

## Grapefruitkern-Extrakt

Durch Zufall stießen die Autoren auf ein aus rein natürlichen Pflanzenextrakten gewonnenes Mittel, das durch ein sehr breit gefächertes Anwendungsspektrum ihr Interesse weckte. Der zunächst unscheinbare und weithin unbekanntere Extrakt aus Grapefruitkernen entfaltete sich bei den folgenden Recherchen - natürlich auch per INTERNET - nach und nach als "Das Wunder im Kern der Grapefruit". Sie entdeckten, dass sich bereits weltweit eine Vielzahl von Wissenschaftlern und interessierten Laien mit dem Phänomen des Grapefruitkern-Extraktes beschäftigen und bereitwillig von ihren faszinierenden Erfahrungen berichteten.

Extrakt aus dem Kern der Grapefruit lässt sich nicht nur in der allgemeinen Gesundheits-Vorsorge für Menschen und Tiere und in kosmetischen Produkten verwenden, sondern auch als **natürliches Antiseptikum und Desinfektionsmittel** im Haushalt. Beeindruckt von den vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten sind einige Forscher schon jetzt der Meinung, dass es sich hierbei um das mit Abstand interessanteste, rein biologische Konservierungs-, Hygiene- und Antiparasitenmittel der Zukunft handele. Mit diesem Buch (wegen dessen Entwicklung sie ihre anderen Projekte hinausschoben) gelang es den Autoren, die weltweiten Erfahrungen, Erfolge und Anwendungsbereiche umfassend zusammenzutragen und - eingebettet in eine ganzheitliche Sichtweise - begeisternd, allgemein verständlich und vor allem praxisnah darzustellen.

So wird dieser einfache natürliche Pflanzenextrakt zukünftig hoffentlich eine ganze Reihe von umwelt- und gesundheitsbedenklichen Präparaten und Substanzen mit zum Teil hochschädigenden Nebenwirkungen ersetzen können.

Grapefruitkernextrakt kann innerlich und äußerlich angewendet werden. Es nimmt Bakterien und Pilze auf. In Amerika wurden schon erfolgreiche Versuche zur Sterilisation von Operationsräumen vorgenommen. Es sollte aber nur in stark verdünnter Form eingenommen werden. Man bezeichnet es teilweise auch als pflanzliches Antibiotika, da es entzündungshemmend wirkt und nebenwirkungsfrei ist. Es ist bakterizid.

Rein zufällig wurde von Gärtnern beobachtet, dass Grapefruitkerne gegenüber der mikrobiellen Zersetzung sehr widerstandsfähig sind, da sie auf Komposthaufen kaum verrotten. Diesen Schutzmechanismus der Kerne vor einem Angriff durch Bakterien macht man sich in Nahrungsergänzungsmitteln zu nutze. Durch Zermahlen und Auswalzen der Grapefruitkerne wird der zähflüssige, gelbliche Grapefruitkern-Extrakt gewonnen. Er ist reich an verschiedenen wertvollen Schutzstoffen.

Grapefruitkern-Extrakte sind reich an **Flavonoiden**, z.B. Naringin, Hesperidin, Neohesperidin, Quercetin, Kämpherol, Rutin, Limonin, Poncirin und anderen. Als Radikalfänger unterstützen diese Flavonoide die körpereigene Abwehr. Sie stimulieren die Immunabwehr durch den Darm, in dem vermehrt Antikörper gegen Erreger produziert werden. Einige Flavonoide, z.B. das Kämpherol, hemmen selbst das Wachstum von bestimmten Bakterien, Viren und Pilzen.

**Grapefruitextrakt – eine Alternative zu Antibiotika? JA!** Heute sind bereits 80% der Bakterien resistent gegen Penicillin! 50 000 Patienten sterben in Deutschland jährlich an dieser Krankenhausinfektion, kein Antibiotikum hilft mehr. 50 000 Tote pro Tag (!) sterben weltweit an Infektionskrankheiten! Man schätzt, dass heute 60 – 80% aller Patienten kaum oder gar nicht mehr auf Antibiotika ansprechen. Die Resistenzen werden teils durch zu schnelle Antibiotikagaben und durch falsche Anwendung verursacht – aber auch dadurch, dass diese chemischen Keulen auch als Masthilfen eingesetzt werden. (Siehe die gezeigten FS-Filme: Antibiotika in Hähnchen, Puten, Schweinen – also in allen Masttieren!!)

Alle Welt spricht von BSE, enorme Ängste entstehen zurecht, aber kaum jemand hatte bisher Angst, Fleisch, das durch Antibiotika "verseucht" ist, zu "genießen", obwohl die dadurch mitverschuldeten Todesfälle in die Millionen gehen. In Deutschland werden jährlich 18 Millionen EUR für Tierantibiotika ausgegeben.

In Schweden z.B. besteht ein generelles Verbot, Antibiotika in der Tiermast einzusetzen.

Wie Labortests und auch die Praxis zeigt hilft Grapefruitextrakt auch dort, wo handelsübliche Antibiotika keine Wirkung mehr zeigen. Zudem scheint auch bei langem und häufigem Gebrauch keine Resistenz aufzutreten. Grapefruitextrakt kann überall dort eingesetzt werden, wo Krankheitserreger wie Bakterien, Viren, Pilze oder Parasiten zu einer gesundheitlichen Störung geführt haben. Grapefruitextrakt kann innerlich wie äußerlich eingesetzt werden – dabei sollte der Extrakt immer verdünnt werden, von wenigen Ausnahmen abgesehen.

### Dosierung bei innerer Einnahme:

**1. Grundregel:** 2-3 mal täglich 3 – 15 Tropfen steigend, wobei die höchste Tropfenzahl nach einer Woche erreicht sein sollte. Diese allmähliche Steigerung ist vor allem dann nötig, wenn Verdacht auf Darmpilze

(Candida albicans) besteht. Diese können beim zu massiven Absterben Müdigkeit, Kopfschmerzen oder Benommenheit auslösen. Man nennt dies "Herxheimer Reaktion".

**2. Grundregel:** 5 Tropfen pro 10 kg Körpergewicht als Tagesdosis. In besonderen Fällen kann diese Dosis auch verdoppelt werden, also 1 Tropfen pro kg Körpergewicht. Übrigens: 60 ml Grapefruitextrakt enthalten etwa 1800 Tropfen!

**3. Grundregel:** Grapefruitextrakt immer verdünnt einnehmen, am besten in einem Glas (0,2 Liter) voll mit Wasser oder Fruchtsaft.

**4. Grundregel:** Die Dauer der Anwendung richtet sich nach der Art der Krankheit. Die Anwendung sollte mindestens 1 Woche nach Abklingen der Symptome fortgesetzt werden. Bei Dampilzen oder bestimmten Bakterien (Helicobacter pylori u.a.) sollte man mit mindestens 6 Wochen innerer Einnahme rechnen.

### **Äußere Anwendung:**

**1. Grundregel:** Nur bei Warzen und Nagelpilz unverdünnt auftragen.

**2. Grundregel:** Auf Haut und Schleimhaut immer verdünnt anwenden, und zwar mit Wasser, Glycerin oder besser mit Bio-Jojoba-Öl. Näheres ist bei den einzelnen Krankheiten angegeben.

### **Innere Anwendungen von A – Z**

Abkürzungen: B1 = innere Einnahme; C2 = äußerlich verdünnt anwenden. 10T/G = 10 Tropfen pro Glas (0,2 Liter), 8T/EL = 8 Tropfen pro Eßlöffel

Abgeschlagenheit: (häufig kommende Grippe oder Infektion) B1

AIDS: Wirkung wird noch erforscht, empfohlen B1

Allergien: oft durch Pilze verursacht, dann B1

Amöbenruhr: auch Abklingen der Symptome fortsetzen, B1

Angina oder Mandelentzündung: B1 und Gurgeln mit 10T/G

Arthritis = Gelenkentzündung: B1 monatelang oft hilfreich

Asthma: in einigen Fällen hilft B1, 1- 3 Monate

Bauchschmerzen: undefinierbare, häufig hilft B1

Blähungen: oft durch Keime, Pilze oder Parasiten verursacht, B1

Blasenentzündung, Blasenbeschwerden: B1 + viel trinken

Bronchitis: B1 und Gurgeln mit 10T/G

Brustentzündung = Mastitis: B1 + C2 8T/EL Öl (auf Brust auftragen), auch bei Entzündungen von Kuheutern

Candida albicans (Hefepilz): B1 3 – 4 Monate (mit 3T beginnen!)

Cholera: 20T – 30 T/G alle 3 Stunden einnehmen

Chronische Müdigkeit: oft Pilze, Bakterien u.a. B1 3-4 Monate

Colitis = Darmentzündung: B1 mit Kamillentee, Antioxidantien

Crohn-Krankheit = Morbus Crohn: B1 + Antioxidantien

Darmentzündung: siehe unter Colitis

Depressionen: manchmal durch Pilze oder Parasiten verursacht, B1

Durchblutungsstörungen: manchmal durch Schimmelpilz "Mucor" ausgelöst, Versuch mit B1

Durchfall: hier hilft oft Grapefruitextrakt, B1

Entzündungen: häufig durch Krankheitserreger hervorgerufen, B1

Erbrechen: oft durch Krankheitserreger hervorgerufen, B1

Erkältungen: B1 + Gurgeln 10T/G + Grapefruitextrakt Nasenspray

Fibrose: kann durch Candida-Pilze, auslöset sein, B1 3 - 4 Monate

Fieber: notwendige Abwehrreaktion, B1, evtl. Gurgel + Nasenspray

Gastritis = Magenschleimhautentzündung, Magengeschwür: häufig durch das Bakterium Helicobacter Pylori verursacht, B1

Gedächtnisschwäche: manchmal durch Candida verursacht, B1

Gicht: manchmal durch Candida-Pilze verursacht, B1

Grippe: B1 + Gurgeln 10T/G + GSE Nasenspray

Hormonsystemstörungen: Candida-Pilze setzen 100 verschiedene Giftstoffe frei, einige haben hormonähnliche Wirkungen. In diesen Fällen ist ein Versuch mit GSE empfehlenswert, B1

Husten: B1 + Gurgeln 10T/G

Immunsystem, geschwächtes: Immunsystem unterstützen mit B1

Infektionskrankheiten, allgemein: B1

Konzentrationsmangel: häufig sind Krankheitserreger beteiligt, B1

Kopfschmerzen, Migräne: diese haben viele verschiedene Ursachen, manchmal sind Bakterien und Pilze beteiligt, B1  
Lebensmittelvergiftung: sofort 10 – 20T/G trinken, nach einigen Stunden wiederholen, viel trinken, Arzt aufsuchen  
Magenschleimhautentzündung, Magengeschwür: siehe Gastritis  
Malaria: es gibt Hinweise, dass GSE wirkt, B1  
Mastitis: siehe Brustentzündung, B1 + C2, 8T/EL Öl  
Menstruationsbeschwerden: Candida kann schuld sein, siehe dort  
Migräne: siehe unter Kopfschmerzen  
Mittelohrentzündung = Otitis Media: B1 + C2, 2T/EL Öl, Öl leicht anwärmen und öfters ins Ohr träufeln  
Morbus Crohn: siehe Crohn-Krankheit  
Müdigkeit, chronische: siehe unter chronische Müdigkeit  
Nasennebenhöhlenentzündung = Sinusitis: B1, GSE Nasenspray  
Parasiten, innere: Von winzigen Parasiten bis zum Bandwurm reicht die Palette, eine "Wurmkur" wird 2 mal jährlich empfohlen, B1  
Pilzkrankungen: siehe Candida albicans  
Prostata-Beschwerden: manchmal ist Candida beteiligt, siehe dort  
Rheuma: ist oft Folge von Ablagerung von Giftstoffen, B1  
Ruhr: siehe Amöbenruhr  
Schnupfen = Rhinitis: B1 + Grapefruitextrakt Nasenspray  
Übelkeit: B1  
Vorbeugung auf Reisen: 3 mal täglich 4 – 8T/Glas Wasser trinken  
Wurmbefall: siehe unter Parasiten

### **Äußere Anwendung von A – Z**

Abkürzungen: B1 = innere Einnahme; C2 = äußerlich verdünnt anwenden; 10T/G = 10 Tropfen pro Glas (0,2 Liter), 8T/EL = 8 Tropfen pro Eßlöffel  
Acariasis, Acarinosi, Akarinoze: siehe unter Krätze  
Akne: B1 + 5T auf feuchten Waschlappen, auftragen, abwaschen  
Aphthen (Geschwüre der Mundschleimhaut): 10T/G Wasser, spülen  
Ausschläge, Hautausschläge: Ein Versuch mit 3-5T/EL Öl lohnt, 2-3 mal täglich auftragen  
Beingeschwüre: siehe unter offene Beine  
Blutegelbisse: 1 Tropfen Extrakt auf Bißstelle träufeln  
Dermatitis (Hautentzündung): 3-5T/EL Öl, 2 – 3 mal/Tag einreiben  
Dornwarzen, Stechwarzen: Abschleifen, 2 mal 1 T pur auftragen  
Fußpilz: Pur oder etwas verdünnt mit Wasser oder Öl anwenden. Zusätzlich GSE Körper- und Fußpuder benutzen.  
Geschwüre: 10T/Glas lauwarmes Wasser, spülen, gurgeln, tupfen  
Gürtelrose (Herpes Zoster): B1 + 3-5T/EL Öl, 2 mal täglich auf der betroffenen Haut auftragen  
Halsentzündung, Halsschmerzen: B1 + 10T/G Wasser, gurgeln  
Hautabschürfungen: 1T/EL Wasser, öfters auftragen  
Hautausschläge: siehe unter Ausschläge  
Hautflechten: wie bei Ausschläge  
Hautpilze: 5 T in feuchte Hand, öfters täglich auftragen  
Heiserkeit: wie Halsentzündung  
Herpes simplex (Lippenherpes): 5T/EL Öl, öfters auftragen  
Herpes Zoster: siehe Gürtelrose  
Hornhaut: 30 T im Fußbad erleichtern Entfernung und desinfizieren  
Husten: wie bei Halsentzündung  
Insektenstiche: 1T auf feuchten Finger, auf Stichstelle auftragen  
Karies: 1-2 T auf feuchte Zahnbürste und mit 10T/Glas spülen  
Kehlkopfentzündung (Laryngitis): wie bei Halsentzündung  
Kopfläuse: 10T mit etwas Duschgel mischen, 30 min. einwirken lassen, gut spülen, nach 3 Tagen wiederholen, Augen schützen  
Krätze=Akarinoze= Skabies: 20T/EL Öl, ganzen Körper einreiben

Laryngitis: siehe bei Kehlkopfentzündung  
Madelentzündung=Angina: B1 + 10T/G mehrmals täglich gurgeln  
Mittelohrentzündung=Otitis Media: siehe bei innerer Anwendung  
Nagelbettentzündung: 5T/EL Öl mehrmals täglich auftragen  
Nagelpilz: Nägel abschleifen, Grapefruitextrakt mehrmals täglich pur auftragen  
Nasennebenhöhlenentzündung: B1 + Grapefruitextrakt Nasenspray  
Nesselfieber: 5T/EL Öl (Bio-Jojoba) auf juckende Haut auftragen  
Neurodermitis: wie bei Nesselfieber  
Offene Beine: 15T/EL Wasser auf Wundauflage, öfters wechseln  
Ohrenschmerzen: wie Mittelohrentzündung (innere Anwendungen)  
Parodontose: 1-2 T auf nasse Zahnbürste, zusätzlich Mund spülen  
Pilzkrankungen der Haut: siehe unter Hautpilze  
Plaque (bakterieller Zahnbelag): wie bei Parodontose  
Psoriasis (Schuppenflechte): wie bei Nesselfieber  
Räude = Krätze: siehe unter Krätze  
Sandflohbiß: wie bei Insektenstiche  
Scheidenentzündung (Vaginitis): 2T/Glas, mit Frauendusche (Spritze) in Scheide spritzen, nie unverdünnt anwenden!  
Scheidenpilz: wie unter Scheidenentzündung, zusätzlich B1  
Schnittwunden: 1T auf feuchten Finger, oder GSE Puder  
Schnupfen (Rhinitis): B1 + GSE Nasenspray  
Schuppen auf der Kopfhaut: wie bei Kopfläuse  
Schuppenflechte (Psoriasis): wie bei Nesselfieber  
Sitzbäder: 30-50T in Sitzbadewanne, bei Hämorrhoiden 20 sec. kaltes Sitzbad, sonst 10 – 20 min. warm  
Skabies: siehe unter Krätze  
Soor: Mundspülung 3 mal täglich mit 10T/Glas Wasser  
Verletzungen: 3T/EL Wasser, Auflage damit tränken  
Warzen: 2 mal täglich 1 T pur auf die Warze geben  
Windeldermatitis: 5T/EL Öl (Bio-Jojoba), Po damit einölen  
Zahnfleischentzündung (Gingivitis): wie bei Parodontose  
Zeckenbisse: Zecke herausziehen, 1 T pur auf die Bißstelle träufeln

### **Körperpflege:**

Intimpflege: 1-2 Tropfen in nassen Waschlappen einreiben  
Lippen, spröde: 4T/EL Jojobaöl, mehrmals täglich  
Mitesser: entfernen, mit 1 T auf nassen Finger desinfizieren  
Mundgeruch: mit 5T/Glas Wasser spülen  
NaBrasur: 1 T in Rasierschaum oder Rasierwasser mischen  
Pickel: 3-5 T in feuchte Hand einreiben, nicht in die Augen!  
Schuppen der Kopfhaut: 5T in Shampoo oder Grapefruitextrakt Duschgel  
Schweißfüße: 5T/EL Öl, einreiben + Grapefruitextrakt Fußpuder  
Schweißgeruch: 2 T in feuchte Hand, einreiben

### **Babypflege**

Schnuller, Fläschchen: 20T/Liter Wasser, hineinlegen  
Soor: Mundspülung 3 mal täglich mit 10T/Glas Wasser  
Windeldermatitis: 5T/EL Öl (Bio-Jojoba), Po damit einölen

### **Anwendung bei Pflanzen:**

Schimmel, Fäulnis: Ca. 30T/Liter Wasser, spritzen  
Hydrokulturen: 5T/Liter Wasser  
Schildläuse: 50T/Liter lauwarmes Wasser, einsprühen  
Topfpflanzen (Schimmel): 10T/Glas Wasser, einsprühen

### **Anwendung bei Tieren**

Räude: 10T/EL Jojobaöl, Ekzeme und Wunden einreiben  
Algen in Aquarien: 5T/Liter ins Becken geben, langsam steigern

Bakterien, Viren, Parasiten, Pilze: 5T/10 kg Körpergewicht  
Faulhinke (Panaritium): pur oder 1:1 verdünnt aufstreichen  
Mastitis: 5T/10kg Körpergewicht innerlich, 8T/EL Öl äußerlich  
Stallhygiene: 60 - 120T/Liter Wasser, versprühen  
Vögel (Parasiten u.a.): 1T/ 2kg Körpergewicht ins Trinkwasser

### **Anwendungen im Haushalt:**

Bodenhigiene: 50T/Eimer Wasser, Boden wischen  
Desinfektion (Obst, Gemüse, Geschirr): 20T/Liter Wasser  
Haushaltsreiniger: 20T/Liter Zusatz zu biologischen Reinigern  
Haltbarmachung: Salat, Gemüse, Fisch, Fleisch u.a. in 20T/Liter Wasser einige Minuten einlegen  
Heimspringbrunnen (Algenbefall): 10T/Liter beimischen  
Käsekonservierung: 10T/EL Wasser, Käse damit einstreichen  
Raumspray: 15T/Glas Wasser, mit Pumpsprayflasche versprühen  
Schimmel (Wände, Tapete): pur oder etwas verdünnt anwenden  
Schneidebretter: 30T/Glas Wasser, Brett einreiben, dann abspülen  
Teppichböden: 20T/Liter Wasser, Teppich damit reinigen  
Toiletten: einige Tropfen einige Minuten einwirken lassen  
Wäsche (Bett-, Unterwäsche, Socken): 20 T ins letzte Spülwasser

### **Weitere Anwendungsmöglichkeiten**

Fußsprühanlagen, Gastronomie, Handreinigung, Hautdesinfektion (Spritze, OP), Holzschutz, Klimaanlage, Luftbefeuchter, Desinfektion in Kliniken, Praxen, Operationssälen, Konservierung von Kosmetika, Melkanlagen, Sauna, Schwimmbäder (20 ml pro 100 Liter), Trinkwasseraufbereitung (10T/Liter), Whirlpool etc.  
Einige Erfahrungsberichte in Stichworten  
...chronischer Entzündung der Bronchien, der Nebenhöhlen, Schnupfen, Magen- und Darmbeschwerden nach 5 Tagen verschwunden ...Schmerzen durch Fußpilz innerhalb 1 Stunde zurückgegangen ... akute Ohrentzündung bei Baby nach einer Woche geheilt ... Sodbrennen durch Candida nach 2 Monaten verschwunden ... Herpes ... Grippe ...Kopfläuse ... Warzen ... juckende Ekzeme ... Algenbefall im Fischtank ... Nagelpilz ... Mittelohrentzündung ...Arthritis ... ansteckender Ausschlag ... Mundinfektion ... Asthma ... Ohrmilben bei Katzen ... Pickel und Furunkel ... "Rache des Pharao" ... resistente Enterokokken ... Soor ... Windeldermatitis ... Fadenwürmer ... Stirnhöhlenentzündung ... Blähungen ...Zecken-Borreliose !! ...

### **Literatur:**

- Das Wunder aus dem Kern der Grapefruit, Windpferd, - Art.-Nr. 106298, 9,90
- Die Heilkraft im Grapefruitkern von Dr. Candan Aypar, FitFürsLeben, 12,95
- Grapefruitkernextrakt – Das biologische Wundermittel, J. Meyer-Wegener, Mosaikverlag
- Natürlich gesund durch die Kraft der Grapefruitkerne, S. Buslau / C. Hembd, Heyneverlag
- Heilen mit dem Extrakt des Grapefruitsamens, Heidelore Kluge, Südwestverlag
- Das Geheimnis im Grapefruitkern, Petra Neumayer, Goldmann-Verlag
- Das Grapefruit-Gesundheitsbuch, R.P. Schweppe, A. A. Schwarz, Scherz-Verlag
- ABC des Grapefruitkerns, J. Linditsch, PE-Verlag