DR. JOKAR®
Institut für Gesundheits-Forschung

Die Wirkung der Goji - Beeren

Eine Zusammenfassung aus wissenschaftlichen Untersuchungen

© 2014 Dr. Jokar Institut für Gesundheits-Forschung
www.drjokar.com Tel.: +49 (0) 2406 / 989 98 30

Die Wirkung der Goji-Beeren

Inhaltsverzeichnis 2

Goji-Beeren – Das beste Lebensmittel der Welt 3

Die Wunder-Kraft der Goji-Beeren 4

Anti-Aging Wirkung 5-6

Wirkung gegen Krebs 7

Stärkung für das Immunsystem 7

Neurologische Wirkung 7

Herz-Kreislauf 8

Fertilität 8

Ausdauer/Training 8

© 2014 Dr. Jokar Institut für Gesundheits-Forschung

Goji-Beeren – Das beste Lebensmittel der Welt

Lebensmittel, die eine enorm hohe Nährstoff- und Vitalstoffdichte aufweisen und daher mit einer unglaublichen Vielzahl an positiven Eigenschaften für die Gesundheit aufwarten, werden als Superfoods bezeichnet. Diese Lebensmittel enthalten in der Regel eine Kombination aus antioxidativen Phytonährstoffen (sekundären Pflanzenstoffen), lebenswichtigen Vitalstoffen, essentiellen Fettsäuren und nicht entbehrlichen Aminosäuren, die in einer besonders wirksamen Synergie miteinander agieren.

Tipp: Schon 50 Gramm decken den Tagesbedarf

Goji-Beeren enthalten alle essentiellen Aminosäuren, eine Mega-Dosis Vitamin A (Beta-Carotin), Vitamin C, Vitamin E (das in Früchten normalerweise selten enthalten ist) sowie beachtliche Vitamin-B-Werte. Goji-Beeren enthalten außerdem mehr Eisen als Spinat, so dass bereits 50 Gramm getrocknete Goji-Beeren den Mindest-Tagesbedarf an Eisen decken können.
Auch liefern Goji-Beeren 21 wichtige Spurenelemente (darunter Germanium), die es aufgrund der oft ausgelaugten landwirtschaftlichen Böden in unseren Grundnahrungsmitteln heute kaum noch gibt.

© 2014 Dr. Jokar Institut für Gesundheits-Forschung

Die Wirkung der Goji-Beeren

Die Wunder-Kraft der Goji-Beeren: wissenschaftlich belegt...

Eine amerikanische Studie hat die allgemeine Wirkung beim Konsum der Goji-Beeren erforscht. Nach einer 14-tägigen Einnahme von Goji-Saft wurden folgende Veränderungen festgestellt: mehr Energie, bessere physische und psychische Leistung, erholsamerer Schlaf, mehr Konzentration, höheres Wohlbefinden, weniger Stress-Gefühl, gesteigerte Freude und Zufriedenheit, weniger Müdigkeit und verbesserte Verdauung bei den Probanden.

Klinische Studie & Quellennachweis:
AMAGASE, H, NANCE, D.M., 2008. A randomized, double-blind, placebo-controlled, clinical study of the general effects of a standardized Lycium barbarum (goji) Juice, GoChi. Journal of Alternative and Complementary Medicine, 14(4), 403-12.
CHAN, H.C, CHANG, R.C, KOON-CHING IP, A, CHIU, K, YUEN, W.H, ZEE, S.Y, SO, K.F., 2007. Neuroprotective effects of Lycium barbarum Lynn on protecting retinal ganglion cells in an ocular hypertension model of glaucoma. Experimental Neurology, 203(1), 269-73.

© 2014 Dr. Jokar Institut für Gesundheits-Forschung

Die Wirkung der Goji-Beeren

Anti-Aging

• Antioxidant

Antioxidanten sind bewährte Antiaging-Moleküle. Goji-Beeren enthalten eine große Menge an Antioxidanten, die dem Alterungs-Prozess entgegenwirken. Die antioxidative Wirkung ist aussergewöhnlich hoch im Vergleich zu anderen bekannten Substanzen. Goji-Beeren können auch gegen die Glykosylation von Zellen wirken, denn sie verleiht einen Zellenschutz gegen negative Einflüsse aus schlechter Ernährung.

Klinische Studie & Quellennachweis:
DENG, H.B, CUI, D.P, JIANG, J.M, FENG, Y.C, CAI, N.S, LI, D.D., 2003. Inhibiting effects of Achyranthes bidentata polysaccharide and Lycium barbarum polysaccharide on nonenzyme glycation in D-galactose induced mouse aging model. Biomedical and Environmental Science, 16(3), 267-75.
CHANG, R.C, SO, K.F., 2008. Use of anti-aging herbal medicine, Lycium barbarum, against agingassociated diseases. What do we know so far? Cellular and Molecular Neurobiology, 28(5), 643-52

• Haut

Eine Studie hat gezeigt, dass die Haarstruktur nach dem Verzehr von Goji-Beeren verbessert und die Haut dadurch strapazierfähiger wurde.

Klinische Studie & Quellennachweis:
ZHAO, H, ALEXEEV, A, CHANG, E, GREENBURG, G, BOJANOWSKI, K., 2005. Lycium barbarum glycoconjugates: effect on human skin and cultured dermal fibroblasts. Phytomedicine, 12(1-2), 131-7.

© 2014 Dr. Jokar Institut für Gesundheits-Forschung

Die Wirkung der Goji-Beeren

• Leber/Bauchspeicheldrüse

Es ist erwiesen, dass Goji-Beeren die Leber gegen Alkohol-Schäden schützt (Gu et al 2007).
Die Beeren werden auch traditionell bei einer Erkrankung dieses Organes eingesetzt. Bei einer Art von Diabetes konnten Goji-Beeren den Schaden der Krankheit verringern (Li 2007) und den Blutzuckergehalt senken.

Klinische Studie & Quellennachweis: CHAO, J.C, CHIANG, S.W, WANG, C.C, TSAI, Y.H, WU, M.S., 2006. Hot water-extracted Lycium barbarum and Rehmannia glutinosa inhibit proliferation and induce apoptosis of hepatocellular carcinoma cells. World Journal of Gastroenterology, 12(28), 4478-84.

• Augen

Goji-Beeren beinhalten Zeaxanthin, ein wichtiger Nährstoff für die Sehkraft. Goji-Beeren werden schon seit Tausenden von Jahren in China bei Sehschwäche eingesetzt. Die Wirkung ist jetzt auch experimentell durch den hohen Gehalt an Zeaxathin bestätigt worden.

Klinische Studie & Quellennachweis: CHENG, C.Y, CHUNG, W.Y, SZETO, Y.T, BENZIE, I.F., 2005. Fasting plasma zeaxanthin response to Fructus barbarum L. (Wolfberry; Kei Tze) in a food-based human supplementation trial. British Journal of Nutrition, 93(1), 123-30.

© 2014 Dr. Jokar Institut für Gesundheits-Forschung

Die Wirkung der Goji-Beeren

Krebs

Da Goji-Beeren den Zellenschutz erhöhen, wird die körpereigene Abwehr gegen Krebs verbessert. Die Wirksamkeit ist auch mehrfach gegen Leberkrebs-Zellen und Leukämie bewiesen worden. Gojis bieten auch Schutz gegen Nebenwirkungen bei Chemotherapien: Der kardiotoxische Effekt von Doxorubicin war verschwunden, ohne dass die Wirkung des Medikamentes verändert wurde. Eine andere Studie hatte einen schützenden Effekt gegen die Strahlung der Chemotherapie bestätigt und stark verbesserte Resultate mit einer Kombination von Goji-Beeren und Chemotherapie aufgezeigt.

Klinische Studie & Quellennachweis:
CAO, G.W, YANG, W.G, DU, P., 1994. Observation of the effects of LAK/IL-2 therapy combining with Lycium barbarum polysaccharides in the treatment of 75 cancer patients. Zhonghua Zhong Lia Za Zhi, 16(6), 428-31.
GAN, L, WANG, J, ZHANG, S., 2001. Inhibition of the growth of human leukaemia cells by Lycium barbarum polysaccharide. Wei Sheng Yan Jiu, 30(6), 333-5.
XIN, Y.F, ZHOU, G.L, DENG, Z.Y, CHEN, Y.X, WU, Y.G, XU, P.S, XUAN, Y.X., 2007. Protective effect of Lycium barbarum on doxorubicin-induced cardiotoxicity. Phytotherapy Research, 21(11), 1020-4.
GONG, H, SHEN, P, JIN, L, XING, C, TANG, F., 2005. Therapeutic effects of Lycium barbarum polysaccharide (LBP) on irradiation or chemotherapy-induced myelosuppressive mice. Cancer, Biotherapies and Radiopharmacology, 20(2), 155-62.

Immunsystem

Die Polysacharide der Goji-Beeren können die sogenannten T-Lymphozyten aktivieren und Vermehren. Diese Zellen sind u.a zuständig für den Schutz gegen Viren und Krebs. Daneben haben Goji-Beeren die Funktion der Dendritischen-Zellen erhöht. Diese sind primär ein Schutz gegen Mikro-Organismen. Auch Makrophagen, die eine ähnliche Funktion haben, wurden nach der Einnahme aktiviert.

Klinische Studie & Quellennachweis:
CHEN, Z, KWONG, H-T-B, CHAN, S.H., 2008. Activation of T lymphocytes by polysaccharide-protein complex from Lycium barbarum L. International Immunopharmacology, epub ahead of print.
GAN, L, HUA ZHANG, S, LIANG YANG, X, BI XU, H., 2004. Immunomodulation and antitumour activity by a polysaccharide-protein complex from Lycium barbarum. International Immunopharmacology, 4(4), 563-9.

Neurologische Wirkung

Der Antiaging-Effekt der Goji-Beeren wirkt sich auch auf das zentrale Nervensystem aus. In einer Studie der University of Hongkong ist die schützende Wirkung auf neurodegenerative Krankheiten wie Alzheimer und Parkinson nachgewiesen worden. Daneben wurde auch ein Schutz gegen Glaukom festgestellt.

Klinische Studie & Quellennachweis:
CHANG, R.C, SO, K.F., 2008. Use of anti-aging herbal medicine, Lycium barbarum, against agingassociated diseases. What do we know so far? Cellular and Molecular Neurobiology, 28(5), 643-52.
YU, M.S, LAI, C.S, HO, Y.S, ZEE, S.Y, SO, K.F, YUEN, W.H, CHANG, R.C., 2007. Characterization of the effects of anti-aging medicine Fructus lycii on beta-amyloid peptide neurotoxicity. International Journal of Molecular Medicine, 20(2), 261-8.
HO, Y.S, YU, M.S, LAI, C.S, SO, K.F, YUEN, W.H, CHANG, R.C., 2007. Characterizing the neuroprotective effects of alkaloine extract of Lycium barbarum on beta-amyloid peptide neurotoxicity. Brain Research, 1158, 123-34.

© 2014 Dr. Jokar Institut für Gesundheits-Forschung

Die Wirkung der Goji-Beeren

Herz-Kreislauf

Goji-Beeren können die Blutfett-Werte reduzieren und helfen deshalb gegen einen zu hohen Cholesterin-Wert. Daneben wurde auch ein blutzuckersenkender Effekt festgestellt, der gegen Herz-Kreislauf- Krankheiten wirkt. In weiteren Studien über hohen Blutdruck wurden Goji-Beeren ebenfalls eine blutdrucksenkende Wirkung attestiert.

Klinische Studie & Quellennachweis:
JIA, Y.X, DONG, J.W, WU, X.X, MA, T.M, SHI, A.Y., 1998. The effect of lycium barbarum polysaccharide on vascular tension in two-kidney, one clip model of hypertension. Sheng Li Xue Bao, 50(3), 309-14.
LUO, Q, CAI, Y, YAN, J, SUN, M, CORKE, H., 2004. Hypoglycaemic and hypolipidemic effects and antioxidant activity of fruit extracts from Lycium barbarum. Life Sciences, 76(2), 137-49.

Fertilität

In China sind Goji-Beeren bekannt für ihre Wirksamheit gegen männliche Unfruchtbarkeit und für ihre afrodisierende Wirkung. In einer Studie zur Spermienqualität nach dem Verzehr von Goji-Beeren, wurde eine erhöhte Qualität und Quantität nachgewiesen. Der Hormon-Spiegel wurde auch erhöht. Zudem wurden auch Defekte am DNA-Material verhindert.

Klinische Studie & Quellennachweis:
LUO, Q, LI, Z, HUANG, X, YAN, J, ZHANG, S, CAI, Y.Z., 2006. Lycium barbarum polysaccharides: Protective effects against heat-induced damage of rat testes and H202-induced DNA damage in mouse testicular cells and beneficial effects on sexual behaviour and reproductive function of hemicastrated rats. Life Sciences, 79(7), 613-21.
WANG, Y, ZHAO, H, SHENG, X, GAMBINO, P.E, COSTELLO, B, BOJANOWSKI, K., 2002. Protective effect of Fructus Lycii polysaccharides against time and hyperthermia-induced damage in cultured seminiferous epithelium. Journal of Ethnopharmacology, 82(2-3), 169-75.

Ausdauer/Training

Es wurde erwiesen, dass Polysacchariden in Goji-Beeren das Leistungsvermögen erhöhen, zum Beispiel im Sporttraining. Der Glykogen-Gehalt in den Muskeln wird erhöht und der oxidative Stress des Muskelgewebes dadurch reduziert. Durch die Verminderung der Kreatinin-Kinase haben die Muskeln einen höheren Kreatinin-Gehalt (Niu et al 2008).

Klinische Studie & Quellennachweis:
NIU, A.J, WU, J.M, YU, D.H, WANG, R., 2008. Protective effect of Lycium barbarum polysaccharides on oxidative damage in skeletal muscle of exhaustive exercise rats. International Journal of Biology and Microbiology, 42(5), 447-9.

© 2014 Dr. Jokar Institut für Gesundheits-Forschung