







## Dr. Jacob's Granatapfel-Produkte im Vergleich

	Dr. Jacob's Granatapfel- Elixier 	Granatapfel- Elixier mediterrän 	Granaforte 	Granaimun 	GranaProstan ferment 	Granamed 
<b>Besondere Zutaten/Inhaltsstoffe</b>						
Polyphenole*	720 mg	800 mg	500 mg	230 mg	720 mg	500 mg
- davon Punicalagine*	270 mg	220 mg	240 mg		290 mg	200 mg
Polyphenole lebendfermentiert?	zum Teil	zum Teil	zum Teil	zum Teil	zu 100 %	zu 100 %
Holunderbeeren-Konzentrat	✓		✓	✓		
Tomaten-Konzentrat		✓				✓
Extrakt aus Rotweitrauben		✓				✓
Mediterrane Pflanzenextrakte						✓
Milchsäure			✓			
<b>Vitamine und Mineralstoffe</b>						
Vitamin B2				✓		
Zink				✓		
Selen				✓		
Kalium	✓	✓				
<b>Produkteigenschaften</b>						
Anwendung	1-mal täglich 20 ml in Wasser verdünnt trinken	1-mal täglich 20 ml in Wasser verdünnt trinken	1-mal täglich 6,6 ml in Wasser verdünnt trinken	3–5-mal täglich 3 ml	2–4 Kapseln täglich	4 Kapseln täglich
Geschmack	fruchtig-herb	fruchtig-tomatig	fruchtig-bitter	kräftig-herb		
Inhalt	500 ml / 25 Portionen	500 ml / 25 Portionen	100 ml / 12 Portionen	100 ml / 33 Portionen	100 Kapseln / 25-50 Portionen	100 Kapseln / 25 Portionen
Preis	34,90 €	39,90 €	9,95 €	17,95 €	34,95 €	39,90 €
Preis pro Tagesportion	1,40 €	1,60 €	0,83 €	0,54 €	1,40 € (4 Kapseln)	1,60 € (4 Kapseln)

\*Durchschnittlicher Gehalt pro max. Tagesportion

✓ Alle Produkte sind vegan sowie ohne Gluten, Lactose, Zuckerzusatz, künstliche Aromen, Farb- und Konservierungsstoffe.

## Die typische Frage: Welches Granatapfel-Produkt soll ich nehmen?

### Die Polyphenole:

In Ernährungsstudien haben sich täglich 570 mg Granatapfel-Polyphenole (als Gallussäure-Äquivalent) bewährt. Diese Polyphenolmenge entspricht z. B. einer Tagesportion von 20 ml Granatapfel-Elixier oder 4 Kapseln GranaProstan *ferment*.

Aufgrund der individuellen Zusammensetzung der Darmflora ist die Aufnahme und Verwertung der Granatapfel-Polyphenole von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich. Eine **tägliche Mindesteinnahmemenge von 500 mg** sollte deshalb eingehalten werden. Das Verfahren der **Lebendfermentation** kann die Bioaktivität deutlich steigern. Wer eine intakte Darmflora besitzt, kann aus den Produkten nach persönlicher Vorliebe wählen. Bei Magen-Darm-Problemen oder einer geschädigten Darmflora sind die Kapseln sinnvoller, da diese besser verträglich und vollständig fermentiert sind. Die flüssigen Granatapfel-Produkte sind teilfermentiert.

Das Granatapfel-Elixier *mediterranean* und Granamed enthalten zusätzlich ein polyphenolreiches Tomatenextrakt, welches nachweislich die normale Zusammenlagerung von Blutplättchen (Thrombozyten) und dadurch eine gesunde Durchblutung unterstützt.

### Einnahme-Empfehlungen:

Die **Entscheidung für ein Granatapfel-Produkt** ist abhängig von Ihrer individuellen Situation und Ihren Vorlieben:

- Dr. Jacob's Granatapfel-Elixier und Granatapfel-Elixier *mediterranean* bieten ein ganz besonderes Aroma. Gut gekühlt und verdünnt in Wasser oder Sprudel sind sie sehr erfrischend. Wegen des hervorragenden Geschmacks eignet sich das Granatapfel-Elixier auch sehr gut für Sorbets, Frucht-desserts oder als Zutat in Fruchtsaft-Cocktails. Zusammen mit 100 ml Sojadrink oder ca. 30 g Tomatenmark schmeckt das Granatapfel-Elixier nicht nur besonders gut, sondern liefert in der Kombination auch Soja-Isoflavone (Sojadrink) bzw. Lykopen (Tomatenmark).
- Das extra starke Granaforte schmeckt in kühlem Sprudel oder mit etwas Orangensaft besonders gut.
- Wem eine 100 %-ige Fermentation wichtig ist, der sollte sich für ein Produkt in Kapselform entscheiden. Auch auf Reisen oder für unterwegs sind die Kapseln wegen der leichteren Handhabung sinnvoll.
- Natürlich können die Produkte auch kombiniert bzw. kann zwischen den Produkten abgewechselt werden. Sie können dabei nach Ihrem persönlichen Geschmack verfahren. Es sollte nur die tägliche Gesamtdosierung von mindestens 500 mg Polyphenolen eingehalten werden (siehe oben).
- **Zum Einnahmezeitpunkt:** Granatapfel-Polyphenole sind Gerbstoffe, daher können sie – nüchtern eingenommen – auf den Magen schlagen. Nachmittags und abends ist die Verträglichkeit am besten.
- **Zur Haltbarkeit:** Nach Anbruch sind die beiden Granatapfel-Elixiere im Kühlschrank mindestens 7 Wochen haltbar, Granaforte mindestens 25 Tage. Die Kapseln benötigen keine Kühlung und sind auch nach Anbruch der Dose bis zum Mindesthaltbarkeitsdatum verwendbar.