

## Ein Heilgeschenk der Natur:

# Guarana Samen

Guarana ist eine Pflanze, die ursprünglich aus dem Amazonas kommt. Die Liane, die zu den Seifenbaumgewächsen zählt, besitzt die fünffache Menge an Koffein im Vergleich zur Kaffeebohne. Hier in Deutschland ist Guarana vor allem bekannt in der Form von Kapseln oder Pulver. Hierbei finden die bitter schmeckenden Samen der Früchte ihre Verwendung. Sie sind reich an Fetten, Eiweißen, Stärke und eben dem Koffein. Das Koffein der Guarana-Pflanze hat eine Verweildauer von bis zu 6 Stunden im Körper- und eben solange auch seine Wirkung. Guarana **macht müde Menschen munter**. Es soll auch das **Gefühl von Hunger sowie Durst dämpfen** können, zugleich aber auch die **Konzentration stärken**. Von Sportlern wird es geschätzt wegen seiner **energetisierenden Wirkung**.

Im Gegensatz zum Kaffee soll das Koffein von Guarana nicht die Magenschleimhäute angreifen. Doch bei übermäßigem Konsum kann Guarana möglicherweise Nebenwirkungen wie etwa Schlafprobleme, Kopfschmerzen oder Herzrasen verursachen. Weitere Nebenwirkungen können Zittern, innere Unruhe oder Durchfall sein.

Ungeeignet sind Guarana-Produkte für Menschen mit Bluthochdruck und chronischen Kopfschmerzen sowie für Schwangere und in der Stillzeit.

### Zubereitung:

Guarana Pulver hat verschiedene Zubereitungsmöglichkeiten.

Wer gerne Milch trinkt, rührt einfach einen oder zwei Teelöffel, entsprechend 1,5 - 3 g Guarana Pulver, in ein Glas kalte oder heiße Milch. Man kann mit Honig etwas nachsüßen, da Guarana einen bitteren Geschmack hat.

Für die Milch-Allergiker oder Veganer gibt es auch die Möglichkeit, das Pulver in ein Glas Saft, Wasser, Tee oder Kakao einzurühren. Verfeinern kann man das Getränk sowohl mit Honig als auch mit Sahne und Zucker. Möglichst nicht in heiße Getränke einrühren.

Eine gute Alternative ist es, Guarana Pulver unter das Müsli oder in Smoothies zu mischen.

### Dosierung:

Ein Teelöffel entspricht etwa 2-3 g Guarana Pulver. Für die Zubereitung eines Getränks werden 3 g Pulver in Wasser oder einer anderen Flüssigkeit aufgelöst. Das entspricht einer Koffeindosis von 150 mg und damit der gleichen Wirkung wie einer starken Tasse Kaffee oder einem halben Liter schwarzem Tee.

Prinzipiell kann man sich sein Getränk zu jeder beliebigen Tageszeit zubereiten. Empfehlenswert ist, seine tägliche Dosis Koffein am Morgen zu sich zu nehmen.

### Inhaltsstoffe:

Im Guarana-Extrakt sind enthalten:

[Tannine](#) (über 12 %) davon ca. 10 % [Proanthocyanidine](#),  
Coffein (4–6 %), [Theophyllin](#) (0–0,25 %), [Theobromin](#) (0,02–0,04 %),  
(+)-[Catechin](#) (6 %), (-)-Epicatechin (3 %),  
[Saponine](#), [Stärke](#), [Mineralstoffe](#) (3–4 %)  
und Wasser (6–8 %).