



INHALT

Die Wirkstoffe von Guarana	3
Wachheit / Aufmerksamkeit	5
Alterungsprozess wird verlangsamt	6
Verbesserung der Gedächtnisleistung	8
Guarana im Sport	10
Stimmungsaufhellende Wirkung von Guarana	12
Einfluss von Guarana auf die Gesundheit	13

GUARANA BESITZT SEHR VIELE WIRKSTOFFE

Dazu gehören Theophyllin, Theobromin, Adenin, Allantoin, Alphacopaene, Anethol, Koffein, Carvacrol, Caryophyllen, Katechine, Cholin, Dimethylbenzene, Dimethylpropylphenol, Estragol, Guanin, Hypoxanthine, Mucilag, Proanthocyanidins, Protein, Salicylicsäure, Tannin und Xanthin.

Daher auch das breite Spektrum der Anwendungsmöglichkeiten:

- Verlangsamt den Alterungsprozess
- Verbessert die Gedächtnisleistung
- Wirkt stimmungsaufhellend
- Hilft im muskulären Bereich
- Hält Sie 4-6h wach und aufmerksam

Doch lesen Sie selbst.



WACHHEIT / AUFMERKSAMKEIT

Die Studie von Meyer & Ball (2004), der Universität Tasmanien, Australien, zeigt, dass die Wachheit / Aufmerksamkeit, gemessen an Testresultaten, nach der Einnahme von Guarana signifikant besser ist, als nach der Einnahme von Kaffee.

Diese Studie zeigt vor allem, dass dieser Effekt grösser wird, je länger der Test dauert. Der grösste Resultatunterschied wurde nach mehr als 2.5 Std erreicht.

Ein Indiz, dass die Wirkstoffe, die im Guarana enthalten sind, im Unterschied zum Kaffee langsamer und schonender an den Körper abgegeben werden.

5

Die jüngste Studie (2006) von Dr. Fukumatsu der Universität Sao Paulo zeigt, dass die durch ein spezifisches Gift (Zigarettenrauch) hervorgerufene DNA Schädigungen, durch die Verabreichung von Guarana um 52.54% reduziert werden konnte.



ALTERUNGSPROZESS WIRD VERLANGSAMT

Die Indianer der Regenwälder Brasiliens sprachen von Guarana als Elixier der Jugend. Guarana wird immer häufiger in Anti-Falten Gesichtscremes verwendet.

Eine Studie aus dem Jahre 1998 von Dr. Mattei der Universität Sao Paulo zeigt, dass Guarana eine antioxidative Wirkung hat. Das heisst: Die Zellalterung wird verlangsamt.

Eine Studie von Prof. Basile der Universität Neapel aus dem Jahre 2005 zeigt zweierlei: Einerseits wirkte Guarana antibakteriell und andererseits reduzierte sich, nach Verabreichung von Guarana, die chemische Reaktion von Eiweissen (Zellalterung) um bis zu 62.5%.

6

VERBESSERUNG DER GEDÄCHTNISLEISTUNG

Studenten und Studentinnen verwenden Guarana vor allem während der Lernphase vor Prüfungen und während den Examen. **Guarana dürfte auch bald in der hektischen Geschäftswelt Einzug halten.**

Auch die jüngste Studie (2006) von Dr. Haskell der Universität Newcastle unterstreicht die positive geistige Wirkung von Guarana auf den Menschen. Auch diese Studie unterstreicht die Langzeitwirkung.

Studien von Dr. Espinola aus dem Jahre 1997 zeigen, dass sich die Gedächtnisleistung nach der Einnahme von Guarana im Bereich der Konzentration, des Erinnerungsvermögens und der Ausdauer verbesserte.

8



Eine Studie von Dr. Kennedy der Universität Newcastle aus dem Jahre 2004 zeigt, dass die Einnahme von Guarana die Aufmerksamkeit verbesserte und die Zeitspanne beim Abrufen von gespeicherten Informationen verkürzte.

9

GUARANA IM SPORT

Guarana war bis 2004 wegen seiner Wirkung auf der Dopingliste. Guarana hat neben Koffein noch mehr Inhaltsstoffe zu bieten und scheint sowohl im anaeroben Bereich (Eishockey, Krafttraining, allgemein bei Sportarten mit kurzem intensivem Leistungsdruck) sowie im Ausdauerbereich zu klaren Leistungssteigerungen zu führen.

Eine Studie von Williams MH. von 1998 zeigt, dass Koffein auf das zentrale Nervensystem und Fettgewebe Einfluss nimmt.

Dadurch verbessert sich die mentale Verfassung, dazu wird die Fettsäureoxidation verbessert.

10

Eine weitere Studie von Dr. Espinola aus dem Jahre 1997 zeigt, dass unter Stressbedingungen die physische Leistung durch Einnahme von Guarana erheblich gesteigert werden konnte, wo hingegen die Abgabe von Kaffee oder Ginseng nicht mit einer physischen Leistungssteigerung einherging.

Leistungsvorteile können vor allem in Ausdauersportarten und Sportarten mit anaeroben Belastungen (Energieerzeugung ohne Sauerstoff) ausgemacht werden.

Dr. Lima des Biomedizin Instituts in Sao Paulo zeigte in seiner Studie, dass nach 14-tägiger Einnahme von Guarana die im Muskel enthaltenen Glykogenreserven grösser waren als bei den Vergleichsgruppen. Gleichzeitig kam es zu einer Reduktion des Fettgehaltes im Muskel.

11

STIMMUNGS-AUFHELLENDE WIRKUNG VON GUARANA

Die Studie von Dr. Haskell der Universität Newcastle (2006) zeigt in einer Doppelblindstudie, dass die Einnahme von Guarana eine stimmungsaufhellende Wirkung mit sich bringt.



In Brasilien wird Guarana als leicht antidepressives Mittel verschrieben.

12

EINFLUSS AUF DIE GESUNDHEIT

Eine Studie von Dr. Bydlowski der Universität Sao Paulo aus dem Jahre 1988 zeigt, dass die Verklumpung von Blutplättchen, sprich Thrombose, verhindert wird.

Dr. Da Fonseca und unabhängig davon Dr. Morton konnten zeigen, dass schon vorhandene Thrombose durch Guarana abgebaut werden konnte.

Die Studie von Dr. Campos der Universität Fortaleza aus dem Jahre 2003 zeigt, dass Guarana bei akut auftretenden Schädigungen im Magenbereich, hervorgerufen durch Ethanol, eine präventive Wirkung entfaltet.



Referenzen:

- Basile, A., et al.
Antibacterial and antioxidant activities of ethanol extract from *Paullinia cupana Mart.*
In: *J. Ethnopharmacol.*, 2005 Oct; 102(1): 32-6
- Bydlowski, S. P., et al.
A novel property of an aqueous guaraná extract (*Paullinia cupana*): inhibition of platelet aggregation in vitro and in vivo.
In: *Braz. J. Med. Biol. Res.* 1988; 21(3): 535-38
- Campos, A. R., et al.
Acute effects of guarana (*Paullinia cupana Mart.*) on mouse behaviour in forced swimming and open field tests.
In: *Phytother. Res.* 2005; 19(5): 441-3
- Da Fonseca, C. A., et al.
Genotoxic and mutagenic effects of guaraná (*Paullinia cupana*) in prokaryotic organisms.
In: *Mutat. Res.* 1994; 321(3): 165-73
- Espinola, E. B., et al.
Pharmacological activity of Guarana (*Paullinia cupana Mart.*) in laboratory animals.
In: *J. Ethnopharmacol.*, 1997 Feb; 55(3):223-9
- Fukumasu, H., et al.
Protective effects of guarana (*Paullinia cupana Mart. var. Sorbilis*) against DEN-induced DNA damage on mouse liver.
In: *Food Chem. Toxicol.* 2006 Jun; 44(6): 862-7
- Haskell, C. F., et al.
A double-blind, placebo-controlled, multi-dose evaluation of the acute behavioural effects of guarana in humans.
In: *J. Psychopharmacol.*, 2007; 21(1): 65-70
- Kennedy, D. O., et al.
Improved cognitive performance in human volunteers following administration of guarana (*Paullinia cupana*) extract: comparison and interaction with Panax ginseng.
In: *Pharmacol. Biochem. Behav.* 2004 Nov; 79(3): 401-11
- Lima, W. P., et al.
Lipid metabolism in trained rats: Effect of guarana (*Paullinia cupana Mart.*) supplementation.
In: *Clin. Nutr.* 2005 Dec; 24(6): 1019-28
- Mattei, R., Dias, R.F., Espinola, E.B., Carlini, E.A. and Barros, S.B. (1998) Guaraná (*Paullinia cupana*): toxic behavioural effects in laboratory animals and antioxidants activity in vitro.
In: *J. Ethnopharmacol.*, Mar. 60(2): 111-6
- Meyer, Katherine & Ball, Peter
Psychological and Cardiovascular Effects of Guarana and Yerba Mate: A Comparison with Coffee.
In: *Revista Iberoamericana de Psicología*, enero-junio, Año/vol. 38, número 001, Brasil, 2004
- Williams, Melvin H., Ph.D.
The Ergogenics Edge: Pushing the Limits of Sports Performance.
In: *Human Kinetics. Champaign, IL*: 1998.