

Goji-Beeren: Die Inhaltsstoffe der "glücklichen Frucht" sollen Wohlbefinden und Vitalität fördern



In Asien gilt die Goji-Beere traditionell als "Frucht des Wohlbefindens und des Glücks". Die leuchtend rote Beere soll nach den Regeln der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) den Organismus stärken, die Lebenskräfte unterstützen und die Vitalität fördern. In Tibet, insbesondere im Gebiet des Himalaja, begeht man sogar Feiertage, um sich für die Ernte der "glücklichen Frucht" zu bedanken.

In Amerika und Europa hingegen macht die Goji-Beere erst seit einigen Jahren von sich reden und wird von immer mehr Menschen als "Anti-Aging-Beere" und als pflanzliche Quelle zahlreicher Antioxidantien entdeckt. Einige Anhänger sprechen von der nährstoffreichsten Frucht der Welt. Selbst in getrockneter Form sollen so gut wie alle wichtigen Inhaltsstoffe der Goji-Beere erhalten bleiben. In Großbritannien und

Irland wurden Goji-Beeren innerhalb weniger Wochen zum meistverkauftesten Gesundheitsprodukt im Naturkosthandel.

Laut verschiedener Internetquellen (u.a. Wikipedia) finden sich in den Früchten unter anderem folgende Inhaltsstoffe:

- 0,5 Prozent des Vitamin C-Vorläufers 2-O-(β -D-Glucopyranosyl-)ascorbinsäure
- 0,1 Prozent Betain
- Vitamin A
- Vitamin B1, B2, GABA und Nikotinsäure
- die Tetraterpene Zeaxanthin und Physalein
- die Steroide Solasodin, β -Sitosterol und dessen Vorläufer Daucosterol
- Polysaccharide
- p-Cumarinsäure
- Scopoletin
- Aminosäuren und Proteine



Neuere wissenschaftliche Studien bestätigen den traditionellen Ruf der Goji-Beeren als Geschenk der Natur. Demnach haben sie starke antioxidative, also zellschützende Eigenschaften. Die Goji-Beeren enthalten sehr viel Vitamin C. Der Anteil an B-Vitaminen ist ebenfalls bemerkenswert hoch. Auch der Gehalt an weiteren Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen ist beachtlich. In der Goji-Beere lassen sich insgesamt 18 Eiweißbausteine (Aminosäuren) und 21 Spurenelemente nachweisen.

Als Faustregel geht man davon aus, dass rund 30 Gramm getrocknete Goji-Beeren pro Tag gut geeignet sind, um als Nahrungsergänzung Körper und Seele mit den genannten Vitalstoffen zu unterstützen.