

## Die Vitalpflanze „Goji-Beere“

Binnen weniger Jahre forschen weltweit tausende von Wissenschaftlern intensiv an einer kleinen, korallen-roten Frucht. Der Grund: ihr absolut beispielloser Reichtum an gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen. Die Goji-Beere enthält das mit Abstand größte Potential an gesundheitsfördernden Vitalstoffen. Ihre positive Wirkung auf den Organismus ist unvergleichlich und wird von keiner anderen bisher bekannten Pflanze erreicht. Aufmerksam wurden die Medien erst, als die Hollywood-Prominenz diese Beeren als das Nonplusultra für Wohlbefinden, Gesundheit und Anti-Aging entdeckte und sich diese Kunde nahezu explosionsartig innerhalb weniger Monate in den USA, in Kanada, Australien und Neuseeland verbreitete. In Zentralasien (Chinesischer Medizin) galt die Goji-Frucht von alters her wegen ihrer hervorragenden Wirkung bei so vielen Beschwerden, Symptomen und Krankheitsbildern als allererste Wahl, ohne die geringste Spur von unerwünschten Nebenwirkungen. Traditionell nehmen die Chinesen die getrockneten Beeren gegen hohen Blutdruck und Blutzucker, bei Augenproblemen, zur Unterstützung des Immunsystems und zur Vorbeugung und Behandlung von Krebs. Der Gojistrauch stellt an seine Umgebung keine besonderen Ansprüche und ist sehr pflegeleicht. Der Busch blüht ab Mai und die leuchtend roten oder orange-gelben, länglichen bis eiförmigen, 0,4 bis 2 mm breiten und 5 bis 12 mm langen Früchte reifen von August bis Oktober. Ernten Sie Gojibeeren frisch im Garten und auf dem Balkon, Importware aus China ist oft mit Pestiziden belastet. Die Goji-Beeren vom Strauch können Sie frisch verzehren, oder zu Gojisaft oder Gojimarmelade verarbeiten. Im Backofen oder in der Sonne getrocknete Goji-Beeren sind viele Monate haltbar und können roh oder im Müsli verzehrt werden. Gojibeerensträucher werden inzwischen in vielen Baumschulen und im Versandhandel angeboten. Der eigentlich botanische Name lautet Gemeiner Bocksdorn (*Lycium barbarum*), in manchen Veröffentlichungen auch Gemeiner Teufelszwirn oder Chinesische Wolfsbeere, im englischsprachigen Raum Goji oder Wolfberry. Der frostharte Strauch wird 2-4 m hoch, benötigt nur wenig Wasser und kann in jedem Garten gepflanzt werden. Er eignet sich auch als Hecke. In Mitteldeutschland und Südwesteuropa ist der Strauch bereits seit Jahrhunderten heimisch, verwildert an Mauern, Zäunen und entlang der Autobahnen. Weniger häufig sieht man ihn im Westen Deutschlands. Die Vermehrung erfolgt über die Samen oder – noch einfacher – über Stecklinge.