

Goji Beeren Wirkung: Wirkungsweise und Inhaltsstoffe

Welche Wirkung haben Goji Beeren auf den Körper?

Die kleine Goji Beere aus China kann auf die verschiedensten Arten zubereitet und verzehrt werden. Ob getrocknet, gekocht oder frisch die Wolfsbeere schmeckt immer fantastisch, aber welche Wirkung hat die Goji Beere auf unseren Körper?

Als bekanntes Mitglied der "Superfoods" wird die Goji Beere in Wirkun

GOJI



g immer hoch gelobt und natürlich wird dabei auch des Öfteren ein wenig übertrieben. [Kauft man Goji Beeren](#) hier bei uns in Europa, sind die Früchte meist getrocknet, als Kapseln oder in anderen Lebensmitteln wie z.B. Schokolade verarbeitet.

Die Chinesen hatten die gesundheitsfördernde **Wirkung der Goji Beere** auf den menschlichen Körper bereits vor über 6000 Jahren entdeckt und sie zur Vorbeugung und Bekämpfung von Krankheiten

genutzt. Die Bocksdornfrucht ist also altbewährt und wenn die Traditionelle Chinesische Medizin nicht auf die Frucht verzichten kann, können wir das auch nicht.

Wirkung der Goji Beere im Detail

Umfangreiche Forschungsergebnisse bestätigen, dass die Goji Beere tatsächlich ein Geschenk der Natur ist. Die hellroten Beeren haben laut Studien eine zellschützende Wirkung, genau das richtige im Kampf gegen den Alterungsprozess. Die westliche Welt hat dies erst jetzt entdeckt, obwohl bereits in der Ming-Dynastie ein Buch von chinesischen Ärzten verfasst wurde, indem es hieß: *„Sie stärkt den Organismus und schenkt ein langes Leben.“*

Die Goji Beere soll auch einen positiven Effekt auf die Augen haben, es wurden nämlich in Tests sogenannte Carotinoide nachgewiesen, die die Durchblutung des Auges unterstützen.

Außerdem fand man heraus, dass Gojis bioaktive Moleküle, Polysaccharide, in sich tragen, welche eine immunstärkende Wirkung auf den Organismus haben. Durch den Verzehr von nur wenigen Beeren am Tag, steigt die Anzahl der weißen Blutkörperchen deutlich an und macht sie zudem aktiver. Das bedeutet, Eindringlinge in unserem Körper, wie Viren, haben keine Chance.



Prof. Dr. Dr. Earl Mindell, einer der wohl bekanntesten Ernährungsberater dieses Planeten und Bestseller-Autor, hat unlängst diese Meldung von sich gegeben: *„Die Goji-Beere enthält das mit Abstand größte Potenzial an gesundheitsfördernden Vitalstoffen, das mir in meiner jahrzehntelangen Forschung begegnet ist. Ihre positive Wirkung auf den Organismus ist unvergleichlich und wird von keiner anderen bisher bekannten Pflanze erreicht.“* Dies löste klarer Weise einen totalen Boom aus, wodurch die kleine Wunderbeere ein wenig medial aufgebauscht wurde.

Die Bocksdornfrucht beinhaltet mehr Vitamin C als eine Orange und auch der Anteil an Vitamin B ist bemerkenswert. Generell ist die Nährstoffdichte der Goji Beere extrem hoch, denn neben Vitaminen, enthält sie auch zahllose Mineralien, Spurenelemente und Aminosäuren. Für die Zahlenliebhaber: *21 Spurenelemente und 19 Aminosäuren*

Laut der Traditionellen Chinesischen Medizin soll die Goji Frucht bei Bluthochdruck helfen. Neueste Studien haben auch diese Aussage bestätigt. Enthalten in den kleinen Früchten ist nämlich β -Sitosterol, welches die Eigenschaft besitzt den Fettgehalt des Blutes zu senken.

Forscher testeten auch die Wirkung der [chinesischen Wolfsbeere](#) auf das menschliche Gehirn. Was dabei herauskam, war überraschend, denn es zeigte sich, dass Goji Früchte eine Art Schutz vor Amyloid-Peptiden entstehen ließen. Diese Peptide sind hauptverantwortlich für das Entstehen von Alzheimer.

Inhaltsstoffe der Goji Beere

Hier sind die wichtigsten Inhaltsstoffe der Goji Beere mit kurzer Erklärung aufgelistet:

- 19 Aminosäuren
- 21 Spurenelemente: *darunter Germanium, hilft im Kampf gegen Krebszellen*
- Mehr Eiweiß als Vollkornweizen
- Spektrum an Carotinoide: *mehr als jedes andere Nahrungsmittel*
- Mehr Vitamin C als Orangen
- Vitamin B-Komplex
- Vitamin E, sonst kaum in Früchten
- beta-Sitosterol: *senkt Cholesterinspiegel*
- Essentielle Fettsäuren
- Cyperone: *hat eine positive Wirkung auf Herz und Blutgefäße*
- Sesquiterpenoid: *antibakteriell*
- Betaine: *verbessert Erinnerungsvermögen und verschnellert Muskelwachstum*