



## Goji-Beere (*Lycium barbarum*)



Die Goji-Beere (*Lycium barbarum*) heisst auch Bocksdornfrucht, Wolfsbeere oder Glücksbeere (happy berry). Die Heimat der Goji-Beere liegt in China und der Mongolei. Und so ist sie auch seit vielen Jahrtausenden bei ganz unterschiedlichen Beschwerdebildern ein fester Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin.

Allerdings wächst die Goji-Beere auch noch in manchen Regionen Tibets im Himalaya. Gerade die Goji-Beere aus Tibet zeichnet sich durch eine besonders saftige und süsse Qualität aus und weist ein höheres Vitalstoffprofil auf als Goji-Beeren aus anderen Regionen der Welt.



Der mehrjährige Bocksdorn-Strauch (Gojibeerenstrauch) kann bis zu vier Meter hoch werden. Seine Äste sind meistens stachelig, woher auch der Namensteil "dorn" im Namen "Bocksdorn" stammt. Direkt an den Ästen sitzen graugrüne, längliche Blätter. Diese Blätter werden bis zu 10 cm lang und sind bis zu 3 cm breit. Zwischen Juni und August ist die Blütezeit des Gemeinen Bocksdorns. Die violetten Blüten sitzen in den Blattachseln an kurzen Stängeln, die direkt von den Ästen ausgehen. Die Blüten haben meist 5 Blütenblätter, wie die meisten Nachtschattengewächse. Aus den Blüten entwickeln sich zwischen August und Oktober die roten oder orange-gelben Früchte.

Goji-Beeren gehören wie Kartoffeln, Tomaten und Paprika zur Familie der [Nachtschattengewächse](#). Im Gegensatz zu Letzteren jedoch ist der Goji-Busch winterhart und kann daher auch in mittel-europäischen Gefilden gepflanzt werden.

Erstmals erwähnt wurde die Goji-Pflanze in China vor ca. 4600 Jahren. In Westeuropa ist die Pflanze erst sehr viel später in Augenschein getreten. Botaniker erwähnen sie hier erstmals 1740.

In Schriften von 1885 hat man dann von einem Vorkommen in Deutschland und seinen Nachbarländern gesprochen. Während die Goji-Pflanze in asiatischen Ländern schon lange als Heilmittel mit all seinen positiven Wirkungen geschätzt wurde, hat man von den gesundheitlichen Vorzügen der Pflanze in den europäischen Ländern nichts geahnt. Dabei wächst und gedeiht die Pflanze auch hier und hat sich mit ihrem breiten Wurzelwerk in Hecken, Böschungen und Grünflächen ausgebreitet.



**Goji-Beere auf Youtube:** <https://www.youtube.com/watch?v=iMor59TPLik>

### Heil- und Wirkstoffe:

Die Goji Beere besitzt viele gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe in konzentrierter Form und soll daher effektiv wirksam sein für die Stärkung des Immunsystems, die Gesunderhaltung der Augen, sowie zur Vorbeugung vor Arteriosklerose und Diabetes. Außerdem beugt sie angeblich Stress und Erschöpfungszuständen vor oder unterstützt den Körper im Akutfall bei der Regeneration. Auch bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen soll sie eine positive Wirkung entfalten.

Folgende Vitamine, Spurenelemente und Mineralien sind in der Gojibeere enthalten:

Der **Vitamin-Gehalt** in Goji Beeren ist außerordentlich hoch. Vor allem sind die B-Vitamine reichlich vertreten. Diese kommen sonst besonders in Nüssen, Vollkomprodukten und Samen vor, werden aber von der Goji Beere mit ihrem Vitamin B-Gehalt bei weitem übertroffen. Ein großer Vorteil liegt darin, dass diese Vitamine beim Verzehr von Goji Beeren leicht vom Körper erschlossen werden können. Des Weiteren sind Vitamin C (3x mehr als in Orangen) und Provitamin A (Beta-Carotin).

**Mineralien** sind in Goji Beeren reichlich vertreten. Sie übertrifft mit ihrem Vorkommen bei weitem viele Pflanzen. Mineralien wirken im Körper vor allem als Aktivatoren. Zu den bedeutendsten Vertretern in Goji Beeren gehören Kalzium, Magnesium, Kalium und Phosphor.

**30 Spurenelemente** sind in der Goji Beere enthalten. Zu den wichtigsten gehören Eisen, Kupfer, Zink, Mangan, Selen und Chrom.

### Anwendung

Aufgrund ihres ungewöhnlich hohen Gehalts an Mineralien, Spurenelementen und Vitaminen, das sich in der Form in keiner anderen Frucht finden lässt, steigt die Nachfrage an den Beeren stetig.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) wird die **Goji Beere** wie kaum eine andere Pflanze geschätzt. Man schreibt ihr **lebensverlängernde Eigenschaften** zu und nutzt neben den Früchten auch die Blätter, die Samen, die Rinde und die Wurzeln. In asiatischen Ländern wird die Beere seit Jahrhunderten zur **Unterstützung des Immunsystems**, der **Stärkung**



von Herz, Leber und Niere, der **Steigerung der Potenz** und der **Behandlung von Herzerkrankungen und Bluthochdruck**



verwendet. Des Weiteren soll Goji die **Sehkraft verbessern** und Schwindel und Kopfschmerzen beseitigen.

„Der regelmäßige Verzehr der Goji-Beeren reguliert den vitalen Fluss der Energie, stärkt den gesamten Organismus und schenkt ein langes Leben.“ (aus einem Handbuch für Ärzte der Ming-Dynastie) In der TCM spielt die Lebensenergie Qi eine bedeutende Rolle. Diese Energie durchfließt den gesamten Körper und ist für die Vitalität verantwortlich. **Die Goji Beere soll zur Vermehrung der Lebenskraft beitragen und das Yin verstärken** Von Vorteil ist hierbei, dass sie leicht verdaulich sein soll und die Milz nicht belastet. Eingesetzt wird die Beere oft bei Störungen des Nierenfunktionskreises oder um das Blut des Leberfunktionskreises zu stärken.

### Goji gegen Augenkrankheiten

Eine Besonderheit der Goji-Heilwirkungen ist ihr förderlicher Einfluss auf die Augen.

Vor allem ihre Wirkstoffe **Zeaxanthin** und **Lutein** haben eine starke Wirkung auf die Augen.

Traditionell wird die Goji-Beere zu Behandlung von

Abbildung: Inhaltsstoffe der Goji Beere im Detail. <sup>1)</sup>

Grünem Star (Glaukom) verwendet, denn der erhöhte Augeninnendruck soll mithilfe der Goji-Frucht verringert werden. Auch bei Makula-Degeneration wird der Genuss der Goji-Beere empfohlen. Man kann Goji-Beeren aber auch bei anderen Arten von Augenproblemen regelmäßig, um die Gesundheit der Augen zu verbessern.

### Stärkung der Abwehrkräfte

Ein weiteres beliebtes Einsatzgebiet der Goji-Beere ist die Stärkung des **Immunsystems**.

Goji-Beeren enthalten zahlreiche Vitamine und Spurenelemente, sodass sie Abwehrschwäche mildern können, die aufgrund von Vitamin- oder Mineralstoff-Mangel bestehen.

Die in der Goji-Beere enthaltenen Polysaccharide sollen auch eine stärkende Wirkung auf das Immunsystem haben.

### Regulierung des Immunsystems

So wie Goji-Beeren auf der einen Seite das Immunsystem stärken können, können sie auf der anderen Seite auch ein überschießendes Immunsystem beruhigen.

Daher eignet sich der Genuss von Goji-Beeren zur Linderung von Asthma, Allergien aller Art und Autoimmunkrankheiten wie Rheuma.

### Herz und Kreislauf

Goji-Beeren sollen sich in mehrfacher Hinsicht positiv auf das Herz-Kreislaufsystem auswirken.

Ein zu hoher Blutdruck soll gesenkt und die allgemeine Durchblutung gefördert werden. Infolgedessen sollen Goji-Beeren auch vorbeugend gegen Schlaganfall und Herzinfarkt wirken.

### Weitere Einsatzgebiete

Da die Goji-Beere eine leichte **blutzuckersenkende Wirkung** hat, kann man sie unterstützend bei Diabetes einsetzen.

Goji-Beeren sollen zudem stärkend wirken, was ihren Einsatz gegen Alterserscheinungen, Schwäche und Burnout erklärt.

Wegen ihrer muskelaufbauenden Wirkung werden Goji-Beeren auch gerne von Sportlern gegessen.

Auch die **Fettverbrennung** soll durch Goji-Beeren angekurbelt werden, weshalb sie auch gerne zum Abnehmen gegessen werden. Dabei muss man jedoch berücksichtigen, dass Goji-Beeren auch Kalorien enthalten, vergleichbar etwa mit Rosinen und anderen Trockenfrüchten.

Sogar gegen Krebs sollen Goji-Beeren vorbeugen. Außerdem soll eine Chemotherapie bei einer bestehenden Krebserkrankung mithilfe von Goji-Beeren leichter erträglich werden.



## **Nebenwirkung: Wechselwirkung mit Gerinnungshemmern**

Allerdings können Goji-Beeren die Wirkung von manchen Gerinnungshemmern verstärken. Es besteht also eine Wechselwirkung. Genauer gesagt handelt es sich bei den von dieser Wechselwirkung betroffenen Medikamenten um sogenannte Vitamin-K-Antagonisten, beispielsweise Marcumar mit dem Wirkstoff Phenprocoumon und Coumadin mit dem Wirkstoff Warfarin. Auch andere Gerinnungshemmer könnten von dieser Wechselwirkung betroffen sein. Daher sollte man bei Einnahme von Gerinnungshemmern aufmerksam den Beipackzettel lesen, um festzustellen, ob Wechselwirkungen mit der Goji-Beere bestehen können.

Da die Goji-Beeren zur Behandlung von hohem Blutdruck empfohlen werden, bei Blutdruckpatienten aber auch häufig Gerinnungshemmer eingesetzt werden, ist es durchaus wichtig, über diese Wechselwirkung Bescheid zu wissen.

## **Goji selber anbauen**

Baumschulen und Gartencenter bieten frostresistente Bocksdorn-Sträucher an, über das Internet kann man Setzlinge bestellen. In Abständen von anderthalb Metern muss man diese im Frühjahr 30 Zentimeter tief in die Erde pflanzen. Nach einem Jahr schneidet man die Äste stark zurück, damit der Busch kräftiger wird. Der Strauch benötigt keine Pflege, ist also anspruchslos, bevorzugt jedoch Sonne. Er bildet relativ stark Wurzelsprosse aus. Die gesunden, reifen Beeren kann man trocknen, einfrieren, Saft daraus pressen oder gleich roh verzehren.

**Getrocknete Goji-Beeren** schmecken sehr lecker und sind deshalb eine lohnende Beigabe zu Müslis, im Joghurt und zum Knabbern. Die getrockneten Goji-Beeren sind die häufigste Anwendungsmöglichkeit.

Man kann getrocknete Goji-Beeren im Versandhandel, in Kräuterläden oder Bioläden kaufen.

Hinweis: Dieser Infobrief von Pflanzenfreunden ist nicht als alleinige Grundlage für gesundheitsbezogene Entscheidungen vorgesehen. Bei gesundheitlichen Beschwerden nehmen Sie Heilpflanzenanwendungen nicht ohne Absprache mit einem Arzt oder Apotheker vor. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt.

## **Aktuelles**

### Vorträge/Veranstaltungen:

- **Samstag 18 Januar 2020** 15.00 - 17.30 Uhr  
**Studienkreis Yoga der Synthese:** Buch Herkules  
88699 Frickingen, Lippertsreuterstr. 14a, Anmeldung: [manfred.markgraf@email.de](mailto:manfred.markgraf@email.de)
- **Samstag 25. Januar 2020** 14.00 – 18.00 Uhr  
**Studienkreis Weisheitslehren:** Das Wassermannkreuz  
Manolzweiler (Nähe Stgt), Staufenstr. 8, Anmeldung: [manfred.markgraf@email.de](mailto:manfred.markgraf@email.de)

### Literaturhinweis:

- 1) <https://www.goji-beere.info/naehrwerte-kalorien-inhaltsstoffe/>  
<https://www.goji-beere.info/>  
<https://heilkraeuter.de/lexikon/goji.htm>  
<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/goji-beeren-ia.html>  
<https://www.phytodoc.de/heilpflanzen/die-goji-beere-eine-frucht-mit-wunderheilung>  
<https://gesund.co.at/goji-beeren-bocksdornfruechte-12516/>  
[https://www.amazon.de/Bio-Goji-Beeren-Zippbeutel-ungeschwefelt/dp/B07Q7M8T64/ref=sr\\_1\\_8?hvadid=11953399967&hvbm=bb&hvdev=c&hvqmt=b&keywords=goji+beeren+bio&qid=1575377938&sr=8-8](https://www.amazon.de/Bio-Goji-Beeren-Zippbeutel-ungeschwefelt/dp/B07Q7M8T64/ref=sr_1_8?hvadid=11953399967&hvbm=bb&hvdev=c&hvqmt=b&keywords=goji+beeren+bio&qid=1575377938&sr=8-8)  
<https://www.amazon.de/dp/B01M1NZ8Q0/?tag=glv-21&ascsubtag=ca6207d7-b5cd-4ab5-9018-6bb563ebff8f&th=1&psc=1&linkCode=osi>