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

Version: 26. Februar 2023

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

Fon +41 (0)71 350 10 20
Adresse Im Lindenhof Bahnhofstr. 23 CH-9100 Herisau
E-Mail drje49@gmail.com www.ever.ch

St.Galler Rapsöl **3**

Zitat aus dem „News Brief“ des Produzenten vom 25.9.14 ..... *4*

Zitat aus „Firma-Flyer“ *4*

Zitat aus dem „News Brief“ des Produzenten vom Februar 2017 ..... *4*

Vitamin-E gamma-Tocopherol (reichlich enthalten in Rapsöl) *5*

Granatapfelsaft - köstliches Lebenselixier **6**

Empfehlung *6*

Zutaten *7*

Granatapfel - Hohe antioxidative Schutzwirkung *7*

Dr. Jacob’s Granatapfel-Elixier *7*

Granatapfelsaft - Vielfältige Wirkungen *8*

Granatapfelsaft - Pflanzliche Östrogene wirken vorbeugend bei Menopausebeschwerden und hormonellen Tumoren 8

Cholesterin Senkung 8

Blutdrucksenkung 8

Entzündungshemmung 8

Krebshemmung 9

Fermentation erhöht die Bioaktivität: Besserer Krebsschutz 9

Granatapfelsaft erhöht NO (Stickoxidgas) 10

Bedeutung von GSH (Glutathion) 10

Fermentationsprozesse *11*

St.Galler Rapsöl

Jegliches Öl verzögert die Kohlenhydrataufnahme 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 krebshemmend ist. Hohe Mengen an Vitamin-E gamma senken das Risiko für Prostatakrebs. In einer experimentellen Studie konnte Vitamin-E gamma menschliche Prostatakrebszellen 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 Rapspflanzen gewonnen, die im Frühjahr leuchtend gelb auf den Feldern blühen. Je nach Verarbeitung entstehen unterschiedliche Varianten mit charakteristischen Eigenschaften. Kaltgepresste native Rapsölspezialitäten werden ohne Wärmezufuhr gepresst.

So bleiben typische Aroma-, Farb- und sekundäre Pflanzenstoffe bei der Ölherstellung erhalten.

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

Das St.Galler Rapsöl wird von der St.Gallischen Saatzucht (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

Quelle: St. Galler Tagblatt, 12.12.12

Zitat aus dem „News Brief“ des Produzenten 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 bevorzugsten 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 Produzenten 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 antientzündlich. Schon frühere Studien zeigten, dass hohe Mengen *gamma-Tocopherol* auch das Risiko für Prostatakrebs 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 Prostatakrebszellen verringern und liess dabei die gesunden Zellen völlig intakt.*

Wurde die Menge erhöht, verringerte sich das Wachstum der Krebszellen, während sich die gesunden Zellen weiter normal entwickelten. Ein Mangel an gamma-Tocopherol verringert gewisse spezifische Schutzmechanismen und begünstigt einen oxidativen Stresszustand. Studien zeigen, dass die Wirkung von *gamma-Tocopherol* bezüglich Entzündungshemmung und Prophylaxe von Herz- und Krebserkrankungen 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 Paradiesapfel genannt, gilt als Symbol für ein langes, gesundes Leben.

Diese Flasche enthält den Saft und das Fruchtfleisch von 50 sonnengereiften Granatäpfeln - frisch gepresst, besonders schonend konzentriert und angereichert mit bioaktiven, fermentierten Granatapfelessenzen.

Das Familien Unternehmen Dr. Jacob`s Medical ist in Sachen Granatapfel Innovationsführer. Dr. Jacob's Granatapfel-Elixier war das erste antioxidantienreiche Granatapfelprodukt 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 Pflanzenstoffe 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 antioxidative Schutzwirkung

Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

Granatapfelsaft ist reich an *Phytaminen*, pflanzlichen Schutzstoffen, 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 Menopausebeschwerden und hormonellen Tumoren

Pflanzliche Östrogene (Phyto-Östrogene) binden an Östrogenrezeptoren und entfalten so eine antiöstrogene Wirkung. Hohe Östrogenspiegel, man spricht von Östrogendominanz, fördern das Zellwachstum. Gerade bei hormonellen Tumoren (Brust, Prostata) hat der Granatapfel eine deutliche Schutzwirkung gezeigt.

Cholesterin Senkung

In Tierversuchen 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 Gefässverkalkung (Arteriosklerose) und damit zu Verengungen der Blutgefässe. In einer klinischen Untersuchung beobachtete man eine Abnahme der arteriosklerotischen Ablagerungen von 30%.

Blutdrucksenkung

In einer anderen Studie beobachtete man eine Blutdrucksenkung 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-Abfallprodukten) wird die Arachidonsäure freigesetzt und setzt so den Entzündungsvorgang in Gang. Auf diese Weise wirkt der Granatapfel auch antientzündlich und schmerzlindernd. Granatapfelblüten (Tee, ölige Extrakte) sollen angeblich blutzuckersenkend wirken.

Krebshemmung

Man darf es so sagen: Granatapfelelixier = lebendige Chemotherapie!

Mittlerweile kennt man eine Vielzahl von Pflanzenschutzsoffen mit krebshemmender Wirkung. Besonders hervorzuheben sind die Flavonoide. Eine 2004 durchgeführte Studie bestätigte die ausserordentlichen, krebshemmenden Eigenschaften des Granatapfels. Granatapfelsaft-Elixier wirkt auch unterstützend bei schwer therapierbarem Prostatakrebs. Prostatakrebszellen werden mit der Zeit gegen klassische Hormon Entzugstherapien resistent. Neuste Forschungsergebnisse, die ältere Studien bestätigen und ergänzen, belegen, dass Granatapfel diesen Anpassungsmechanismen der Prostatakrebszelle entgegen wirkt: Die besonderen Pflanzenstoffe des Granatapfels, so genannte Polyphenole, drosseln in der Krebszelle die Bildung der Androgenrezeptoren und der Syntheseenzyme für die Androgenbildung aus Cholesterin

- Fördert den Zelluntergang
- Fördert die Re-Differenzierung der Zelle
- Hemmt die Gefässneubildung in der Krebsgeschwulst
- Hemmt Krebswachstum und Krebsinvasion
- Blockiert krebsfördernde Enzyme
- Bindet krebsfördernde Metalle
- Hemmt die Entzündung (NF-Kappa)
- Antioxidativer Zellschutz (NO, GSH)

Fermentation erhöht die Bioaktivität: Besserer Krebsschutz

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 Krebshemmung grösser als von reinem, unbehandeltem Saft. Bei der Fermentierung werden an Zuckermoleküle gebundene Flavonoide wie auch andere Substanzen freigesetzt was die Bio-Aktivität deutlich erhöht: Fermentierter Granatapfelsaft konnte in Reagenzglas Versuchen die Krebsentstehung aus Krebskulturen um 46% verringern. **"NF-kappa“** reguliert die Aktivierung von verschiedenen Genen, die eine wichtige Rolle in der Immunantwort, der Entzündungsreaktion, bei der Zelladhäsion, dem Zellwachstum und der Zellentwicklung spielen."

Granatapfelsaft erhöht NO (Stickoxidgas)

- NO wird in allen Körperzellen produziert
- Abwehr von Krebszellen, Viren und Pilzen
- Schutz der Gefässinnenwände (Rauchen zerstört NO und Ausdauersport erhöht NO)
- NO Mangel erhöht den Blutdruck
- Ausgangsstoff von NO ist die Aminosäure Arginin

Antioxidativer Zellschutz (NO, GSH)

Hemmt die Entzündung (NF-Kappa)

Fördert den Zelluntergang

Bindet krebsfördernde Metalle

Fördert die Re-Differenzierung der Zelle

Hemmt die Gefässneubildung in der Krebsgeschwulst

Blockiert krebsfördernde Enzyme

Hemmt Krebswachstum und Krebsinvasion

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 selenabhängig: Grosse Bedeutung von Selen in der Entgiftung!
- Die Glutathion-Peroxidase entgiftet Lipidperoxide (Abbauprodukte des Fettstoffwechsels (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.