

Guarana macht müde Menschen munter

Immer mehr Nahrungsmittel enthalten Guarana-Extrakt. Doch meist zu wenig, um Wirkung zu haben. *Von Atlant Bieri*

Die Farbe des Pulvers ist hellbraun, und es hat die Konsistenz von Sägemehl. «Fördert Konzentration, Reaktion und Leistungsfähigkeit», steht auf der Dose. Einen Kaffeelöffel voll soll man in Wasser einrühren. Zur Sicherheit nehme ich zwei. Darin sind etwas mehr als ein halbes Gramm Koffein enthalten, so viel wie in 10 Tassen Kaffee. Das Gebräu ist penetrant bitter. Meine Zahnzwischenräume füllen sich mit dem wasserunlöslichen Mehl. Ich rieche Hühnerfutter und hoffe, dass mein Magen diesen schlechten Scherz verkraften wird.

Dabei sind die gemahlene Samen der Guarana-Liane eine Luxusware. 100 Gramm davon kosten in der Apotheke 37 Franken. Der Status des Guaranas als Heilmittel für alles hat sich in den letzten drei Jahren gefestigt. Man findet den Extrakt der Pflanze in Kaugummis, Energy-Drinks und jetzt auch in Biskuits, die vom Hersteller Wernli mit dem Slogan «Only for Men» beworben werden.

Weltweit erforschen Wissenschaftler die Wirkung der Inhaltsstoffe auf Tier und Mensch und fügen laufend weitere positive Wirkungen der ohnehin schon langen Liste hinzu: Guarana soll die Stimmung heben, Rheumatismus lindern, den Appetit senken und seit neustem auch noch das Krebsrisiko reduzieren. Man könnte meinen, die Lianen-Pflanze sei ein Glücksfall für die Lebensmittelindustrie. Doch sie hat einen Schönheitsfehler. Jährlich produziert Brasilien als einziges Land nur zwischen 500 und 1000 Tonnen Guarana-Pulver. Verglichen mit Kaffee, von dem pro Jahr weltweit über 7 Millionen Tonnen hergestellt werden, ist das sehr wenig. Zu wenig, um die potenzielle Nachfrage zu decken.

Die Anbaufläche zu steigern, dürfte schwierig werden. Denn die Pflanze ist sehr empfindlich. «Die Nahrungsmittelkonzerne haben sich bereits am grossflächigen Anbau versucht und sind daran gescheitert», sagt Thomas Baumann, emeritierter Professor des Instituts für Pflanzenbiologie der Universität Zürich. «Guarana ist eine Pflanze, die bereits in einem leicht verdichteten Boden nicht gedeihen kann», sagt er. Eine Bewirtschaftung mit Maschinen wird damit unmöglich.

Wenn Guarana als Zusatzstoff von Lebensmitteln also zu teuer ist, so lässt sich sein Name doch allemal vermarkten. Guarana - der Name prangt auf Verpackungen von 36 Produkten, die derzeit in der Schweiz im Handel erhältlich sind. Das meiste davon sei jedoch qualitativ minderwertig, sagt Reto Kaspar, der vor 20 Jahren als Erster Guarana-Pulver in die Schweiz importierte. Viele Produkte enthielten nur sehr geringe Mengen Guarana und verdienten es nicht, mit der Heilpflanze in Verbindung gebracht zu werden. Vielfach mische man den Getränken anderes Koffein bei, damit sie trotzdem eine aufputschende Wirkung hätten.

Als ein zweischneidiges Schwert erscheint die Guarana-Liane schon in der Mythologie der Sateré-Maués-Indios des Amazonas, welche die Wirkung der Pflanze vor Jahrhunderten entdeckten. Einst sei ein böser Gott in ein Dorf gekommen und habe ein Kind erschlagen. Als die Bewohner um den Verlust trauerten, erschien ein gut gesinnter Gott, nahm die Augen des

Kindes und pflanzte eines von ihnen in den Waldboden, wo aus ihm die wilde Guarana-Sorte spross. Das zweite Auge pflanzte er in den Dorfgarten, aus dem die domestizierte Variante entstand.

Die reifen, aufgeplatzten Früchte der Pflanze gleichen tatsächlich menschlichen Augen: Im Zentrum sitzt der schwarze Samen als Pupille, darum schmiegt sich das weisse Fruchtfleisch. Beides wird von einer roten Schale eingehüllt. Die Samen enthalten eine fünfmal höhere Koffein-Konzentration als die Kaffeebohne.

Daneben findet man ein Dutzend andere Verbindungen, vor allem aber viele Gerbstoffe, die sogenannten Tannine. Sie führen dazu, dass das Koffein kontinuierlich über mehrere Stunden abgegeben wird und nicht wie bei Kaffee in einem einzigen Schub. Das mag der Grund sein, warum meine Hände trotz Überdosis nicht zittern.

Diesen Artikel finden Sie auf NZZGlobal unter: <http://www.nzz.ch/global>

NZZ Online: <http://www.nzz.ch>
Copyright (c) Neue Zürcher Zeitung AG
