

**Dr. med. et Dr. scient. med. Jürg Eichhorn**

**Allgemeine Innere Medizin FMH**

**Praxis für Allgemeine und Komplementärmedizin**

Traditionelle Chinesische Medizin ASA  
Manuelle Medizin SAMM  
F.X. Mayr-Arzt (Diplom)

Sportmedizin SGSM  
Ernährungsheilkunde SSAAMP  
Anti-Aging Medizin

Neuraltherapie SANTH & SRN  
Orthomolekularmedizin SSAAMP  
applied kinesiology ICAK-D & ICAK-A

---

# **St. Galler-Rapsöl für eine gesunde Ernährung Granatapfelsaft Dr. Jacobs köstliches Lebenselixier**

Version: 27. Februar 2020

---

Fon  
Adresse  
E-Mail

+41 (0)71-350 10 20  
Im Lindenhof  
[drje49@gmail.com](mailto:drje49@gmail.com)

Bahnhofstr. 23  
[www.ever.ch](http://www.ever.ch)

CH-9100 Herisau

<b>St.Galler Rapsöl</b> .....	<b>3</b>
<i>Zitat aus dem „News Brief“ des Herstellers vom 25.9.14</i> .....	4
<i>Zitat aus „Firma-Flyer“</i> .....	4
<i>Zitat aus dem „News Brief“ des Herstellers vom Februar 2017</i> .....	4
<i>Vitamin-E gamma-Tocopherol (reichlich enthalten in Rapsöl)</i> .....	5
<b>Granatapfelsaft - köstliches Lebenselixier</b> .....	<b>6</b>
<i>Empfehlung</i> .....	6
<i>Zutaten</i> .....	6
<i>Granatapfel - Hohe anti-oxidative Schutzwirkung</i> .....	7
<i>Dr. Jacob's Granatapfel-Elixier</i> .....	7
<i>Granatapfelsaft - Vielfältige Wirkungen</i> .....	8
<i>Granatapfelsaft - Pflanzliche Östrogene wirken vorbeugend bei Menopause Beschwerden und</i> <i>hormonellen Tumoren</i> .....	8
<i>Cholesterin Senkung</i> .....	8
<i>Blutdruck Senkung</i> .....	8
<i>Entzündungshemmung</i> .....	8
<i>Krebs Hemmung</i> .....	9
<i>Fermentation erhöht die Bioaktivität: Besserer Krebs Schutz</i> .....	9
<i>Granatapfelsaft erhöht NO (Stickoxidgas)</i> .....	10
<i>Bedeutung von GSH (Glutathion)</i> .....	10
<i>Fermentationsprozesse</i> .....	11

## St.Galler Rapsöl



Jegliches Öl verzögert die Kohlenhydrat Aufnahme im Darm, so dass dem Hirn über eine viel längere Zeit stetig Glucose nach geliefert werden kann: Geistige Frische über den ganzen Tag, weniger Leistungsabfall, weniger Müdigkeit, weniger Heisshunger.

Rapsöl enthält Omega-6 und Omega-3 Fettsäuren und weist unter allen Ölen das günstigste Verhältnis von Omega-6 zu den Omega-3 Fettsäuren auf.

Rapsöl enthält Vitamin-E gamma, welches stark entzündungs- und Krebs hemmend ist. Hohe Mengen an Vitamin-E gamma senken das Risiko für Prostata Krebs. In einer experimentellen Studie konnte Vitamin-E gamma menschliche Prostata-Krebszellen verringern und liess dabei die gesunden Zellen völlig intakt.

Rapsöl ist ein Öl, das nahezu alle Bedingungen, die man an ein Speiseöl stellt, erfüllt. Rapsöl genügt heute auch hohen geschmacklichen Ansprüchen. Die besten europäischen Rapsöle werden mit der DGF-Rapsöl Medaille ausgezeichnet. Das *St.Galler Rapsöl durfte diese Ehrung bereits 11-mal erhalten (2017)!*

1 bis 2 Esslöffel Rapsöl täglich decken bereits den grössten Teil des täglichen Bedarfs an Vitamin-E und essenziellen Fettsäuren eines erwachsenen Menschen ab.

St.Galler Rapsöl wird nach allen Regeln der Kaltpressung und mit grösster Sorgfalt in der landwirtschaftlichen Schule in Flawil hergestellt.

### Rapsöl erneut ausgezeichnet

**ST.GALLEN.** Besondere Ehre wird dem kaltgepressten St.Galler Rapsöl demnächst in Berlin zuteil. Es wird einmal mehr mit der internationalen Rapsölmedaille ausgezeichnet und für seinen aussergewöhnlichen Geschmack prämiert. Die Rapsölmedaille wird von der Deutschen Gesellschaft für Fettwissenschaften (DGF) und der Union zur Förderung von Öl- und Proteinpflanzen (Ufop) verliehen. Die DGF-Rapsölmedaille gilt als die prestigeträchtigste Auszeichnung für kaltgepresstes Rapsöl in Europa.

Die Herstellerin des Rapsöls – die St. Gallische Saatzucht – kann den Preis bereits zum siebtenmal in Folge entgegennehmen. Mit der Auszeichnung hat das kleine Schweizer Unternehmen eindrücklich bewiesen, dass es sich im europäischen Markt mit den grossen Unternehmen erfolgreich messen kann! Das St. Galler Rapsöl wird unter dem Label Culinarium produziert. (red.)

Rapsöl wird aus den Saatkörnern der Raps Pflanzen gewonnen, die im Frühjahr leuchtend gelb auf den Feldern blühen. Je nach Verarbeitung entstehen unterschiedliche Varianten mit charakteristischen Eigenschaften. Kalt-gepresste native Rapsöl Spezialitäten werden ohne Wärme Zufuhr gepresst.

So bleiben typische Aroma-, Farb- und sekundäre Pflanzen Stoffe bei der Öl Herstellung erhalten.

Mit ihrer honiggelben Farbe und ihrem saatig-nussigen Geschmack setzen sie besondere Akzente, vor allem bei der Zubereitung von Salatsaucen, Majonäsen, Dips und Marinaden.

Das St.Galler Rapsöl wird von der St.Gallischen Saatzucht ([www.st.galleroel.ch](http://www.st.galleroel.ch)) hergestellt. Für den Anbau verantwortlich sind innovative Landwirte aus der Region St. Gallen“.

Quelle: Pressekontakt: WPR COMMUNICATION GmbH & Co. KG • Anja Gründer, Kollwitzstrasse 7 • 53639 Königswinter, Tel.: 02244-92490 • Fax: 02244-924949 • E-Mail: [gruender@wpr-communication.de](mailto:gruender@wpr-communication.de)

Quelle: St. Galler Tagblatt, 12.12.12

## **Zitat aus dem „News Brief“ des Herstellers vom 25.9.14**

Soeben wurde unserem St. Galler Rapsöl der „Ritterschlag“ vom renommierten Max Rubner-Institut (MRI) des Bundesinstituts für Ernährung und Lebensmittel erteilt. Das St. Galler Rapsöl wurde bereits zum dritten Mal in Folge als dasjenige Rapsöl erkoren, das den Massstab für ein aussergewöhnlich gutes kaltgepresstes Rapsöl darstellt. Das heisst, bei der nächsten internationalen Rapsölprämierung 2014/15 in Berlin müssen sich alle Wettbewerbsteilnehmer an unserem St. Galler Rapsöl messen. Im Weiteren ist unser St. Galler Rapsöl Gegenstand eines umfassenden wissenschaftlichen Projekts der EU, bei dem die Identifizierung von geruchsaktiven Schlüsselverbindungen in Rapsöl erforscht wird. Dabei dient unser St. Galler Rapsöl als Standard für eine gute Rapsölqualität.

## **Zitat aus „Firma-Flyer“**

Raps wurde bis in die Dreissigerjahre in der Schweiz noch kaum kultiviert. Heute werden im Kanton St. Gallen rund 75 Hektaren angebaut. Für das St. Galler Rapsöl werden die Rapssamen gepresst. Das Öl wird schonend sedimentiert und ohne Zugabe von weiteren Hilfsstoffen von Hand abgefüllt. Das kaltgepresste Rapsöl ist ein Jahr haltbar. Rapsöl ist das wohl am meisten verbreitete Pflanzenöl in Mitteleuropa und zugleich auch eines der gesündesten. Raps spendet ein hochwertiges Öl mit zirka 9 % Omega-3-Fettsäuren sowie bemerkenswerten Mengen an Vitamin E, Beta-Karotin, Vitamin K, Lecithin und weiteren sekundären Pflanzenwirkstoffen. Rapsöl ist ein «Universalöl». Der Anteil an Omega-3-Fettsäuren und der feine Geschmack machen es zum bevorzugten Salatöl des Nordens. Unser Tipp: Stellen Sie eine Salatsauce aus dem St. Galler Rapsöl und einem Balsamico Bianco her und verfeinern Sie diese mit unserer Mayonnaise aus kaltgepresstem St. Galler Rapsöl, frischen Kräutern und Walnusskernen. Das St. Galler Rapsöl wurde schon mehrfach wegen seiner herausragenden Qualität in nationalen und internationalen Wettbewerben ausgezeichnet. Es hat einen feinsaatigen, nussigen Geschmack

## **Zitat aus dem „News Brief“ des Herstellers vom Februar 2017**

Das kaltgepresste St. Galler Rapsöl wurde unlängst vom K-Tipp mit «sehr gut» bewertet. Bei dieser Bewertung wurden vorwiegend die analytischen Werte gewichtet.

Doch Kenner stufen bei kaltgepressten Ölen die degustatorische Bewertung von Geruch und Geschmack genauso hoch ein, weil es sich bei kaltgepressten Ölen auch immer um ein Genussmittel handelt.

Grosse Freude herrscht nun bei allen St. Galler Ölsamenproduzenten und den Verantwortlichen der Ölherstellung. Das unter dem „Culinarium“-Label produzierte Öl wurde soeben zum elften Mal in Folge und als einziges Schweizer Öl mit der internationalen Rapsölmedaille ausgezeichnet und für seinen aussergewöhnlichen Geschmack prämiert. Die Rapsölmedaille wird von der Deutschen Gesellschaft für Fettwissenschaften (DGF) und der Union zur Förderung von Öl- und Proteinpflanzen (UFOP) verliehen. Die DGF-Rapsölmedaille gilt als die prestigeträchtigste Auszeichnung für kaltgepresstes Rapsöl in Europa. Wir durften den Preis am 26. Januar 2017 in Berlin entgegennehmen. Sicher bemerkenswert ist, dass sich das St. Galler Öl Jahr für Jahr gegen international namhafte Mitbewerber durchsetzen kann.

## Vitamin-E gamma-Tocopherol (reichlich enthalten in Rapsöl)

In letzter Zeit werden zunehmend auch von anderen Vitamin-E-Formen gesundheitliche Wirkungen bekannt. Das gilt besonders für *gamma-Tocopherol*. Es wirkt, wie andere Vitamin-E-Formen auch, antioxidativ und anti-entzündlich. Schon frühere Studien zeigten, dass hohe Mengen *gamma-Tocopherol* auch das Risiko für Prostata Krebs verringern konnten. Neue Studien bestätigen nun die interessanten Funktionen von *gamma-Tocopherol*, welche andere Vitamin-E-Formen nicht haben.

*In einer experimentellen Studie konnte **gamma-Tocopherol** menschliche Prostata-Krebs Zellen verringern und liess dabei die gesunden Zellen völlig intakt.*

Wurde die Menge erhöht, verringerte sich das Wachstum der Krebs Zellen, während sich die gesunden Zellen weiter normal entwickelten. Ein Mangel an gamma-Tocopherol verringert gewisse spezifische Schutzmechanismen und begünstigt einen oxidativen Stress-Zustand. Studien zeigen, dass die Wirkung von *gamma-Tocopherol* bezüglich Entzündungshemmung und Prophylaxe von Herz und Krebs Erkrankungen dem alpha-Tocopherol überlegen ist.

### **Achtung:**

*Die Einnahme von alpha-Tocopherol senkt die gamma-Tocopherol Spiegel! Gamma-Tocopherol kann in unserem Körper in alpha-Tocopherol umgewandelt werden.*

## Granatapfelsaft - köstliches Lebenselixier



### Dr. Jacob's Granatapfel-Elixier

Pro 100 ml (Angaben schwanken):	3-4 g Polyphenole (als GAE)
	1.4 g Kalium
	40-50 g Zucker (Fruktose und Glukose)
	3-4 g Zitronensäure

Der Granatapfel, auch Paradies Apfel genannt, gilt als Symbol für ein langes, gesundes Leben.

Diese Flasche enthält den Saft und das Frucht Fleisch von 50 sonnengereiften Granäpfeln – frisch gepresst, besonders schonend konzentriert und angereichert mit bioaktiven, fermentierten Granatapfel Essenzen.

Das Familien Unternehmen Dr. Jacob's Medical ist in Sachen Granatapfel Innovationsführer. Dr. Jacob's Granatapfel-Elixier war das erste Antioxidantien reiche Granatapfel Produkt in Deutschland und wurde mit dem Motto „paradiesisch gut“ als hochgesunde Gaumenfreude bekannt. Bis heute einzigartig – dank eines besonders hohen Gehalts an Antioxidantien und natürlicher Fermentationsprozesse in der Herstellung. Verantwortlich für die wertvollen Gesundheitseffekte sind besondere Pflanzen Stoffe im Granatapfel, die sogenannten Polyphenole.

## Empfehlung

Geniessen Sie täglich mindestens ½ bis 1 Messbecher – 10 bis 20 ml (10 ml = ½ Messbecher oder ein Esslöffel) als vitalisierendes Lebenselixier und exotische Köstlichkeit in Getränken, Cocktails, Speisen in 1001 Variationen. Achten Sie auf eine ausgewogenen, abwechslungsreiche Ernährung und gesunde Lebensweise.

Regelmässige Prüfung der antioxidativen Kraft sowie Rückstandskontrolle auf Pestizide sichern die hohe Qualität. Geöffnet 4 Wochen haltbar. Bitte im Kühlschrank lagern. Vor Gebrauch schütteln.

## Zutaten

Granatapfel (97% Saft- und Markkonzentrat; z. T. fermentiert), Zitronensaftkonzentrat, natürliches Aroma (Vanille-Extrakt), Geliermittel Pektin, Gewürze (0,1%).

## Granatapfel - Hohe anti-oxidative Schutzwirkung



Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

Granatapfelsaft ist reich an *Phytaminen*, pflanzlichen Schutz Stoffen, insbesondere an Polyphenolen und Flavonoiden (Anthocyane und Catechine) und Tanninen (Gallo-Tannine).

Polyphenole und Flavonoide schützen vor frühzeitigem Altern, sowie vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs.

### Dr. Jacob's Granatapfel-Elixier

- 12-facher Gehalt an Granatapfelsaft Antioxidantien (30'000 mg/l)
- 50 bis 70-fache antioxidative Kraft (TEAC Labortest) wie Rotwein oder Grüntee
- 10 ml dieses Elixiers entsprechen der antioxidativen Kraft (TEAC-Labortest) von etwa 0.5 bis 0.7 Liter Rotwein oder Grüntee oder 100 ml reinen Granatapfelsaft
- 20-fach antioxidativ stärker als reiner, unkonzentrierter Granatapfelsaft
- Bioaktive fermentierte Granatapfel Essenzen

(TEAC-Labortest = Mass für antioxidative Kapazität)

Die besonderen, antioxidativen Pflanzenstoffe im Granatapfelsaft nennen sich Polyphenole. 1 Liter Dr. Jacob's Granatapfel-Elixier enthält durchschnittlich 30'000 mg dieser Antioxidantien. Zum Vergleich: Der mittlere Wert von Granatapfelsäften in einer aktuellen Reihenuntersuchung (Fischer-Zorn, Ara, 2007) betrug 2'288 mg/l.

## Granatapfelsaft - Vielfältige Wirkungen

### Granatapfelsaft - Pflanzliche Östrogene wirken vorbeugend bei Menopause Beschwerden und hormonellen Tumoren

Pflanzliche Östrogene (Phyto Östrogene) binden an Östrogen Rezeptoren und entfalten so eine anti-östrogene Wirkung. Hohe Östrogen-Spiegel, man spricht von Östrogen Dominanz, fördern das Zellwachstum. Gerade bei hormonellen Tumoren (Brust, Prostata) hat der Granatapfel eine deutliche Schutzwirkung gezeigt.

### Cholesterin Senkung

In Tier Versuchen verhinderte Granatapfelsaft die Oxidation des LDL-Cholesterins um bis zu 90%. Hohes LDL-Cholesterin, insbesondere oxidiertes LDL, gilt als eine der Hauptursachen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Oxidiertes LDL-Cholesterin führt zur Gefäß Verkalkung (Arteriosklerose) und damit zu Verengungen der Blut Gefäße. In einer klinischen Untersuchung beobachtete man eine Abnahme der arteriosklerotischen Ablagerungen von 30%.

### Blutdruck Senkung

In einer anderen Studie beobachtete man eine Blutdruck Senkung von 5% bereits nach nur 14 Tagen Einnahme von täglich 50 ml Granatapfelsaft Konzentrat (=250 ml). Die Aktivität des *Angiotensin converting Enzyms*, welches Blutdruck steigernd wirkt, verringerte sich um 36 %.

In einer weiteren Studie verbesserten 50 ml Granatapfelsaft Konzentrat (=250 ml) täglich Blutdruck und Oxidation von LDL-Cholesterin.

### Entzündungshemmung

Granatapfelsaft weist infolge hohen Gehalts an verschiedenen Bioflavonoiden eine sehr beachtliche entzündungshemmende Wirkung auf. Bioflavonoide hemmen die entzündungsfördernden Enzyme Cyclooxygenase und Lipoxygenase, die u.a. Arachidonsäure freisetzen. Arachidonsäure, die wir mit tierischen Fetten zu uns nehmen, ist gleichsam *Benzin* für jede Entzündung. Erst unter der Mitwirkung von *Freien Radikalen* (giftigen Sauerstoff-Abfall Produkten) wird die Arachidonsäure freigesetzt und setzt so den Entzündungsvorgang in Gang. Auf diese Weise wirkt der Granatapfel auch antientzündlich und Schmerz lindernd. Granatapfel Blüten (Tee, ölige Extrakte) sollen angeblich Blut Zucker senkend wirken.



## Krebs Hemmung

*Man darf es so sagen: Granatapfelexier = lebendige Chemo Therapie!*

Mittlerweile kennt man eine Vielzahl von Pflanzen Schutz Stoffen mit Krebs hemmender Wirkung. Besonders hervorzuheben sind die Flavonoide. Eine 2004 durchgeführte Studie bestätigte die ausserordentlichen, Krebs hemmenden Eigenschaften des Granatapfels. Granatapfelsaft-Elixier wirkt auch unterstützend bei schwer therapierbarem Prostata Krebs. Prostata Krebszellen werden mit der Zeit gegen klassische Hormon Entzugstherapien resistent. Neuste Forschungsergebnisse, die ältere Studien bestätigen und ergänzen, belegen, dass Granatapfel diesen Anpassungsmechanismen der Prostata Krebszelle entgegen wirkt: Die besonderen Pflanzen Stoffe des Granatapfels, so genannte Polyphenole, drosseln in der Krebs Zelle die Bildung der Androgen Rezeptoren und der Synthese-Enzyme für die Androgen-Bildung aus Cholesterin

- Fördert den Zelluntergang
- Fördert die Re-Differenzierung der Zelle
- Hemmt die Gefäss Neubildung in der Krebs Geschwulst
- Hemmt Krebs Wachstum und Krebs Invasion
- Blockiert Krebs fördernde Enzyme
- Bindet Krebs fördernde Metalle
- Hemmt die Entzündung (NF-Kappa)
- Antioxidativer Zellschutz (NO, GSH)

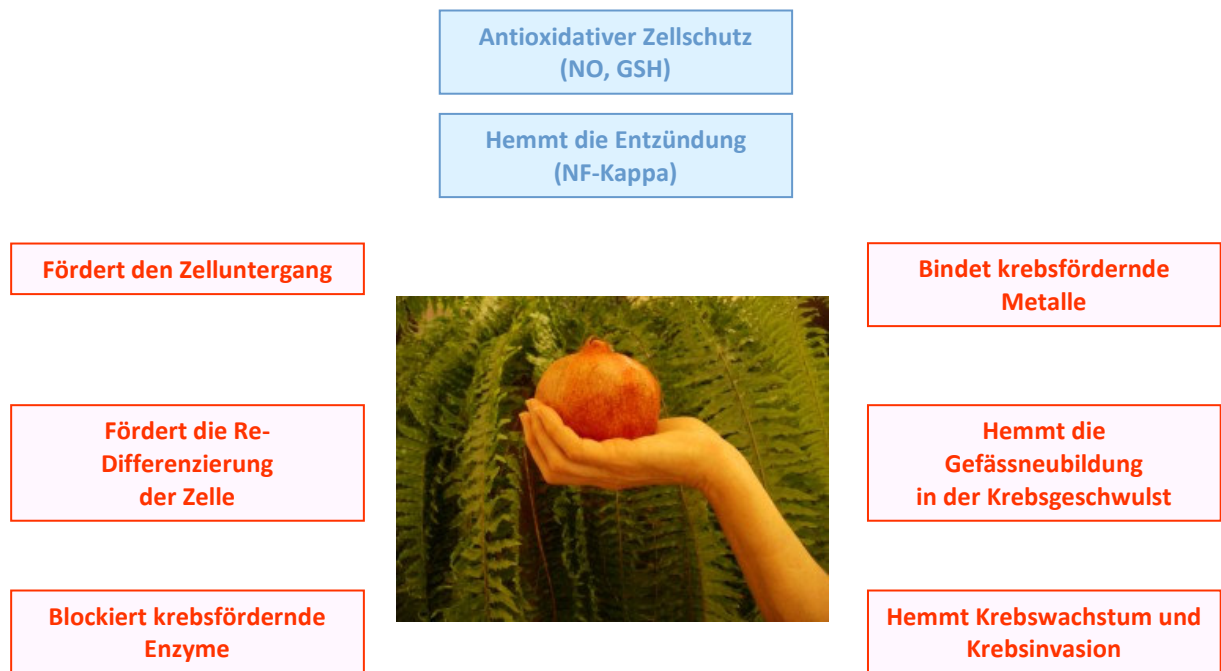
## Fermentation erhöht die Bioaktivität: Besserer Krebs Schutz

Die Fermentation, Dr. Jacobs Granatapfelsaft-Elixier ist „lebend fermentiert“, steigert die Bioaktivität und Bioverfügbarkeit der Granatapfel- Polyphenole.

Die Wirkung von fermentiertem Granatapfelsaft ist bezüglich Oxidationsschutz und Krebs Hemmung grösser als von reinem, unbehandeltem Saft. Bei der Fermentierung werden an Zucker Moleküle gebundene Flavonoide wie auch andere Substanzen freigesetzt was die Bio-Aktivität deutlich erhöht: Fermentierter Granatapfelsaft konnte in Reagenzglas Versuchen die Krebs Entstehung aus Krebs Kulturen um 46% verringern. "**NF-kappa**" reguliert die Aktivierung von verschiedenen Genen, die eine wichtige Rolle in der Immun Antwort, der Entzündungsreaktion, bei der Zelladhäsion, dem Zellwachstum und der Zellentwicklung spielen."

## Granatapfelsaft erhöht NO (Stickoxidgas)

- NO wird in allen Körper Zellen produziert
- Abwehr von Krebs Zellen, Viren und Pilzen
- Schutz der Gefäss Innenwände (Rauchen zerstört NO und Ausdauer Sport erhöht NO)
- NO Mangel erhöht den Blutdruck
- Ausgangsstoff von NO ist die Aminosäure Arginin



## Bedeutung von GSH (Glutathion)

- Gehört zu den wichtigsten als Antioxidans wirkenden Stoffen im Körper
- Am Glutathion-System sind 2 Enzyme beteiligt: Glutathion-Peroxidase und Glutathion-Reduktase
- Die Glutathion-Peroxidase ist Selen abhängig: Grosse Bedeutung von Selen in der Entgiftung!
- Die Glutathion-Peroxidase entgiftet Lipidperoxide (Abbau Produkte des Fett Stoffwechsels (Arachidonsäure)
- Nicht-abgebaute Lipidperoxide lösen in den Zellen das *Selbstmordprogramm* aus!!!
- GSH ist zugleich Reserve für Cystein (wichtige Aminosäure)
- Reich an Glutathion: Brokkoli und Granatäpfel

## Fermentationsprozesse

- Setzen wertvolle Vitalstoffe des Granatapfelmuttersafts frei
- Erhöhen die Bioaktivität der Granatapfelsaft-Polyphenole
- Bauen den fruchteigenen Zucker fast komplett ab
- Die Gefriertrocknung erhält die Frischequalität der Pflanzenstoffe. Unter vermindertem Druck wird bei tiefer Temperatur das Wasser entfernt. Dabei entsteht ein Pulver mit grosser Oberfläche und optimaler Löslichkeit. Dies ist für den Resorptionsvorgang eine grosse Hilfe, denn nur die Substanzen, die in den Verdauungssäften auch in gelöster Form vorliegen, werden metabolisiert bzw. resorbiert.