

Shalila Sharamon · Bodo J. Baginski

# Goji

Die ultimative Superfrucht  
mit dem großen Nährstoffprofil



Urheberrechtlich geschütztes Material

### Zur Beachtung:

Die Autoren haben die im vorliegenden Buch beschriebenen Wirkungen von pflanzlichen Stoffen sorgfältig recherchiert, vielfach getestet, überprüft und gewissenhaft niedergeschrieben. Die Anwendung der hier aufgezeigten Möglichkeiten ist zwar bei vielerlei Symptomen und Erkrankungen äußerst hilfreich und unterstützend, doch ersetzen sie nicht automatisch den medizinischen Rat oder die Hilfe eines erfahrenen Heilpraktikers, Arztes, Psychotherapeuten oder Apothekers. Weder der Verlag noch die Autoren übernehmen eine Haftung für direkte oder indirekte Schäden irgendeiner Art, die aus den Informationen dieses Buches abgeleitet werden sollten. Die Autoren regen an, höchst gewissenhaft mit den dargebotenen Informationen umzugehen.

Windpferd Taschenbuch  
10038

8. Auflage 2013

© 2007 Windpferd Verlagsgesellschaft mbH, Oberstdorf  
Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung:

KplusH Agentur für Kommunikation und Design, CH-Amden,  
Bildquelle Cover: © shutterstock

Illustrationen im Innenteil: siehe Bildnachweis S. 172

Satz und Layout: Marx Grafik & ArtWork

Gesetzt aus der Adobe Garamond

Druck: Himmer AG, Augsburg



Printed in Germany  
ISBN 978-3-86410-038-3  
[www.windpferd.de](http://www.windpferd.de)

# INHALT

Erste Begegnung	5
Jahrtausendalter Lebensquell der Asiaten	9
Herkunft und Verbreitung der Goji-Beere	14
Anbauggebiete der Goji-Beere und der Einfluss von Klima und Erdreich	17
Was ist dran und was ist drin?	23
Ein Nährstoffprofil ohnegleichen	24
Wozu Superfoods?	24
Die heilsame Farbe der Goji-Beere	28
Mit Ellagsäure gegen Umweltgifte	33
Zucker ist nicht gleich Zucker – das süße Geheimnis entschlüsselt	36
Mehr B-Vitamine als jede andere Frucht	38
30 Mineralien und Spurenelemente – Urstoff und Funken des Lebens	43
Treibstoff für die Enzyme	48
Bausteine für Muskeln, Abwehr und Kommunikation – ein vollständiges Spektrum an Aminosäuren	52
Die Goji-Beere im Lichte der Bovis-Messungen	55
Ein gesundheitliches Allround-Talent	57
Die Geschichte von Li Ching Yuen, dem ältesten Mann der Welt	59
Jungbrunnen der Chinesen und Radikalfänger Nummer eins	62
Krebs mag keine Goji-Beeren	71
Hoffnung fürs Herz	77

Antrieb und Nachschub für die Immuntruppen	81
Eine coole Beere gegen Arthritis und Entzündungen	87
Für Diabetiker mehr als geeignet	90
Hilfe beim Abspecken	96
Neues Leben für die Leber	98
Ein Lichtblick für die Augen	102
Hautschutz von innen	106
Die Glücks-Beere	109
Ist die Goji-Beere ein wirksames Potenzmittel?	113
<b>Die Goji-Giftstory</b>	117
<b>Die optimale Tagesration an Goji-Beeren</b>	124
<b>Shalilas Goji-Smoothie und weitere Anregungen für den Verzehr</b>	125
Shalilas Goji-Smoothie	126
<b>Goji-Produkte – vom Goji-Kaffee bis zum Goji-Likör</b>	128
Goji-Beeren für Tiere	132
<b>Beschreibung der Pflanze, die uns die Goji-Beeren schenkt</b>	132
<b>Die hundert Namen der Goji-Pflanze</b>	135
<b>Goji-Beeren aus dem eigenen Garten</b>	137
Die Pflege der Goji-Büsche	140
Ernte und Verarbeitung der Goji-Beeren	141
<b>Einige Gedanken zum Schluss</b>	146
<b>Bezugsquellen</b>	148
<b>Die Autoren</b>	150
<b>Bibliographie</b>	152
<b>Bildnachweis</b>	172

# ERSTE BEGEGNUNG

Ich nahm den Hörer ab und hörte Shalilas völlig begeisterte Stimme: „Bodo, ich warte in der Werkstatt auf die Reparatur meines Wagens und lese gerade in einer amerikanischen Bio-Zeitschrift über das neueste Gesundheits- und Schönheitsgeheimnis der Hollywood-Stars. Es klingt unglaublich interessant. Hast du schon von Goji gehört?“

„Gucci, klar, exklusive italienische Mode, sündhaft teuer und eigentlich so gar nicht dein Stil, Shalila!“

„Nein, G-o-j-i, eine Art Superfrucht, die über eine schier unglaubliche Nährstoffkombination verfügen soll. Hier steht, diese exotischen Beeren enthalten dreitausend Prozent mehr an Antioxidantien als beispielsweise Orangen. Sie sollen über die größte bislang bekannte Nährstoffdichte aller Pflanzen verfügen!“ –

Ich setzte mich also an meinen Mac und begann im Internet zu stöbern. Schnell stieß ich auf mehrere amerikanische Anbieter, die *Goji Berries* in verschiedenen Formen vertrieben und deren Inhaltsstoffe, Wirksamkeit und Potenz in einer Weise anpriesen, dass es kaum noch glaubwürdig erschien. Doch wenn sich auch nur die Hälfte der Aussagen bewahrheitete, wäre da immer noch eine enorme Menge drin!

Bei der weiteren Recherche erfuhr ich überrascht, dass die exotische Beere mit dem botanischen Namen *Lycium barbarum* seit langem auch in Europa heimisch ist und unter dem Namen *Wolfsbeere* oder *Bocksdorn* als blütenreiche Zierpflanze deklariert wird. Die gezielte Suche unter *Wolfsbeere* oder *Bocksdorn* ergab jedoch eine höchst unerwartete Überraschung. Immer wieder stieß ich auf die eindeutige Warnung: *Gefährliche Giftpflanze, nicht zum Verzehr bestimmt!*

Was ist hier los? Die einen loben: *supergesund*, die anderen warnen: *supergiftig!* Irrtum? Verwechslung? Wissenschaftliche Schlamperei?

Shalila war inzwischen wieder mobil und so durchstöberten wir gemeinsam unsere umfangreiche Bibliothek an Botanik-, Kräuter- und Heilkundebüchern und ebenso die mehrsprachige Fachbibliothek unserer Nachbarin, der bekannten Aromatherapeutin und Autorin Eliane Zimmermann, nach entsprechenden Hinweisen. Eine derart gehaltvolle „Wunderpflanze“ sollte doch vielfach erwähnt sein. Oder sollte sich etwa deren Giftigkeit bestätigen?

Als schließlich eine der dicken naturkundlichen Schwarten im Namenregister die gesuchte Pflanze erwähnte, war der Kurzhinweis ernüchternd: *Giftpflanze, vor dem Verzehr wird gewarnt!* In einigen weiteren ehrwürdigen Fachbüchern aus unterschiedlichsten Epochen fanden sich vergleichbare Hinweise: *Vorsicht – giftig für Mensch und Tier – von dem Verzehr wird dringend abgeraten!* Selbst ausgewachsene Pferde und sogar Kamele könnten unweigerlich an dieser Pflanze, auch Teufelszwirn und Filzkraut genannt, zugrunde gehen, war mehrfach zu lesen. Gleichzeitig bestätigten alle Überprüfungen, dass es sich mit Sicherheit immer um die gleiche Pflanze handelte.

Inzwischen hatte jedoch einer unserer Freunde diese „ominösen *Goji Berries*“ im nahe gelegenen Bantry entdeckt: und zwar nicht im Giftschränk, sondern im gut sortierten *Organico*-Naturkostladen. So machte ich mich eiligst auf den Weg und kaufte in großer Stückzahl alles, wo Goji draufstand – einige Sorten aus biologischem Anbau, sonnengetrocknet, konventionell angebaute Beeren und Müsliriegel mit Goji-Beeren von Dr. Gillian McKeith. Die sonst so schüchterne Lady an der Kasse zwinkerte mir verheißungsvoll zu.

Noch auf dem Heimweg verzehrte ich genüsslich eine vermutlich mehrfache „Überdosis“ – jedoch ohne jegliche negative Auswirkungen. Schnell eroberten diese preislich relativ günstigen „Wunderbeeren“ unsere Gaumen, bereicherten Fruchtsshake-Smoothies, kamen ins Müsli und auch in die Suppe. Wir brauten Tees daraus, und immer stand ein Schälchen mit getrockneten Goji-Beeren zum

Knabbern auf dem Schreibtisch. Überraschend deutlich waren die spürbaren positiven Auswirkungen und sie steigerten sich mit der Dauer des Verzehrs auch noch. Freunde und Bekannte ließen sich begeistern und teilten Genuss und Wirkung mit uns.

Heute können wir mit Gewissheit sagen, dass die kleine rote Frucht sehr viel mehr bietet, als wir je erwartet hätten, und somit unsere Wertschätzung ohne jeden Zweifel verdient. Wir hatten uns zum Ziel gesetzt, alle relevanten Fakten zusammenzutragen, zu analysieren und allgemein verständlich darzustellen. Und – um es vorwegzunehmen – auch das geheimnisvolle Rätsel um die „Giftigkeit“ der Goji-Beere fand Klärung. Gottseidank!

Als wir die Arbeit an diesem Buch beendeten, hatten die Ergebnisse von einigen hundert wissenschaftlichen Studien und Fachartikeln über die Goji-Beere sowie viele Erfahrungsberichte unsere Schreibtische gekreuzt: eine Fülle an Informationen, die uns das erstaunliche Wirkspektrum der Goji-Beere eröffnete und immer wieder staunen ließ.

In einer Zeit, wo der natürliche Nährstoffgehalt in unserer Nahrung stetig magerer wird, sollten wir ein derart konzentriertes Geschenk der Natur nur willkommen heißen. Ohne übersteigerte Erwartungen an Wunderheilungen können wir der Goji-Beere einen wohlverdienten Ehrenplatz als außergewöhnlich Kraft spendende und heilsame Nahrung zuweisen. Vieles spricht dafür, dass sie unter den *Superfoods* tatsächlich den ersten Rang einnimmt – vollgepackt mit einer Fülle an Nähr-, Schutz- und Heilstoffen, die ihresgleichen sucht.

So möchten wir dazu einladen, mit uns auf den folgenden Seiten die geheimnisvolle kleine rote Beere und ihr außergewöhnliches gesundheitliches Potential zu entdecken.

*Bodo J. & Shalila*

*September 2007*

## Der Goji-Brunnen

*An der Hütte des buddhistischen Mönches befindet sich ein Medizinstrauch,  
daneben ein einsamer eiskalter Brunnen,  
beide an ein gemeinsames Schicksal gebunden.*

*Der Brunnen führt Quellwasser, und der Strauch hat magische Wirkung.  
Die dunklen Blätter von smaragdgrüner Farbe bedecken die Steine der Mauer.  
Am runden Zweig glänzen reife Früchte, feuerrot.*

*Doch in Wahrheit sind dort verborgen die Ruten der Unsterblichkeit,  
während uralte Wurzeln die Gestalt glücksbringender Hunde besitzen.  
Das Heilmittel wirkt wie Zauber. Sein Geschmack ist so süß wie Tau.  
Und du mußt wissen, für ein langes Leben genügt schon ein Bißchen.*



Dieses Gedicht findet sich im *Ben Cao* („Des Kaisers Apotheke“) <sup>24</sup>, das auf Veranlassung des Ming-Kaisers Xiao Zong zu Anfang des 16. Jahrhunderts entstand. Es soll von dem Einsiedler Liu Yuxi (772–842) stammen. Die Goji-Pflanze wird hier *Lycium sinense* genannt.

Die Überlieferung erzählt von einem Brunnen neben einem bekannten buddhistischen Tempel, der mit Goji-Zweigen bedeckt war. Über die Jahrhunderte hinweg fielen unzählige Goji-Beeren in den Brunnen hinein. Menschen, die dort regelmäßig beteten und von dem Wasser tranken, erfreuten sich einer ausgezeichneten Gesundheit. Selbst im Alter von achtzig Jahren besaßen sie noch gesunde Zähne und ihre Haare waren noch nicht weiß.

Urheberrechtlich geschütztes Material



# JAHRTAUSENDEALTER LEBENSQUELL DER ASIATEN

**D**rei Pflanzen nehmen in der chinesischen Kräuterheilkunde einen außergewöhnlichen Rang ein: Ginseng, Grüner Tee und Goji-Beeren. Unter diesen dreien wird wiederum die Goji-Beere am höchsten eingestuft, ja teilweise regelrecht verehrt. Professor Songquiao Chao schreibt dieser Beere ein größeres Spektrum an positiven Wirkungen zu als irgendeinem anderen Schatz ihrer an natürlichen Heilmitteln überaus reichen Tradition<sup>94</sup> und sie ist unverzichtbarer Bestandteil unzähliger Kräuterformeln.

Die kleine rote Beere wird zur Stärkung von Blut, Leber und Nieren eingesetzt, gegen Schwäche und Impotenz, zur Unterstützung des Immunsystems, zur Behandlung von Herzerkrankungen und Bluthochdruck sowie zur Erhaltung der Sehkraft. Auch Schwindel, Tinnitus und Kopfschmerzen werden damit angegangen und etliches mehr. Neben den Früchten kommen die Blätter, die Samen sowie die Rinde und die Wurzeln zur Anwendung. In ländlichen Gegenden, wo sich die traditionelle Kräutermedizin am stärksten erhalten hat, ist die leuchtend rote Beere bis heute Bestandteil der täglichen Nahrung. Sie findet sich in Eintöpfen, Suppen und Soßen und wird in getrockneter Form wie Rosinen gekaut. Außerdem werden Goji-Beeren zu erfrischenden und anregenden Getränken wie Tee, Saft oder Wein verarbeitet.

Das Hauptanbaugebiet der Goji-Beere liegt in der autonomen Provinz Ningxia im nördlichen Zentralchina, am Fuße eines riesigen Bergmassivs, das sich im Nordosten an den Himalaya anschließt. Hier erhielt die kleine rote Beere sogar ihr eigenes Fest. Jedes Jahr im August wird sie zur Erntezeit mehrere Tage lang mit Musik, Tänzen und Ansprachen gefeiert. Interessanterweise sind in dieser Provinz mehr Hundertjährige anzutreffen als in irgendeinem ande-

ren Teil Chinas. Ihre Anzahl ist wahrhaft erstaunlich: Statistiken des regionalen Gesundheitsbüros zeigen, dass in dieser Region uralte Menschen 16-mal häufiger vorkommen als in der übrigen Nation.

Die erste Erwähnung einer Beere mit allen Charakteristika der Goji-Frucht ist in einer Schrift zu finden, die auf die Erkenntnisse des „Göttlichen Landwirts“ und Herrschers Shen Nung zurückgeht, der etwa um 2600 v. Chr. lebte. Dort heißt es: „Die Beere nährt und stärkt die Lebenskraft des Körpers, sie erneuert den Zufluss an Körperflüssigkeiten, beruhigt den Geist, erfrischt und regeneriert die Haut und die Augen.“ <sup>77</sup>

Wenn man den Überlieferungen glauben darf, war Shen Nung eine höchst außergewöhnliche Persönlichkeit, der bei seinem Volk die Landwirtschaft und Kräuterheilkunde einführte. Er wird als einer der drei größten Helden, ja als eine der Säulen chinesischer Kultur verehrt. In seinem Forscherdrang testete Shen Nung vor allem an sich selbst die Wirkungen Hunderter von Pflanzen. Bei seinen Exkursionen in die umliegenden Wälder kostete er immer wieder die vielen unbekanntenen Kräuter, denen er begegnete. Dabei ließ er ihren Geschmack auf der Zunge zergehen, um die ihnen innewohnende Heilkraft zu bestimmen. Einige Überlieferungen gehen so weit, ihm einen durchsichtigen Magen zuzuschreiben, so dass er die Wirkung seiner ungewöhnlichen Mahlzeiten auf die inneren Organe beobachten konnte. Wahrscheinlicher ist, dass er „lediglich“ über eine außerordentlich große Sensibilität und eine ausgezeichnete Beobachtungsgabe verfügte.

Shen Nung war wohl der Erste, der Pflanzen in ein System einordnete – darunter befand sich auch die heute als Goji-Beere bekannte Frucht. Von mehreren hundert Pflanzen, Mineralien und Tierextrakten fertigte er Grafiken und Beschreibungen an. Ausgrabungen in neuerer Zeit förderten zahlreiche Ochsenknochen und Schildkrötenpanzer zutage, die mit entsprechenden Zeichnungen und Symbolen bedeckt waren (Papier war zu jener Zeit noch unbekannt). Viele dieser Funde werden dem Forschergeist Shen Nungs zugeschrieben. Der Großteil seines Wissensschatzes aber

wurde durch mündliche Überlieferung erhalten – über erstaunliche 23 Jahrhunderte hinweg –, bis ein unbekannter Autor der Han-Dynastie etwa um 200 v. Chr. diesen Reichtum an Wissen in einer umfangreichen Schriftensammlung zusammenfasste.

Dieses Werk, bekannt als *Materia Medica des Göttlichen Landwirts*, wurde vor einigen Jahren ins Englische übersetzt (*Materia Medica of the Divine Husbandman*)<sup>77</sup>. Es ist ein historischer Schatz, der aller Wahrscheinlichkeit nach den Ursprung der Traditionellen Chinesischen Medizin darstellt.

Die darin beschriebenen Kräuter und Pflanzen wurden in drei Kategorien eingeteilt: Die Pflanzen der höchsten Kategorie korrespondieren mit dem Himmel, der das Leben erhält und den Körper verjüngt. Sie weisen keinerlei Toxizität auf. Die Pflanzen mittlerer Klasse korrespondieren mit der Menschenwelt. Sie sind anregend und wohltuend für die menschliche Natur und weisen einige therapeutische Wirkungen auf. Die niedrigste Rubrik korrespondiert mit der Erde. Sie heilt Erkrankungen und besitzt oft eine gewisse Toxizität.

Dabei ist auffällig, dass den heilenden Pflanzen ein geringerer Wert zugeschrieben wird, während die als verjüngend und regenerierend geltenden als ihnen überlegen betrachtet werden. Hier zeigt sich eine Charakteristik der chinesischen Medizin, die sich bis in unsere Zeit erhalten hat: Vorbeugen ist besser als heilen!

Wo aber ist in dem erwähnten Dreiersystem die Goji-Beere einzuordnen? Eine der wichtigsten Eigenschaften der Beere, die schon Shen Nung erwähnt, ist die Stärkung von Chi. Das Chi ist gemäß der chinesischen Philosophie die zentrale Lebensenergie, die alles Lebendige durchströmt. Sie zirkuliert im gesamten Körper und bestimmt unsere grundlegende Vitalität. In einem *Handbuch für Ärzte*<sup>76</sup> der Ming-Dynastie (1368–1644) heißt es dazu: „Der regelmäßige Verzehr der Goji-Beeren reguliert den vitalen Fluss der Energie, stärkt den gesamten Organismus und schenkt ein langes Leben.“<sup>12</sup>

Als ein Mittel zur Lebensverlängerung und Vermehrung der Lebenskraft dürfte die Goji-Beere bei der erwähnten Einteilung den himmlischen Mitteln zuzuschreiben sein, obwohl sie zweifellos auch therapeutische Eigenschaften besitzt.

Doch noch eine weitere traditionelle Zuordnung ist aufschlussreich und interessant. Die universale Lebensenergie manifestiert sich nach der chinesischen Philosophie in zwei grundlegenden Kräften: Yin und Yang. Yang steht für die männliche, schöpferische Energie. Es symbolisiert kraftvolle Aktion, nach oben und außen gerichtete Bewegung, Hitze, Trockenheit, Helligkeit, Leichtigkeit, Schnelligkeit und Aktivität. Yin repräsentiert die weibliche, empfangende Kraft: Ruhe, nach innen und unten gerichtete Bewegung, Kälte, Feuchtigkeit, Dunkelheit, Schwere, Langsamkeit und Passivität. Yin und Yang sind in allem erhalten, was existiert. In ihrer Gegensätzlichkeit und ständigen Interaktion stellen diese beiden Kräfte das Spiel der Schöpfung in seinen unzähligen Ausdrucksformen dar.

Ein grundlegendes Bestreben der chinesischen Medizin besteht darin, die Kräfte von Yin und Yang stets in einem harmonischen, ausbalancierten Zustand zu halten. Dementsprechend sieht die chinesische Lehre in jeder Erkrankung eine Störung dieses energetischen Gleichgewichts.



Die Statue zeigt Shen Nung

Die Goji-Beere verstärkt laut der Überlieferung die Qualität von Yin und damit Eigenschaften, die in unserer schnelllebigen Zeit mit ihrer oft „hitzigen“ Aktivität und den damit korrespondierenden Erkrankungen einen wohltuenden Ausgleich schaffen: Ruhe, Gelassenheit und Rückbesinnung.

Nun war der „rote Diamant“, wie die Goji-Beere in den alten Schriften häufig genannt wurde, nicht nur bei den Chinesen für ihre vielfältigen Heilwirkungen

bekannt. Auch die Kulturen anderer Länder nutzten ihr therapeutisches Potential, und sie findet sich in manch einer überlieferten medizinischen Abhandlung erwähnt. Hier seien beispielsweise die Tibeter, Mongolen, Nepalesen, Bhutanesen und Inder erwähnt<sup>19</sup>. Zweifellos gab es schon in alter Zeit einen Austausch zwischen diesen benachbarten Kulturen. Doch sollten wir auch bedenken, dass sich die Grenzen vieler Länder bis in unsere heutige Zeit immer wieder dramatisch verschoben haben, so dass eine Zuordnung zu bestimmten Völkergruppen nicht immer eindeutig ist.

Verlassen wir nun die Gefilde der Tradition und schauen uns an, was die Forscher unserer Zeit über die Goji-Beere zu sagen haben. Die moderne chinesische Wissenschaft konnte an diesem „nationalen Schatz“, wie die Goji-Beere häufig genannt wird, nicht einfach vorbeigehen. Inzwischen hat sie über die überlieferten Anwendungsmöglichkeiten hinaus viele weitere Erkenntnisse und therapeutische Wirkungen zutage gefördert.

So ist beispielsweise in einem Report der Staatlichen Wissenschaftlichen und Technologischen Kommission von China die Wirksamkeit der Goji-Beere bei der Vermehrung von weißen Blutkörperchen, der Polizei des Immunsystems, sowie auch zum Schutz der Leber und der Senkung von Bluthochdruck dokumentiert. Auch eine Abnahme des Blutzuckers wurde verzeichnet, und der Beere wird eine insulinähnliche Funktion zugeschrieben – eine gute Nachricht für Diabetiker. Der Bericht der Kommission gibt sogar an, dass die Beere das Wachstum von Krebs verringere. Zudem konnten Zeichen des Alterns im Blut merklich revidiert und auf einen jüngeren Status zurückgebracht werden. Im Laufe der Zeit wurden noch viele weitere Erkenntnisse hinzugefügt. An späterer Stelle werden wir uns anschauen, inwieweit die überlieferten Anwendungen mit den Forschungsergebnissen der modernen Wissenschaft in Ost und West übereinstimmen und was die Goji-Beere neuesten Erkenntnissen gemäß tatsächlich für uns tun kann.

Doch zunächst wollen wir erkunden, wo die Ursprünge dieser Pflanze liegen und wo überall sie ihre Wurzeln geschlagen hat.

# HERKUNFT UND VERBREITUNG DER GOJI-BEERE

Die ursprüngliche Heimat der Goji-Pflanze (*Lycium barbarum*) liegt bis heute im Dunkeln, doch spricht vieles dafür, dass sie erstmals in den weiten Gebieten zwischen Südosteuropa und Südwestasien auftrat. Der griechische Arzt Dioscurides (1. Jh. n. Chr.) gab der Pflanze in seinem großen Standardwerk *De Materia Medica*<sup>18</sup> den Namen *Lykion*, „Pflanze aus Lykien“, woraus sich das spätere *Lycium* ableitet. Lykien ist eine reizvolle Landschaft im Südwesten der Türkei<sup>15</sup>.

Die älteste Beschreibung der Pflanze stammt aus China, wie 4600 Jahre alte Funde bezeugen. Es ist anzunehmen, dass sie sich bereits zu jener Zeit auch in die benachbarten Länder Asiens ausbreitete. Auch im Kaukasus und in Nord- und Südafrika hat sie sich gemäß botanischer Fachbücher schon früh angesiedelt.

Ihr Vorkommen in Westeuropa ist dagegen noch verhältnismäßig jung. Führende Botaniker sind der Meinung, dass die Pflanze um 1740 in Europa angesiedelt wurde. Carl von Linné\*, ein bedeutender schwedischer Naturforscher und Botaniker, beschrieb sie erstmals im Jahre 1753 in seiner Pflanzen-Taxonomie, einem umfangreichen Standardwerk systematischer Botanik, unter dem Namen *Lycium barbarum*\*\*.

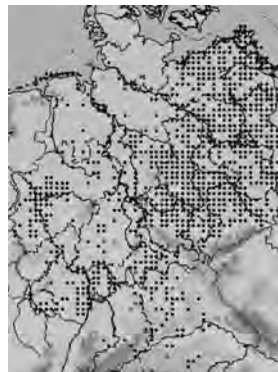
\* Der herausragende schwedische Naturwissenschaftler Carl von Linné (bzw. Carl Nilsson Linnaeus oder Carolus Linnaeus, 1707–1778) legte die Grundlagen der modernen abendländischen Pflanzen-Taxonomie (binominale Nomenklatur), auch *Linnésches System* oder moderner *The International Plant Names Index* genannt. Alle von ihm beschriebenen Pflanzen tragen den Zusatz L.

\*\* Bei unseren umfangreichen Recherchen fanden wir überraschend eine noch ältere Quelle: Bereits im Jahre 1623 beschrieb Kaspar Bauhin<sup>2</sup>, Professor für Botanik und Anatomie, in seinem 6000 Pflanzen umfassenden Werk *Pinax Theatri Botanici* eine Pflanze namens *Lycium hispanicum* (Nr. 478), bei der es sich aller Merkmale entsprechend ebenfalls um *Lycium barbarum* gehandelt haben dürfte. Bauhin vermutete eine mediterrane Herkunft dieses Strauches, deshalb seine Bezeichnung *Lycium hispanicum*, was auf eine spanische Herkunft hinweist.

Eine spätere pflanzenkundliche Veröffentlichung aus dem Jahre 1885 erwähnt das Vorkommen des Strauches in Deutschland, der Schweiz und Österreich<sup>83</sup>. Das immense gesundheitliche Potential der Pflanze erkannte im Westen jedoch offensichtlich niemand. Stattdessen wurden die Büsche als Ziersträucher und Hecken in Anlagen, Parks und Gärten gepflanzt, später auch als Befestigung an Autobahnböschungen, da ihr breites Wurzelwerk steile Hänge vor dem Abrutschen bewahrt. Heute wachsen die Büsche meist wild in unkultivierten Landschaften ganz Europas. Wo sich die Büsche einmal angesiedelt haben, kommt es in den meisten Fällen rasch zu einer weiteren Ausbreitung der Pflanze. Nicht selten findet sie sich auch auf innerstädtischen Brachflächen (wie beispielsweise in Berlin im Bereich der früheren DDR-Grenze) oder in der Nähe von Schutthalden, stillgelegten Bahnhöfen, verlassenen Fabriken oder Gebäudekomplexen.

In Großbritannien gilt der Bocksdorn als sogenannter Gartenflüchtling, der sich aus Gärten und Parks landesweit wild bis an die äußersten Küstenstreifen ausbreitete<sup>9</sup>. In der Slowakei gehört die Pflanze derzeit zu den 15 am stärksten expandierenden Neophyten (Pflanzen, die sich neu eingebürgert haben).

Wann der Strauch den Sprung über den Ozean schaffte, können wir nicht genau sagen, doch in einem amerikanischen Botanikbuch aus dem Jahre 1913 ist sein Vorkommen in den USA und



Verbreitung von *Lycium barbarum* (Bocksdorn bzw. Goji-Pflanze) in Deutschland.

Quelle: Datenbank der Zentralstelle für Phytodiversität am Bundesamt für Naturschutz, Bundesrepublik Deutschland, Datenstand Dezember 1999.

Kanada bereits vermerkt<sup>8</sup>. Nach jüngeren wissenschaftlichen Aufzeichnungen hat sich *Lycium barbarum* in beiden Ländern wild ausgebreitet<sup>1</sup>. Lediglich für den nördlichen Teil Kanadas fehlt ein entsprechender Nachweis.

Von den heute bekannten 80 *Lycium*-Arten kommen 51 in Amerika vor, 30 Arten haben sich in Europa angesiedelt, 7 Arten sind heute in Asien verbreitet und 17 Arten fanden in Afrika ihr Zuhause. Aus Südamerika liegen uns keine verlässlichen Daten vor.

Vermutlich gibt es weltweit sehr viel mehr *Lycium*-barbarum-Pflanzen, als wir wissen, doch blieben sie weitestgehend unerkannt. So mag der nächste Goji-Strauch gar nicht so weit entfernt von unserer Haustür wachsen – ein unerkannter Schatz, der auf seine Entdeckung wartet.



Lössplatte, stark erodiert