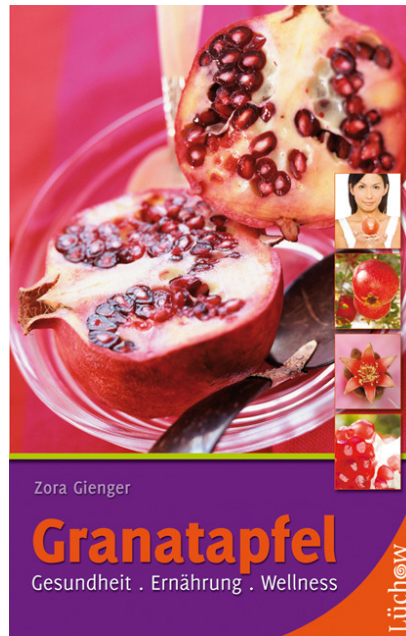


PRESSEMITTEILUNG

Zora Gienger **Granatapfel**

Gesundheit. Ernährung. Wellness



weltinnenraum.de

J.Kamphausen | Mediengruppe

Zauberfrucht aus 1001 Nacht

Die Herzmuskeln werden besser durchblutet, Alterungsprozesse verlangsamt - wissenschaftliche Studien werfen ein neues Licht auf eine bisher verkannte Frucht: den Granatapfel. Zora Gienger zeigt in ihrem neuen Buch, dass der Newcomer im Obstregal nicht ohne Grund in vielen Kulturen den Status einer majestätischen „Zauberfrucht“ innehat.

Bielefeld. Wie ein purpurnes Zepter liegt er in der Hand - ein Schnitt, schon verströmen die vielen Perlen ihren exotischen Duft. 613 Fruchtkerne soll der Granatapfel laut einer mythologischen Überlieferung haben - genauso viele, wie das Alte Testament Gesetze enthält. „Deine Schläfen sind hinter deinem Schleier wie eine Scheibe vom Granatapfel“, wird in einer anderen Passage der Bibel, dem Hohelied Salomos, die Schönheit einer Frau besungen. Folgt man Zora Gienger in ihren Ausführungen, wird schnell deutlich, wie es zu dieser symbolischen Aufladung kommen konnte.

Nicht nur zum Färben von Wolle wurde der Saft im Mittelalter häufig verwendet - eingesetzt wurde er auch als Arznei bei Fieber, Verdauungsproblemen und Schmerzen. „Granatapfelsaft, reichhaltig an Polyphenolen, ist besonders wirksam, um den

oxidativen Stress nicht ausufern zu lassen und die Nervenzellen zu schützen“, schreibt die Heilpraktikerin. In ihrem Ratgeber gibt sie im Anschluss an eine kulturgeschichtliche Einführung in die Bedeutung des Granatapfels viele Hinweise, wie die Frucht bei den verschiedensten Erkrankungen ihre heilsame Kraft entfalten kann.

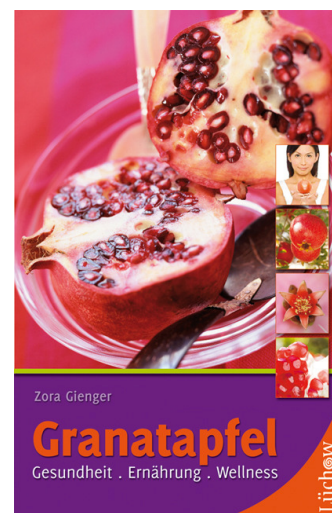
Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe, Enzyme, Pflanzenstoffe wie die bemerkenswerten Tannine - der Inhalt des Granatapfels hat es in sich und kann wie ein „Durchputzer“ Herz und Kreislauf gesund halten. Verständlich erläutert Gienger die verschiedenen Substanzen und deren positiven Auswirkungen. Zahlreiche Tipps zeigen auf, wie die kostbaren Stoffe in Kombination mit anderen Nahrungsmitteln den Alltag bereichern können. Ob als Smoothie, Brotaufstrich oder Müsli - es gibt viele Möglichkeiten. Ein Grundsatz steht bei Gienger stets im Vordergrund: „Gesundes Essen muss Spaß machen!“

Naturkosmetika selbst herstellen

In praktischen Kapiteln beschreibt die Autorin, was beim Kauf zu beachten ist und wie man aus der Frucht Naturkosmetika schnell und unkompliziert selbst herstellen kann. „Der erste Schritt dazu, sich wieder spüren zu lernen und die zeitlose Schönheit in sich wahrzunehmen, ist das persönliche Wohlbefinden“, so Gienger. So können Massagen und Bäder mit dem Öl des Granatapfels die Ausstrahlung stärken.

„Mit großen Augen und offenem Herzen lauschte ich als Kind den

zahlreichen Geschichten über den Granatapfel - ich versprach mir, ihn eines Tages zu probieren“, erinnert sich Gienger. Und wunderte sich, als es endlich so weit war, über die bittere Haut zwischen dem Fruchtfleisch. Aber wie so oft im Leben hat sich der Weg zum süßen Kern des Geheimnisses gelohnt.



Zora Gienger
Granatapfel
Gesundheit. Ernährung. Wellness
160 Seiten, Broschur
€ (D) 14,95
Lüchow
ISBN 978-3-89901-287-3

ÜBER DIE AUTORIN



Zora Gienger ist Yogalehrerin, Heilpraktikerin mit Praxis in Ostfildern bei Stuttgart und Autorin mehrerer Bücher zum Thema Schwangerschaft und Gesundheit.

www.zora-gienger.de

ÜBER DEN VERLAG

Lüchow begann 1983 mit Louise L. Hay's „Heile Deinen Körper“ und spricht heute seine Leser mit einem breit aufgestellten Programmspektrum rund um die Themenkomplexe Ganzheitliche Gesundheit und Spiritualität an. Zu den bekanntesten Autoren gehören neben Louise L. Hay, Serge K. King, Wulfing von Rohr, Amit Goswami, Perre Franckh, Stephen Wolinski, Michaela Merten und John Veltheim.

Im Verlagsgefüge der J.Kamphausen Mediengruppe* ist Lüchow die Marke, die mit hohem Alltagsbezug den Horizont westlicher Leser um populäre Weisheitslehren und schamanische Traditionen erweitert. Lüchow-Bücher vermitteln verständlich und seriös eine positive Lebensanschauung und schlagen Brücken zu neuen spirituellen Ansätzen, die den Alltag erleichtern.

* Die J. Kamphausen Mediengruppe mit den Verlagen J.Kamphausen, Aurum, Theseus, Lüchow und LebensBaum sowie der Tao Cinemathek wurde 1983 in Bielefeld gegründet und beschäftigt heute 25 feste und freie Mitarbeiter. Das Lieferprogramm umfasst mehr als 700 Titel aus den Themenbereichen Spiritualität, ganzheitliche Gesundheit und Wirtschaft. Einzelne Titel erreichen Auflagen von bis zu 450.000 Exemplaren. Der Jahresumsatz liegt bei vier Millionen Euro (2009).

PRESSEKONTAKT

Andreas Klatt
Presse & Öffentlichkeitsarbeit
J.Kamphausen | Mediengruppe
Buddestr. 9-15
33602 Bielefeld
Fon +49 (0)521 56052 230
Fax +49 (0)521 5605229
andreas.klatt@j-kamphausen.de

Weitere Pressemitteilungen und Infos finden Sie im Pressebereich unter:
www.weltinnenraum.de

Auf Wunsch stellen wir Ihnen gerne druckfähiges Bildmaterial für Ihre Berichterstattung zur Verfügung.

Abdruck honorarfrei, Beleg erbeten.