

Wien H.W.  3.8°C

Heute bewölkt, kälter

DO | 04



Gesundheitstipp

### Acai-Saft für die Immunkraft

Acai ist eine Beere von einer Palme aus dem Regenwald im Amazonasgebiet. Ihr Saft, ein wahrer "Energy-Drink", ist bei uns derzeit voll im Trend. Seine Wirkung: Er stärkt die Immunkraft, sagt Prof. Hademar Bankhofer.



Die Acai-Palmen wachsen im Amazonasbecken.

### Beeren stammen von einer tropischen Palme

Die Acai-Palme wächst ausschließlich im nördlichen Amazonas-Becken. Ein Baum wird bis zu 25 Meter hoch und hat lange, große, sehr feine Blätter in olivegrüner Farbe. Die Acai-Palme blüht von September bis Januar. Die zahllosen gelben Blüten sitzen auf langen, hängenden Zöpfen. Aus den Blüten entstehen die blauen Früchte.

### Die Power-Beere aus dem Amazonas-Gebiet

Die Beeren sind nur einen bis eineinhalb Zentimeter groß. Sie haben vorerst eine pupurrote Farbe und werden in ihrer Vollreife fast schwarz.

Für die einheimische Bevölkerung hat die Acai-Palme seit jeher eine große Bedeutung. Bankhofer: "Die Blätter werden für die Dächer der Häuser genutzt. Die Fasern des Baumes werden zu Matten, Körben und Hütten-Zwischenwänden geflochten."



Bankhofer: "Die Früchte sind im Amazonas-Gebiet wesentlicher Bestandteil der Ernährung, weil sie einen hohen Nährwert haben."

Mit der Bedeutung der Beere wächst auch die Bedeutung des Regenwaldes.

### Vom Amazonas nach Europa

Es gibt laut Bankhofer mehrere Gründe, warum der Acai-Saft bei uns zum Trend geworden ist. Der erste: Die brasilianischen Journalisten haben die Bedeutung von Acai in die Welt hinausgetragen.

Außerdem haben die Acai-Beeren eine beachtliche

GANZ  
WIEN

MAGAZIN

▶ GE

LO

TR

VE

ORF

WID

RF

PO

KO

AKTION

Wirkung für die Gesundheit des Menschen. Bankhofer: "Mit diesem Boom besteht aber auch die wunderbare Möglichkeit, Teile des bedrohten Regenwaldes zu retten. Denn: Wo diese Palmen wachsen und die Bevölkerung vom Verkauf der Beeren lebt und sich davon ernährt, wird kein Regenwald abgeholzt."

#### **Ein Schutz für Herz und Kreislauf**

Die Acai-Beere liefert hochwertige, pflanzliche Fette: 62 Prozent einfach und 13 Prozent mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die in ihrer Struktur dem Olivenöl ähnlich sind. "Damit schützt die Acai-Beere Herz und Kreislauf, bremst eine vorzeitige Arteriosklerose und hat einen positiven Einfluss auf den Cholesterinspiegel", sagt der Gesundheitsexperte.

Außerdem sind die Acai-Früchte laut Bankhofer reich an sogenannten Anthocyanen. Das sind dunkelfarbige Bioaktivstoffe mit stark antioxidativer Wirkung. Das heißt: Sie schützen unsere Körperzellen vor aggressiven freien Radikalen, körpereigenen Stoffwechselabfällen und Giften.

Mit den vielen Vitaminen stärkt Acai das Immunsystem.

#### **Die Beeren sind Vitaminbomben**

Beachtlich ist der Gehalt an den Vitaminen A und C, an den Vitaminen B1 und B2, an Calcium, Kalium, Magnesium sowie Eisen. Mit diesen Wirkstoffen stärkt Acai das Immunsystem, fördert den gesunden Zellstoffwechsel, hemmt kraftvoll Entzündungen im Körper und liefert Vitalität. Bankhofer behauptet: Acai wird damit auch für den Sport zu einem wertvollen, natürlichen Energy-Drink.

Im Reformhaus gibt es die Acai-Vollfrucht dickflüssig in Bio-Qualität, geschmacklich verfeinert mit Bananen- und Mangomark sowie mit Orangen- und Zitronensaft. Man kann den Saft mit Wasser oder Orangensaft verdünnen. Bankhofers Tipp: "Wer den Saft pur trinkt, deckt mit zwei Esslöffeln täglich seinen Bedarf an wertvollen Vitalstoffen."

#### **Ganz persönliche Gesundheitstipps**

Probieren Sie es doch einfach einmal aus - das ist das Motto von Prof. Hademar Bankhofer. Hier können Sie ihm Ihre Fragen schicken.

[!\[\]\(9c2e8d1b5bd77cb5c9f83b7a9cff79fd\_img.jpg\) Ihre Frage an Prof. Bankhofer](#)



#### **Bankhofer direkt auf Ihren Podcast**

Die Tipps von Prof. Bankhofer können Sie sich jetzt auch zum Nachhören auf Ihren I-Pod schicken lassen.

[!\[\]\(235bfe13ebf007ce2eea9e689707fac7\_img.jpg\) Tipps zum Nachhören](#)

#### **Bankhofer-Archiv**

Hausmittel bei Schlafproblemen oder alles zum Thema Transfette: Hier können Sie alle Bankhofer-Tipps nachlesen.

[!\[\]\(166772600a13ad0a433053f90fe45649\_img.jpg\) Alle Tipps zum Nachlesen](#)

**Bankhofer auf Radio Wien**

Jeden Mittwoch zwischen 10.00 und 10.30 Uhr auf Radio Wien auf 89,9 und 95,3.

 [Prof. Bankhofer](#)

 [Übersicht: alle ORF-Angebote auf einen Blick](#)



This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.  
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.  
This page will not be added after purchasing Win2PDF.