



Der Garten
des Nazareners
Am Kanal 44
49767 Twist
Tel. (05936/2374)
www.bibelgarten-twist.de

Punica granatum – Die Gesundheitsgranate



„Volle Granate Renate“, so besang die Küstencombo Torfrock vor einigen Jahren die liebste Wikingerin mit den roten Haaren, die nichts anbrennen ließ. Ob der Texter dabei wohl an die feuerrote Pracht des Punica granatum dachte? Oder eher an die kriegerisch anmutende deutsche Namensgebung „Granatapfel“? Die Besucher unseres Nazarenergartens fragen jedenfalls häufig nach der Namensherkunft des Granatapfels: Und tatsächlich, die todbringende Granate und auch der Werfer (Grenadier) bekamen ihre Namen nach dem pflanzlichen Vorbild. Der Granatapfel mit seiner feuerroten harten Schale ist prallgefüllt mit Hun-

dernten Kernen, die einen dunkelroten, saftig-säuerlich-süßen Samenmantel tragen, der auf der Zunge zerplatzt. Es überrascht vielleicht, dass die Frucht, anders als der Namensvetter, ein uraltes Symbol für Unsterblichkeit und Fruchtbarkeit ist. Die zahlreichen Saftkerne stehen seit der Antike für Kinderreichtum und Wachstum. In allen Religionen des Orients, bis ins Christentum hinein, spielte die Pflanze als Fruchtbarkeitssymbol eine große Rolle. Ob als (gerade von der IS gesprengtes) Steinries des Fruchtbarkeitsgottes Malakbel im syrischen Palmyra oder als elfenbeinernes Tempelrelikt König Salomos: Die Frucht der Götter, die das Seefahrervolk

der Phönizier (auch Punier genannt) in seinen Mittelmeerkolonien vom heutigen Libanon bis Spanien verbreitete, sollte ewiges Leben symbolisieren. Das hat seinen Ursprung sicherlich in der Anwendungserfahrung der alten Völker, denn die Punica granatum ist nicht nur schmackhaft, sondern so gesund, dass sie seit der Antike als Medizin und Mittel zur Unsterblichkeit hoch geschätzt wurde. Dies belegen die mit Granatäpfeln geschmückten Ärzttafeln des Mittelalters in ganz Europa. In der Neuzeit erlebt der Granatapfel bei uns seit etwa zehn Jahren einen regelrechten Boom im Ansehen als Gesundheitselixier: Klinische Studien

„Schön bist du, meine Freundin, ja, du bist schön. Hinter dem Schleier deine Augen wie Tauben. Dein Haar gleicht einer Herde von Ziegen, die herabzieht von Gileads Bergen. Deine Zähne sind wie eine Herde frisch geschorener Schafe, die aus der Schwemme steigen. Jeder Zahn hat sein Gegenstück, keinem fehlt es. Rote Bänder sind deine Lippen; lieblich ist dein Mund. Dem Riss eines Granatapfels gleicht deine Schläfe hinter dem Schleier. . . . Ach, wärst du doch mein Bruder, genährt an der Brust meiner Mutter. Träfe ich dich dann draußen, ich würde dich küssen; niemand dürfte mich deshalb verachten. Führen wollte ich dich, in das Haus meiner Mutter dich bringen, die mich erzogen hat. Würzwein gäbe ich dir zu trinken, Granatapfelmilch.“ (Hld 4, 1-3; 8, 1-2)

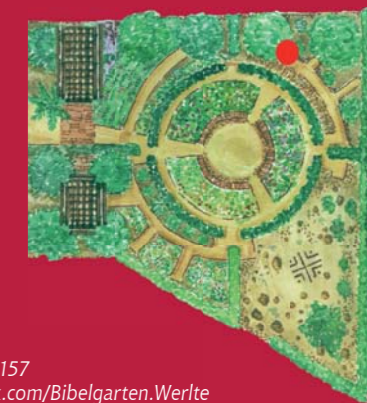
Was hier klingt wie der Beginn eines alten Liebesbriefes, dessen weiterer Verlauf dem Leser die Schamesröte ins Gesicht treibt, entstammt tatsächlich der Bibel. Es handelt sich um das Hohelied im Alten Testament. In diesem wird die erotische Liebe zwischen Mann und Frau besungen. Wer nicht mehr weiß, was er seiner Partnerin oder seinem Partner schreiben oder sagen soll, der kann sich hier sicherlich reichlich inspirieren lassen. Wofür die Bibel doch alles gut ist – wer hätte das gedacht? Legt man nun aber die allegorische Interpretationsweise der jüdisch-christlichen Tradition zugrunde, erscheinen diese Worte in einem anderen Licht. Allegorie kommt aus dem Griechischen und meint „andere oder verschleierte Sprache“. In dieser Interpretation kann davon ausgegangen werden, dass mit dem Hohelied die Liebe zwischen Gott und seinem Volk bzw. zwischen Jesus Christus und der Kirche gemeint ist.

Und damit wären wir auch wieder beim Granatapfel. Dieser gilt in der christlichen Symbolik mit seinen vielen Kernen, die von einer einzigen Schale umschlossen sind, als Symbol der in der Kirchengemeinschaft vereinigten Menschen. Als Symbol wird der Granatapfel für vieles mehr genutzt. Als Sinnbild der Vollkommenheit, der unendlichen Eigenschaften und der Güte Gottes galten die runde Form und die vielen Kerne. Den roten Saft brachte man mit dem Blut der Märtyrer in Verbind-

ung. Und im Mittelalter wurden Duft und Vielzahl der Kerne als Symbol der Schönheit und der zahlreichen Tugenden Mariens gedeutet. Nebenbei bemerkt, 613 Kerne sollen es in einem Granatapfel sein, genauso viele, wie es Gesetze im Alten Testament gibt. Sie können sich ja einmal die Mühe machen und zählen – beide natürlich. In der Bibel selbst kommt der Granatapfel noch an vielen weiteren Stellen vor. Vor allem zählt er aber zu den hier bereits des Öfteren zitierten „sieben Arten“ des Heiligen Landes. Der Vollständigkeit halber seien diese Pflanzen, welche als besonderer Segen Gottes gelten, hier noch einmal genannt: Weizen, Gerste, Wein, Feige, Granatapfel, Olive und Dattel.

Im ersten Buch der Könige ist unter anderem von der Ausstattung des Tempels zu lesen. König Salomo ließ demnach die Tempelsäulen mit Nachbildungen von Granatäpfeln schmücken. „Ferner machte er Granatäpfel und legte sie in zwei Reihen ringsum über die Geflechte, sodass sie die Kapitelle oben auf den Säulen bedeckten. Ebenso verfuhr er mit dem zweiten Kapitell.“ (1. Kön 7,18) Diese Symbolik spiegelt sich bis in die heutige Zeit bei den äußeren bekrönenden Aufsätzen der beiden hölzernen Stäbe der Torarolle wider. Diese haben meist die Form eines Granatapfels und heißen auch nicht ganz zufällig

„Rimonim“. „Rimonim“ ist Hebräisch und bezeichnet sowohl die Pflanze selbst als auch die Frucht. Bis in die heutige Zeit erhalten sind auch die berühmten Qumran-Schriftrollen, Teil der bislang ältesten bekannten Bibelhandschriften. Die Tinte, mit der sie geschrieben wurden, soll auch den Saft des Granatapfels enthalten. Wer selbst einmal versucht hat, den Saft aus der eigenen Kleidung zu entfernen, kann sich vorstellen, warum sie die Jahrtausende überdauert hat. Im Bibelgarten in Werlte gibt es den Granatapfel als Pflanze nur als kleinen Steckling im Topf. Alle Versuche, ihn als Baum zu pflanzen, sind bislang leider erfolglos geblieben.
Text: Jens Niermann, Bibelgarten Werlte



**Bibelgarten
Werlte**
Meyerhof
49757 Werlte
Tel.: 05951 20157
www.facebook.com/Bibelgarten.Werlte

zeigen deutliche Hinweise einer vor allem anti-oxidativen Wirkung des roten Fruchtsaftes, ähnlich des Rotweins mit seinen Polyphenolen. Der dunkelrote Granatpflensaft besitzt jedoch ein noch viel höheres antioxidatives Potenzial als Rotwein, grüner Tee oder andere bekannte Pflanzen, dazu große Mengen Vitamin C und E.

Dementsprechend wird dem Granatapfel eine ganze Fülle von positiven Effekten zugeschrieben, wie etwa eine anti-entzündliche, anti-arteriosklerotische und sogar anti-

karzinogene (krebshemmende) Wirkung. Geballte Heilkraft steckt also in der roten Frucht – weitere Forschung wird klären, wie heilsam der Extrakt bei schweren Erkrankungen wie z.B. Prostatakrebs tatsächlich ist. Gesund ist die Frucht ohnehin, steckt sie doch voll mit Kalium, Eisen, Vitamin C und E, Karotin, Zink, Kupfer und vielen anderen gesunden Inhaltsstoffen. Positive Wirkungen werden dem Granatapfel bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Arthritis und zur Steigerung des Immunsystems zugeschrieben. Der Saftauszug verbessert die

Durchblutung, hält die Gefäße elastisch und soll Entzündungen bekämpfen. Auch wenn wissenschaftlich noch nicht alles erforscht ist, die gesundheitsfördernde Wirkung der Frucht als wahre Gesundheitsgranate ist nicht von der Hand zu weisen – und dies erfreut uns besonders im Winter. Denn nun werden die scharlachroten Früchte zum Verkauf angeboten. Genau richtig für die kalte Jahreszeit, die viel von unserem Körper verlangt.

Text: Dr. rer.nat Silke Hirndorf
Garten des Nazareners Twist