

# Goji-Beere - die ultimative Superfrucht?

Es ist eine kleine Beere, ursprünglich stammend aus Südwestasien und Südosteuropa, die als gesundheitsfördernde Wunderbeere geradezu verehrt wird. Sie hat viele Namen:

Gemeiner Bocksdorn, Teufelszwirn, Chinesische Wolfsbeere oder eben in der westlichen Welt: **Goji-Beere**.

**Sie gilt als unvergleichliche Vitaminbombe und erstaunliches Naturphänomen.**

Goji-Beeren gehören zu den wichtigsten Heilpflanzen in der 3000 Jahre alten Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).

Aber schon 2600 v. Chr. wurde die Wirkung der Goji-Beere beschrieben: die Beere nährt und stärkt die Lebenskraft des Körpers, sie erneuert den Zufluss der Körperflüssigkeiten, beruhigt den Geist, erfrischt und regeneriert die Haut und die Augen. Nach Ansicht der TCM mehrt sie die Lebenskraft (Chi).

**Es ist unglaublich, aber diese positiven Wirkungen wurden mittlerweile in 2700 wissenschaftlichen Studien bestätigt.**

Die Goji-Beere enthält eine wahre Fülle von Nährstoffen, wobei die Komposition, d.h. die Zusammensetzung dieser, die Beere zur Wunderbeere werden lässt, indem die Inhaltsstoffe der Pflanze synergisch zusammen wirken und damit ihre Wirkung potenzieren.

Goji-Beeren enthalten 42% Zucker, davon 31% Polysaccharide, 21% Ballaststoffe sowie jede Menge essentielle Fettsäuren.

Goji-Beeren enthalten die Vitamine B1, B2, B3, C und E (sehr selten in Früchten) sowie 32 verschiedene Mineralstoffe und Spurenelemente – darunter seltene wie Germanium, Vanadium und Molybdän.

Die Vitamine B1-B3 sind Nervenvitamine, die das Nervensystem stärken sowie Merkfähigkeit, Konzentration und die seelische Befindlichkeit positiv fördern, weshalb die Beere auch gerne Glücksbeere genannt wird.

**100g Goji-Beeren decken 100% unseres Eisenbedarfs (Vegetarier aufgepasst!), unseres Manganbedarfs (Gedächtnis), unseres Chrombedarfs (Diabetiker), unseres Molybdänbedarfs (Immunsystem) und unseres Kupferbedarfs (Nervensystem, Blutbildung).**

**Höchste Mengen an Provitamin A, Zeaxanthin und Lutein sorgen für Prophylaxe und Therapie altersbedingter Makula-Degeneration.**

22 weitere bioaktive Substanzen, wie z. B. Taurin, Vanillinsäure und Lycopin, schützen uns gegen UV-Strahlung und Angriffe durch freie Radikale.

**Vergleicht man die Goji-Beere mit Blaubeeren, Cranberries oder Rosinen wird klar, dass sie in der Tat eine Superfrucht ist:**

**getrocknete Goji-Beeren enthalten das 10-fache an Vitamin C, Kalium, B-Vitaminen und Provitamin A und gar das 20-fache an Kalzium und Magnesium.**

Fresszellen und Killerzellen werden aktiviert und die Produktion weißer Blutkörperchen angeregt. Goji-Beeren haben 8x mehr Antioxidantien als Granatäpfel und 15x mehr als Blaubeeren.

Die enthaltenen Polysaccharide schützen vor Darmkrebs, Darmentzündungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder helfen bei der Therapie derselben.

Sie senken den Blutfettspiegel und den Blutdruck und machen das Blut dünnflüssiger.

Für Diabetiker sind sie ein Geschenk: die Mehrfachzucker erhöhen den Blutzuckerspiegel nicht, Magnesium und Chrom senken ihn sogar, wodurch sogar Heißhungerattacken ausbleiben können.

Die Beeren enthalten auch Stoffe, die krebserregende Chemikalien entgiften und die Leber vor Angriffen derselben schützen.

Um mit Goji-Beeren Körper, Geist und Seele gleichermaßen zu nähren, sollten täglich so viele gegessen werden wie in eine hohle Hand passen. Bei Erwachsenen also 20-30g.