

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 68 (2011)
Heft: 7-8: Kreative Kinder

Artikel: Schisandra oder Wu Wei Zi
Autor: Rawer, Claudia
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554687>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 15.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



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 Geschmacksrichtungen vertreten sind.

Neuankömmling in Europa

Schisandra, ursprünglich im Nordosten Chinas, Korea und Japan zuhause, gehört zur Familie der Sternanisgewächse und ist eine verholzende Kletterpflanze, 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 herabhängenden, rosafarbenen bis roten Früchte einen auffälligen Schmuck.

Bis 1860 war die Pflanze ausserhalb Asiens unbekannt. Erst im 20. Jahrhundert begann man, sie auch zu medizinischen Zwecken und als Nahrungsergänzung 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 nachgesagt; 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 Stärkungsmitteln. 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 antioxidative, radikalfangende Wirkung, die hauptsächlich dem Lignan Schisandrin B zuzuschreiben ist. (Antioxidantien enthalten natürlich auch heimische Früchte, besonders rote und schwarze Beeren in grosser Menge).

Ebenfalls als gesichert gilt ein schützender Effekt des Chinesischen Spaltkörbchens auf die Leber. Steven Foster, ein angesehener amerikanischer Kräuterspezialist, schätzt die leberschützende Wirkung ebenso hoch ein wie die der Mariendistel.

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

Die ätherischen Öle werden in der Parfüm- und Kosmetikindustrie verwendet, zum Beispiel in Sonnenschutzmitteln 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. Erhältlich 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.