von Grapefruitkernextrakt nicht gestört; ggf. sogar verbessert. Die körpereigenen Abwehrkräfte, resultierend aus einer gesunden Darmflora, bleiben also erhalten. Die Darmflora muss also nicht neu aufgebaut werden, was stets die Gefahr einer Pilzinfektion nach einer Antibiotika-Therapie mit sich bringt. Zudem können Bakterien keine Resistenzen gegen Grapefruitkernextrakt entwickeln, was einen weiteren erheblichen Vorteil gegenüber Antibiotika darstellt.

Naringenin hilft dabei, Gefäßwände abzudichten und sie elastisch zu halten sowie Mikroablagerungen zu reduzieren. Ausserdem hilft es bei der Normalisierung des Hämatokrit-Wertes und fördert den Abbau alter roter Blutzellen.

Das Flavonoid Hesperidin, welches ebenfalls im Grapefruitkernextrakt enthalten ist, wirkt positiv auf das Herz-Kreislauf-System, da es die Funktionen der Kapillaren verbessert und deshalb zur Senkung von erhöhtem Blutdruck beiträgt.¹⁴

Die wirksamen Bitterstoffe bzw. Flavonoide wie Naringin und Hesperidin befinden sich bevorzugt in den bitteren Kernen, der Schale und der weißen Haut von Grapefruits. Wohl kaum jemand würde diese Bestandteile der Grapefruit mit Genuss verzehren wollen. Grapefruitkernextrakt ist daher eine hervorragende Quelle für die Aufnahme dieser wertvollen sekundären Pflanzenstoffe.



Verwendung

Grapefruitkernextrakt findet in vielfältiger Weise äußerlich und innerlich Verwendung, auch in der traditionellen Medizin einiger Länder. Hierbei ist u.a. zu nennen:

- bei Atemwegserkrankungen, Erkältung und grippalen Infekten.
- bei Pilzinfektionen, wie Candida albicans, Herpes, Scheiden- und Hautpilzen.
- bei Entzündungen.
- bei Herz-Kreislauf-Beschwerden.

Die Aufnahme kann unterschiedlich erfolgen:

- als Tropfen, insbesondere bei äußerlicher Anwendung.
- mittels leicht schluckbarer und einfach zu dosierender Kapseln.
- mittels gut kaubarer Tabletten.

Neben- und Wechselwirkungen

Bei der Einnahme von Grapefruitkernextrakt ist auf mögliche Wechselwirkungen mit verordneten Arzneimitteln zu achten. Die enthaltenen Flavonoide können eine enzymhemmende Wirkung haben und sich daher nachteilig auf die Aufnahme von Medikamenten auswirken. Auch bei einer Zitrusfruchtallergie sollte ggf. keine Verwendung stattfinden. Eine Rücksprache mit dem Arzt ist in beiden Fällen vorab erforderlich. Ansonsten sind keine Nebenwirkungen, bis auf eine sog. Heilkrise, zu erwarten.

Fazit

Bei der gegebenen Studienlage und den zahlreichen positiven Berichten ist die Bezeichnung als pflanzliches Antibiotikum nicht weit hergeholt. Der Autor selbst nimmt täglich Grapefruitkernextrakt in Kapselform ein; die Zeiten erhöhten Infektionsrisikos gingen endlich spurlos vorüber. Im Gegensatz zu herkömmlichen Antibiotika bekämpft der Grapefruitkernextrakt als natürliches Allzweckmittel auch Pilzinfektionen und schädigt nicht die Darmflora. Ein wahres Superfood! «

Literatur:

- 1 Aruna M. Pflanzliche Antibiotika: Geheimwaffen aus der Natur. Siewert Gräfe und Unzer, 2013. S. 62
- 2 Goldwasser J, Cohen P, Yang E, Balaguer P, Yarmush M, Nahmias Y: "Transcriptional Regulation of Human and Rat Hepatic Lipid Metabolism by the Grapefruit Flavonoid Naringenin: Role of PPAR , PPAR and LXR " Published: August 25, 2010 <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0012399>
- 3 <https://www.vitamine.com/lebensmittel/grapefruit/> sowie Schwarz P. Grapefruitkernextrakt. Paracelsus Magazin: Ausgabe 6/2011. <https://www.paracelsus.de/magazin/ausgabe/201106/grapefruitkernextrakt/>
- 4 Gorinstein S, Caspi A, Libman I, Lerner HT, Huang D, Leontowicz H, Leontowicz M, Tashma Z, Katrich E, Feng S, Trakhtenberg S. Red grapefruit positively influences serum triglyceride level in patients suffering from coronary atherosclerosis: studies in vitro and in humans. Journal of Agricultural and Food Chemistry. 2006 Mar 8;54(5):1887-92. PubMed PMID: 16506849
- 5 u.a. Reagor L, Gusman J, McCoy L, Carino E, Hegggers JP, "The effectiveness of processed grapefruit-seed extract as an antibacterial agent." J Altern Complement Med. 2002 Jun;8(3):325-40.
- 6 <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/grapefruitkernextrakt.html> m.w.N.; Bae EA, Han MJ, Kim DH. In vitro anti-Helicobacter pylori activity of some flavonoids and their metabolites. Planta Medica. 1999 Jun;65(5):442-3. PubMed PMID: 10454900
- 7 Ko KY, Geornaras I, Paik HD, Kim KT, Sofos JN. Effects of Plant-Derived Extracts, Other Antimicrobials, and Their Combinations against Escherichia coli O157:H7 in Beef Systems. Journal of Food Protection. 2015 Jun;78(6):1090-7. PubMed PMID: 26038897
- 8 Krajewska-Kulak E, Lukaszuk C, Niczyporuk W, "Effects of 33% grapefruit extract on the growth of the yeast-like fungi, dermatopytes and moulds", Wiad Parazytol. 2001;47(4):845-9
- 9 <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/grapefruitkernextrakt.html> m.w.N.; Edwards-Jones V, Buck R, Shawcross SG, Dawson MM, Dunn K, "The effect of essential oils on methicillin-resistant Staphylococcus aureus using a dressing model.", Burns. 2004 Dec;30(8):772-7.
- 10 Chiba H, Uehara M, Wu J, Wang X, Masuyama R, Suzuki K, Kanazawa K, Ishimi Y. Hesperidin, a citrus flavonoid, inhibits bone loss and decreases serum and hepatic lipids in ovariectomized mice. Journal of Nutrition. 2003 Jun;133(6):1892-7. PubMed PMID: 12771335
- 11 <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/grapefruitkernextrakt-metabolisches-syndrom-ia.html>
- 12 Assini JM, Mulvihill EE, Sutherland BG, Telford DE, Sawyez CG, Felder SL, Chhoker SS, Edwards JY, Gros R, Huff MW. Naringenin prevents cholesterol-induced systemic inflammation, metabolic dysregulation and atherosclerosis in Ldlr-/- mice. J Lipid Res. 2013;54:711-724. (PMID: 23269394); sowie Assini JM, Mulvihill EE, Burke AC, Sutherland BG, Telford DE, Chhoker SS, Sawyez CG, Drangova M, Adams AC, Kharitonov A, Pin CL, Huff MW. Naringenin prevents obesity, hepatic steatosis and glucose intolerance in male mice independent of Fibroblast Growth Factor 21. Endocrinology 2015;156:2087-102. (PMID: 25774553).
- 13 <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/grapefruitkernextrakt.html> m.w.N.
- 14 <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/grapefruitkernextrakt.html> m.w.N.



Autor

Jürgen Langhals

Geschäftsführer der BAFOXX UG
in Münster/Westf.
Sozius der Kanzlei TLS Rechtsanwälte
in Recklinghausen



Fotos: Sasha_Brazhnik – Fotolia (S. 74), Leonid Nyshko – Fotolia (S. 75),
dule964 – Fotolia (S. 75), Claudio Divizia – Fotolia (S. 76)