

GOJI BEERE

Die Goji Beere (*Lycium barbarum*), auch Bocksdornfrucht oder Wolfsbeere, gehört zu den Nachtschattengewächsen und weist je nach Anbauggebiet ein leicht unterschiedliches Wirkstoffprofil auf. Besonders viele Antioxidantien bildet die Beere in Höhenlagen im Himalaya Tibets aus, wo die rauen Umweltbedingungen die Ausbildung von Schutzstoffen noch provozieren.

Eine bedeutende Anti-Aging-Frucht

In der TCM gilt die Goji Beere als Besonderheit, da sie die Nierenessenz anhebt (die vorgeburtlich angelegte und für die ganze Lebensspanne zur Verfügung stehende Lebensenergie) und deshalb als lebensverlängernd gilt. Im Westen erkennt man ihre antioxidative, die Kollagenbildung anregende und damit Kollagenstrukturen schützende Wirkung auf Augen, Haut, Knochen, Muskeln, Gelenke und Gefäße an.

Baut Leberblut, Leber-Yin und Nieren-Yin auf

Die TCM geht davon aus, dass Leberblut- und Leber-Yin-Mangel bei der Alterung eine zentrale Rolle spielen. Die Goji Beere nährt das Leberblut, aber auch das Leber-Yin und das Nieren-Yin. Sie stärkt damit Leber und Nieren und wirkt gegen viele damit verbundene Probleme wie Schwäche in den Beinen und Lenden, Impotenz, Schwindel und geringe Belastbarkeit, Anämie, Lichtempfindlichkeit, trockene Augen, übermäßiges Blinzeln, trockener Stuhl, Durchschlafprobleme, viele Träume, Einschlafen der Hände, Juckreiz, Empfindsamkeit, Ergrauen der Haare, trockene Haut und Haare oder Haarausfall.

Die blutbildende Eigenschaft der Goji Beere wird im Westen insofern bestätigt, als die Frucht die Bildung der roten und weißen Blutkörperchen unterstützt und sehr eisenreich ist. Sie kann bei Anämie, Schwindel, Müdigkeit, Haarausfall, brüchigen Fingernägeln, rauer Haut, Abmagerung oder Schwäche unterstützend eingesetzt werden.

Für gutes Sehen und strahlende Augen

Trockene Augen, Nachtblindheit und Sehschwäche hängen mit Leberblut-Mangel zusammen. Die Goji Beere befeuchtet die Augen, unterstützt sie bei Überlastung und erhält ihre Sehkraft.

Aus westlicher Sicht enthält sie viel Vitamin A (in Form von Beta-Carotin). Bereits eine Handvoll Goji Beeren fünfmal wöchentlich über drei Monate reicht nach einer Studie dafür aus, die Dichte der schützenden Pigmente Lutein und Zeaxanthin in der Makula zu erhöhen und damit der altersbedingten Makuladegeneration vorzubeugen oder ihr Auftreten zu verzögern. Selbst bei bereits beginnender Makuladegeneration half die Beere, die Sehschärfe zu verbessern, wie in einer weiteren kleinen Studie gezeigt werden konnte. Aber nicht nur das kann man von der jahrtausendelangen Anwendung der Goji Beere in China lernen. Sie gilt auch als Mittel für schöne, strahlende Augen.

Bei schwacher Menstruation, Problemen mit Muskeln und Sehnen

Ist wenig Leberblut vorhanden, ist die Menstruation schwach, lässt auf sich warten oder setzt ganz aus. Auch Muskeln und Sehnen, die ebenfalls energetisch über die Leber versorgt werden, können darunter leiden, und das kann etwa in Muskelanspannung, Muskelkrämpfen oder einer Sehnenscheidenentzündung münden. Nach der Geburt kann Leberblut-Mangel herrschen, weshalb auch hier Goji Beeren günstig sind.

Beruhigt schnell aufsteigendes Leber-Yang

Wenn Leberblut und Leber- und Nieren-Yin im Defizit sind, kann das Leber-Yang zu schnell aufsteigen. Man ist leicht reizbar, Kopfschmerzen, Bluthochdruck oder Wechseljahrsbeschwerden (wie Wallungen) sind typisch dafür. Auch hier wirkt die Goji Beere wohltuend.

Nährt Knochen und Zähne

Die Niere beeinflusst etwa Knochen, Knochenmark, Rücken, Gehirn und Gehör. Da die Goji Beere die Nierenessenz Jing und das Nieren-Yin stärkt, werden Knochen und Zähne gut genährt und widerstandsfähiger, was wiederum mit der westlichen Ansicht übereinstimmt, dass die Goji Beere aufgrund ihres reichlichen Kalziums Knochen und Zähne sowie die Muskulatur stärken könnte. Rückenschmerzen und schwache Knie, Erschöpfung, Nachtschweiß, Osteoporose, Ängstlichkeit, Vergesslichkeit, Schwerhörigkeit und trockene, schmerzende Gelenke – typische Probleme alter Menschen – können sich zurückbilden, wenn das Nieren-Yin genährt wird, etwa durch die Goji Beere zusammen mit einer Yin-schonenden und Yin-aufbauenden Ernährung.

Stärkt die Immunkraft durch Polysaccharide

Wie Vitalpilze oder die Aloe vera enthält auch die Goji-Beere Polysaccharide, die das Immunsystem trainieren, balancieren und speziell die T-Lymphozyten zur Abwehr von Krebs und Viren aktivieren. Ihre entzündungshemmenden Eigenschaften kommen zusätzlich bei chronischen Entzündungen, Autoimmunerkrankungen, Schmerzen, Asthma, Allergien, Colitis u. a. entgegen.

Fördert Darm und Lunge

Die Goji Beere befeuchtet zu trockene Bronchialschleimhäute und regt Verdauung und Ausscheidung sowie die gesunde Darmflora und Darmschleimhaut an. Denn Goji-Polysaccharide sind eine gute Nahrungsquelle für die Darmbakterien.

Reduziert die Stressanfälligkeit

Durch ihre adaptogenen Eigenschaften erleichtert die Goji Beere die Stressanpassung, lindert Schlafprobleme und unterstützt das Immunsystem. Außerdem fördert sie den Energiefluss.

ZU BEACHTEN

Nur in kleinsten Mengen bzw. nicht geeignet ist die Goji Beere bei der Einnahme von Blutverdünnern, da sie selbst blutverdünnend wirkt. Manchmal kann sie Durchfall und Blähungen hervorrufen. Nicht in der Schwangerschaft in größeren Mengen einnehmen. Allergien sind möglich.

Goji Beere wirkt sich aus auf:

- Abmagerung
- Anämie
- Augen, trocken, glanzlos
- Autoimmunkrankheiten
- Blutverdünnung
- Darmflora
- Darmschleimhaut
- Entzündungen
- Ergrauen der Haare
- Fingernägel, brüchig
- Gelenkschmerzen
- Haarausfall
- Haare, trocken, brüchig, ergrauen
- Haut, faltig, trocken, rau
- Husten, trocken
- Immunsystem
- Infektanfälligkeit
- Kollagenbildung
- Kopfschmerzen
- Knochen
- Krebs
- Leber-Yin
- Leberblut-Mangel
- Lippen, blass
- Lupus erythematodes
- Makuladegeneration
- Monatsblutung, schwach, ausbleibend, zu lange Abstände
- Müdigkeit
- Muskelkrämpfe
- Muskeltonus, zu stark
- Muskelverspannungen
- Nachtblindheit
- Nachtschweiß
- Nägel, brüchig
- Nieren-Yin
- Oxidativen Stress
- Schlafstörungen
- Schlaganfall
- Schwäche
- Sicht, verschwommen
- Stress
- Verstopfung
- Wechseljahrsbeschwerden
- Zähne
- Zunge, blass mit trockenem Belag