

Paradiesisch gut und sehr gesund: **Granatapfel-Power**

Es gibt ihn schon seit mindestens 3.000 Jahren - jetzt ist er in den USA auf Grund seines enormen Vitalstoffgehalts die Wellness-Frucht des Jahrzehnts: Der Granatapfel - jene tiefrote Frucht, die aus lauter saftigen, fruchtfleischumhüllten Kernen (Fruchtperlen) besteht. Auch im Orient gilt der Granatapfel als Symbol für Jugend und Fruchtbarkeit.

Dem steirischen Spezialisten „Obsthof Retter“ ist es nun erstmals gelungen, über ein aufwändiges Entkernungs- und Entsaftungsverfahren den Bio-Granatapfelsaft pur ausschließlich aus dem Fruchtfleisch zu gewinnen. Er schmeckt mild und ist auch für Kinder bestens geeignet.

Dieses Herauslösen der Fruchtperlen aus Schale und Lamellen ergibt ein neuartiges, gerbstoffarmes Gesundheitsgetränk. Dass der Granatapfel tatsächlich ein wahres Lebenselixier ist, belegen bereits mehr als 250 Studien weltweit: Der einzigartig hohe Polyphenolgehalt beugt Prostatakrebs, Herz-Kreislaufschwäche, Diabetes sowie Alzheimer vor und stärkt das Immunsystem. Die Frucht enthält außerdem viel Vitamin B, C, D sowie Kalium, Mangan und Spurenelemente (siehe [fact sheet](#)). Das einzigartige schonende Verfahren garantiert den Erhalt der wertvollen Inhaltsstoffe.

Zur Verarbeitung werden ausschließlich Granatäpfel aus kontrolliert biologischem Anbau und aus Wildsammlung in Bosnien- Herzegowina verwendet. Erhältlich in allen Apotheken Österreichs sowie im Fachhandel und in der gehobenen Gastronomie (www.granatapfelsaft.de).

Buchtipps: Michaela Döll: Heilfrucht Granatapfel.
Herbig-Verlag (Abb. oben)

Dr. Michaela Döll (Univ. Braunschweig) empfiehlt ein Glas Bio-Granatapfelsaft pur täglich: "Der Granatapfel ist eine echte Powerfrucht, der Gehalt an Polyphenolen ist weitaus höher als in anderen Fruchtsäften. Gegen die schädlichen freien Radikale wirkt er dreimal so gut wie z.B. Grüntee".



Risikofaktor im Job, im Verkehr und auch daheim:

Schlafstörungen

Wer nicht ausreichend Schlaf bekommt, macht Fehler. So werden jeder dritte Verkehrsunfall und rund 24% aller tödlichen Unfälle durch Müdigkeit aufgrund von schlechtem Schlaf verursacht. Die „Initiative Gesunder Schlaf“ fungiert als Drehscheibe zwischen Betroffenen und Expert/innen und bietet umfangreiche Informationen zum Thema Schlaf.



„Bei länger dauernden Schlafstörungen steigt die Unfallwahrscheinlichkeit um 650%. Kein Wunder, wer nachts nur vier Stunden geschlafen hat, reagiert so, als habe er 0,5 Promille Alkohol im Blut. Eine vollständig durchwachte Nacht entspricht einem Blutalkoholgehalt von 0,8 Promille“, sagt Univ.-Prof. Dr. Manfred Walzl, Facharzt für Neurologie und Psychiatrie (LNK Graz). Eine Untersuchung unter seiner

Leitung hat ergeben, dass jeder zweite LKW- oder Autobus-Lenker und jeder dritte PKW-Fahrer übermüdet hinter dem Steuer sitzt. Es wird vermutet, dass 33% aller Verkehrsunfälle auf Schlafstörungen zurückzuführen sind. „Diese Unfälle lassen sich verhindern“, so Prof. Walzl.

Während die Bestimmung des Blutalkohols mittels „Alkomat“ einfach und rasch durchführbar ist, stand bislang keine objektive Messmethode zur Bestimmung des Müdigkeitsgrades zur Verfügung. Mittels Pupillometrischem Schläfrigkeitstest (PST) erhält man jetzt jedoch objektivierbare Parameter, um die Fahr(un)tüchtigkeit von Kfz-Lenker/innen auf Grund von Übermüdung festzustellen.

Ganzheitliche Ursachenbestimmung

Meist sind Schlafstörungen die Ursache für exzessive Tagesmüdigkeit und deren Folgen. Ein- und Durchschlafstörungen können eine Vielzahl von Ursachen wie physische Erkrankungen, Stress, Medikamenteneinnahme, Störungen des Tag-Nacht-Rhythmus etc. haben. Beim gesunden Menschen wird der Schlaf-Wach-Rhythmus durch eine im Zwischenhirn lokalisierten „inneren Uhr“ gesteuert: „Verantwortlich für deren Funktion sind das Schlafhormon Melatonin und das Wachhormon Cortisol“, erklärt Dr. Michaela Trnka (Gesellschaft für integrative Ganzheitsmedizin, Wien).

Kommt es zu Stress, einer der Hauptursachen für Schlafstörungen, werden die Stresshormone Noradrenalin und Adrenalin vermehrt ausgeschüttet, die den Organismus in die Lage versetzen, auf die Belastungssituation zu reagieren. Da dieser Zustand viel Energie erfordert, wird das Hormon Cortisol produziert, um auf den erhöhten Energiebedarf reagieren zu können. Da Cortisol und Melatonin Antagonisten sind - also die Zunahme des einen, eine Abnahme des anderen bedeutet - führt Stress zu einem Melatonin-Mangel und damit zu Ein- und Durchschlafstörungen.

Wenn Schlafstörungen gehäuft auftreten, über mehrere Wochen anhalten und es dabei zur Beeinträchtigung des normalen Leistungsvermögens untertags kommt, ist ein Arztbesuch sinnvoll. Im Sinne einer ganzheitlichen Ursachenbestimmung bemühen sich die Ärzt/innen, gemeinsam mit dem Patienten die individuellen Ursachen der Schlafstörungen herauszufinden, um individuelle Therapieansätze zu entwickeln.

Therapie von Schlafstörungen

In der Therapie der nicht-organischen Schlafstörungen kommt der individuellen Ursachenforschung und nach Möglichkeit der Beseitigung von schlafraubenden Belastungen durch Vermeidung von Nikotin und Alkohol, Änderung von Ernährungsgewohnheiten, Umstellung von Schlafgewohnheiten, Stressbewältigung u.v.m. wesentliche Bedeutung zu.

Zur medikamentösen Therapie von nicht organischen Schlafstörungen steht das Schlafhormon Melatonin in retardierter Form zur Verfügung. „Es ist für mich das Mittel erster Wahl, da es nebenwirkungsarm ist und zudem kein Abhängigkeitsrisiko aufweist“, sagt Dr. Walter Pleyer, Allgemein- und Ganzheitsmediziner in Wien. Besonders profitieren PatientInnen ab 55, deren Melatonin-Spiegel bereits abgeflacht ist.

„Das Phänomen der ‚senilen Bettflucht‘ bei älteren Menschen gibt es nicht - dahinter verbirgt sich Melatonin-Mangel“.

Dr. Walter Pleyer
Allgemein- und Ganzheitsmediziner, Wien

Die „Initiative Gesunder Schlaf“ versteht sich als Drehscheibe zwischen Betroffenen und Experten. Die kostenlose Informationsbroschüre rund um das Thema Schlaf können Interessierte über die Infohotline oder per E-Mail anfordern:
Tel. 0664/246 25 15 oder per E-Mail: initiative@gesunder-schlaf.at.

Nähere Infos für Profis und Laien unter: www.gesunder-schlaf.at .

(PFLEGE daheim® - ISSN 1024-6894 - ist eine ges. geschützte Marke von LAZARUS®)