



Schisandra (*Schisandra chinensis*)



Die **Spaltkörbchen** oder **Spaltkölbchen** (*Schisandra*), auch Beerentrauben genannt, sind eine Pflanzengattung in der Familie der Sternanisgewächse (Schisandraceae). Bekanntester Vertreter der Gattung ist die aus China stammende Heilpflanze Chinesisches Spaltkörbchen (*Schisandra chinensis*).

Bei der „Schisandra chinensis“ handelt es sich um eine laubabwerfende und verholzende Kletterpflanze (Liane), die eine Wuchshöhe von bis zu acht Metern erreichen kann. Die Früchte der „Schisandra chinensis“ sind die sogenannten Schisandra Beeren, deren Wirkung schon zu Zeiten der Han Dynastie bekannt war.

Das Chinesische Spaltkörbchen wächst wild in Nord-China und Sibirien. Diese wertvolle Kletterpflanze verträgt Temperaturen bis zu minus 35-40 Grad und ist für jeden Garten gut geeignet. Im Herbst überzeugt sie mit attraktiven Früchten.

Schisandrabeeren gelten als einmaliges Geschmackserlebnis, schmecken sie doch gleichzeitig süß, sauer, salzig, scharf und bitter.



Der Geschmack der Schisandra-Beere ist einzigartig und vermittelt auf der Zunge ein Gefühl von Frische, Reinheit und Gesundheit. Dieser Geschmack gibt ihnen auch ihren chinesischen Namen „Wu wei zi“. Das bedeutet „Kraut der fünf Geschmacksrichtungen“ oder auch Frucht der fünf Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. Das Gleichgewicht der fünf Elemente gilt in der chinesischen Medizin (TCM) als Synonym für Gesundheit.

Exkurs zu den fünf Geschmacksrichtungen¹⁾:

Sauer ist adstringierend und konsolidierend, bewahrt die Körpersäfte. Entspricht dem Element *Holz*.

Funktionskreis: *Leber/Galle*. Sinnesorgan: *Augen*. Gewebe: *Muskeln*.

Bitter beseitigt Hitze und Feuchtigkeit, kühlt Blut und Herz. Entspricht dem Element *Feuer*.

Funktionskreis: *Herz/Dünndarm*. Sinnesorgan: *Zunge*. Gewebe: *Blutgefäße*.

Süß tonisiert und harmonisiert, baut Qi auf. Entspricht dem Element *Erde*.

Funktionskreis: *Milz/Magen*. Sinnesorgan: *Mund*. Gewebe: *Bindegewebe*.

Scharf löst Stagnation, zerstreut die Energie. Entspricht dem Element *Metall*.

Funktionskreis: *Lunge/Dickdarm*. Sinnesorgan: *Nase*. Gewebe: *Haut*.

Salzig weicht Verhärtungen auf und trocknet aus. Entspricht dem Element *Wasser*.

Funktionskreis: *Niere/Blase*. Sinnesorgan: *Ohren*. Gewebe: *Knochen*.

Die meisten Schisandra-Arten werden medizinisch genutzt. Aus den Stämmen, Blättern und Früchten wird leicht flüchtiges Öl extrahiert. Aus den Fasern werden Seile hergestellt.

Schisandra auf Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=iMor59TPLik>

Heilwirkung, Dr.med. Ingfried Hobert: <https://www.youtube.com/watch?v=uGNzNzIDeKg>

Heil- und Wirkstoffe:

Durch eine hohe Anzahl an Bioaktivstoffen in den Schisandrafrüchten wie Lignane, Vitamin C und E, ätherische Öle, Fruchtsäuren oder Mineralien wirkt die Beere aktivierend und zellschützend auf den menschlichen Körper. Die Ausgewogenheit der Inhaltsstoffe gilt in der chinesischen Heilkunde als sehr gesund für den menschlichen Körper.

An Inhaltsstoffen der Schisandra Beeren findet man zum Beispiel Kohlenhydrate, Faserstoffe, Proteine, die Vitamine C, E, Provitamin A, Thiamin B1, Riboflavin B2, Niacin B3 und Pyridoxin B6. Hinzu kommen die Mineralien Kalzium, Magnesium & Eisen, die Spurenelemente Kalium, Selen, Zinn, Cobalt, Phosphor, Natrium und Jod.

Dann findet man Säuren im Fruchtfleisch der Beeren, so z. B. Zitronensäure, Apfelsäure, Fumarsäure & Tartarsäure.

Hinzu kommen Fettsäuren in den Kernen, wie Linolsäure, Laurinsäure, Succinylsäure, Ölsäure & Palmitinsäure, Lignane (Phytohormone), inkl. ihrer Komponenten und weitere Bestandteile wie z. B. ätherische Öle, Pektine, Harze, Flavonoide, Phytosterole & Gerbsäure.





Anwendung

Seit einiger Zeit wird Schisandra auch bei uns als Heilpflanze geschätzt und vielfach eingesetzt. Dabei konnte festgestellt werden, dass Schisandra eine adaptogene (*anpassende*) Wirkung hat. Sie hilft dem Körper die Abwehrkräfte gegen Krankheiten zu verstärken, baut Stress und Angstgefühle ab, und hilft bei einer Vielzahl von Erkrankungen, sowohl psychischen wie auch physischen. Sowohl Wissenschaftler wie auch Ärzte sind heute der Ansicht, dass Schisandra den Energiepegel des Organismus erhöht, die inneren Organe mit wichtigen Nährstoffen versorgt, die Sehfähigkeit stärkt, die Muskeltätigkeit verbessert und einen erheblichen Einfluss auf die Energiezellen im ganzen Körper hat.

In der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) gilt die Schisandra Beere als wirksamstes Naturheilmittel und findet seit Jahrtausenden Anwendung bei verschiedenen körperlichen Symptomen.

Die TCM greift hauptsächlich zur Schisandra Beere, um Herzmeridian, Nierenmeridian und Lungenmeridian auszugleichen. Dies bedeutet, dass der Meridian gestärkt wird, wenn er zu schwach ist und abgeschwächt wird, wenn er zu stark ist. Die Körpermeridiane sollen sich in einem ausgeglichenen Verhältnis befinden. Neben diesem balancierenden Effekt werden der Beere weitere Wirkungen wie krampflösend, blutreinigend, regenerierend, leberschützend oder aphrodisierend zugeschrieben.

Studien betreffend der Eigenschaften und der Nutzung von Schisandra haben sich bisher hauptsächlich auf die Stoffgruppe der Lignane konzentriert, welche als Antioxidantien bekannt sind, die für die hervorragende Leberschutzfunktion zuständig sind. Bisher konnten 30 verschiedene Lignane isoliert werden. Die hervorragenden Behandlungserfolge bei Hepatitis sind wissenschaftlich belegt. Es wurden dabei keinerlei negative Auswirkungen auf den Organismus festgestellt. Auch die hervorragenden Wirkungen auf das Nervensystem sind mittlerweile wissenschaftlich belegt. Schisandra ist wirkungsvoll für die Überwindung von schlechter Laune, Depressionen und zur Steigerung der Gedächtnisleistung.

Entzündungshemmende Wirkung

Die Einnahme von Schisandra Beeren kann den Körper vor Entzündungen schützen, indem die Ausbreitung einer Entzündung im Körper gehemmt wird – so zeigen es etliche Erfahrungen. Die Vitamine E und A greifen regulierend in die Prozesse des Immunsystems ein und verhindern dadurch überschießende Reaktionen wie Entzündungen.

Leistungssteigernde Wirkung

In Untersuchungen zeigte sich, dass die Schisandra Beere bei oraler Einnahme einen positiven Effekt auf die **mentalen Fähigkeiten** besitzt. Die Personen berichteten von einer verbesserten Konzentrationsfähigkeit, einer erhöhten Aufmerksamkeit, schnelleren Reflexen sowie einer schnelleren Auffassungsgabe.

Ebenfalls nahm das **Seh- sowie Hörvermögen** zu, das visuelle Sichtfeld erweiterte sich und die Augen passten sich schneller an die Dunkelheit an.

Die Früchte verringern Ermüdungserscheinungen und ermöglichen eine schnellere Erholung in stressbedingten Situationen, im Leistungssport oder auch bei kräftezehrenden Aktivitäten. Der Verzehr der Früchte hat einen vitalisierenden Einfluss auf den Körper bei Müdigkeit, Stress oder Burn Out. Durch die regelmäßige Einnahme von Schisandrafrüchten passt sich der Organismus schnell an neue Begebenheiten an und gerät erst gar nicht in einen Stresszustand.

Spaltkölbchen als Leberschutz

Die Schisandrafrüchte besitzen eine leberschützende Wirkung. In mehreren Fällen konnte ein Schisandra-Extrakt positiv bei Hepatitis verabreicht werden. Neben dem Schutz der Leber unterstützt es auch die Regeneration von Leberzellen. Für diese Schutzwirkung zeichnen sich die Lignane in den Schisandra Beeren verantwortlich, von denen bisher 30 verschiedene identifiziert werden konnten. Wahrscheinlich aktivieren sie Enzyme in der Leber, die Glutathion in den Zellen produzieren. Dieses Molekül ist ein wichtiges Antioxidans und schützt vor freien Radikalen. Zudem wird die Entgiftung der Leber unterstützt.

Die Schisandra Beere für den Herzkreislauf

Die Flavonoide in den Früchten haben eine **reinigende Wirkung auf die Blutgefäße**. Innerhalb von Wochen werden angeblich Kalkablagerungen in den Gefäßen abgetragen, so dass wieder ein besserer Durchfluss möglich wird. Somit sind die Früchte eine gute Waffe gegen Arteriosklerose. Die Inhaltsstoffe in der Beere können Plaqueablagerungen in den Gefäßen auflösen und verhindern eine neue Ansammlung.

Schisandra Beere als Aphrodisiakum

Der Einnahme von Schisandrafrüchten wird eine Stärkung der Libido bei Männern und Frauen nachgesagt. In der Gebärmutter verstärken die Inhaltsstoffe der Beere die Kontraktionen und die Bildung sexueller Sekrete. Beim Mann erhöhen sich die Ausdauer und ebenfalls die Bildung sexueller Sekrete. Nicht nur die Lust auf die Liebe sondern auch die Potenz wird gesteigert. Die TCM macht dafür die schützende Wirkung auf die Nierentätigkeit verantwortlich.

Für eine gesunde Blase

Da die Früchte einen fördernden Einfluss auf das Urogenitalsystem ausüben, haben sie zusätzliche positive Effekte auf die Blase und werden daher auch bei Blasenschwäche verabreicht. In der Gesamtheit betrachtet verhindern die Schisandra



Beeren übermäßigen Nachtschweiß oder zu häufige Blasenentleerung. Die Nebennierenrinden werden stimuliert, wodurch chronische Müdigkeit bekämpft werden kann.

Schisandra Beere und Atemwegserkrankungen

In der TCM kommt die Schisandra Beere bei einem Ungleichgewicht im Lungenmeridian zum Einsatz. Dazu gehören Asthma, Bronchitis, trockener Husten oder auch Atemnot. Die Frucht hilft dabei, die Bronchien von Schleim zu befreien und das gesamte Lungensystem zu stärken. Selbst bei einer Raucherentwöhnung können die Früchte zur Entgiftung beitragen.

Spaltkörnchen für eine gesunde Haut

Nicht nur innerlich sondern auch äußerlich angewendet wird der Schisandra Beere eine verjüngende Wirkung nachgesagt. Als Extrakt in Hautpflegeprodukten helfen die Inhaltsstoffe dabei, die Feuchtigkeit in der Haut zu halten, so dass diese nicht austrocknet und „alt“ aussieht. Die antioxidative Wirkung des Schisandra Extraktes schützt die Haut vor freien Radikalen und baut eine effektive Barriere auf. Die Durchblutung lässt die Haut jünger aussehen.

Schisandra Beere und der Verdauungstrakt

Nicht nur auf Niere und Leber wirkt die Schisandra Beere positiv, sondern auch auf den gesamten Verdauungstrakt. Über die Bauchspeicheldrüse sorgen die Inhaltsstoffe für einen ausgeglichenen Blutzuckerspiegel. Bei Durchfallerkrankungen übt die Beere eine positive Wirkung aus wie auch bei Magenschleimhautentzündungen (Gastritis). In Untersuchungen konnte eine Normalisierung der Magensaftausschüttung beobachtet werden. Dazu besitzt das Extrakt auch eine antibakterielle Wirkung gegen *Helicobacter pylori*, einem magenfeindlichen Bakterium. Innerhalb weniger Wochen konnten die Magenprobleme gemildert werden.

Bei einer Behandlung mit Schisandra dauert es normalerweise mehrere Wochen bis eine spürbare Besserung eintritt. Schisandra kann ohne Probleme über lange Zeiträume eingenommen werden. Es sind keine Nebenwirkungen bekannt.

Getrocknete Schisandrabeeren und auch Extrakte in Kapsel- oder Tablettenform erhalten Sie in den meisten Drogerien und Apotheken.

Tipp: Die jungen Pflanzen bilden in den ersten Jahren noch keine Früchte. Sobald die Schisandra jedoch Früchte trägt, kann sie auch ohne Winterschutz verbleiben, denn die Früchte werden in der Regel erst im September gebildet und sollten erst nach dem ersten Frost gepflückt werden.²⁾

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.

Die Schisandra-Beeren aus meinem Garten



Aktuelles

Vorträge/Veranstaltungen:

- **Samstag 07. Dezember 2019** 14.00 – 18.00 Uhr
Studienkreis Weisheitslehren: Das Wassermannkreuz
Manolzweiler (Nähe Stgt), Staufenstr. 8, Anmeldung: manfred.markgraf@email.de
- **Samstag 14. Dezember 2019** 15.00 - 17.30 Uhr
Studienkreis Yoga der Synthese: Buch Herkules
88699 Frickingen, Lippertsreuterstr. 14a, Anmeldung: manfred.markgraf@email.de

Literaturhinweis:

- 1) https://www.schisandra-info.com/kraut_der_fuenf_geschmaecker_schisandra.asp
<https://superfood-zentrum.info/schisandra-beere-wirkung-und-erfahrungen/>
https://schisandra-info.com/wirkungen_schisandra_3.asp
<https://www.beeren.de/schisandra/schisandra-beeren>
<https://www.pflanzmich.de/produkt/12398/chinesische-vitalbeere---wu-wei-zi.html>
<https://www.schisandra-info.com/themen.asp>

- 2) <https://www.hausgarten.net/obst-obstgarten/beerenobst/schisandra-beere-pflege.html>