Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

VZS-name

VZS-str
VZS-plz
VZS-tel
info@verbraucherzentrale.it

Was ist dran an Gojibeeren?

Mon, 05/30/2016 - 11:34

Gojibeeren sind die Früchte des Gemeinen Bocksdorns (Lycium barbarum), einer aus dem asiatischen Raum stammenden Pflanze. Die kleinen roten Beeren sind getrocknet, als Saft, Marmelade oder in Kapselform erhältlich. Seit einigen Jahren werden Gojibeeren auch in Südtirol angebaut. Ihrer Fangemeinde gilt die Gojibeere als „Königin der Superfoods“ und als Wundermittel schlechthin, da sie nahezu alle für den Menschen wichtigen Nährstoffe enthalte und angeblich vor zahlreichen Erkrankungen, darunter auch Krebs, schütze. In der traditionellen chinesischen Medizin gilt die Gojibeere als Frucht des Wohlbefindens und der Langlebigkeit.
Tatsächlich weist die Gojibeere einen hohen Gehalt an Carotinoiden, Vitamin C, Eisen, Calcium und Ballaststoffen sowie ein hohes antioxidatives Potenzial auf, weswegen ihr eine Schutzwirkung gegenüber freien Radikalen und eine Anti-Aging-Wirkung zugeschrieben werden. Die meisten der von den Herstellern versprochenen Effekte auf die Gesundheit sind bislang jedoch nicht wissenschaftlich belegt. Aus China importierte Gojibeeren sind zudem häufig mit Pestizidrückständen belastet.
Generell gilt: eine einzige „Superfrucht“ kann eine insgesamt gesunde Ernährungsweise nicht ersetzen. Durch eine abwechslungsreiche, ausgewogene Kost mit einem hohen Anteil an pflanzlichen Lebensmitteln wie Gemüse, Obst, Getreide und Hülsenfrüchten lässt sich der Nährstoffbedarf des menschlichen Körpers üblicherweise abdecken. Personen, die blutverdünnende Medikamente einnehmen, sollten Gojibeeren meiden, da der Verzehr von Gojibeeren in Kombination mit den Medikamenten zu einer verstärkten Blutungsneigung führen kann.

Medien-Information
Bozen, 30.05.2016