

Sharamon / Baginski

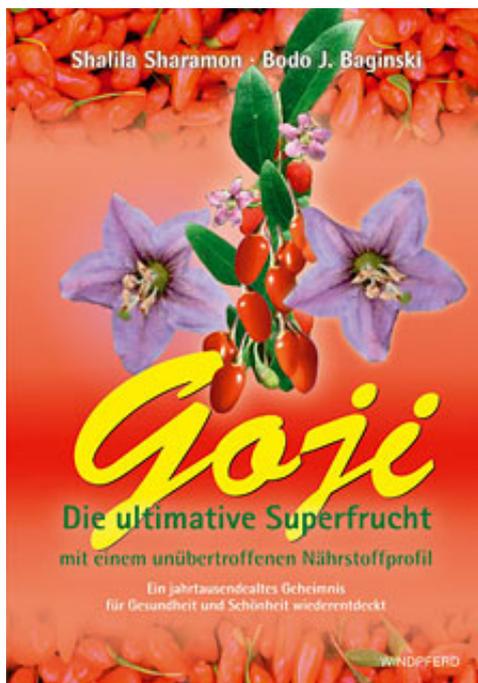
Goji - Die ultimative Superfrucht mit einem unübertroffenen Nährstoffprofil

Leseprobe

[Goji - Die ultimative Superfrucht mit einem unübertroffenen Nährstoffprofil](#)

von [Sharamon / Baginski](#)

Herausgeber: Windpferd



<http://www.narayana-verlag.de/b8282>

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH
Blumenplatz 2
D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Fax +49 7626 9749 709
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.



WAS IST DRAN UND WAS IST DRIN?

W

er regelmäßig den Gesundheitsteil einer Zeitschrift liest, mag schon das eine oder andere Mal auf einen neuen, aus den USA kommenden Begriff gestoßen sein: *Superfood!* Dahinter steckt nicht eine neue Erfindung, sondern eine neue Erkenntnis. Einige unserer bekannten oder auch weniger bekannten Nahrungsmittel strotzen geradezu vor Nährstoffen, die sich günstig auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit auswirken. Dabei geht es nicht nur um die altbekannten Vitamine und Mineralien, die wie Zucker, Eiweiß, Fette u. a. dem primären Pflanzenstoffwechsel dienen, sondern zum Großteil auch um neuentdeckte Substanzen, die heute unter dem Sammelbegriff *sekundäre Pflanzenstoffe* oder Phytochemikalien (griech. *phyto* = „pflanzlich“) zusammengefasst werden.

Blaubeeren, Himbeeren, Preiselbeeren, Sanddorn, Granatäpfel, Papayas, blaugrüne Algen, Haferflocken und Spinat — um nur einige Beispiele zu nennen — wurden in neuerer Zeit schon als *Superfood* deklariert. In unserer Jugend wären es wohl die Blütenpollen mit ihren über 50 Nährstoffen gewesen, die mit diesem Titel geehrt worden wären, und wir würden sie auch heute noch dazu zählen. Während all diese Nahrungsmittel tatsächlich eine enorme Menge und Bandbreite an Nähr- und Heilstoffen aufweisen, kristallisiert sich eine noch weitgehend unbekannt Frucht immer mehr als die Nummer eins unter den *Superfoods* heraus. Der Leser mag es wohl schon erraten: Es ist die Goji-Beere.

Ein Nährstoffprofil ohnegleichen

Wissenschaftler in Ningxia, China, entdeckten bereits 1980, was sich inzwischen auch in westlichen Untersuchungen zunehmend bestätigt: Die Goji-Beere ist eine regelrechte Multivitamin- und Mineralkapsel in Form einer schmackhaften Frucht. Doch weist die kleine rote Beere nicht nur jede Menge an lebenswichtigen Vitaminen und Mineralien in natürlicher Form auf. Auch ihre fruchtige





Verpackung enthält Dutzende der wünschenswerten sekundären Pflanzenstoffe sowie das gesamte Spektrum an essentiellen Aminosäuren — eine große Seltenheit unter den Früchten. Ein besonderer Bonus sind gesundheitsfördernde Substanzen, die so einmalig sind, dass sie nach der Frucht benannt wurden: Lycium-Barbarum-Polysaccharide (wir werden später noch davon hören). Wer die kleinen Kerne knackt, bekommt zu alledem noch eine gute Dosis an wichtigen essentiellen Fettsäuren dazugeliefert. Energiespendende Kohlenhydrate und eine gesunde Portion an Ballaststoffen runden das Nährstoffprofil dieser wunderbaren Beere ab.

Was die Goji-Frucht jedoch nach Meinung der Experten zur Nummer eins unter den *Superfoods* macht, ist neben dem bemerkenswerten Spektrum an Nährstoffen deren Menge und Zusammensetzung. Bevor wir uns im Folgenden die einzelnen Nährstoffgruppen und ihr Vorkommen in der Goji-Beere näher anschauen, wollen wir uns zunächst fragen, wozu wir überhaupt *Superfoods* brauchen.

Wozu Superfoods?

Eine unliebsame Erkenntnis hat in den vergangenen Jahren zu neuen Gesundheitstrends geführt: Was unsere Großeltern noch gesund erhielt, hat heute nur noch geringen Wert. Selbst das prächtigste Obst und Gemüse im Supermarkt besitzt bei näherem Hinsehen nur noch einen Bruchteil der Inhaltsstoffe, die ihnen traditionell zugeschrieben wurden und die ihr pralles Aussehen immer noch zu versprechen scheint. Eine über elf Jahre laufende Studie aus der Schweiz zeigte bereits 1996 eine besorgniserregende Abnahme lebenswichtiger Vitamine und Mineralien — eine Tendenz, die inzwischen von zahllosen Untersuchungen bestätigt wurde. Schuld an dieser Misere sind durch Intensivanbau verarmte Böden und der weit verbreitete Einsatz von Kunstdünger und Pestiziden^{78, 73}. Unsere Ernährungsgewohnheiten machen diese Situation nicht besser. Anstatt dass wir uns durch vollwertige und frisch zubereitete Nahrung noch einigermaßen mit Vitalstoffen versorgen, begnügen wir uns nur allzu oft mit der schnellen Konserve oder Fertigmahlzeit aus der Tiefkühltruhe. Laut einer ausgedehnten Studie verzehren nur circa 18 % der Bevölkerung in den westlichen Industrieländern die von Ernährungsexperten empfohlenen täglichen fünf oder mehr Portionen an frischem Obst und Gemüse. (Eine Mahlzeit mit zwei größeren Mohren, einem Schälchen Salat und einem Apfel zum Nachtisch würde uns beispielsweise schon mit drei solcher Portionen versorgen.) Umweltverschmutzung und der Stress des modernen Lebens tun ein Übriges. Sie zehren nicht nur an unseren Nerven und Lebenskräften, sondern verzehren auch

ganz konkret unsere Vitalstoffe und verstärken den bereits bestehenden Mangel



Inhaltsstoffe der Goji-Beere

| | |
|--|--------|
| Protein: | 15,6 % |
| Zucker: | 42,0 % |
| davon Polysaccharide | 31,0 % |
| Fett: | 0,45 % |
| Ballaststoffe: | 21,0 % |
| Essentielle Fettsäuren in den Kernen: | |
| 100g Goji-Kernöl enthalten: | |
| Linolensäure | 67,8 g |
| Alpha-Linolensäure | 3,4 g |
| Oleinsäure | 16,8 g |
| Palmitoleinsäure | 7,3 g |
| Stearinsäure | 3,2 g |
| 19 Aminosäuren, einschl. aller essentiellen Aminosäuren | |
| Vitamin C | |
| B-Vitamine: B1, B2, B3 | |
| Mineralien: Kalzium, Magnesium, Kalium, Phosphor | |
| Spurenelemente: Eisen, Kupfer, Zink, Mangan, Chrom, Selen, Aluminium, Arsen, Barium, Beryllium, Blei, Bor, Cadmium, Germanium, Kobalt, Lathan, Lithium, Molybden, Nickel, Niobium, Quecksilber, Silber, Strontium, Titanium, Vanadium, Yttrium, Zinn, Zirkonium und einige weitere in allerfeinsten Spuren | |
| Carotinoide: einschl. Alpha-Carotin, Beta-Carotin, Zeaxanthin und Lutein | |
| Polyphenole: Ellagsäure und weitere | |
| Zusätzliche bioaktive Substanzen: | |
| azyklische Diterpenglykoside, Beta-Cryptoxanthin, Beta-D-Glucopyranosyl-Ascorbat, Betain, Beta-Sitosterol, Cerebroside, Cumarinsäure, Cyperone, Daucosterol, Lycopin, Monomethyl- Succinat, Monoterpenglykoside, p-Cumarinsäure, Physalin, Pyrrole, Scopoletin, Solavetivon, Taurin, Vanillin-Säure, Withanolide, Xanthophyll, zyklische Peptide | |

noch mehr. Ein erschreckender Anstieg der sogenannten Zivilisationskrankheiten ist die Folge: von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Arteriosklerose, Krebs, Diabetes, Allergien, Rücken- und Gelenksbeschwerden bis hin zu Alzheimer. All diese Erkrankungen, so weiß man heute, könnten durch die angemessene Zufuhr an vitalstoffreicher und vollwertiger Nahrung verhindert oder zumindest positiv beeinflusst werden.



Tatsächlich ist unser Organismus mit einer Vielzahl höchst effektiver Mechanismen ausgestattet, die unablässig daran arbeiten, optimale Gesundheit und Wohlbefinden für uns herzustellen. Funktionieren sie reibungslos, schenken sie uns Energie, Vitalität und Lebensfreude. Gleichzeitig beseitigen sie Hindernisse, die sich diesem Ziel entgegenstellen: Gifte werden eingefangen, „entschärft“ und entsorgt, Angreifer abgewehrt und entstandene Schäden repariert. All dies funktioniert wunderbar, solange unser Körper mit den für diese Aufgaben benötigten Nähr- und Heilstoffen versorgt wird. Diese jedoch sind in unserer täglichen Nahrung zu einem beklagenswerten Häuflein zusammengeschrupft — mit all den negativen Folgen für unsere Gesundheit und Vitalität. Immer mehr Menschen versuchen, dem zunehmenden Mangel mit der Einnahme von Vitaminen und Mineralstoffen zu begegnen, die allerdings fast immer in isolierter oder künstlich hergestellter Form angeboten werden. In den USA greifen bereits 75 % aller Erwachsenen täglich zur Vitaminpille. Nun tritt mit zunehmender Forschung immer mehr zutage, dass neben diesen bekannten primären Stoffen die weniger offensichtlichen, sekundären Pflanzenstoffe eine überragende Rolle zur Erhaltung unserer Gesundheit spielen. Ein interessanter Test zeigt den Unterschied. So hatten Blaubeeren die 6-fache Power von reinem Vitamin C beim Einfangen des häufigsten *freien Radikals*, Superoxid. Himbeeren waren 4-mal so erfolgreich wie isoliertes Vitamin E. Beim zweithäufigsten Radikal waren Blau- und Himbeeren sogar 40-mal wirksamer als Vitamin E. Schließlich zeigten sich alle getesteten Beeren 60-mal geschickter beim Neutralisieren des dritthäufigsten freien Radikals als Vitamin C und 3 5-mal besser als Beta-Carotin³².

Cirka 8000 verschiedene Phytochemikalien (sekundäre Pflanzenstoffe) werden in unserem Obst und Gemüse vermutet; sie bilden einen schillernden Reigen an schützenden, heilenden und vitalisierenden Einflüssen. Diese wichtige Erkenntnis hat seit kurzem einen neuen Trend eingeleitet, von dem wir uns nur wünschen können, dass er sich zunehmend weiter ausbreitet. Anstatt den Mangel mit isolierten Ergänzungsstoffen auszugleichen, besinnt man sich immer mehr auf die hilfreichen Produkte aus der biologischen Chemieküche von Mutter Natur, deren reichhaltigste zu Superfoods avancierten. Tatsächlich bieten diese uns, was keine noch so clever zusammengestellte Pille kann: einen unermesslichen Reichtum und eine sagenhafte Vielfalt an Vitalstoffen, die sich gegenseitig in ihrer Wirkung ergänzen und unterstützen. Nicht vergessen sollten wir auch die sehr viel größere Bioverfügbarkeit von natürlicher Nahrung gegenüber künstlich hergestellten oder isolierten Vitaminen und Mineralien⁸⁷. Wie wir in den folgenden Kapiteln darlegen werden, nimmt die kleine korallenrote Beere des Goji-Strauches selbst unter den Superfoods eine herausragende Stellung ein. Sie scheint dichter mit Vitalstoffen vollgepackt zu sein als irgendeine andere Frucht oder Gemüsepflanze auf dieser Welt.

Die heilsame Farbe der Goji-Beere

So wollen wir unsere Reise durch die Wirkstoffwelt der Goji-Beere mit ihrem auffälligsten äußeren Merkmal beginnen: ihrer leuchtend roten Farbe.

Schon unsere Großmutter hat es gewusst: Mohren sind gut für die Augen. Diese alte Erfahrung ist heute wissenschaftlich vielfach bestätigt, doch sind es wider Erwarten nicht die Nährstoffe der Mohre, die unseren Augen Gutes tun, sondern ihre Farbe.

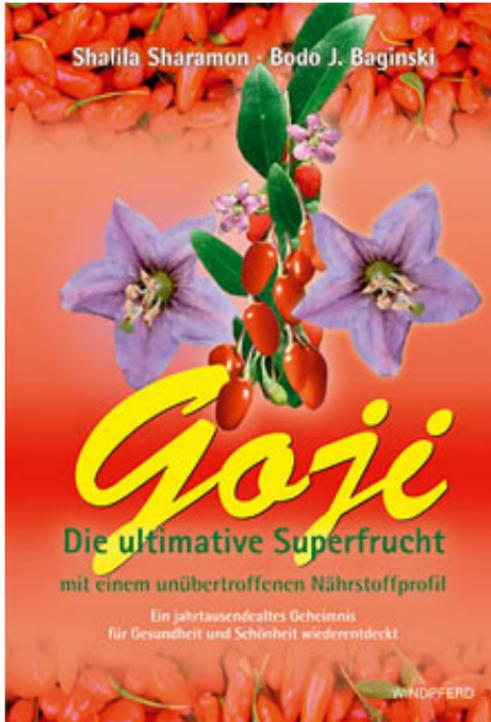
Tatsächlich haben Farben nicht nur äußerlich einen Einfluss auf unser Befinden. So ist beispielsweise für die Chinesen seit jeher ein gutes Mahl ein buntes Mahl,

und auch bei uns begann vor einiger Zeit die Farbenlehre in die Küche einzuziehen. Wissenschaftler hatten nämlich entdeckt, dass die Farbe in unserem Obst und Gemüse jede Menge an Heil- und Schutzstoffen enthält. Doch es stellte sich heraus, dass nicht nur in den Farbstoffen, sondern auch in den Duft- und Aromastoffen sowie in einer großen Anzahl weiterer

Substanzen Heilsames verborgen liegt. Dabei besitzen diese Stoffe — im Unterschied zu Kohlenhydraten, Fetten, Eiweißen, Vitaminen und Mineralien — keinen eigentlichen Nährwert. Sie galten daher lange Zeit auch als nutzlos oder sogar schädlich, sind heute jedoch hoch geschätzt.

Denn nichts in der Natur geschieht ohne Sinn und Zweck. Pflanzen produzieren diese Substanzen als Abwehrstoffe gegen Schädlinge, zur Neutralisierung *freier Radikaler*, als Wachstumsregulatoren sowie auch als Lockstoffe. Was den Pflanzen guttut, überträgt sich offensichtlich auch auf den Menschen, der sie verzehrt. (Bei den Lockstoffen sind wir uns da allerdings nicht so sicher, doch mag ein gesundes, frisches Aussehen durchaus eine entsprechende Wirkung haben.) Heute werden diese Substanzen als sekundäre Pflanzenstoffe oder Phytochemikalien bezeichnet (griech. *phyto* = „pflanzlich“). Bevor wir ein paar sekundäre Pflanzenstoffe herausgreifen, die besonders reichlich in der Goji-Beere vertreten sind, wollen wir uns einige ihrer allgemeinen Eigenschaften anschauen.





Sharamon / Baginski

[Goji - Die ultimative Superfrucht mit einem unübertroffenen Nährstoffprofil](#)

152 Seiten, kart.
erschienen 2010



bestellen

Mehr Homöopathie Bücher auf www.narayana-verlag.de