**Verringern Sie mit Granatapfelsaft Herz-Kreislauf-Probleme**

von Dr. Martina Hahn-Hübner

Liebe Leserin, lieber Leser,

Granatäpfel haben sich bei uns immer noch nicht wirklich durchgesetzt - obwohl sie schon seit ein paar Jahren in den Obst- und Gemüseabteilungen zu finden sind. Dennoch bleiben sie vielen Menschen fremd. Zudem sind sie recht mühsam zu essen oder gar zu entsaften: Sie enthalten augenscheinlich nur Kerne, das Fruchtfleisch ist relativ dünn.

Aber es lohnt sich, Granatapfelsaft herzustellen - oder zumindest zu kaufen. Denn er kann bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Entzündungen helfen. So das Ergebnis einer israelischen Studie.

Über 100 Dialyse-Patienten hatten hier Granatapfelsaft oder ein Scheinmedikament bekommen, bevor sie mit der Blutwäsche anfingen. Bei denjenigen, die den Saft erhalten haben, waren die Entzündungswerte deutlich geringer. Auch senkt der Saft den Blutdruck und verringert akute Herz-Kreislauf-Probleme.

Ursache dafür sind die im Granatapfel enthaltenen Stoffe, die Flavonoide. Sie fangen freie Radikale und schützen so Ihre Gesundheit.

Solche Tipps und viel mehr lesen Sie in Zukunft auch in unserem E-Mail-Newsletter [**„Der Deutsche Herz-Brief"**](http://gnl.fid-newsletter.de/re?l=e2ufqvI1mjbvw8I2). Hier versorgt meine Kollegin Sylvia Schneider Sie mit den wichtigsten Informationen für ein gesundes Herz. Sie berichtet Ihnen unter anderem über neue Operationsmöglichkeiten, aktuelle Therapieempfehlungen, lebenswichtige und verzichtbare Medikamente, herzgesund Ernährung, Kardiosport und Herzgymnastik, herzensgute Entspannungsmöglichkeiten und natürlich auch über alternative Methoden, Ihrem Herzen auf die Sprünge zu helfen. Lernen Sie den [**„Deutschen Herz-Brief"**](http://gnl.fid-newsletter.de/re?l=e2ufqvI1mjbvw8I3) kennen. Legen Sie beherzt los und [**klicken Sie hier.**](http://gnl.fid-newsletter.de/re?l=e2ufqvI1mjbvw8I4)

Bleiben Sie gesund,

Ihre Dr. Martina Hahn-Hübner