



Artikeldownload bei NATUR & HEILEN

Artikeldaten:

Titel: Vitalstoffreiche Goji-Beeren für Kopf und Körper
Quelle: www.naturundheilen.de
Ausgabe: 10/2007

Wichtiger Hinweis:

Bei den Artikeln aus dem elektronischen Archiv von NATUR & HEILEN handelt es sich um in NATUR & HEILEN veröffentlichte Artikel aus den letzten Jahren. Die dort angegebenen Adressen sowie der Textinhalt könnten deshalb teilweise nicht mehr aktuell sein.

Copyright-Hinweis:

Alle Artikel von NATUR & HEILEN sind urheberrechtlich geschützt. Nachdrucke, Kopien, Mikrofilme oder Einspielungen in elektronische Medien dürfen – auch auszugsweise – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages nicht angefertigt und/oder verbreitet werden. Das Copyright © liegt beim Verlag NATUR & HEILEN, München.

NATUR & HEILEN Online:	www.naturundheilen.de
NATUR & HEILEN NEU:	www.naturundheilen.de/neu
NATUR & HEILEN Archiv:	www.naturundheilen.de/archiv
NATUR & HEILEN Abonnement:	www.naturundheilen.de/shop
NATUR & HEILEN Forum:	www.naturundheilen.de/forum
NATUR & HEILEN Newsletter:	www.naturundheilen.de/service/newsletter

Impressum

VERLAG NATUR & HEILEN
Nikolaistr. 5
80802 München
Telefon +49 (0)89 380159-10
Telefax +49 (0)89 380159-16
info@naturundheilen.de
www.naturundheilen.de
Inh. Hansjörg Volkhardt
HRA München: 60060



VITAL
STOFF
REICHE

GOJI-BEEREN

FÜR KOPF
UND KÖRPER

In Zentralasien schätzt man die Goji-Beere („Glückliche Beere“) als Frucht der Langlebigkeit und des Wohlbefindens so sehr, dass ihr zu Ehren jährlich mehrere Festtage gewidmet werden. Die Tibeter verwenden sie als „Anti-Aging-Beere“ und in der traditionellen chinesischen Heilkunde wird sie bei Energie-Defizit (Chi-Mangel) eingesetzt. Außerdem genießt sie in Asien den Ruf eines wirksamen Potenzmittels. Aus den Früchten gewinnt man traditionell Extrakte und Beerenweine, die als Nahrungsergänzungsmittel angeboten werden.

Goji-Beeren sind die Früchte von *Lycium chinensis* (*Lycium barbarum* L.), dem gemeinen Bocksdorn. Man kennt die Pflanze aber auch unter der Bezeichnung Chinesische Wolfsbeere, Teufelszwirn oder Filzkraut. Der Gattungsname „*Lycium*“ (gr. *lykion*) besagt: aus Lykien stammend, einer antiken Landschaft an der Südwest-Küste Kleinasiens. Der Artnamen „*barbarum*“ bedeutet ausländisch, fremd. In China heißt sie „*Gou Qi Zi*“ oder auch „*Goji*“.

DIE TROCKENBEERE ALS MÜSLI-ZUSATZ UND SALAT-VERFEINERUNG

Der Bocksdorn, der ursprünglich aus Ostasien kommt, gehört zur Familie der Nachtschattengewächse (*Solanaceae*). Die Laubblätter des Strauches, der bis zu drei Meter Höhe erreichen kann, werden in China als Gemüse zubereitet. Von August bis Oktober reifen die länglich eiförmigen, bis zu 2 cm großen Beeren heran, die in Ostasien gerne verzehrt werden. Vergleichbar mit der Cranberry schmeckt die Goji-Beere fruchtig-herb.

Das Volk der langlebigen Hunzas (aus dem Himalaja/Tibet) hat die Früchte einst entdeckt. In der hochgelegenen und sonnenreichen chinesischen Provinz Ningxia wachsen die Goji-Beeren wild. Mittlerweile findet man die mehrjährige Pflanze aber auch in Nordamerika, wo man sie unter dem Namen „Wolfberry“, Wolfsbeeren, kennt, sowie ebenfalls in Europa.

Nach der Ernte werden die Beeren schonend bei 22 - 32 °C in der Sonne getrocknet, wodurch die wichtigen Inhaltsstoffe erhalten bleiben. Die Trockenbeeren ähneln dann Rosinen. In dieser Form werden sie auch in Naturkostläden angeboten. Müslis, Backwaren, Salate und Suppen lassen sich damit verfeinern oder man isst sie einfach so wie Rosinen. Auch Goji-Säfte sind auf dem Markt erhältlich. Hier muss aber darauf geachtet werden, dass es sich nicht um Goji-Mischsäfte mit nur einem niedrigen Anteil an Goji-Saft handelt.

BEERE MIT ANTI-AGING-KRAFT

Mitte der 80-er Jahre untersuchten Biochemiker am *Ningxia-Institut* für Nährstoffanalysen die Beeren. Man entdeckte eine Fülle von Antioxidantien wie **Vitamin C** und

Carotinoide (Cryptoxanthin, Zeaxanthin und Lutein). Das hitzeempfindliche Lutein fördert die Blutversorgung des Auges und reichert sich vor allem in der Linse und der Netzhaut an, die es gemeinsam mit Zeaxanthin, Vitamin C und E vor Lichtschäden (Grauer Star, Makuladegeneration) schützt.

Wolfsbeeren sind zudem reich an **Vitamin B1** (Thiamin), das besonders wichtig ist für die Energieproduktion in den Zellen, die Reizleitung und -übertragung im zentralen und peripheren Nervensystem, den Stoffwechsel der Nervenbotenstoffe und das Immunsystem.

Vitamin B3 (Niacin) ist ebenfalls relevant für die Energiegewinnung, außerdem für den Auf- und Abbau von Kohlenhydraten, Fett- und Aminosäuren, den Fettstoffwechsel, die Vervielfältigung und Reparatur der DNS (Träger der genetischen Information), das Calciumgleichgewicht sowie die Blutzuckerregulierung. Niacin hat auch Radikalfängereigenschaften.

Weitere Inhaltsstoffe sind **Vitamin B2**, **Vitamin E**, **Mineralstoffe** und **Spurenelemente** (Magnesium, Kalzium, Natrium, Kalium, Mangan, Zink, Eisen, Kupfer, Nickel, Selen, Chrom, Kobalt, Phosphor und Germanium), Polysaccharide (Proteoglykane), Ballaststoffe, essentielle Fettsäuren (Linolsäure), β -Sitosterol, ein cholesterolähnliches Phytosterol, das den Fettgehalt des Blutes senken kann und günstig bei Prostatavergrößerung wirkt. Dazu kommen Anthocyane, das sind antioxidative Pflanzenfarbstoffe, die beispielsweise die Oxidation des schädlichen LDL-Cholesterins verhindern und so Ablagerungen in den Gefäßen vorbeugen.

Goji-Beeren sind zudem reich an wichtigen Eiweißbausteinen (Aminosäuren), wie Arginin, Glutamin, Tyrosin usw. Arginin z. B. ist Ausgangsstoff für die Biosynthese von Stickstoffmonoxid, das u. a. die Zusammenballung der Blutplättchen hemmt und für die Übertragung der Botenstoffe im Zentralnervensystem, für ein leistungsfähiges Immunsystem und für die Hormonfreisetzung (z. B. Insulin, Wachstumshormone) wichtig ist. Tyrosin dient als Vorstufe der Biosynthese für den Nervenbotenstoff Dopamin, das Stresshormon Adrenalin, die

Schilddrüsenhormone (Thyroxine) und die Hautpigmente (Melanine).

Vorsicht: Bei Vorliegen einer Herzschwäche sollten Goji-Beeren nicht verzehrt werden, da unerwünschte Wechselwirkungen mit Medikamenten (erhöhte Blutungsrisiken) möglich sind.

Heike Lück-Knobloch

GOJI-BEERE

- **für sichtbar jüngere Haut:** indem sie den Frischzellbildungsprozess der Haut beschleunigt und deren Struktur strafft,
- **für niedrigere Cholesterinwerte:** indem sie schädliche körpereigene Fette im Blut abbaut und den Cholesterinspiegel reguliert,
- **für normalisierten Blutdruck:** indem sie den Blutkreislauf reinigt und reguliert sowie die Blutdruckeigenschaften normalisiert,
- **zur Herzstärkung:** indem sie den Bewegungsablauf von Herz und Herzmuskel stärkt und reguliert,
- **zur Stärkung der Körperkraft:** indem sie für langanhaltende Extraenergie des Körpers sorgt,
- **für bessere Blutzuckerwerte:** indem sie überhöhte Blutzuckerwerte senkt und diese reguliert,
- **zur Immunsystem-Stärkung:** indem sie die körpereigenen Abwehrkräfte stärkt und Infektionskrankheiten vorbeugt,
- **zur Stärkung der Denkkraft:** indem sie die Denk- und Gedächtniskraft des Gehirns fördert,
- **für bessere Verdauung:** indem sie den gesamten Verdauungsapparat und Magen-Darm-Zyklus in Balance bringt,
- **für bessere Leberfunktion:** indem sie durch Schadstoffabbau für ausgeglichene Funktionen der Leber sorgt,
- **zur Krebsvorsorge:** indem sie Krebserkrankungen an Bauchspeicheldrüse und Leber entgegenwirkt,
- **für bessere Sehkraft:** indem sie die Sehkraft der Augen stärkt und für helles klares Augenweiß sorgt,
- **für besseren Haar- und Nagelwuchs:** indem sie das Wachstum (re)aktiviert und die Struktur von Kopfhair und Nägeln stärkt,
- **zur Verfeinerung in der Küche:** indem sie sich von süß bis salzig in Suppen, Nachspeisen, Backwaren und Müsli verwenden lässt.

Kontaktadressen

- Naturscheune, Tel. 09567/9811511,
Internet: www.naturscheune.de
- Gartenshop Großmann,
Internet: www.goji-produkte.de/infos.html

Fotos S.48: D.Harms/WILDLIFE; Sabine Eckert

Yogalehrer Ausbildungen

Lerne fundierte Grundlagen des ganzheitlichen Yoga in Theorie und Praxis.

- **3 Jahre Beginn 28.-30.9.**
Wochenenden und Intensivwochen
Einstieg noch möglich!
- **4 Wochen Intensiv**
Ab 7.10., 18.11., 23.12., 27.1.
- **2 Jahre ab Jan. 2008**
in 31 Städten Deutschlands



Bitte fordere unser ausführliches Programm an:
Seminarhaus Yoga Vidya
www.yoga-vidya.de • Tel. 05234/87-0



SPIRITUAL HEALING INSTITUT®



ONE LIGHT HEALING TOUCH®

Internationale Mysterien- und spirituelle Heilerschule

Kirchplatz 13
82041 Oberhaching (München)
Tel.: 089 / 628 30 408
www.olht.de

BETRIFFT: UMZUG / BANKEINZUG

Die Post sendet leider Zeitschriften (auch bei Nachsendeantrag!) nicht nach. NATUR & HEILEN wandert dann in den Reißwolf und es kommt zu Telefonaten und Briefen „Wo bleibt NATUR & HEILEN?“
Unsere Bitte: Melden Sie uns Ihren Umzug rechtzeitig – auch eventuell geänderte Bankverbindungen, wenn Sie uns eine Einzugsermächtigung erteilt haben – am Besten unter Angabe der Abo-Nummer.

NATUR & HEILEN, Leserservice, Nikolaistr. 5,
D-80802 München, Telefon 089/ 380159-0
E-mail: info@naturundheilen.de

Neukönigsförder Mineraltabletten® NE

mit Spurenelementen

Nur in Apotheken

www.desma-pharma.com

Ausleitungsöl

nach Dr. R. C. Fernando

- Die Entgiftungstherapie zur natürlichen Ausleitung von Schadstoffen aus dem Körper und zur Wiederherstellung eines dynamischen Organismus
- Zusammensetzung:
Reinchlorophyll, Nachtkerzenöl, Leinöl, Traubenkernöl und Vitamin E.

boscari®

Weihrauch nach Dr. R. C. Fernando

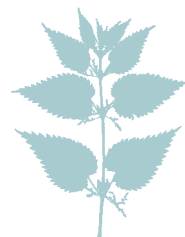
- 400 mg Harz von Boswellia carterii
- 65 - 70 % Boswelliasäuren
- pulverisiertes Weihrauchharz in Kapseln
- afrikanisches Harz aus geschütztem Anbau
- geprüft auf Rückstände und Schwermetallbelastung

Olibanum B. V. Good Natural Products Eurode-Park 1-45 NL-6461 KB Kerkrade

fon 0031- 455411112 fax 0031- 455411116 www.olibanum-bv.com info@olibanum-bv.com

In Deutschland: Eurode-Park 1-45 D-52134 Herzogenrath fon 02406-999 0 75 fax 02406-999 0 77

Gesundheits-
markt



Hochwertige Basenprodukte

Basische Anwendungen von außen & wertvolle Mineralstoffe von innen.



www.kokoderma.de



DHN
Naturprodukte
für Hunde

Bioprodukte • Öle
Kräuter • Algen
B.A.R.F. • Vitamine
Bücher • Zubehör

www.barfshop.de

Müchweiler B
66687 Wadern
Tel: 06874-182530
Fax: 06874-182077

Hinoki® EM Frühstart

Vital und voller Energie
in den Tag starten!

- vegetarische Rohkost
- glutenfrei • GMO-frei
- wasserfrei • ohne Hefe
- ohne Milchbestandteile
- ohne Konservierungsstoffe



300 g

Feigen, Erdmandeln, Blütenpollen, Braunhirse-Urkom, Gerstengras, Papaya, Sojakeimlinge, Zitronenpektin u. a. Dynamische EM-Fermentation und das in Japan hochgeschätzte Enzym Aspergillus Oryzae verbinden Zutaten und Genuss zu einem wohlschmeckenden „Über-Lebensmittel“ der Gegenwart.

Vertrieb: MANEVA GmbH • Am Luginsland 2 • 87700 Memmingen
Telefon 0 83 31 / 4 98 48 0 • Fax 0 83 31 / 4 98 48 16 • www.maneva.de

Hinoki® EM Vita

Mikro-dynamisches
Enzym-Getränk

12 Stämme EM (effektive Mikroorganismen) und 25 Kräuter, Früchte und Samen rechtsfermentiert unterstützen das Öko-System Darm, fördern die Regeneration der Darmflora und stärken das Immunsystem.
✓ ohne Konservierungsstoffe



1000 ml



Schwitzen mit Infrarot - Wärme, die unter die Haut geht! Die moderne Alternative zur Sauna, mit überzeugenden Vorzügen

Natürliche, wohlige Strahlungswärme • Angenehme Temperatur (38° - 55° C) • Hohe Schweißleistung • Kreislaufschonend ideal für Jedermann • Tief wirksam • Das Norplusultra für „Schwitzkuren“ • Kein Vorwärmen • Einfachster Aufbau • Diverse Extras • Größe ab 0,61 qm • 230 V-Steckdose • Pro Sitzung ca. € 0,15 www.vitatherm.de - Fon 06039-43014

vitatherm
HEIZUNGSYSTEME

Erich Falb GmbH, Robert-Bosch-Str. 66, 61184 Karben, Fax 06039-44723