



Guarana - schonender Kaffeeersatz für mehr Leistungsfähigkeit und Vitalität

Gesunder Muntermacher aus der Natur

Die Guarana-Pflanze kommt im Amazonasgebiet vor und wächst dort wild als Kletterpflanze an den Urwaldriesen empor. Noch heute werden die Früchte des Busches vielfach von Hand geerntet und auf traditionelle Weise weiter verarbeitet. Das bedeutet, dass die Trocknung der Guarana-Früchte in Lehmöfen bei niedrigen Temperaturen von fünfunddreißig bis maximal vierzig Grad Celsius erfolgt. Anders als Kaffeebohnen werden Guarana-Früchte nicht geröstet. Auf diese Weise entfaltet sich die Wirkung von Guarana im menschlichen Körper langsam und harmonisch. Wie in Kaffee ist auch in Guarana Koffein - das Guarin - enthalten. Jedoch ist dieses Koffein an Gerbstoffe gebunden, auch dadurch kann sich seine Wirkung langsam und vor allem lang anhaltend entfalten. Die hohe Verträglichkeit von Guarana ist darauf zurückzuführen, dass das Koffein nicht im Magen, sondern erst im Darm aufgenommen wird. Es enthält neben Koffein viele Ballaststoffe und weitere wertvolle Substanzen, die die Verträglichkeit noch erhöhen.

Schon seit Jahrhunderten wird Guarana von der Bevölkerung Amazoniens als Energielieferant und Heilmittel geschätzt. Vor allem die Mitglieder des Maués-Sateres-Stammes führen ihre Vitalität auf den regelmäßigen Konsum von Guarana, welches sie Warana nennen, zurück und schreiben dem pflanzlichen Mittel viele positive Eigenschaften zu. So sagen die Indios, dass Warana die körperliche und geistige Belastungsfähigkeit steigert, das Reaktionsvermögen erhöht und die Sinne weckt. Sie verwenden den krampflösenden Kaffeeersatz aber auch bei der Behandlung von Kopfschmerzen, Migräne und Durchfall. Belegt ist auch die Hunger reduzierende Wirkung von Guarana. Darum wird das Mittel neuerdings häufig beim Abnehmen eingesetzt. Pulver, das aus der Pflanze gewonnen wird, gilt darüber hinaus als "Katerkiller" und lindert die Beschwerden nach Alkoholkonsum. Auch bei der Suchtentwöhnung wird Warana verwendet, um unangenehme Begleiterscheinung abzumildern.

Es werden noch viele weitere Wirkungen von Guarana auf die menschliche Gesundheit beschrieben. Es findet in der Ethnomedizin unter anderem Verwendung als fiebersenkendes Mittel, als Nerventonicum und zur Stärkung der Herzfähigkeit. Auf den Verdauungsapparat nimmt der Kaffeeersatz positiven Einfluss, weil er stark antibakteriell gegen Colibakterien und Salmonellen wirkt und dadurch bei Durchfall eingesetzt wird, ebenso auch bei Verstopfung, Blähungen und Verdauungsstörungen. Die kräftigende und belebende Wirkung von Guarana hat außerdem auf die Psyche Auswirkungen. Es gilt nicht nur als Muntermacher, sondern auch als natürlicher Stimmungsaufheller. Und in Südamerika ist Guarana seit Langem ein beliebtes Aphrodisiakum.

Wie lassen sich diese verschiedenen Wirkungen auf den menschlichen Organismus erklären? Ursache für die gesundheitsfördernden Eigenschaften von Guarana sind die Inhaltsstoffe der Pflanze. Guarana enthält neben großen Mengen an Gerb- und Ballaststoffen noch Proteine, Seifenstoffe und zahlreiche weitere wirksame Substanzen. Der natürliche Koffeingehalt in Warana ist besonders hoch. Das hat Einfluss auf die Herz- und Gehirntätigkeit, stimuliert die Nierenfunktion und wirkt gefäßerweiternd. Die Gerbstoffe oder Tannine von Guarana können Keime abtöten, schützen so vor eindringenden Organismen und neutralisieren darüber hinaus Giftstoffe. Darum hat Warana in Südamerika als Mittel gegen Durchfall Tradition. Den Seifenstoffen bzw. Saponinen, die in der Pflanze ebenfalls enthalten sind, wird eine entwässernde Wirkung zugeschrieben. Sie sollen die Nierentätigkeit steigern und das körpereigene Abwehrsystem unterstützen, indem sie Krankheitserregern wie Pilzen und Bakterien entgegenwirken. Noch viele weitere Pflanzenstoffe finden sich in Guarana wie Theophyllin und Theobromin, die anregend wirken, sowie Fette, Harze oder Cholesterol, das für den Aufbau der Körperzellen Bedeutung hat.

Einen besonderen Stellenwert besitzt jedoch das Koffein der Guaranakirsche. Es ist schon in niedrigen Dosen wirksam und außergewöhnlich bekömmlich, so dass Guarana eine gute Alternative zum Genuss von Kaffee oder Schwarzem Tee darstellt. Das Koffein Guarin wird sehr schonend über einen mehrstündigen Zeitraum freigesetzt und wirkt darum sanft. Alle, die sich ausgepowert fühlen, mit chronischer Müdigkeit und Erschöpfungszuständen zu kämpfen haben oder unempfindlicher gegenüber psychischem Stress werden möchten, können von Guarana profitieren. Die leistungsfördernde Wirkung der Pflanze ist wissenschaftlich nachgewiesen worden. Deshalb verwenden auch Sportler den natürlichen Fitmacher oft. Es ist kein Rauschmittel, darum treten auch keine gesundheitsschädlichen Folgen wie bei Alkohol, Nikotin oder Drogen nach Guarana-Genuss auf. Die empfohlene Dosierung liegt bei zwei bis maximal fünf Gramm pro Tag. Wird diese Menge überschritten, können jedoch auch beim Guarana-Konsum unter Umständen Nebenwirkungen wie Nervosität oder Schlafstörungen auftreten. Deswegen gilt auch hier wie so oft: in Maßen genießen und nicht übertreiben. Denn schon kleine Mengen Guarana reichen aus, um körperlich und geistig leistungsfähiger und belastbarer zu werden.

Mehr Informationen über [traditionell verarbeitetes und fair gehandeltes Bio Guarana](#) finden Sie [im Shop von regenbogenkreis.de](#).

Pressekontakt

Regenbogenkreis

Herr Matthias Langwasser
Wakenitzufer 22
23564 Lübeck

regenbogenkreis.de
langwasser@mailfish.de

Firmenkontakt

Regenbogenkreis

Herr Matthias Langwasser
Wakenitzufer 22
23564 Lübeck

regenbogenkreis.de
langwasser@mailfish.de

Das Unternehmen Regenbogenkreis bietet seinen Kunden auf der firmeneigenen Homepage und im dazugehörigen Online-Shop eine Vielzahl an Informationen und Produkten für ein gesundes und natürliches Leben. Umweltbewusster und fairer Handel, Nachhaltigkeit, Ökologie und höchste Anforderungen an die Qualität der angebotenen Produkte sind die Schwerpunkte der Unternehmenstätigkeit.