

Abstract

Guarana erlebte in jüngster Zeit als sanfter, natürlicher Energiespender einen grossen Aufschwung. Doch dies ist nur eine seiner vielfältigen Wirkungen. Guarana ist eine der heilkräftigsten Pflanzen aus dem Amazonas-Regenwald. Sie diente den dort ansässigen Indianern seit jeher als Medizin und Kraftspender: sie stimuliert die Gehirnfunktionen, unterstützt die Konzentration, lässt Hitze und Strapazen besser ertragen, zügelt den Appetit, hilft bei Durchfall und Verstopfung, lindert Kopfschmerz und Menstruationsbeschwerden und beschleunigt die Genesung nach einer Krankheit.