

## Liebe anatis Therapeuten und Wiederverkäufer!

Der in [Grapefruitkernextrakt](#) enthaltene Bitterstoff Naringin ist ein Flavonoid, das in Zitrusfrüchten in unterschiedlicher Menge vorkommt. Es wirkt phantastisch als Schlankmacher, Cholesterin- und Blutzuckersenkter. Es regt die Gewichtsabnahme an und baut eine Fettleber ab. Mit Grapefruitkernextrakt hat man weniger Appetit, die Empfindlichkeit der Zellen gegenüber Insulin wird erhöht, die Bauchspeicheldrüse damit entlastet und der Leberstoffwechsel wird auf ein neues Niveau gestellt. Wissenschaftler verglichen die Einnahme von Grapefruitkernextrakt sogar mit dem Effekt einer Fastenkur.



## Woher ist das alles bekannt?

Es ist bereits mindestens 15 Jahre her, dass uns ein Nachbar sagte, dass er durch die Einnahme von Grapefruitkernextrakt nun kein Problem mit seinem Cholesterinspiegel mehr hat. Die Nachweise dazu haben aber lange gefehlt. Jetzt sind sie auf Umwegen von chinesischen Forschern gemacht worden. Die in der TCM beliebte Bitterorange enthält - genauso wie der Grapefruitkernextrakt - Naringin. Bei beiden Natursubstanzen wird es im Körper zu Naringenin umgewandelt und das wirkt über den Darm auf die Leber, die Zentrale für den Fett- und Zuckerstoffwechsel. Ja, auch den Zuckerstoffwechsel!

## Unglaublich, welche bahnbrechenden Ergebnisse Studien zu Naringenin erbrachten

### Hier im Einzelnen:

- Naringenin wirkt über das Mikrobiom (Mikrobiom-Leber-Cholesterin-Achse) auf den Fettstoffwechsel und den Lipidspiegel im Blut und Gewebe.
- Die Beeinflussung des hepatischen Fettstoffwechsels erfolgt über 3 Arten von PPAR-Rezeptoren in der Zelle, die die Expression einer Vielzahl von Genen regulieren.

- PPAR $\alpha$  wird in hohem Maße in der Leber sowie in der Niere, dem Darm und dem Herz exprimiert. Die Aktivierung von PPAR $\alpha$  hat in erster Linie Effekte auf die Blutfettwerte, reduziert Triglyceride, erhöht HDL bei gleichzeitiger Reduktion von LDL und wirkt entzündungshemmend.
- PPAR $\beta$  ist in nahezu allen Geweben des menschlichen Organismus nachweisbar. Der  $\beta$ -Rezeptor steigert die Aufnahme freier Fettsäuren und reguliert in erster Linie die Expression von Genen mit Wirkung auf den Fettstoffwechsel, eine Verbesserung verschiedener metabolischer Parameter sowie eine Reduktion des Körpergewichts.
- PPAR $\gamma$  wird überall exprimiert. Seine Aktivierung bewirkt eine Verbesserung des Glucosestoffwechsels und der Insulinsensitivität, steigert die Aufnahme freier Fettsäuren und wirkt auf Übergewicht durch die Differenzierung von Adipozyten und Makrophagen.
- Naringenin ist ähnlich effektiv wie fett- und blutzuckerregulierende Medikamente.
- Naringenin fördert das Wachstum nützlicher Darmbakterien, die sich positiv auf die Leber und Blutfettwerte auswirken und drängt pathogene Darmbakterien mit negativen Auswirkungen zurück.
- Naringenin hilft gegen Atherosklerose und senkt Cholesterin um 28 Prozent.
- Naringenin wirkt gegen Fettleber und durch die Modulation der Zusammensetzung der Darmbakterien positiv auf die Leberwerte.
- Naringenin erhöht die Produktion von Gallensäuren und neutralen Sterolen um bis zum 4,3-fachen.
- Der verstärkte Fettsäure-Abbau und die LDL-Cholesterinsenkung sind darauf zurückzuführen, dass Naringenin in seiner verstoffwechselten Form zwei Proteine aktiviert und ein drittes im Leberstoffwechsel hemmt.
- Naringenin reduziert sowohl die Gewichtszunahme als auch die Fettansammlung in der Leber.
- Die Leber bereitet normalerweise Fettsäuren für die langfristige Lagerung auf. Durch Naringenin baut sie diese Fettsäuren aber ab, vergleichbar einer strengen Diät oder Fastenkur.
- Naringenin senkt Triglyceride. In der Leber können über bestimmte Rezeptoren (LXR) Transkriptionsfaktoren aktiviert werden, die im Cholesterin-Stoffwechsel, bei Entzündungsmechanismen und der Lipogenese involviert sind. Die Aktivierung von LXRA führt zu einer hohen Triglycerid-Produktion.
- Naringenin ist überhaupt der einzige LXR-Hemmer natürlichen Ursprungs!!!
- Naringenin und weitere mikrobiom-aktive Zitrusflavonoide entlasten über die Leber auch noch bei begleitenden Entzündungsreaktionen in diversen Geweben einschließlich der Leber, Fettgewebe, Niere und der Aorta und können sich sogar schützend auf das Herz auswirken.

---

## Es gibt keine Medikamente zum Leberschutz

Aufgrund des Fehlens von leberschützenden Medikamenten stellen pflanzenbasierte Stoffe eine nennenswerte Alternative dar. Insbesondere Naringenin ist aufgrund seiner antioxidativen, entzündungshemmenden, zusätzlich sogar auch noch anti-fibrotischen und krebshemmenden Aktivitäten eine Hoffnung bei und zur Vorbeugung von Leberschäden.

---

## Es gibt auch einen Nachteil:

### Grapefruitkernextrakt nicht zusammen mit Medikamenten anwenden!

Das Cytochrom-P450-System ist die "Kläranlage" der Leber. Dieses Klärsystem aus Enzymen ist für den Abbau von Medikamenten und anderen Fremdstoffen zuständig. Es besteht aus insgesamt 57 Untereinheiten, den sogenannten CYPs. Man könnte sie auch als Reinigungsstufen verstehen. Jedes CYP ist auf bestimmte Substanzen spezialisiert

und baut diese ab, bevor sie in den Blutkreislauf gelangen.

Allerdings hemmt Naringenin das Enzym CYP3A4 in der Leber und verändert dadurch den Abbau von vielen Medikamenten. Das kann zu schweren Nebenwirkungen führen, z. B. in Verbindung mit:

- Cholesterinsenkern aus der Gruppe der Statine (z.B. Lovastatin, Simvastatin, Atorvastatin (am wenigsten), nicht betroffen sind allerdings Rosuvastatin, Pravastatin und Fluvastatin)
- Blutdrucksenkern aus der Gruppe der Kalziumantagonisten (z.B. Amlodipin, Lercanidipin)
- Betablockern (z.B. Metoprolol, Carvedilol)
- Antidepressiva (z.B. Sertralin, Citalopram, Clomipramin)
- Antibiotika (z.B. Clarithromycin, Erythromycin)
- Antimykotika (Pilzmittel, z.B. Itraconazol, Ketoconazol)
- Phosphodiesterase-Hemmer gegen erektile Dysfunktion (Sildenafil, Vardenafil, Tadalafil)
- Östrogenhaltige Antibabypille
- Antihistaminika

---

## DAHER: Grapefruitkernextrakt generell mit keinem Medikament kombinieren!!!

Grapefruitkernextrakt und Grapefruitsaft sind definitiv großartige Natursubstanzen – nur eben nicht zusammen mit Medikamenten. Um ganz sicher zu gehen, sollte man gar kein Medikament dazu einnehmen, auch nicht zeitversetzt. Aber Probleme mit hohem Cholesterin und Triglyceriden treten früher auf als Arteriosklerose und so sollte es noch möglich sein, jemanden anzutreffen, der keine Medikamente einnimmt – und möglicherweise dank Grapefruitkernextrakt auch nie braucht.

Allerdings sollte man nicht vergessen, den Extrakt abzusetzen, wenn man kurzfristig doch ein Medikament nehmen muss. Grapefruitsaft enthält übrigens zusätzlich noch weitere Stoffe, die weitere Leberenzyme hemmen, daher ist die Verbotsliste hier noch länger und betrifft auch Ibuprofen, Melatonin oder Kaffee.

---

## Schwierige Frage: Welche Dosierung?

Für viele Einsatzgebiete werden 2x1 oder 3x1 Kapsel ausreichen. Fürs Abnehmen, wenn weniger Appetit Voraussetzung für den Erfolg sein muss, haben sich allerdings Hochdosen bewährt: 2x3 Kapseln unserer Erfahrung nach als Kur, die Nachweise in Studien lagen allerdings bei noch größeren Dosen Naringenin. Bei beginnender Leberfibrose, nicht-alkoholischer Fettleber bei einem Mann mit um die 100 kg Körpergewicht ist die Dosis von 2x1 Kapsel definitiv zu gering. Wir werden berichten, wie sich die 2x3 Kapseln auswirken. Bei ihm ist die Darmflora nicht optimal, wie ein Stuhlbefund gezeigt hat und seine Triglyceride sind sehr hoch.

---

## Und wie soll man sich ernähren bei erhöhtem Cholesterin?

Jetzt kommt das überhaupt Erstaunlichste: Forscher plädieren, dass man nicht auf cholesterinhaltige Nahrungsmittel verzichten soll. Denn, wenn zu wenig Cholesterin mit der Nahrung aufgenommen wird, produziert die Leber einfach mehr. Günstig ist es aber, gesättigte Fette durch ungesättigte zu ersetzen und kohlenhydratarm zu essen. Aus den Kohlenhydraten in der Ernährung baut die Leber eine Fettsäure namens Palmitinsäure auf, die den Cholesterinspiegel viel stärker ansteigen lässt als das Fett im Essen.

*Goldwasser J. et al. Transcriptional Regulation of Human and Rat Hepatic Lipid Metabolism by the Grapefruit Flavonoid Naringenin: Role of PPARα, PPARγ and LXRA. PLoS ONE (2010) 5(8): e12399. doi:10.1371/journal.pone.0012399*

Assini, J.M. et al. *Citrus flavonoids and lipid metabolism* *Curr Opin Lipidol.* (2013), 24(1):34-40. doi: 10.1097/MOL.0b013e32835c07fd.

Gastaldelli A, et al. (2009) *Fatty liver is associated with insulin resistance, risk of coronary heart disease, and early atherosclerosis in a large European population.* *Hepatology* 49: 1537–1544.

Wu, J. et al. *Flavonoids from Aurantii Fructus Immaturus and Aurantii Fructus: promising phytomedicines for the treatment of liver diseases.* *Chin Med.* (2020), 15:89

Shirani, B.K. et al. *Protective effects of naringenin against drugs and chemical toxins induced hepatotoxicity: A review.* *Phytotherapy Research (IF 4.087)*, DOI: 10.1002/ptr.6641.

---

## Tipp aus der Naturheilkunde

### Baobaböl gegen trockene Haut

**Baobaböl** ist im Winter aufgrund der trockenen Heizungsluft beliebt, aber nicht minder im Sommer, wenn Sonne und Wasser etwa im Bereich der Fußsohlen für Schuppen oder Lederhaut sorgen. Es gibt ältere Anwender, die berichten, dass ihnen nichts sonst gegen schuppige Haut hilft. Das ist wohl darauf zurückzuführen, dass die Hautbarriere wieder regeneriert wird durch die ideale Zusammensetzung des ungefilterten, nährstoffreichen Öls ohne jegliche Zusätze.



Baobaböl ist übrigens nicht hitzeempfindlich. Im Gegenteil, im Kühlschrank und bei niedrigen Temperaturen im Winter wird es leicht trüb.

---

## Tipp aus der Tiermedizin



### Schwarzkümmel bei allergischem Asthma

Hunde und Katzen können ebenfalls Asthma haben. Hier hilft **Schwarzkümmel**. Kapsel öffnen und den Inhalt ins Futter geben. Sehr bewährt ist Leberstreichwurst als Verpackung. Das ist bei Hunden nahezu ein Suchtmittel. Als Nebeneffekt vertreibt der Fellgeruch dann Zecken und andere Insekten und die Verdauung funktioniert prächtig.



---

## FALLBERICHTE aus dem Therapeuten-Netzwerk

### Erhöhte Leberwerte

Frau 34, beim letzten Bluttest hatte sie leicht erhöhte Leberwerte. Sie setzt daraufhin die Pille ab und beginnt eine Kur mit **Mariendistel und Artischocke** und nimmt dazu den **Vitamin B-Komplex**, da die langjährige Pillen-Einnahme mehrere B-Vitamine ins Defizit brachte. Zwei Monate später hat sie wieder normale Blutwerte.

## Abnehmen

Frau 62, nimmt um die Mitte herum immer mehr zu. Sie probiert [Grapefruitkernextrakt](#) 2x3 Kapseln und isst nur abends wenig, was möglich ist, da sie kaum Hunger hat. Innerhalb der ersten zwei Wochen bemerkt sie schon eine Veränderung. Nach einem Monat ist sie nicht mehr so gebläht und deutlich schlanker um die Mitte. Im zweiten Monat hat sie wieder Lust auf Bewegung und ist motiviert, ihr Bauchfett noch weiter zu reduzieren. Das gelingt ihr ziemlich gut und sie beendet die Einnahme nach zwei weiteren Wochen. Was sie besonders freut: Ihr LDL-Cholesterin ist auch leicht gesunken. Sie nimmt allerdings keinerlei Medikamente, behandelt alles nur mit Natursubstanzen.

## Pankreatitis und Verstopfung beim Hund

Ältere Hundedame bekommt eine bakterielle Pankreatitis und hat daraufhin sehr hohen Blutzucker, beginnt mit Insulin und es geht ihr ziemlich schlecht. Sie kann sich kaum auf den Beinen halten beim ganz kurzen Gassi-Gehen und hat nun schon seit fünf Tagen keinen Stuhl mehr. Dann bekommt sie eine Kapsel [Triphala](#) morgens und bereits am selben Abend kann sie sich erleichtern. Zusätzlich bekommt sie [Brokkoliextrakt](#) und [Coprinus Vitalpilz](#) und sobald die Entzündung abgeklungen ist, ist der Blutzucker – zwar mit Insulin – wieder recht stabil.

---

## VERANSTALTUNGSÜBERSICHT 2024



### Energetisch Testen mit Rute und Tensor

Testmethode mit Rute und Tensor

**Freitag** | 13.09.2024 & 18.10.2024 | 16.00h - 20.00h

*Workshop für alle Interessenten*

**Samstag** | 14.09.2024 & 19.10.2024 | 14.00h - 18.00h

*Workshop für Therapeuten*

[Beschreibung & Anmeldung](#)

---

Bei Fragen steht Ihnen das anatis-Team gerne von Montag bis Donnerstag 8.00-14.00 Uhr und Freitag 8.00 - 12.00 Uhr zur Verfügung

Herzliche Grüße

Ihr anatis-Team



**ANATIS NATURPRODUKTE Handels GmbH**

Telefon: +43 3325 88 800

Homepage: [www.anatis-naturprodukte.com](http://www.anatis-naturprodukte.com)

Verein: [www.naturundtherapie.at](http://www.naturundtherapie.at)