

“Düfte sind
Liebeserklärungen
der Natur”

Der Granatapfel

Immer wieder werde ich gefragt nach welchen Gesichtspunkten ich die Themen, bzw. Pflanzen für meine Aromabriefe aussuche. Meistens erfolgt das ganz spontan. Ich sehe eine Pflanze beim Spazierengehen, Freunde schicken mir Bilder oder ich entdecke zufällig ein Foto in meinem Archiv. Die Bilder für diesen Aromabrief habe ich Ende Oktober am Markt von Tel Aviv geschossen. Mich fasziniert die kräftige Farbe des Granatapfels. Äußerlich präsentiert er sich herbstlich rot und aufgeschnitten funkelt er bereits weihnachtlich.

Vom Granatapfel gibt es kein duftendes ätherisches Öl, aber aus den Kernen wird ein hoch wirksames natives Pflanzenöl gewonnen.

Der Granatapfel (*Punica granatum*)

Der Gattungsname *Punica* leitet sich vom lateinischen *punicus* ab. *Punica* war die römische Bezeichnung für die Phönizier. Der Artenname *granatum* (von lateinisch *granum* = Korn, Kern, Samen) wurde wegen der zahlreichen Kerne der Frucht geprägt.

Andererseits verdankt der Granatapfel seinen Namen dem Halbedelstein Granat, welchem er aufgeschnitten ähnlich sieht.

Ursprünglich stammt der Granatapfel aus dem Gebiet des heutigen Irans, Armeniens und Nordindiens. Heute wird er unter anderem im Mittelmeerraum angebaut. Der Baum, welcher auch als Strauch kultiviert wird, erreicht eine Wuchshöhe von 5 Metern und kann einige hundert Jahre alt werden. Normalerweise ist die Pflanze laubabwerfend, kann aber auch immergrün sein.

Granatäpfel und deren Saft sind heute weit verbreitet. Es wird auch Granatapfelwein hergestellt. Wild- und Geflügelgerichte sowie Obstsalat werden durch das Fruchtfleisch oder den Saft des Granatapfels verfeinert. Grenadinsirup, der früher aus Granatäpfeln hergestellt wurde, gibt dem Tequila Sunrise seinen fruchtigen Geschmack und die intensive rote Farbe.

Die Schale des Granatapfels hingegen war traditionell Farbstoff für Orientteppiche.

Inhaltsstoffe

Die genießbaren Samen weisen einen hohen Gehalt an Gerbstoffen, Polyphenolen und Anthocyanen auf, welche stark entzündungshemmende und antioxidative Effekte haben.

Da nicht nur die Frucht selbst, sondern auch andere Teile des Granatapfelbaumes reich an sekundären Pflanzenstoffe mit möglicher therapeutischer Bedeutung sind, ist die Pflanze in den letzten Jahrzehnten in den Fokus wissenschaftlichen Interesses gerückt. Zahlreiche Studien untersuchen eine mögliche positive Wirkung des Granatapfelsaftes auf Herz-Kreislaufkrankungen und Arthritis.

Der nächste Workshop Yoga und Duft findet am Freitag, den 21.02.2020 statt.

Eine Übersicht zu den neuen Aromaworkshops findet ihr Ende Jänner auf meiner Homepage unter www.aromapraxis.eu.

Workshops 2020

Symbolik

Der Granatapfel ist ein Symbol für Leben und Fruchtbarkeit, aber auch für Macht, Blut und Tod.

Vom Granatapfel kann man schon in der Bibel sowie im Koran lesen. Auch in der griechischen Mythologie ist öfters die Rede von diesem. So ist u.a. das Urteil Paris eine berühmte Episode. Der Trojana musste im Streit der Göttinnen Hera, Athene und Aphrodite, welche von den dreien die Schönste sei, ein Urteil fällen. Es war Aphrodite, der Paris den Apfel (Granatapfel) überreichte.

Granatapfelsamenöl

oder Granatapfelkernöl wird mittels Kaltpressung unter Ausschluss von Hitze, Licht und Sauerstoff oder mittels CO₂-Extraktion aus den Kernen gewonnen. Das Öl ist reich an der seltenen Punicinsäure und dem hormonell ausgleichenden Phytoöstrogen (17-Beta-Estradiol). Granatapfelsamenöl wirkt zudem antioxidativ, cholesterinsenkend und zellregenerierend. Äußerlich angewendet eignet es sich als Antiagingpflege der Haut, v.a in Kombination mit Wildrosenöl und Jojobaöl.

Die orale Einnahme empfiehlt sich bei hormonellem Ungleichgewicht, hohem Cholesterinspiegel, Vorbeugung von Gelenkerkrankungen, Stresssymptomen, wie Angst, Schlafstörungen und depressiven Verstimmungen.

Pflegетipp

Granatapfelsamenöl und Wildrosenöl zu gleichen Teilen mischen und zur Pflege des Gesichts abends nach der Reinigung und dem Besprühen mit Rosenhydrolat auftragen.

Die Öle mildern bei regelmäßiger Anwendung Augenfältchen und Pigmentflecken und wirken der Hautalterung entgegen. Diese kostbare Ölmischung besitzt einen hohen Anteil mehrfach ungesättigter Fettsäuren und ist daher rasch aufzubrechen.

