

Guarana



Die Guarana ist eine brasilianische Liane, deren Bohnen etwa dreimal soviel Coffein enthalten wie Kaffeebohnen. Im Gegensatz zum Kaffee ist das Coffein in der Guarana aber an Gerbsäuren gebunden, wirkt nicht spontan auf den Körper, sondern entfaltet die Wirkung langsam über mehrere Stunden.

Hinsichtlich der stimulierenden Wirkung ist Guarana allen anderen Coffein enthaltenden Pflanzen weit überlegen. Die Wirkung ist intensiver und wird nicht selten von sexueller Erregung begleitet. In Südamerika gilt Guarana deshalb als **Aphrodisiakum**.

In der **Naturheilkunde** wird die Pflanze bei **chronischer Müdigkeit, Migräne, Übergewicht und leichten Depressionen** verordnet.

Bei uns gibt es Guarana als Pulver, das man Speisen oder Getränken zugibt.

Auch Kapseln mit Extrakt sind erhältlich, die aber oft wenig Wirkung haben, da

Guarana zur Wirkungsentfaltung Speichel benötigt. Daher gibt es auch

Kaugummis. Am optimalsten ist die originale südamerikanische Zubereitung als

Paste in Rollenform, von der man sich bei Bedarf einige Krümel in einem heißen Getränk auflöst.