

Grapefruitkernextrakt

Bioaktive Pflanzenstoffe zur Immunstärkung



Beschreibung

Grapefruitkerne

Die Grapefruit (*Citrus paradisi*) ist eine besondere Zitruspflanze, die durch eine Kreuzung der Orange (*Citrus sinensis*) mit der Pampelmuse (*Citrus maxima*) entstanden ist. Der Grapefruitkernextrakt wird aus Kernen und Schalen der Frucht gewonnen. Er ist reich an pflanzlichen ätherischen Ölen, Polyphenolen und Flavonoide wie Quercetin, Rutin, Poncirin, Hesperidin, Kämpferol und Naringin (1).

Grapefruitkernextrakt wird aufgrund seines hohen Gehalts an bioaktiven Inhaltsstoffen (>50%) und seiner vielfältigen Wirkungen in der Naturheilkunde zur Behandlung verschiedener Erkrankungen und Beschwerden verwendet (2,3,4).

Physiologische Wirkungen

- **Antivirale Wirkung** insbesondere bei viralen Infekten, Herpes und Atemwegserkrankungen
- **Antibakterielle Wirkung** bei bakteriellen Infektionen und Fehlbesiedelungen im Darmmikrobiom (wie *Escherichia coli*)
- **Antimykotische Wirkung** bei Pilzinfektionen (wie *Saccharomyces cerevisiae*, *Kluyveromyces*

Nährstoffempfehlung

Nährstoffe	Tagesdosis	%NRV*
Grapefruitkern-Extrakt	125,00 mg	**
davon Flavonoide	56,20 mg	**
Flüssigextrakt aus Grapefruitkernen und -schalen	2 x 10 Tropfen	**
Vitamin C	30,00 mg	38%
Bioflavonoide	8,00 mg	**

*Prozentsatz der Nährstoffbezugswerte gem. VO (EU) Nr. 1169/2011 ** Keine Nährstoffbezugswerte vorhanden

maxianus, *Candida tropicalis*, Scheidenpilz, Fußpilz- und sonstigen Hautpilzkrankungen)

- **Antiparasitäre Wirkung** bei einer großen Zahl von einzelligen Parasiten (5,6)
- **Antioxidative und antiinflammatorische Wirkung** bei entzündlichen Darmerkrankungen und kardiovaskulären Erkrankungen (wie Arteriosklerose) (7)
- **Magenschützende Wirkung** bei Magen-Darm-Problemen (6).

Praxishinweis

- **Reiner Grapefruitkernextrakt:** Medikamenten-Wechselwirkungen bestehen mit der Grapefruitfrucht und mit Grapefruitsaft. Dort sind im Fruchtfleisch der Frucht die Furocoumarine enthalten, die für unerwünschte Wechselwirkung mit Medikamenten verantwortlich sein können (siehe Wechselwirkungen). Grapefruitkernextrakt wird aus den Kernen der Grapefruit hergestellt. Einer der Hauptwirkstoffe ist das Naringenin, welches ohne Wechselwirkungen mit Medikamenten kombiniert werden kann.

Sollte der Grapefruitkernextrakt jedoch auch Extrakt aus dem Fruchtfleisch enthalten, ist vor- sichtlichshalber von einer gleichzeitigen Medikamen- teneinnahme abzuraten. Wichtig ist in diesem Zu- sammenhang auf jeden Fall der Furocumarin- gehalt.

- **Reinsubstanzen:** Bei Pflanzenextrakten ist für den therapeutischen Einsatz eine zertifizierte Bio- Qualität für einen hohen Wirkstoffgehalt frei von Schadstoffen entscheidend, um den gewünsch- ten Therapieerfolg ohne unerwünschte Nebenwir- kungen sicherzustellen.
- **Vitamin C:** Die Wirkung des Grapefruitextrakts kann durch die Zugabe von Bioflavonoiden und Vitamin C gesteigert werden. Zudem schützt Vita- min C als Antioxidans die empfindlichen bioakti- ven Inhaltsstoffe der Grapefruitkerne und -scha- len.

Anwendungsempfehlung

Innere Anwendung

- Die empfohlene Tagesdosis des Grapefruitex- traktes als Kapseln mit reichlich Wasser schluck- en.
- Die Tropfen (ca. 2 x 10 Tropfen) in einem Glas Wasser vollständig verrühren und schluckweise trinken.
- Bei Kindern die Dosis halbieren. Die Kapseln öff- nen und den Inhalt in Wasser oder Fruchtsaft zu verrühren.
- Einnahme für die Dauer der jeweiligen Symp- tome. Nicht zur dauerhaften Einnahme geeignet!
- **Vorsicht: Nur verdünnt mit Wasser oder Getränken einnehmen!**

Topische Anwendung

- Auf die betroffenen Stellen auftropfen und voll- ständig einmassieren.
- **Vorsicht: Von Augen und Schleimhäuten so- wie offenen Wunden fernhalten.**

Anwendungsbereich

1) Innere Anwendungen

- Magen-Darm-Erkrankungen und Pilzinfek- tionen wie Candida
- Erkältungskrankheiten, Infektionen im Hals-, Nasen- und Ohrenbereich
- Zahnfleischentzündungen
- Scheideninfektionen
- Stärkung des allgemeinen Immunsystems

2) Topische Anwendungen

- Hautunreinheiten, Ekzeme & Schuppenflechte
- Herpes-Infektionen
- Fuß- und Nagelpilz
- Nagelbettentzündungen
- Warzen und Hühneraugen
- Desinfektion von Wunden (nicht direkt in offene Wunden einbringen)

Sinnvolle Anwendungskombinationen

- Im Falle einer Fehlbesiedlung des Darms und der Darmschleimhaut empfiehlt sich die ergänzende Einnahme von probiotischen Darmbakterien (wie Lactobazillen und Bifidobakterien) zum Aufbau und Stabilisierung einer gesunden Darmflora. Für nähere Informationen zu probiotischen Darmbak- terien siehe auch Nährstofftipps 10019191 und 10020031.
- Bei Erkältungskrankheiten ist eine zusätzliche Einnahme von Vitamin C, Zink oder Aloe Vera empfehlenswert, siehe Nährstofftipp 10020036.

Wechselwirkungen

Medikamenten-Wechselwirkungen mit Grapefruit- frucht und –saft:

Grapefruit kann die Nebenwirkungen von Medika- menten verstärken und zu einer Überdosierung des Medikaments führen. Das liegt daran, dass bestimmte Inhaltsstoffe der Grapefruitfrucht, die Furocumarine, die Aktivität der Cytochrom P450 3A4 (CYP3A4)-En- zyme verringern kann. CYP3A4 sorgt normalerweise dafür, dass Giftstoffe, aber auch Medikamente, im Körper abgebaut werden. Die Enzyme kommen in der Leber und Darmwand vor und bauen dort bereits einen Teil der Wirkstoffe ab, bevor diese in den Blut- kreislauf gelangen. Dieser Abbauprozess wird bei der Dosierung von Medikamenten berücksichtigt.

Untersuchungen zeigen, dass die Wirkung von 85 Medikamenten möglicherweise durch den Verzehr von Grapefruits beeinflusst wird. Beispiele dieser Medikamente sind:

- Cholesterinsenker (Statine)
- Östrogenhaltige orale Verhütungsmittel
- Medikamente gegen Harnwegserkrankungen
- Medikamente gegen Herz-Kreislaufferkrankungen
- Medikamente zur Behandlung von Infektionen
- Krebsmedikamente
- Immunsuppressiva
- Antihistaminika
- Medikamente mit Wirkungen auf das Zentralnervensystem
- Schilddrüsenmedikamente

Da die Wirkung von Grapefruitsaft auf bestimmte Medikamente über 24 Stunden anhalten kann, sollte generell eine Kombination aus Grapefruit und Medikamenten vermieden werden.

Eine vollständige Liste von Medikamenten bzw. Wirkstoffen, die von Wechselwirkungen mit der Grapefruit betroffen gibt es auf: <https://www.cmaj.ca/content/cmaj/suppl/2012/11/26/cmaj.120951.DC1/grape-bailey-1-at.pdf>

Zudem sollte eine Grapefruit nicht bei einer bestehenden Zitrusfruchtallergie eingenommen werden.

- 5) 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.
- 6) Tomasz Brzozowski, et al (2005). Grapefruit-seed extract attenuates ethanol-and stress-induced gastric lesions via activation of prostaglandin, nitric oxide and sensory nerve pathways. *World Journal of Gastroenterology*. 11(41): 6450–6458.
- 7) Adeneye AA (2008). Methanol seed extract of Citrus paradisi Macfad lowers blood glucose, lipids and cardiovascular disease risk indices in normal Wistar rats. *Nigerian Quarterly Journal of Hospital Medicine*. 18(1):16-20.

Literatur

- 1) Eduardo Madrigal-Santillán, et al (2014). Review of natural products with hepatoprotective effects. *World Journal of Gastroenterology*. 20(40): 14787–14804.
- 2) Peter Schwarz. Grapefruitkernextrakt. *Paracelsus Magazin*: Ausgabe 6/2011. <https://www.paracelsus.de/magazin/ausgabe/201106/grapefruitkernextrakt/>
- 3) Lucia Castro-Vazquez, et al (2016). Bioactive Flavonoids, Antioxidant Behaviour, and Cytoprotective Effects of Dried Grapefruit Peels (Citrus paradisi Macf.). *Oxidative Medicine and Cellular Longevity*. 2016: 8915729.
- 4) Neelam Mallick and Rafeeq Alam Khan (2016). Antihyperlipidemic effects of Citrus sinensis, Citrus paradisi, and their combinations. *Journal of Pharmacy and Bioallied Sciences*. 8(2): 112–118.