

## Vitalpflanze „Schisandra“

Für die Begrünung von Pergola, Laube, Rankgitter, Spalier oder Gartenhütte haben die Baumschulen und Gartencenter jetzt ein Beerengewächs der traditionellen chinesischen und japanischen Medizin im Sortiment: „Schisandra chinensis“, im Verkaufsangebot als „Vitalbeere“, „Chinabeere“, „Vitafitbeere“ oder „Wu-Wie-Zi“ bezeichnet, ein jahrtausendealtes, wirkungsvolles Kräftigungs- und Stärkungsmittel. In China eine Heilpflanze bei Asthma, Husten, Erkältungskrankheiten, Nieren- und Leberleiden Verdauungsproblemen, Harnwegsstörungen, Schlaflosigkeit und zur allgemeinen Stärkung eingesetzt. In Europa gilt sie als neue „Wunderwaffe“ gegen Arterienverkalkung und Demenz. Die attraktive und höchst interessante Schlingpflanze wird bis zu 5 Meter hoch. Die ovalen, zugespitzten Blätter werden bis 10cm lang und haben einen schönen Glanz. Im Herbst verfärben sich die Blätter gelb. Die im Mai erscheinenden, eher unscheinbaren, weißen bis hellrosa Blüten verströmen einen intensiven Duft. Männliche und weibliche Blüten befinden sich an einer Pflanze, im Gegensatz zur Wildform. Im ersten Jahr der Pflanzung kann es vorkommen, dass sich nur weibliche oder nur männliche Blüten bilden. Die leuchtend roten Früchte bilden schöne, große Fruchtrauben, im Aussehen ähnlich den Johannisbeeren. Schisandra gedeiht in jedem durchlässigen, humosen Gartenboden. Ideal ist ein halbschattiger Standort. Wird sie an einen vollsonnigen Ort gepflanzt, ist für eine gute Mulchschicht (Bodenbedeckung) zu sorgen und im Bedarfsfall zu wässern.

Die Früchte sind im Spätsommer ein dekorativer Schmuck. Nach der Ernte lassen sie sich ganz unterschiedlich verwenden: Marmelade, Gelee, Saft, Sirup, getrocknete Beeren. Die Beeren sind reich an organischen Säuren, Mineralstoffen, Vitamin E und C sowie Schisandrin, einer gesundheitlich sehr wirksamen Substanz. Auch die Blätter und die frischen Triebe lassen sich verwenden. Das Kauen von 1-2 zarten jungen Blättern soll fit machen und für Wohlbefinden sorgen. Aus den zerkleinerten, getrockneten oder frischen Blättern lässt sich ein Tee herstellen, der aber einige Stunden ziehen sollte. Auch aus den getrockneten Beeren kann ein Tee zubereitet werden. Dieser soll mindestens 12 Stunden ziehen! Die reifen Früchte werden als *Schisandrae fructus* bezeichnet. Die getrockneten Blätter als Chinesische Limonenblätter oder *Folia schisandrae*.

Auf Chinesisch heißt die Frucht *Wu wei zi*. Das bedeutet soviel wie "Frucht aus 5 Geschmäckern". Das Fruchtfleisch und die Schale schmecken süß und sauer. Und die Samen beißend, bitter und salzig.

