

# Aus dem Paradies

## Granatapfel – ein Jungbrunnen für die Haut



„Granatapfel hält jung“: Das ist auf den Punkt gebracht das Ergebnis von neuesten Untersuchungen über die Frucht, die immer häufiger auch in heimischen Supermärkten zu finden ist – und sich besonders für naturkosmetische Behandlungen eignet.



Foto: Fotolia/GeoM

**B**eheimatet ist die Granatapfel-pflanze in den Tropen und Subtropen und ist dort als Obst- und Ziergehölz weit verbreitet. Es handelt sich dabei um einen sommergrünen, stark verzweigten Strauch oder um einen kleinen Baum, der bis zu fünf Meter hoch und bis zu drei Meter breit werden kann. Die länglich-eiförmigen Blätter glänzen und besitzen eine blassgrüne Färbung. Granatapfelbäume können mehrere hundert Jahre alt werden. Wahrzeichen des Baumes sind seine auffälligen, attraktiven und sehr großen, orangefarbenen Blüten, die der Baum im Frühjahr bis in den Sommer hinein trägt. Aus den Blüten entstehen dann die apfelähnlichen Früchte, deren Farbe sich in der Reifung von grün zu orangerot wandelt. Wenn die Früchte reif sind, reifen sie – anders als andere Früchte – nicht mehr nach.

### Antioxidative Fähigkeiten

In zahlreichen klinischen Studien wurde der Granatapfel unter die Lupe genommen: Schnell wurden die Wissenschaftler auf die antioxidativen Fähigkeiten der Pflanze aufmerksam. Oxidative Schädigungen von Zellen durch freie Radikale können zu frühzeitiger Alterung der Zellen, zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen bis hin zu Krebs führen. Die Studienergebnisse bei Anwendung des Granatapfelsaftes zeigten positive Wirkungen auf Schädigungen, die durch freie Radikale verursacht

werden. Als Folge dieser Ergebnisse wurde der Saft des Granatapfelbaumes im gerade abgelaufenen Jahrzehnt in den USA zum Gesundheitssaft des Jahrzehnts und die Frucht zur Wellness-Frucht des Jahrzehnts gewählt.

Nahezu alle Teile des Granatapfelbaumes, wie zum Beispiel die Wurzeln, die Rinde, Blüten und Früchte wurden bereits traditionell verwendet. Überliefert sind hierbei vor allem die Wirkungsweise bei Altersdiabetes, gegen Durchfall, Geschwüre, Parodontose und Entzündungen im Mundraum. Und schon im Ayurveda, der altindischen Naturheilkunde, wurde der Granatapfelsaft wegen seiner kühlenden und antientzündlichen Eigenschaften gepriesen. Entzündungsreaktionen werden nämlich verringert, da entzündungsfördernde Enzyme und Proteine gehemmt werden.

### Variantenreicher Einsatz

Besonders beliebt ist der aus dem Fruchtfleisch hergestellte Likör Grenadine. Etwas anstrengend ist es, in den Genuss des Saftes zu kommen. Nach dem Öffnen der Schale findet man eine Vielzahl an Samenkörnern in Kammern aus Fruchtfleisch, das durch viele Wände unterteilt ist. Der süßliche Saft belohnt jedoch die Mühe. Die Fruchtschalen werden verwendet, um daraus gelbe bis rotbraune Farbstoffe zum Färben von Leder und Wolle zu gewinnen. Selbst die besonders gerbstoffreiche Rinde wird nach wie vor zum Gerben von Leder genutzt.

Das Geheimnis des Granatapfels ist eine Vielzahl bioaktiver Inhaltsstoffe. Es lassen sich Polyphenole, Flavonoide, Phenolsäuren, aber auch Kalium, Kalzium, Eisen und Vitamin C nachweisen. So war es nur eine Frage der Zeit, bis seine Extrakte Einzug in hochwertige Kosmetika gehalten haben. Besonders interes-

sant sind dabei der Saft sowie das Granatapfelkernöl. Der Granatapfelsaft ist reich an antioxidativen Schutzstoffen und soll die Wirkung von Rotwein, grünem Tee und Vitamin C aus Orangensaft noch übertreffen. Die radikalfangenden Eigenschaften sorgen dafür, dass freie Radikale abgefangen werden und ihre negativen Auswirkungen auf die Zellen nicht ausüben können. In wissenschaftlichen Untersuchungen wurde die Wirkung nachgewiesen. Die Granatapfel-Polyphenole sind demnach effektiver als zum Beispiel die Polyphenole aus Traubenkernen.

Als zweiter Extrakt aus dem Granatapfel kommt sein Kernöl zum Einsatz. Hier ist das besondere Fettsäure-Spektrum der Samen von Interesse. Dabei spielt vor allem die essenzielle Fettsäure Gamma-Linolensäure, die mit bis zu 60 Prozent im Granatapfelkernöl vorkommt, eine wichtige Rolle. Essenzielle Fettsäuren werden vom menschlichen Körper benötigt, können aber von ihm nicht selbst hergestellt werden. Ein Mangel an essenziellen Fettsäuren kann unter anderem zu trockener, schuppender Haut führen. Gamma-Linolensäure ist gerade für Atopiker, also Menschen, die anlagebedingt zu Allergien und trockener Haut beziehungsweise Neurodermitis neigen, wichtig. Auch ist eine Anzahl an Phytohormonen, sogenannte Phytoöstrogene wie etwa Coumestrol und Estron enthalten. Diese Phytoöstrogene sollen auf den menschlichen Hormonstoffwechsel eine ähnlich regulierende Wirkung ausüben wie körpereigene Hormone.

Extrakte des Granatapfels eignen sich besonders gut zur Pflege trockener Haut. Zudem weisen die Extrakte entzündungshemmende Eigenschaften auf und können die Regeneration der Epidermis unterstützen. Aus diesem Grund emp-

fehlt sich Granatapfel auch als Inhaltsstoff für Anti-Aging-Produkte, da durch ihn die Hautbarriere gestärkt und Hautzellen vor Umweltbelastungen geschützt werden. Der hochwertige Extrakt gehört damit zu den „Anti-Pollution“ Wirkstoffen, die im Moment in der Kosmetik an Bedeutung gewinnen. Unter „Anti-Pollution“-Stoffen versteht man Wirkstoffe, die Belastungen auf die Haut durch die Umwelt vermeiden oder verringern können.

### Guter Wellness-Partner

Auch für Wellness-Anwendungen ist der Granatapfel geeignet. Frische Granatäpfel können ansprechend dekoriert werden, Cocktails mit Grenadine oder Granatapfelsirup stimmen auf eine naturkosmetische Behandlung ein. Während des Treatments zeigen Granatapfelwirkstoffkonzentrate dann ihre Pflege-Power. In der INCI, Liste der Inhaltsstoffe auf den Produkten, ist Granatapfelkernöl übrigens als *Punica Granatum Seed Oil* und der Fruchtextrakt als *Punica Granatum Fruit Extract* gekennzeichnet. Seine Wirkweise macht den Granatapfel zu einem Jungbrunnen für die Haut. Das wussten auch schon unsere Vorfahren, die ihm nicht nur den Namen Paradiesapfel gegeben, sondern ihn auch als den Apfel Evas aus dem Garten Eden beschrieben haben. ■

### Auf einen Blick

#### Autor

**Jürgen Singer** ist Geschäftsführer und Leiter der Abteilung Forschung & Entwicklung von Neovita Cosmetics. Sein Fachgebiet sind Wirkstoffe. Das Unternehmen engagiert sich seit über 40 Jahren für gesundheits- und umweltbewusste Haut- und Haarpflegeprodukte.



#### Kontakt

js@neovita.de