



bollwerkapotheke

Goji Beeren, getrocknet

GOU QI ZI

Bocksdornfrüchte, Chinesische Wolfsbeeren, *Lycium barbarum*

AUSSEHEN



frische Beeren am Strauch

ALLGEMEINES, VERBREITUNG, HERKUNFT

Ein Bocksdorn aus der Familie der NACHTSCHATTENGEWÄCHSE, ursprünglich verbreitet in Ostasien, in China in den Provinzen Ningxia, Gansu, Qinghai, Tibet, Innerer Mongolei, (*L. barbarum*) und Hebei (*L. chinense*). Es handelt sich um die leuchtendrote bis orangegelbe, mehrsamige Beere eines sommergrünen, dornigen Strauchs, der bis 3m hoch werden kann. Die Früchte werden Ende Sommer geerntet und in der Sonne getrocknet.

In Europa findet sich das verwandte *Lycium europaeum*. Zu den Nachtschattengewächsen gehören zB auch Tomaten oder Auberginen.

INHALTSSTOFFE

Die Beeren des *Lycium*-Strauches sind reich an antioxydativen Stoffen wie Vitamin C und Carotinoiden wie Zeaxanthin und Cryptoxanthin, an Polysacchariden, Aminosäuren (zB Isoluecin, Methionin), Vitamin B1 und B2, und an Mineralstoffen. Sie enthalten die Spurenelemente Zink, Calcium, Germanium, Selen, Eisen u.a und andere ernährungsphysiologisch wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe wie Flavonoide und Terpene.

QUALITÄT

Gute Qualität von Lycium barbarum ist gross, weich, süss und rot. Das Fruchtfleisch sollte dick sein, die Samen winzig. (Lycium chinense hat kleinere Früchte mit weniger Samen)

WIRKUNG

Die Lyciumfrucht gehört zu den befeuchtenden und tonisierenden Mitteln in der chinesischen Medizin. Sie nährt die Leber, klärt die Augen bei Sehschwäche und unscharfem Sehen, stärkt die Niere, nährt Yin und Blut, speziell Leber-Blut. Bei Schwäche der Niere, Schwindel, Tinnitus, Schwäche und Schmerzen in Hüften und Knien,

bei Appetitmangel. Tonisiert das Jing, die Essenz. Die Wirkrichtung ist absenkend, weshalb man sie auch zur Beruhigung und Förderung des Schlafs einsetzen kann. Das Temperaturverhalten ist neutral.

VOLKSMEDIZIN

Traditionell in China gegen hohen Blutdruck und Blutzucker, bei Augenproblemen, zur Unterstützung des Immunsystems und zur Vorbeugung und Behandlung von Krebs. Der wässrige Auszug ist stark antioxidativ. Hilfreich bei der Vitalisierung, Anregung und Regeneration ihres Körpers.

In der tibetischen Volksmedizin gilt sie als Frucht der Langlebigkeit und des Wohlbefindens. Für ein längeres, gesünderes, glücklicheres und energiereicheres Leben.

ANWENDUNG

Im idealen Anwendungsgebiet ist die Zunge hell bis rötlich mit dünnem Belag, der Puls gespannt. Die Anwendung ist auch während der Schwangerschaft erlaubt.

DOSIERUNG UND EINNAHME

Standard 3-12g pro Tag. Roh, gekocht, als Teezubereitung, in Wein eingelegt oder als selbst hergestelltes Tonikum. Als Einzeldosierung bei diabetischer Stoffwechsellage 2-3x täglich bis 10g der getrockneten Beere.

Als Nahrungsergänzung 1 Teelöffel Beeren (ca 2g) kurz mitkochen mit Getreide, Reis u.ä. oder ihrem Kräutertee begeben. Sie können sich auch selber ein Tonikum herstellen, indem sie ca. 100g Lyciumbeeren mit einem guten Alkohol (mind. 40Vol %) reichlich bedecken, gut verschlossen 7 Tage ziehen lassen und dabei 1-2x täglich umschütteln. Abends vor dem Essen oder vor dem Schlafen ein kleines Gläschen.

KOMBINIERBARKEIT

Lässt sich als Tonikum ideal kombinieren mit Ginsengwurzeln. Zur Verbesserung der Sehkraft dagegen wird es idealerweise mit Chrysanthemenblüten (Chrysanthemi Flos) zu gleichen Teilen gemischt

EINSCHRÄNKUNG

Äussere Fülle-Hitze, Milz-Schwäche mit zuviel Feuchtigkeit und dünnem Stuhl, Durchfall.

Bollwerk Apotheke AG, Bollwerk 15, 3011 Bern

Für Ihre natürliche Gesundheit