

Schisandra oder Wu Wei Zi

Autor(en): **Rawer, Claudia**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **68 (2011)**

Heft 7-8: **Kreative Kinder**

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-554687>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



Schisandra oder Wu Wei Zi

Die Asiatin: Seit 2000 Jahren in China als Heilpflanze eingesetzt, ist *Schisandra chinensis*, die Pflanze mit den «Fünf-Aromen-Früchten», bei uns noch wenig bekannt.

Claudia Rawer

Chinesisches Spaltkörbchen, Chinesische Beeren- traube, Chinesischer Limonenbaum oder Wu Wei Zi – *Schisandra chinensis* hat viele Namen. Wu Wei Zi bedeutet Fünf-Geschmacks-Frucht oder Fünf-Aromen- Frucht: Schale und Fruchtfleisch schmecken süß und zugleich säuerlich, die Samen bitter, salzig und scharf, so dass in einer einzigen Beere fünf Geschmacksrich- tungen vertreten sind.

Neuankömmling in Europa

Schisandra, ursprünglich im Nordosten Chinas, Korea und Japan zuhause, gehört zur Familie der Stern- anisgewächse und ist eine verholzende Kletterpflan- ze, die bis zu acht Meter hoch werden kann. Die cremefarbenen bis rosa angehauchten, aromatisch duftenden Blüten erscheinen von Mai bis Juli. Von Juli bis September bilden die in langen Trauben he- rabhängenden, rosafarbenen bis roten Früchte einen auffälligen Schmuck.

Bis 1860 war die Pflanze ausserhalb Asiens un- bekannt. Erst im 20. Jahrhundert begann man, sie auch zu medizinischen Zwecken und als Nahrungs- ergänzung einzusetzen, zunächst in Russland, dann in den USA. Heute gedeiht die Chinabeere auch in mitteleuropäischen Gärten. Sie ist winterhart, Blüten und Früchte trägt sie ab dem zweiten Jahr. Aus den vitaminreichen roten Beeren kann man Sirup, Tee, Marmelade oder Likör zubereiten; gerne werden sie auch getrocknet verwendet.

Radikalfänger und Leberschutz

Beeren und getrockneten Blättern der *Schisandra* wird eine ganze Reihe von Heilwirkungen nach- gesagt; durch Studien belegt sind die meisten allerdings nicht. In der chinesischen Medizin kommt die Pflanze schon seit 2000 Jahren unter anderem bei Erkältungen, Ekzemen, Harnwegserkrankungen, frühzeitigem Samenerguss bei Männern, Asthma, Diabetes und Depressionen zum Einsatz, vor allem aber als Bestandteil von Aufbau- und Starkungs- mitteln. Den Beeren wird eine regenerierende und

leistungsfördernde Wirkung zugeschrieben; als so genannte adaptogene Pflanze soll *Schisandra* die Stressresistenz des Körpers erhöhen.

Als wissenschaftlich nachgewiesen gilt eine antioxi- dative, radikalfangende Wirkung, die hauptsächlich dem Lignan Schisandrin B zuzuschreiben ist. (An- tioxidantien enthalten natürlich auch heimische Früchte, besonders rote und schwarze Beeren in grosser Menge).

Ebenfalls als gesichert gilt ein schützender Effekt des Chinesischen Spaltkorbchens auf die Leber. Steven Foster, ein angesehener amerikanischer Krauterspe- zialist, schätzt die leberschutzende Wirkung ebenso hoch ein wie die der Mariendistel.

Nicht selten werden der *Schisandra* aufgrund der antioxidativen Effekte weitere Heilwirkungen unter- stellt; so soll sie eine Schädigung von Muskelzellen verhindern können, die Zellteilung beeinflussen oder sogar krebshemmend wirken. Für solche Aussagen lassen sich allerdings bislang keine wissenschaftli- chen Belege finden.

Die ätherischen Öle werden in der Parfüm- und Kosmetikindustrie verwendet, zum Beispiel in Son- nenschutzmitteln aus der Naturkosmetik.

Chinabeere in Kapseln und Tee

Wenn man *Schisandra* einmal ausprobieren möchte, kann man dies ohne Schaden für die Gesundheit tun – sie gilt als gut verträglich. Da die Früchte reichlich Vitamin C und E enthalten, werden sie oft in Nahrungsergänzungsmitteln vermarktet. Erhält- lich sind Kapseln, Dragees oder getrocknete Blätter und Beeren in manchen Drogerien und Apotheken; Samen und Pflanzen gibt es bei Gärtnereien und in Internetshops.

Steven Foster empfiehlt, einen Tee aus etwa andert- halb Teelöffeln getrockneten Früchten zuzubereiten. Diese sollen in einer Tasse heissen Wassers 10 bis 15 Minuten ziehen. Die Beeren können auch gekaut werden, wobei empfohlen wird, mehrmals täglich jeweils drei bis vier Früchtchen zu essen.