



Goji-Beeren – Wunderfrüchte für alle

Autor: [Carina Rehberg](#)

Aktualisiert: 29 Oktober 2020

Goji-Beeren sind kleine rote Wunderfrüchtchen. Sie vereinen in sich nahezu alle lebenswichtigen Nähr- und Vitalstoffe in einer einzigartigen Kombination und enthalten darüber hinaus eine Vielzahl jener sekundären Pflanzenstoffe, die in unserer alltäglichen Nahrung nur noch unzureichend vorhanden sind.

Goji-Beeren aus Tibet

Die Goji-Beere (*Lycium barbarum*) heisst auch Bocksdornfrucht, Wolfsbeere oder Glücksbeere (happy berry). Die Heimat der Goji-Beere liegt in China und der Mongolei. Und so ist sie auch seit vielen Jahrtausenden bei ganz unterschiedlichen Beschwerdebildern ein fester Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin.

Allerdings wächst die Goji-Beere auch noch in manchen Regionen Tibets im Himalaya. Gerade die Goji-Beere aus Tibet zeichnet sich durch eine besonders saftige und süsse Qualität aus und weist ein höheres Vitalstoffprofil auf als Goji-Beeren aus anderen Regionen der Welt.

Goji-Beeren gehören wie Kartoffeln, Tomaten und Paprika zur Familie der [Nachtschattengewächse](#). Im Gegensatz zu Letzteren jedoch ist der Goji-Busch winterhart und kann daher auch in mitteleuropäischen Gefilden gepflanzt werden.

Goji-Beeren ist eines der besten Lebensmittel der Welt

Lebensmittel, die eine enorm hohe Nährstoff- und Vitalstoffdichte aufweisen und daher mit einer unglaublichen Vielzahl an positiven Eigenschaften für die Gesundheit aufwarten, werden als Superfoods bezeichnet.

Diese Lebensmittel enthalten in der Regel eine Kombination aus antioxidativen Phytonährstoffen (sekundären Pflanzenstoffen), lebenswichtigen Vitalstoffen, essentiellen Fettsäuren und nicht entbehrlichen Aminosäuren, die in einer besonders wirksamen Synergie miteinander agieren.

Goji-Beeren sind ein solches [Superfood](#). Sie enthalten eine ausserordentliche Menge an einzigartigen Nährstoffen und Antioxidantien und verleihen im Rahmen einer gesunden, basenüberschüssigen Ernährung eine überraschende Kraft und Energie.

Sind Goji-Beeren eine gute Eisenquelle?

Goji-Beeren liefern insbesondere viel Vitamin A (in Form von Beta-Carotin), Vitamin C, [Vitamin E](#) (das in Früchten normalerweise selten enthalten ist) sowie beachtliche Vitamin-B-Werte. Goji-Beeren enthalten ausserdem mehr Eisen als Spinat, nämlich zwischen 6,8 und 9 mg pro 100 g, so dass bereits 50 Gramm getrocknete Goji-Beeren einen beachtlichen Beitrag zur Deckung des Eisenbedarfs liefern können. Der Eisenbedarf für Erwachsene liegt zwischen 10 mg (Männer) und 15 mg (Frauen).

Auch liefern Goji-Beeren 21 wichtige Spurenelemente (darunter Germanium), die es aufgrund der oft ausgelaugten landwirtschaftlichen Böden in unseren Grundnahrungsmitteln heute kaum noch gibt.

Goji-Beeren für gesunde Augen bis ins hohe Alter

Goji-Beeren sind ferner extrem reich an den einzigartigen Phytonährstoffen und Antioxidantien namens Lutein und Zeaxanthin. Diese beiden Vitalstoffe gehören zur Grundversorgung für gesunde

Augen und für ein gesundes Nervensystem.

Sie sind für die Augen sogar so wichtig, dass zur Vorbeugung der Makuladegeneration – einer weit verbreiteten Augenkrankheit bei Menschen über sechzig – speziell solche Lebensmittel empfohlen werden, die besonders viel Lutein und Zeaxanthin enthalten.

Goji-Beeren passen also perfekt in eine Ernährung, die dem Schutz der Augengesundheit dienen soll.

Stärken Goji-Beeren das Immunsystem?

Goji-Beeren liefern ausserdem so genannte Polysaccharide. Dabei handelt es sich um komplexe Kohlenhydrate, die nachweislich die Immunabwehr verbessern, indem sie die T-Lymphozyten aktivieren. Das sind spezialisierte Abwehrzellen, die sich besonders auf den Kampf gegen Krebszellen und Viren konzentrieren.

Die Polysaccharide der Goji-Beere haben eine ähnliche chemische Struktur wie die immunstärkenden Stoffe in Echinacea, dem Sonnenhut oder dem Maitake-Pilz, einem Vitalpilz. Echinacea wird häufig zur Stimulierung des Immunsystems und zur Förderung der zellulären Abwehrkraft in infektionsgefährdeten (Jahres-)Zeiten eingesetzt, während der Vitalpilz nicht nur zur Krebsvorsorge, sondern auch begleitend zu Chemotherapien verordnet wird, da er die Chemo-Nebenwirkungen beträchtlich abschwächen kann.

Sind Goji-Beeren zum Aufbau der Darmflora geeignet?

Goji-Polysaccharide sind ausserdem eine der bevorzugten Energiequellen für unsere nützlichen Darmbakterien. Die Darmflora hat bekanntlich sehr viele ausserordentlich wichtige Aufgaben. So sorgt sie für eine effektive Verdauung, für einen regelmässigen und problemlosen Stuhlgang, für eine optimale Resorption der Nährstoffe sowie für eine gesunde und intakte Darmschleimhaut.

Auf diese Weise verhindert die gesunde Darmflora Gär- und Fäulnisprozesse genauso wie Infektionen mit Pilzen oder schädlichen Bakterien und infolgedessen letztendlich auch chronische Entzündungsgeschehen aller Art. Goji-Beeren unterstützen ganz hervorragend die Regeneration der Darmflora und erhöhen deren Leistungsfähigkeit, so dass sie ein ideales Lebensmittel während und nach einer [Darmsanierung](#) darstellen.

Helfen Goji-Beeren gegen chronische Entzündungen?

Aufgrund ihrer antientzündlichen Wirkung werden Goji-Beeren in Asien als Bestandteil von Therapien gegen Krankheiten eingesetzt, die auf chronische Entzündungsprozesse zurückzuführen sind, wie Asthma, Allergien, chronische Schmerzzustände und sogar Krebs.

Da auch Autoimmunerkrankungen mit schweren Entzündungsreaktionen einhergehen, können die Goji-Beeren genauso hervorragend in den ganzheitlichen Massnahmenkatalog zur Linderung von Autoimmunkrankheiten gehören, wie beispielsweise bei Arthritis, Lupus erythematodes oder Morbus Crohn.

Werden Goji-Beeren zur Entgiftung genutzt?

Die Polysaccharide aus Goji-Beeren unterstützen ausserdem sehr wirkungsvoll die Entgiftung des Körpers, da sie die Ausleitung von Stoffwechselrückständen beschleunigen.

Sind Goji-Beeren für Sportler geeignet?

Goji-Beeren sind ausserdem ein hervorragender Snack für Sportler und Menschen, die ihre Fitness lieben, da die Polysaccharide der Goji-Beeren die Leistungsfähigkeit der Muskulatur erhöhen. Die Goji-Polysaccharide sind einerseits beim Abtransport von Stoffwechsel-Abfällen wie zum Beispiel Milchsäure behilflich, die sich bei sportlicher Betätigung in den Muskeln ansammelt.

Andererseits fördern die Polysaccharide auch die Glykogen-Einlagerung in die Muskulatur und reduzieren gleichzeitig den oxidativen Stress im Muskel, was dazu führt, dass der Muskel mehr Leistung bringen kann. Auf diese Weise kann der regelmässige Verzehr von Goji-Beeren zu höherer Fitness, mehr Muskelkraft und besserer Ausdauer führen.

Goji-Beeren für optimales Stress-Management

Goji-Beeren stellen ausserdem eine reichhaltige Quelle für bestimmte sekundäre Pflanzenstoffe, die sog. Sesquiterpene, dar. Sie fördern die Ausschüttung menschlicher Wachstumshormone in der Hypophyse. Ausserdem enthalten Goji-Beeren die Aminosäuren [L-Arginin](#) und L-Glutamin, sowie den basischen Mineralstoff Kalium. Diese drei Nähr- bzw. Mikronährstoffe unterstützen ebenfalls eine gesunde Produktion der Wachstumshormone.

Wachstumshormone sind übrigens nicht nur zum Wachsen während der Kindheit und Pubertät da, sondern haben sehr viel mehr Aufgaben. Einerseits unterstützen Sie natürlich auch die Erhöhung der Muskelmasse, was wiederum ehrgeizige Sportler erfreuen wird. Andererseits aber führen sie

auch zu einer besseren Stressresistenz. Infolgedessen handelt es sich bei der Goji-Beere unter anderem um ein sog. Adaptogen.

Adaptogene können die Fähigkeit des Körpers erhöhen, sich erfolgreich an Stress anzupassen.

Haben Goji-Beeren eine Wechselwirkungen mit Blutverdünnern?

Aufgrund von vier Fallberichten wird an mancher Stelle vor Goji-Beeren gewarnt, wenn Personen Medikamente nehmen, welche die Blutgerinnung hemmen wie z. B. Phenprocoumon oder Warfarin.

Goji-Beeren sollen mit diesen Medikamenten in Wechselwirkung treten und deren Wirkung verstärken können.

Und tatsächlich: In besagten vier Fallberichten stieg der INR-Wert der Patienten (die seit Jahren auf ihre Blut verdünnenden Medikamente eingestellt waren) mit Einnahme der Goji-Beeren (als Tee, Saft oder in Form von Beeren) plötzlich merklich an und nahm nach „Absetzen“ der Goji-Beeren wieder ab.

Der INR-Wert ist umso höher, je länger die Blutgerinnungszeit (je länger das Blut also benötigt, bis es bei Verletzungen gerinnt) und je höher die Blutungsneigung.

Blutverdünner erhöhen den INR-Wert. Doch sollen Goji-Beeren die Wirkung dieser Medikamente so verstärken, dass der Wert womöglich zu hoch wird.

Sind Goji-Beeren gefährlich?

Bei Goji-Beeren handelt es sich um ein natürliches Lebensmittel!

Wenn Menschen jedoch beginnen, sich auf Medikamente zu verlassen und sich diese Medikamente nicht mit bestimmten Lebens- oder Nahrungsergänzungsmitteln vertragen, dann liegt das Problem sicher nicht beim Lebensmittel an sich, sondern an der gestörten Selbstregulationsfähigkeit des betreffenden Körpers und der tragischen Abhängigkeit von der jeweiligen Medikation, die nun sogar verbietet, hervorragende Superfoods zu essen...

Auch handelt es sich nicht nur um die Goji-Beere, bevor der man im Zusammenhang mit Phenprocoumon (z. B. Marcumar) warnt, sondern um viele andere sehr [gesunde Lebensmittel](#) ebenfalls!

Genauso aber müssen Menschen, die Medikamente einnehmen, darauf achten, welche anderen Medikamente sie noch einnehmen. Denn Aspirin, Schmerzmittel, Beruhigungsmittel, Antibiotika und viele andere mehr können die Wirkung von Phenprocoumon ebenfalls negativ beeinflussen.

Lesen Sie bitte [hier](#) ab S. 13 die Fallberichte bzw. die Zusammenhänge: Es ist also noch nicht einmal sicher, wie Goji-Beeren das Medikament beeinflussen. Man vermutet sogar, dass Goji-Beeren direkt eine Blut verdünnende Wirkung aufweisen und nur daher die Marcumarwirkung verstärken.

Statt also vor einem hervorragenden Superfood zu warnen und es als Gefahr darzustellen, sollte man sich – auf Forschungsebene – vielleicht eher darum kümmern, ob die Einnahme der Gojibeere nicht gar das Medikament ersetzen könnte. Sprechen Sie Ihren ganzheitlichen Arzt darauf an!

Unschlagbarer Vorteil wäre: Die teils gravierenden Nebenwirkungen einer langjährigen Marcumar-Einnahme fallen weg und man gelangt stattdessen in den Genuss all der zahlreichen positiven Wirkungen der Goji-Beere. Diese verdünnt nämlich nicht nur zu dickes Blut, sondern sorgt insgesamt – im Rahmen einer gesunden Lebensweise und gänzlich OHNE negativen Nebenwirkungen – für eine Harmonisierung ALLER Körperfunktionen.

Wie kann ich Goji-Beeren als Nahrungsergänzung nutzen?

Die einzigartige Ansammlung von Super-Nährstoffen macht die Goji-Beere zu einem der besten Lebensmittel der Welt. Sie schenkt uns optimale Leistungsfähigkeit und ein langes gesundes Leben.

Wenn auch Sie diese wundervollen Beeren in Ihren täglichen Speiseplan integrieren wollen, haben Sie dazu verschiedene Möglichkeiten. So können Sie die Frucht als getrocknete Beeren über den Tag verteilt knabbern, sie in praktischer Pulverform in Getränke mischen oder aber als gepressten Saft genießen.

Für welche Variante Sie sich auch immer entscheiden, Ihr Körper wird Ihnen den regelmässigen Verzehr der Goji-Beeren in jedem Falle danken.

Quellen

- arksdailyapple.com "Smart Fuel: Goji Berries" (Smarter Kraftstoff: Goji Beeren)
- Zhang M et al., "Effect of lycium barbarum polysaccharide on human hepatoma QGY7703 cells: inhibition of proliferation and induction of apoptosis." Life Sci. 2005 Mar 18;76(18):2115-24. (Wirkung von Lycium barbarum Polysaccharid auf menschliche HepatomQGY7703 Zellen: Inhibition der Proliferation und Induktion von Apoptose.)

- Miao Y et al., "Growth inhibition and cell-cycle arrest of human gastric cancer cells by Lycium barbarum polysaccharide." *Med Oncol.* 2010 Sep;27(3):785-90. (Wachstumshemmung und Zellzyklusstopp von menschlichen Magen-Krebszellen durch Lycium barbarum Polysaccharid.)
- Mao F et al., "Anticancer effect of Lycium barbarum polysaccharides on colon cancer cells involves G0/G1 phase arrest." *Med Oncol.* 2011 Mar;28(1):121-6. (Anti-Krebs-Wirkung von Lycium barbarum Polysacchariden auf Darmkrebs-Zellen beinhaltet G0/G1-Phase Arrest.)
- Luo Q et al., "Hypoglycemic and hypolipidemic effects and antioxidant activity of fruit extracts from Lycium barbarum." *Life Sci.* 2004 Nov 26;76(2):137-49. (Hypoglykämische und hypolipidmischen Effekte und antioxidative Aktivität von Extrakten aus Lycium barbarum Früchten.)
- Cheng CY et al., "Fasting plasma zeaxanthin response to Fructus barbarum L. (wolfberry; Kei Tze) in a food-based human supplementation trial." *Br J Nutr.* 2005 Jan;93(1):123-30. (Zeaxanthin Reaktion von nüchternem Plasma auf Fructus barbarum L. (wolfberry; Kei Tze) in einem Lebensmittel-basierten menschlichen Supplementation Test.)
- TLC "How Goji Berries Strengthen Your Immune System" (Wie Goji Beeren Ihr Immunsystem stärken)
- goji.ch "Die Wirkung der Goji Beeren - Eine Zusammenfassung aus wissenschaftlichen Untersuchungen"
- Niu AJ et al., "Protective effect of Lycium barbarum polysaccharides on oxidative damage in skeletal muscle of exhaustive exercise rats." *Int J Biol Macromol.* 2008 Jun 1;42(5):447-9. (Protektive Wirkung von Lycium barbarum Polysacchariden auf oxidative Schäden in der Skelettmuskulatur von erschöpften Ratten.)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker