Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 53 (1996)
Heft: 12: Ökosystem Wald : wie bedroht ist es : wie heilkräftig ist es?

Artikel: Guaraná : die geheimen Augen des Dschungels
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-558468

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Guaraná: die geheimen Augen des Dschungels

Die tropischen und subtropischen Regenwälder bilden ein unvergleichliches Biotop. 60 000 verschiedene Arten von Pflanzen, so schätzen Experten, wachsen hier. Rund zehn Prozent von ihnen sollen medizinale Wirkungen besitzen. In einer neuen Serie stellen wir Ihnen in lockerer Folge einige dieser heilkräftigen Urwaldbewohner vor. Den Anfang macht Guaraná, ein im Amazonasbecken heimischer, koffeinhaltiger Kletterstrauch.

Die traubengrossen, hellbraunen bis orangeroten Früchte wachsen in Bündeln am bis zu 12 Meter hohen Strauch. Selten ein Windstoss, der sie bewegt. Es ist heiss und feucht: Regenwaldklima. Endloses Grün schlingt, krallt und windet sich im Kampf um einen Sonnenstrahl von Baum zu Baum. Der Dschungel gibt dazu sein Konzert, lässt tschilpen, krähen oder zischen, es kreischt und gurrt im wilden Durcheinander der Artenvielfalt. Dazu scheint eine Million Augen aus dem gründämmrigen Blätterdickicht zu starren – es sind, aus den geöffneten Samenschalen hervorschielend, die Augen der Samen der Guaraná.

Blütenstand der bei uns auch als «Ökodroge» bekannten, stark koffeinhaltigen Guaraná (Paullinia cupana).

Ewige Wachsamkeit und Aufmerksamkeit

Nicht zufällig haben die Indios der uralten Kulturpflanze den Namen Guaraná – «geheime Augen» – gegeben. Wenn die Früchte reif werden, öffnen sich ihre Schalen wie Augenlider, unter denen der dunkle Samenkern wie eine schwarze Pupille sichtbar wird. Bei den Indianern am Rio Maués, einem südlichen Nebenfluss des Amazonas, heisst es zum Ursprung dieses Namens: *«Weit zurück im Nebel der Zeit wurde (...) ein Junge geboren. Er war kein gewöhnliches Kind, sondern begabt, wie man es noch nie erlebt hatte – so sehr, dass er den Neid der Waldgeister erregte, von denen einer den Knaben in den Tiefen des Waldes erschlug. Der Leichnam wurde feierlich zu seinem Heimatdorf getragen und einbalsamiert, doch seine Augen wurden im Waldboden bestattet. An diesem Platz entsprang ein Guaranáspross der Erde und brachte den Menschen die Gaben ewiger Wachsamkeit und ständiger Aufmerksamkeit – das einzige Mittel, um unter den Härten und Gefahren des brasilianischen Dschungels zu überleben.»* (Zit. nach M. van Straten)

Die zwei Entdeckungen der Koffeinliane

Von den vielen heilkräftigen Pflanzen, die der brasilianische Regenwald beherbergt, gehört die Guaraná-Liane neben Coca und Maté zu den bekanntesten. Erstmals wurde sie 1669 vom Jesuitenmissionar J. F. Betendorf beschrieben. Doch brauchte es eine zweite Entdeckung, um den Brasilianischen Kakao, wie die *Paullinia cupana* auch heisst, über die Grenzen hinaus bekannt zu machen. Diese zweite Entdeckung war das Verdienst des Naturforschers und Geographen Alexander von Humboldt (1769 – 1859). Mitte des 19. Jahrhunderts reiste er durch das Gebiet des Orinoko-Flusses und stiess auf die Cupanapflanze. *«Die Indianer»*, berichtete er, *«zerreiben die Samen, mischen sie mit Maniokmehl, wickeln die Masse in Bananenblätter und lassen sie im Wasser gären, bis sie safrangelb wird.»* Dieser Teig werde an der Sonne getrocknet, mit Wasser angegossen und morgens anstelle von Tee getrunken. Das Getränk sei bitter und magenstärkend, der Geschmack, dies die Meinung von Humboldts, scheusslich.

Ob scheusslich oder nicht – in Südamerika fand seit Beginn des 19. Jahrhunderts ein reger Handel mit Guaraná statt. 100 Jahre später hatte er sich bis in die USA und nach Europa ausgedehnt. Und des Erstaunens nicht wenig: Heute, nochmals knapp 100 Jahre später, konsumieren Techno-Freaks und Dance-«Flooristen» mit Schluck und Schleck u.a. das Koffein der Paullinia cupana. Die Raver, so scheint es, kommen erst auf Touren, wenn sie mit *Red Bull* oder ähnlichen Getränken, Bonbons usw. einen Weckschub erhalten haben. Auch das Wassereis *Blizz Power* ist, wie die erwähnten Getränke, mit einer Guaraná-Koffeinmischung versetzt. Doch der megastarke Koffeinkick der sog. «Ökodroge» ist alles andere als gesund. Zuviel Koffein kann zu Herzklopfen, Nervosität, Magen-Darm-Störungen sowie zu einem u.U. gefährlichen Anstieg der Cholesterinwerte führen. Bei Herzleiden, Magengeschwüren, Epilepsie und Schilddrüsenüberfunktion sollte man Koffein und Koffeindrogen ohnehin meiden.

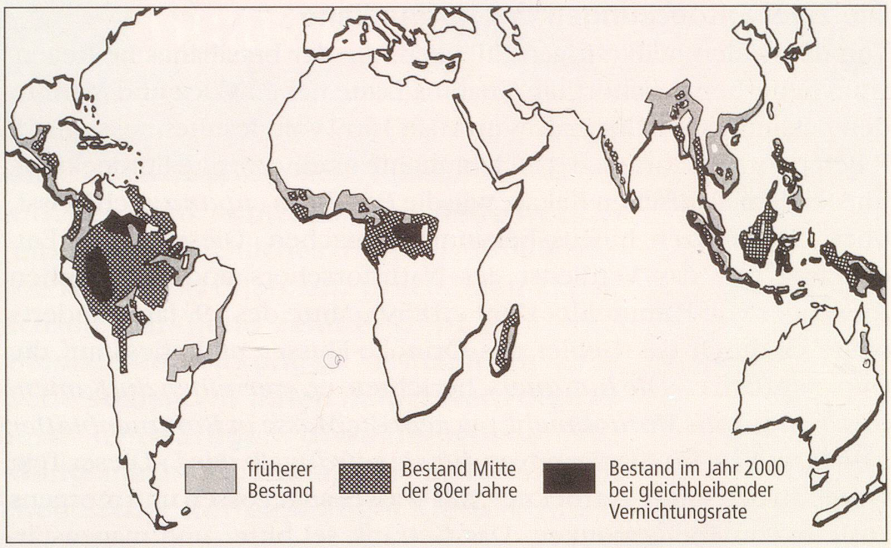
Guaraná wird in Südamerika als Aufbaumittel und Allgemein-Tonikum geschätzt. In Europa sind Guaraná-Produkte, sofern nicht eigens importiert, auch im Fachhandel in vielen Fällen nicht erhältlich (Ausnahmen, z.B. Pulver, vorbehalten).

Tonikum und Stimulans

Eine ganz andere Verwendung von Guaraná findet man in der brasilianischen Heimat der Pflanze. Dort gilt die Cupanaliane in der Volksheilkunde als anregendes Tonikum und Stimulans. Die Indios nehmen sie massvoll bei Kopfschmerzen und Durchfall. Guaraná eignet sich dafür ausgezeichnet, weil das Koffein anregt und die Gerbstoffe stopfend wirken. Weil die Alkaloide, so Bruno Wolters in seinem faszinierenden Buch über südamerikanische Arzneipflanzen, Gerbstoffe binden, tritt die Koffeinwirkung mit Verzögerung ein, hält aber lange an, etwa so, wie wenn man schwarzen

In den letzten 30 Jahren wurde die Hälfte des gesamten Regenwaldes abgeholzt. Die Karte zeigt, was vom Regenwald heute bzw. im Jahr 2000 noch übrig bleibt.

(Quelle: «Der unersetzbare Dschungel», J. H. Reichholf, BLV Verlag)



Tee lange ziehen lässt, wobei die Gerbstoffe frei werden und ebenfalls Koffein binden.

Pasta Guaraná – als Stange, Kugel oder Brot

Der Anbau der Guaraná findet heute meist in Plantagen statt. Der Kletterstrauch aus der Familie der Seifenbaumgewächse (Sapindaceae) bildet 20 bis 35 cm lange fünfteilige Fliederblätter sowie zweimal im Jahr kleine weisse Blüten und Früchte. Vom fünften Jahr an kann ein Strauch zwei bis drei Kilo Samen produzieren, aus denen die in Lateinamerika beliebte Pasta Guaraná hergestellt wird. Zuerst entfernt man dazu die Schale der getrockneten Samen. Die Keimblätter werden anschliessend geröstet, zerkleinert, mit Wasser zu einem Brei verrieben und in Bananenblätter gewickelt sowie mit Maniokmehl gemischt – so, wie es schon Alexander von Humboldt beschrieben hat. Die Paste wird danach zu dunkelbraunen, etwa drei Zentimeter dicken Stangen, Kugeln oder Broten geformt und getrocknet. Für ein Getränk schabt man ein bis zwei Gramm Pulver ab und löst es im Wasser auf. Diese Menge entspricht etwa 50 bis 180 mg Koffein, also eine bis zwei Tassen Kaffee. Guaraná duftet kakaoähnlich und schmeckt zuerst bitter, später süsslich. Heute noch stellen die Maués-Indianer die Paste auf diese traditionelle Weise her: Sie soll die beste und wirkungsvollste sein. In Europa ist es allerdings sehr schwierig, den echten Brasilianischen Kakao zu erhalten. Von den «technoiden» Wachmachern ist die Pasta Guaraná himmelweit entfernt. • CU

Literatur zum Thema:

«Guarana», Michael van Straten, 184 S., AT Verlag, Aarau, sFr./DM. 26.90

«Drogen, Pfeilgift und Indianermedizin», Bruno Wolters, 286 S., Urs Freund Verlag, Greifenberg, sFr./DM 39.–

VORSCHAU: DIE THEMEN DER NÄCHSTEN «GN»

Arteriosklerose: Neue Erkenntnisse über ihre Ursachen · Lachen: Psychologie der guten Gedanken · Irisdiagnose: Augen sind Spiegel von Körper und Seele · Schönsein im Winter – Asiatische Kampfsportarten und Fitness · Tierarzt · Abschied vom Fisch als Nahrungsmittel?