



Grapefruitkernextrakt - Das natürliche Antibiotikum

Grapefruitkernextrakt - Konzentrierte Natur

Grapefruitkernextrakt wird aus den zermahlenden Kernen und der Schale der Grapefruits hergestellt.

Die natürliche Heilkraft des Grapefruitkernextrakts wurde wie so oft nur dank eines glücklichen Zufalls entdeckt.

Im Jahr 1980 beobachtete der Arzt und Immunbiologe Dr. Jacob Harich, dass die Grapefruitkerne auf seinem Komposthaufen kaum verrotteten. Sie schienen resistent gegen Schimmelpilze, Fäulnisbakterien, Viren und Parasiten.

Der Forscherdrang des Amerikaners war geweckt und alsbald machte er sich daran, diesem aussergewöhnlichen Phänomen auf die Spur zu kommen.

Schnell wurde deutlich, dass Grapefruitkerne über einen sehr potenten Schutzmechanismus verfügten, der sie vor der biologischen Zersetzung durch Bakterien und Pilze bewahrte.

Verantwortlich für diesen Schutzmechanismus sind die spezifischen sekundären Pflanzenstoffe im Grapefruitkern - u. a. die sog. Bioflavonoide.

Anschliessende Studien gingen sodann der Frage nach, ob diese Stoffe wohl nur den Grapefruitkern oder womöglich auch den Menschen vor schädlichen äusseren Einflüssen schützen können. Die Erwartungen der Forscher wurden nicht enttäuscht.

Auch im Menschen wirken die Substanzen aus dem Grapefruitkern tödlich auf schädliche Bakterien, Viren und Pilze - jedoch merklich nur dann, wenn sie in Form des konzentrierten Grapefruitkernextraktes, also in einer entsprechend hohen Dosis angewandt werden.

Grapefruitkernextrakt - Das pflanzliche Antibiotikum

Grapefruitkernextrakt reihte sich aufgrund dieser hervorragenden antimikrobiellen Wirkung schnell auf die vorderen Plätze der natürlichen Antibiotika ein und ist daher bei allen Infektionserkrankungen, entzündlichen Prozessen sowie Hautunreinheiten angezeigt.

Diverse Studien konnten zeigen, dass Grapefruitkernextrakt bereits in einem Verdünnungsverhältnis von 1:1000 seine antibakterielle Wirkung entwickelt.

Die im *Journal of Alternative and Complementary Medicine* publizierte Studie aus dem Jahr 2002 ist nur eine von vielen Studien, die dokumentieren konnte, dass Grapefruitkernextrakt gegen eine Vielzahl von Bakterien und Viren wirksam ist.

Die Forscher der *University of Texas* beispielsweise testeten dabei die antibakterielle Wirksamkeit gegen verschiedene Bakteriengruppen. Im Ergebnis konnte festgehalten werden, dass Grapefruitkernextrakt tatsächlich die meisten Erreger unschädlich machen kann.

Aber auch gegen Viren und Pilze zeigt der Grapefruitkernextrakt bei vielen Erkrankungen hervorragende Ergebnisse.

Sogar in Bezug auf die sog. Krankenhauskeime (MRSA) könnte der Grapefruitkernextrakt eine lang erhoffte Alternative zu den konventionellen Antibiotika darstellen.

Grapefruitkernextrakt gegen antibiotikaresistente Bakterien

MRSA steht für Methicillin-resistenter *Staphylococcus aureus* und bezeichnet Staphylokokken (eine Bakterienart), die gegen einige der am häufigsten eingesetzten Antibiotika resistent sind.



Für gesunde Menschen mit starkem Immunsystem sind MRSA kein Problem. Bei einer geschwächten Abwehrkraft jedoch - was bei Patienten im Krankenhaus häufig der Fall ist - kann es zu einer folgenschweren Infektion mit höchster Todesgefahr kommen. Denn Antibiotika wirken nun nicht mehr und die Schulmedizin ist folglich in diesen Fällen relativ hilflos.

Alljährlich sterben 16 Millionen Patienten weltweit an MRSA-Infektionen, mit denen sie sich erst im Krankenhaus ansteckten.

Details dazu lesen Sie hier: [Ebola - Ein Supererreger](#) (unter "Supererreger sind im Krankenhaus tödlicher Alltag")

Dem Schreckgespenst MRSA endlich Einhalt gebieten zu können, wäre ein bahnbrechender medizinischer Erfolg.

Eine Studie der *Manchester Metropolitan University* aus dem Jahr 2004 widmete sich daher der Wirkung des Grapefruitkernextrakts gegen MRSA.

Die englischen Forscher stellten in dieser Untersuchung fest, dass insbesondere eine Kombination von Grapefruitkernextrakt und Geraniumöl die besten antibakteriellen Ergebnisse gegen MRSA erzielte.

Grapefruitkernextrakt gegen *Helicobacter pylori*

Ein Stoff, der MRSA besiegen kann, wirkt natürlich auch gegen sämtliche andere Bakterien und Mikroben.

So zeigte sich in einer polnischen Studie aus dem Jahr 2004, dass der Grapefruitkernextrakt bei Entzündungen der Magenschleimhaut sehr gut wirkte - und zwar deshalb, weil er gegen das hartnäckige Magenbakterium [Helicobacter pylori](#) vorgehen kann.

Helicobacter pylori gilt als Verursacher von Magenschleimhautentzündungen (Gastritis), aber auch von Zwölffingerdarm- und Magengeschwüren bis hin zu Magenkrebs.

Auch in einer italienischen Studie wurde gezeigt, dass die gefürchteten Magenkeime durch die Anwendung von verdünntem Grapefruitkernextrakt im Wachstum gehemmt und abgetötet werden können.

Im Gegensatz zu herkömmlichen Antibiotika, die ausschliesslich gegen Bakterien wirken, blockiert der Grapefruitkernextrakt als natürliches Allround-Mittel auch Pilzinfektionen.

Herkömmliche Antibiotika fördern hingegen meist ganz auffällig die Ansiedlung von Pilzkolonien, so dass Patienten sehr häufig nach einer Antibiotika-Therapie zunächst einmal eine Anti-Pilz-Therapie benötigen.

Grapefruitkernextrakt gegen Pilzinfektionen

Pilzinfektionen betreffen nicht nur die Haut, auch nicht nur die Füße ([Fusspilz](#)) oder die Scheide ([Scheidenpilz](#)). Sie können im Extremfall sogar in den Blutkreislauf gelangen und von dort innere Organe betreffen.

Der gesundheitliche Schaden kann dann verständlicherweise immens sein, so dass systemische (den ganzen Körper betreffende) Pilzinfektionen unbedingt vermieden werden sollten.

Grapefruitkernextrakt kann dabei helfen!

Laut aktueller Studienlage kann der Grapefruitkernextrakt gar bei über 100 verschiedenen Pilzarten eine antimykotische (pilztötende) Wirkung entfalten.

Eine polnische Studie aus dem Jahr 2001 konnte vor allem die herausragende Wirkung von Grapefruitkernextrakt auf das Wachstum von [Hefepilzen](#) (wie z. B. *Candida albicans*) nachweisen.

Gerade *Candida albicans* kann zu sehr lästigen Symptomen führen, wie z. B. Heisshungerattacken, massiven Verdauungsproblemen, chronischen Scheidenpilzinfektionen oder chronischen Müdigkeitszuständen.



Oft leiden Betroffene jahrelang, ohne dass ihnen geholfen werden könnte. Nicht selten finden die Leidtragenden dann über das Internet oder dank naturheilkundlich orientierten Therapeuten zum Grapefruitkernextrakt - und ihre Beschwerden finden häufig erst dann ein jähes Ende, wenn die Pilzinfektionen unterstützend mit Grapefruitkernextrakt behandelt werden.

Eine junge Patientin klagte beispielsweise schon seit Monaten über anhaltende Blähungen, Durchfall und nachlassende Leistungsfähigkeit. Die eingeleiteten schulmedizinischen Therapien konnten ihre Leiden nicht verbessern. Erst mit einer Anti-Pilz-Diät (kein Zucker, keine isolierten Kohlenhydrate, keine süßen Früchte) und dem Einsatz von Grapefruitkernextrakt konnte die Pilz-Fehlbesiedlung im Darm korrigiert werden.

Zunächst begann die Patientin mit einer niedrigen Einstiegsdosis von drei Tropfen pro Tag, um die Entgiftungsreaktion des Körpers in einem erträglichen Mass zu halten. Nach und nach konnte die Enddosis auf 3 x 20 Tropfen pro Tag erhöht werden. Innerhalb weniger Wochen normalisierte sich der Stuhlgang und die Leistungsfähigkeit kehrte nachhaltig zurück.

Besonders angenehm am Grapefruitkernextrakt ist, dass er wirkt, ohne negative Nebenwirkungen mit sich zu bringen. Doch wie genau funktioniert das?

Der Wirkmechanismus des Grapefruitkernextrakts

Grapefruitkernextrakt wirkt, indem er die Zellwände der Bakterien und Pilze angreift. Es kommt in der Folge zum Aussickern der Zellanteile, so dass die Mikroorganismen gewissermassen ausbluten.

Ein anderer Wirkmechanismus des Grapefruitkernextraktes ist, dass er ferner Funktionseinbussen der Zellwände verursacht, wodurch Bakterien, Parasiten und Pilze keine Nährstoffe mehr aufnehmen können und sodann verhungern.

Trotz dieser gefährlich klingenden Wirkung, bleibt der Grapefruitkernextrakt ohne unerwünschte Nebenwirkungen.

Die Vorteile des Grapefruitkernextrakts gegenüber Antibiotika

In einer Studie der *University of Texas* aus dem Jahr 2002 konnte zweifelsfrei nachgewiesen werden, dass Grapefruitkernextrakt selbst bei hohen Dosen ungiftig ist und auch äusserlich bei längerer Anwendungsdauer keine Irritationen auftreten.

Wer also nicht gerade eine Zitrusfruchtallergie hat, verträgt den verdünnten Grapefruitkernextrakt in aller Regel problemlos.

Eine bekannte Nebenwirkung von Antibiotika ist überdies, dass diese insbesondere die Darmflora schädigen. Diese jedoch spielt eine massgebliche Rolle im Immunsystem.

Wird die Darmflora geschädigt, sinkt die körpereigene Abwehrkraft - weshalb häufig, wie oben erwähnt, Pilzinfektionen einer Antibiotikatherapie folgen.

Im Gegensatz dazu bleibt die Darmflora nach der Einnahme von Grapefruitkernextrakt intakt bzw. wird sogar - sollte sie zuvor nicht intakt gewesen sein - wieder aufgebaut.

Leider hält sich die Studienlage dazu verdeckt. Lediglich ein Hinweis zu einer Studie ist auffindbar, die gezeigt haben will, dass Grapefruitkernextrakt im Darm zwar *Escherichia coli* dezimiert, die überaus nützlichen Bifidobakterien aber nicht antastet und die Lactobazillen nur unmerklich beeinträchtigt.

Das Fazit dieser Untersuchung war daher auch, dass die üblicherweise empfohlenen Dosen Grapefruitkernextrakt der Darmflora nicht schaden. Im Gegenteil. Grapefruitkernextrakt verbessert das Darmmilieu so, dass sich pathogene Keime verabschieden und sich die nützliche Darmflora wieder ausbreiten kann - wodurch das Immunsystem und damit die Selbstheilkräfte des Organismus massgeblich gestärkt wird.

Die Flavonoide im Grapefruitkern stimulieren überdies die Immunabwehr so, dass es zu einer vermehrten Produktion von Antikörpern kommen kann.



Die Antikörper nehmen nun erfolgreich den Kampf mit den krankmachenden Bakterien, Viren und Pilzen auf.

Der Grapefruitkernextrakt wirkt also in doppelter Hinsicht: Er zerstört eigenhändig die unerwünschten Mikroorganismen und stärkt nebenbei das körpereigene Immunsystem - und all das ohne die Gefahr einer Resistenzbildung.

Grapefruitkernextrakt - Immun gegen Resistenzbildung

Die gefürchteten Resistenzen, die Bakterien gegenüber Antibiotika entwickeln können, umgeht der Grapefruitkernextrakt dadurch, dass er über eine viel komplexere Struktur verfügt, so dass Bakterien nicht den passenden Schlüssel finden, um sich ihrem Angreifer anzupassen.

Bakterien können daher gegen den Grapefruitkernextrakt keine Resistenzen bilden.

Der Grapefruitkernextrakt hat interessanterweise nicht nur eine antimikrobielle, sondern auch eine organschützende Wirkung, was sich in einer Studie aus dem Jahr 2004 im Hinblick auf die Bauchspeicheldrüse nachweisen liess.

Grapefruitkernextrakt bei Bauchspeicheldrüsenentzündung

In der Untersuchung - veröffentlicht im *Journal of Physiology and Pharmacology* - konnten die polnischen Forscher den schützenden Effekt des Grapefruitkernextrakts bei Bauchspeicheldrüsenentzündungen (Pankreatitis) nachweisen.

Die Studienautoren notierten, dass Grapefruitkernextrakt derart entzündungshemmend wirke, dass er entzündungsbedingte Veränderungen des Bauchspeicheldrüsengewebes vorbeugen konnte.

Der Grund für diese schützende Wirkung ist im Flavonoid Naringenin zu finden - ein antioxidativ wirkender Pflanzenstoff des Grapefruitkernextraktes. Naringenin ist jene Substanz, die der Grapefruit auch ihren bitteren Geschmack verleiht, besonders aber in den Kernen und der Schale der Frucht steckt.

Grapefruitkernextrakt - Eine Wohltat für Ihre Gefäße

Naringenin gilt überdies als Stoff, der vor dem sogenannten [Metabolischen Syndrom](#) schützen könnte. Unter diesem Syndrom sind die vier der heute am weitesten verbreiteten Zivilisationsbeschwerden zusammengefasst: Bluthochdruck, hohe Blutfettspiegel, Insulinresistenz und Übergewicht

Das nützliche Bioflavonoid hilft nämlich dabei, Gefäßwände abzudichten und elastisch zu halten sowie Mikroablagerungen zu reduzieren.

Naringenin hilft ausserdem bei der Normalisierung des sog. [Hämatokrit](#)-Wertes (ein Blutwert, der z. B. eine Anämie anzeigen kann) und fördert den Abbau alter roter Blutzellen. Zudem senkt Naringenin erhöhte Cholesterin- und Triglyceridwerte, verbessert also insgesamt die Blutqualität ganz erheblich.

Auch das Flavonoid [Hesperidin](#) findet sich im Grapefruitkernextrakt. Es wirkt ebenfalls positiv auf das Herz-Kreislauf-System, da es beispielsweise die Funktionen der [Kapillaren](#) verbessert und deshalb zur Senkung von erhöhtem Blutdruck beiträgt.

Zusätzlich schützt Hesperidin die Funktion der Venen und kann bei Venenproblemen sehr stark unterstützend wirken.

Grapefruitkernextrakt ist jedoch nicht nur ein hervorragendes natürliches Antibiotikum, sondern kann auch in Haushalt, Küche oder bei der Herstellung von Kosmetika ausserordentlich hilfreich sein.

Grapefruitkernextrakt als natürliches Konservierungsmittel

Da Grapefruitkernextrakt antibakteriell wirkt, eignet sich sein Einsatz ausgezeichnet als natürliches Konservierungsmittel, z. B. in Kosmetika.



Wenn Sie daher selbst gesunde Salben, Cremes und Zahnpasta herstellen möchten, dann könnten Sie zu deren Haltbarkeitsverlängerung Grapefruitkernextrakt verwenden.

Bei Parodontitis oder Zahnfleischproblemen, sollten Sie überdies nach jeder Verwendung die [Zahnbürste mit Grapefruitkernextrakt desinfizieren](#). Dazu genügt es, einen Tropfen auf die Zahnbürste zu geben.

Grapefruitkernextrakt im Haushalt

In den USA wird der vielseitige Grapefruitkernextrakt schon lange als Desinfektionsmittel in Haushalt, Medizin, Industrie und Landwirtschaft eingesetzt.

Ob in Haushaltsreinigern, Teppichreinigern oder Spülmitteln, der Grapefruitkernextrakt ist allgegenwärtig. Auch in Kliniken und Krankenhäusern wird er häufig als Desinfektionsmittel verwendet.

Alle diese Produkte auf Basis des Grapefruitkernextraktes sind genauso antibakteriell, antiviral und pilzabtötend wirksam wie chemische Produkte - nur ohne deren gesundheitliche Schattenseiten.

Grapefruitkernextrakt - Die Anwendung

Nachfolgend stellen wir Ihnen verschiedene innerliche und äusserliche Einsatzgebiete des Grapefruitkernextraktes vor.

Die Anwendungsdauer hängt von der Art der Erkrankung ab und sollte nach Abklingen der Symptome mindestens noch für eine Woche fortgesetzt werden.

Bestimmte Parasiten, Dampilze und Bakterien, wie zum Beispiel das hartnäckige *Helicobacter pylori*, sollte man mit mindestens sechswöchiger innerer Einnahme behandeln.

Die innerliche Anwendung von Grapefruitkernextrakt

Die innerliche Anwendung von Grapefruitkernextrakt ist bei allen Infektionen angezeigt, die mit Bakterien, Viren oder Pilzen einhergehen.

Ob also Grippe, Erkältungen, Husten, Schnupfen, Darmgrippe, Parasiten, Herpes, Candida, Entzündungen oder was auch immer, testen Sie den Grapefruitkernextrakt!

Gehen Sie folgendermassen vor:

- Zu Beginn der Einnahme sollte eine geringe Einstiegsdosis gewählt werden, die dann langsam gesteigert werden kann.
- Beginnen Sie am Anfang vorsichtig mit 1 bis 3 Tropfen pro Tag auf ein Glas Fruchtsaft oder Wasser.
- Steigern Sie dann die Dosis allmählich bis zur gewünschten Dosis von ein bis dreimal täglich 3 bis 15 Tropfen des Extrakts.
- Sollten während der Steigerung Symptome auftauchen (Heilkrise, siehe weiter unten), reduzieren Sie die Dosis wieder bis zur gerade noch verträglichen Menge und trinken Sie viel Wasser, um die Ausleitung der absterbenden Bakterien oder Pilze und deren Toxine zu unterstützen und zu beschleunigen.
- Bleiben Sie bei der noch verträglichen Dosis und steigern Sie diese erst wieder nach einigen Tagen.
- Bleiben Sie bei der höchsten erreichbaren Dosis bis zum Abklingen der Symptome. Trinken Sie zu jeder Dosis mindestens 250 bis 400 ml Flüssigkeit - idealerweise Wasser.

Die beschriebene langsame Vorgehensweise ist zum einen wichtig, um eine noch unbekannte Allergie gegen Zitrusfrüchte zu erkennen. Zum anderen soll das Risiko der oben erwähnten Heilkrise möglichst gering gehalten werden.

Heilkrise durch Grapefruitkernextrakt?

Eine Heilkrise tritt dann auf, wenn infolge des Grapefruitkernextraktes sehr viele Erreger (Bakterien, Pilze etc.) auf



einmal absterben. Dadurch werden sehr viele Toxine frei, die nun den Körper belasten oder auch überlasten. Dies wiederum kann zu sog. Entgiftungssymptomen wie leichtem Unwohlsein, Kopfschmerzen, Verdauungsbeschwerden oder Müdigkeit führen. Die Heilkrise ist da und wird an manchen Stellen auch als Herxheimer Reaktion bezeichnet.

Kinder können ebenfalls vom Grapefruitkernextrakt profitieren.

Als Richtlinie gilt: 1 Tropfen pro kg Körpergewicht, das heisst eine Person mit 60 kg Körpergewicht sollte maximal 60 Tropfen pro Tag einnehmen (auf mindestens 3 Dosen verteilt). Bei Kindern verringert sich die Dosis höchstmenge entsprechend.

Die äusserliche Anwendung von Grapefruitkernextrakt

Es gibt überdies eine grosse Bandbreite an Symptomen, bei denen sich der Grapefruitkernextrakt auch äusserlich einsetzen lässt.

Antiseptische Mundspülung mit Grapefruitkernextrakt

Grapefruitkernextrakt gilt als ideale natürliche Mundspülung mit starker antiseptischer Wirkung. Geben Sie dreimal täglich 1 bis 3 Tropfen in ein Glas lauwarmes Wasser und gurgeln Sie kräftig.

Bei Heiserkeit dreimal täglich mit einer Lösung aus 1 bis 5 Tropfen Grapefruitkernextrakt gurgeln.

Zahnfleischentzündungen

Geben Sie 1 Tropfen auf die angefeuchtete Zahnbürste und putzen Sie die Zähne dreimal täglich damit.

Schnupfen

Falls vorhanden können Sie ein Grapefruitkernextrakt-Nasenspray dreimal täglich in die Nase sprühen. Zusätzlich sollte Grapefruitkernextrakt innerlich angewendet werden.

Akne und unreine Haut

Es empfiehlt sich das Gesicht anzufeuchten und 1 Tropfen des Extrakts mit den feuchten Händen gründlich in das feuchte Gesicht einzumassieren. Etwas einwirken lassen, gut abwaschen und trocken tupfen. Falls der Extrakt in die Augen kommt, gründlich mit Wasser ausspülen.

Schuppen und juckende Kopfhaut

Zur Haarwäsche nehmen Sie eine Portion Shampoo mit 5 bis 10 Tropfen Grapefruitkernextrakt vermischt und massieren die Emulsion circa zwei Minuten ins nasse Haar und die Kopfhaut ein. Danach gut ausspülen.

Fusspilz und Nagelpilz

Wenn die angegriffenen Nägel nicht zu empfindlich sind, kann der Extrakt pur oder mit einem Körperöl im Verhältnis 1:1 aufgetragen werden.

Im befallenen Bereich sollten die Nägel anfänglich alle 3 bis 4 Tage, später alle 3 bis 4 Wochen behandelt werden. Beim Waschen von Socken, Strümpfen oder Strumpfhosen sollten etwa 20 Tropfen Grapefruitkernextrakt ins letzte Spülwasser gegeben werden, um eine Neuinfektion zu vermeiden.

Schweissfüsse

Bei Schweissfüssen geben Sie etwa 30 bis 50 Tropfen auf eine Schüssel warmes Wasser (das Wasser sollte bis zu den Knöcheln reichen) und baden die Füsse darin 5 bis 10 Minuten. Danach achten Sie bitte darauf, die Füsse sehr gut abzutrocknen.



Grapefruitkernextrakt - Die Qualität

Grapefruitkernextrakt wird am besten durch Kaltwasserauszug schonend und ohne jegliche Zusätze gewonnen.

Das ist deshalb so wichtig, weil es vor einigen Jahren Grapefruitkernextrakt-Produkte gab, in denen gesundheitsschädliche Stoffe gefunden wurden. Die Produkte enthielten chemische Extraktionsmittel und Konservierungsstoffe wie Benzethoniumchlorid, Triclosan und Methylparaben.

Achten Sie deshalb gut auf die Qualität des Präparates.

Das vielleicht wichtigste Qualitätsmerkmal des Grapefruitkernextraktes neben der garantierten Reinheit und Unverfälschtheit ist ein hoher Wirkstoffanteil an Bioflavonoiden.

Sehr gut sind Präparate mit 40 bis 50 Prozent, doch es werden auch Minimengen von oft nur 600 mg Bioflavonoiden pro 100 ml Grapefruitkernextrakt angeboten, was einem Wirkstoffgehalt von 0,6 Prozent entspricht.

Grapefruitkernextrakt sollte trotz aller Natürlichkeit nicht in den Kontakt mit den Augen gelangen und dort auch nicht angewandt werden, da er im Auge zu unangenehmen Reizungen führen kann.

Generell gilt, dass Grapefruitkernextrakt niemals pur (ausser bei der Behandlung von Nägeln bei Nagelpilz), sondern nur in verdünnter Form auf die Haut, die Schleimhäute oder den Intimbereich aufgetragen werden sollte.

Quellen:

- Reagor L, Gusman J, McCoy L, Carino E, Heggors JP, "[The effectiveness of processed grapefruit-seed extract as an antibacterial agent: I. An in vitro agar assay](#)" *J Altern Complement Med.* 2002 Jun;8(3):325-32., (Die Wirksamkeit von verarbeitetem Grapefruitextrakt als antibakterieller Wirkstoff: I. In-vitro-Agar-Test) ([Studie als PDF](#))
- Heggors JP, Cottingham J, Gusman J, Reagor L, McCoy L, Carino E, Cox R, Zhao JG. "[The effectiveness of processed grapefruit-seed extract as an antibacterial agent: II. Mechanism of action and in vitro toxicity.](#)" *J Altern Complement Med.* 2002 Jun;8(3):333-40. (Die Wirksamkeit von verarbeitetem Grapefruitextrakt als antibakterieller Wirkstoff: II. Wirkmechanismus und In-vitro-Toxizitätstests) ([Studie als PDF](#))
- Dembinski A, Warzecha Z, Konturek SJ, Ceranowicz P, Dembinski M, Pawlik WW, Kusnierz-Cabala B, Naskalski JW, "[Extract of grapefruit-seed reduces acute pancreatitis induced by ischemia/reperfusion in rats: possible implication of tissue antioxidants.](#)", *J Physiol Pharmacol.* 2004 Dec;55(4):811-21. (Grapefruitsamenextrakt reduziert eine künstliche induzierte Pankreatitis bei Ratten: möglicher Einsatz als Antioxidans für das Gewebe) ([Studie als PDF](#))
- Edwards-Jones V, Buck R, Shawcross SG, Dawson MM, Dunn K, "[The effect of essential oils on methicillin-resistant Staphylococcus aureus using a dressing model.](#)", *Burns.* 2004 Dec;30(8):772-7. (Der Effekt von essentiellen Ölen auf MRSA) ([Studie als PDF](#))
- Zaiachkiv'ska OS, "[Molecular mechanisms of cytoprotective action of the plant proanthocyanidins in gastric lesions](#)", *Fiziol Zh.* 2006;52(6):71-8, (Die molekularen Mechanismen der zellschützenden Wirkung des sekundären Pflanzenstoffes Proanthocyanidine bei Magengeschwüren) ([Studie als PDF](#))
- Krajewska-Kuśak E, Lukaszuk C, Niczyporuk W, "[Effects of 33% grapefruit extract on the growth of the yeast-like fungi, dermatophytes and moulds](#)", *Wiad Parazytol.* 2001;47(4):845-9, (Effekte eines 33 prozentigen Grapefruitextraktes auf das Wachstum von Hefepilzen, Dermatophyten und Schimmelpilzen) ([Studie als PDF](#))
- Sharamon Sh., Baginski BJ, The Healing Power of Grapefruit Seed
- Sachs A., The Authoritative Guide to Grapefruit Seed Extract
- <http://healyourselfathome.com/HOW/THERAPIES/GSE.aspx> ([Webseite als PDF](#))