

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 54 (1997)
Heft: 11: Arthrose beginnt mit Überlastung der Gelenke

Artikel: Grapefruit : Paradiesfrucht mit Killer-Kern?
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554919>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 22.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Grapefruit: Paradiesfrucht mit Killer-Kern?

Weil Grapefruits sowohl appetitanregend als auch verdauungsfördernd wirken, gehört der bitter-herbe Saft schon lange zu den beliebten, erfrischenden Frühstücksgetränken, und die halbierte Frucht – selten ohne die obligate rote Kirsche serviert – ist eine schnelle, gesunde Nachspeise. Also nichts Neues rund um die kugelige Frucht? Oh doch. Was aus der Grapefruit in den letzten Jahrzehnten mit Erfolg weggezüchtet wurde, macht jetzt auf dem Medizinmarkt Furore: der Kern. Der Extrakt des «Wunder-Samens», der sowohl geschluckt als auch aufgetragen wird, gilt als Mikroorganismen-Killer und soll bei Mensch und Tier zahlreiche Heilwirkungen haben.

Ursprungsland der Grapefruit ist – wie das aller Zitrusfrüchte – China, doch die Kreuzung zwischen Orangen und Zitronen ist erstmalig im 17. Jahrhundert auf der Karibik-Insel Barbados namentlich als *citrus paradisi* nachweisbar. Mit einer Jahresproduktion von 2,5 Mio. Tonnen sind die USA (hauptsächlich Florida, aber auch Texas, Kalifornien und Arizona) heute einsamer Spitzenreiter im Anbau, Verzehr und Export von Grapefruits. Die bis zum Anfang dieses Jahrhunderts in Europa völlig unbekannte Frucht wird in kleinen Mengen auch in Italien, seit 1928 in Spanien und erst seit 1940 auf Zypern angebaut. Ein grösserer Teil des Marktangebots kommt unter den Markennamen *Jaffa* und *Outspan* aus Israel und Südafrika.

Ein paradiesisches Geschenk

Mit einem Durchmesser von acht bis 12 Zentimeter sind die paradiesischen Zitrusfrüchte wesentlich grösser als Orangen; sie haben eine runde, an beiden Enden etwas abgeflachte Form und eine glatte, dicke Schale. Grapefruits von guter Qualität dürfen sich nicht weich und schwammig anfühlen, sondern müssen fest und schwer sein, denn nur dann enthalten sie viel Saft und sind meist dünnenschaliger. Achten Sie auf gut ausgereifte Früchte mit dem typischen süßlichen Aroma, denn wie andere Zitrusfrüchte reifen Grapefruits nicht nach.

Je nach Anbaugebiet werden unterschiedliche Sorten geerntet, die in Grösse, Farbe, Geschmack, Aroma und Kerngehalt variieren. Das Angebot reicht von gelber Schale mit weissgrünem Fleisch bis hin zu braunroter Schale mit rosafarbenem Fruchtfleisch.



Das Wort Grape (= Traube) in der Bezeichnung Grapefruit kommt daher, dass die grossen Früchte wie Beeren einer Weintraube eng nebeneinander wachsen.

Auf den 10 bis 25 Meter hohen, immergrünen Bäumen können an einem einzigen Baum bis zu 700 Grapefruits pro Jahr geerntet werden.

Die früher häufig, heute immer seltener gebrauchte Bezeichnung Pampelmuse bezieht sich eigentlich auf die viel grössere, dickschaligere, eher birnenförmige *citrus maxima*, die aus dem westindischen Raum stammende Vorläuferin der Grapefruit. Da die Pampelmuse im Gegensatz zur Grapefruit nie ein wichtiges internationales Handelsobjekt war, wurde die Bezeichnung Pampelmuse für die pummelige Grosse auf die runde Kleine übertragen.

Frucht mit Wucht

Das Naringin regt die Einweide an, bestimmte Medikamente besser zu verwerten. Um Überdosierungen bei Mitteln gegen Bluthochdruck und Allergien, Schlafmitteln und Hormonen für Frauen zu vermeiden, sollen sie nicht mit Grapefruitsaft hinuntergespült werden.

Neben viel Wasser enthalten alle Sorten Ballaststoffe, Fruchtsäure, Kalium, Folsäure (B-Vitamin) und ein Glykosid namens Naringin, das den leicht bitteren Geschmack verursacht, sich im Darm zersetzt und die Verdauung anregt. Bemerkenswert ist auch der Gehalt an Vitamin C, der zwischen Zitrone und Apfelsine rangiert.

Das Fruchtfleisch reguliert die Darmtätigkeit, gilt als mildes Abführmittel und soll Stoffwechselschlacken entfernen. Oft werden die in den Grapefruits enthaltenen Pektine (weitestgehend unverdauliche Polysaccharide) als Mittel gegen zu hohes Cholesterin gelobt. Da das wertvolle Pektin aber in den Zellwänden sitzt, muss man die Früchte mitsamt den Trennhäutchen und der weissen Schaleninnenhaut verzehren – was vielleicht nicht jedermann's Geschmack und angesichts der unten angesprochenen Behandlung der Schale auch nicht allzu ratsam ist. Grapefruitsaft allein kann zwar die Verdauung regulieren, hat aber einen geringen Pektinanteil und kann somit nicht dazu beitragen, das Blutcholesterin zu senken.

Kerne gegen Krankheitserreger?

Wurden früher fast kernlose Sorten gezüchtet, so sonnen sich jetzt die Kerne im Licht der Öffentlichkeit. Grapefruitkern-Extrakte stehen aber nicht nur im Rampenlicht, sondern auch heftig in der Diskussion. Für die einen ist es ein Wundermittel gegen zahlreiche Viren und Bakterienerkrankungen, für die anderen ein wenig erforschter, gar unbekannter Wirkstoff.

Die Inhaltsstoffe der Grapefruitkerne (vor allem Bioflavonoide und verschiedene Glykoside sowie einige Proteine) sind bekannt. Daraus kann mittels eines biotechnischen Verfahrens ein Extrakt gewonnen werden, der eine breite antiseptische und antibakterielle Wirkung hat. Über 800 Bakterien- und Virenstämme sollen mit dem natürlichen Antibiotikum abgetötet werden können.

In den USA, wo die Wirkung der Kerne 1980 durch Zufall entdeckt wurde, schwören viele auf den Extrakt, der auch als desinfizierendes Putz- und Reinigungsmittel, natürliches Konservierungsmittel für Lebensmittel und als Pflanzenschutz bei Pilzen, Milben und Läusen Verwendung findet. In den letzten Jahren ist auch bei uns die



**Der wertvolle Kern:
Ein Antibiotikum der
Natur ohne schädliche
Nebenwirkungen?**

Kerneuphorie ausgebrochen. Diejenigen, die an die Kraft der Kerne glauben, sehen im Extrakt ein Allroundheilmittel nicht nur gegen Viren und Bakterien, sondern auch gegen Pilze wie z.B. Hefepilze (*Candida albicans*), Nagel- und Hautpilze und die von ihnen hervorgerufenen Erkrankungen (Mykosen). Auch bei Magen-Darm-Erkrankungen soll der Extrakt wirksam sein und ausserdem zur Stärkung des Immunsystems beitragen. Zudem gibt es ausser bei einer Citrus-Allergie kaum eine Anwendungseinschränkung, denn selbst Überempfindliche und Allergiker vertragen die mit Glycerin gestreckte Substanz gut. Unbekannt jedoch ist und bleibt, was genau die therapeutische Wirkung des Extrakts ausmacht. Man kann nur auf die zahlreichen Erfahrungsberichte von Menschen zurückgreifen, die den Extrakt innerlich und äusserlich erfolgreich angewendet haben.

In letzter Zeit wurden immer mehr Stimmen gegen den Extrakt laut, weil er alles andere als ein Naturprodukt sei. Als Nahrungsergänzungsmittel und Bestandteil von Natur-Kosmetika wurde das Produkt so stark bearbeitet, dass dabei erhebliche Mengen des Desinfektionsmittels Benzethoniumchlorid entstanden. Seither steht die Frage im Raum, ob die keim-killenden Eigenschaften des Kerns auf die Chemie im Extrakt oder die alleinige Heilkraft des Samens zurückzuführen sind. Die anfängliche Euphorie ist zwar gebremst, dennoch muss am Kern etwas sein, was noch nicht vollständig erforscht ist. Viele namhafte Forschungsinstitute auf der ganzen Welt sind damit beschäftigt, die Wirkung zu überprüfen. Bis die Ergebnisse vorliegen muss sich jeder sein eigenes Urteil bilden.

In der Schale lauern Gefahren

Das ätherische Öl der Schale ist in der Aromatherapie als Antidepressivum bekannt. Leider enthalten die Schalen aber auch einige schädliche Stoffe. Beim Anbau in Monokulturen werden grosse Mengen an Unkrautvernichtungsmitteln verwendet. Mit Hilfe von Hormonen und biotechnisch gewonnenen Enzymen wird der Reifezeitpunkt vorverlegt und der Geschmack beeinflusst. All das setzt sich in der Schale nieder. Am Ende wird sie gewachst und mit Schimmelschutzmitteln imprägniert.

Auch Früchte mit der Bezeichnung «unbehandelt» sind keine Garantie dafür, dass das Produkt im Laden schadstofffrei ist. Da die Bezeichnung nicht geschützt ist und sich nur auf die Zeit nach der Reife bezieht, kann zuvor gespritzt worden sein, und diese Desinfektionsrückstände sind später nicht nur auf der Schale wiederzufinden.

Grapefruit ist gesunder Genuss

Kernkraft hin oder her, und von der Schale, welche die allerwenigsten Gourmets interessiert, mal abgesehen: Die paradiesische Frucht verdient es, als saftig-säuerlicher Muntermacher und Vitaminspender sowie als sanft-natürliches Heilmittel geschätzt zu werden.

• IZR/ ET

Zum Weiterlesen:

**Sven-Jörg Buslau/
Corinna Hembd**
«*Natürlich gesund durch
die Kraft der Grapefruit-
kerne*»
Heyne Verlag München
sFr. 12.50, DM 12.90,
ÖS 94.-

*Obwohl über unerwünsch-
te Wirkungen der verschie-
denen Extrakte nichts
bekannt ist, bieten Vertei-
ler, die auf vollkommen
natürliche Produkte Wert
legen, den Grapefruitkern-
extrakt nicht mehr an.*

Grapefruit 4x4:

Fruchtfleisch von
4 Grapefruits mit
4 EL gehackten Nüs-
sen vermischen und
in 4 Schalen füllen.
4 Eiweiss steifschla-
gen und 4 EL Birnen-
dicksaft vorsichtig
unterheben, auf die
Schalen verteilen
und bei 220 °C im
vorgeheizten Back-
ofen auf der ober-
sten Schiene ca.
15 Minuten über-
backen.

