

## Die Bio-Goji-Beere – ein wahres Wunderwerk der Natur!



Vor einigen Wochen warnte Greenpeace vor Pestiziden auf importierten chinesischen Heilkräutern. »Wer Goji-Beeren oder Ginseng im Asia-Markt um die Ecke kauft,« so wurde berichtet, »der hat wahrscheinlich auch Pestizid-Rückstände im Einkaufskorb. Sicherer kauft man in der Apotheke ein.« Naja, ob die Apotheke nun tatsächlich die richtige Adresse für Naturheilmittel ist, darüber läßt sich sicher streiten. In Heilbronn jedenfalls muß man nicht auf Asia-Importe zurückgreifen. Man kann die Goji-Beeren dort kaufen, wo sie wachsen. Die Gärtnerei Umbach hat sich nämlich auf die Zucht und den Anbau von Goji-Beeren spezialisiert, und - als derzeit wohl einziger Anbieter - sogar in Bio-Qualität.

Wer Goji-Beere hört, denkt meist unweigerlich an ein exotisches Gewächs aus Fernost. Dabei wächst die Goji-Beere auch hierzulande. Unter dem Namen »Gemeiner Bocksdorn« oder auch »Teufelszwirn« kennt man die Sträucher schon seit Jahrhunderten. Dennoch wurde die Goji-Beere von der westeuropäischen Naturmedizin lange stiefmütterlich behandelt, und die vielfältigen Gesunderhaltungs- und Heilwirkungen wurden weder erforscht noch genutzt.

Ganz anders in Asien!

Dort trägt die Goji-Beere den Beinamen »Glückliche Beere« und gilt als die Wunderfrucht schlechthin. Der »Gou Qi Zi« (Goji) oder »chinesischen Wolfsbeere« werden Attribute wie Langlebigkeit und Wohlbefinden zugeschrieben. In Tibet verwendet man sie als »Anti-Aging-Frucht« und setzt sie für vielerlei regenerative Maßnahmen wie Leberreinigung oder Nierentherapie ein. Sogar mehrere besondere Feiertage sind der Goji-Beere gewidmet.

Schon 2.600 v. Chr. wurde die Wirkung der Beere beschrieben: »Sie nährt und

stärkt die Lebenskraft des Körpers, sie erneuert den Zufluß der Körperflüssigkeiten, beruhigt den Geist, erfrischt und regeneriert die Haut und die Augen.«

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) spielt sie eine ganz wichtige Rolle, vor allem wenn es darum geht, die Abwehrkräfte zu stärken und das »Chi«, also die Lebensenergie anzuregen.

Sage und schreibe 2.700 wissenschaftliche Studien liegen vor, in welchen die vielen positiven Wirkungen der »Glücklichen Beere« bestätigt werden.

### Heilbronner Bio-Goji-Beeren

Vor einigen Jahren hat auch der Heilbronner Gärtner Klaus Umbach das Potential dieser Wunderpflanze erkannt. Durch das Studium alternativer Heilmethoden wurde er hellhörig und fragte sich, warum die Goji-Beere bei uns keine wirkliche Lobby hat. Ein Grund ist sicher, daß es eine Vielzahl unterschiedlicher Goji-Arten gibt und einige eher bitter schmecken. »Mancher gesundheitsbewußte Esser«, so Klaus

Umbach, »möchte sich sein Müsli geschmacklich nicht verderben. Und so verzichtet er lieber auf die Goji-Beere. Unser Ziel war also, eine Goji-Beere zu finden, die neben den vielen gesunden Inhaltsstoffen auch gut schmeckt.«

So begann das große Goji-Beeren-Experiment, bei welchem unterschiedlichste Arten gepflanzt und selektiert wurden. Schließlich entschied man sich für drei Beeren, die in Wuchs und Geschmack den Anforderungen entsprechen.

Daß sich Goji-Beeren in unseren Breitengraden problemlos züchten lassen, zeigt sich schon in der Tatsache, daß ihr Strauch unbegrenzt Sonne verträgt und gleichzeitig bis zu minus 27 Grad »winterhart« ist. Auch sonst ist sie pflegeleicht, ohne dadurch an Qualität einzubüßen.

Klaus Umbach hat sich in die Goji-Beere verliebt. Er hat weite Wege auf sich genommen, um die ersten Sträucher zu finden und nach Heilbronn zu holen. Mit unzähligen Fachleuten hat er sich ausgetauscht. Inzwischen sind ein-, zwei- und dreijährige Pflanzen vorrätig, und seit Kurzem sind diese auch käuflich zu erwerben.

Nachdem die Selektion erfolgreich abgeschlos-

sen ist, experimentiert Klaus Umbach nun mit Verarbeitungsmöglichkeiten wie Goji-Beeren-Chutney, Goji-Beeren-Eis oder Goji-Beeren-Wein. Die Möglichkeiten sind nahezu unbegrenzt. Dennoch sieht er sich selbst nicht in der Rolle des Beeren-Vermarkters, sondern als Züchter hochwertiger Beeren-Sträucher. »Meine Vision ist«, so der passionierte Gärtner, »daß in einigen Jahren jeder seine eigenen Goji-Sträucher im Garten hat und sich seine Wunderbeeren selbst pflücken kann. Dies ist mein persönlicher Beitrag für die Gesundheit meiner Mitmenschen.«

## Regionale Beeren oder Asienimporte

Die Goji-Beere enthält eine wahre Fülle von Nährstoffen. Sie ist reich an Aminosäuren, an Vitaminen A, B1, B2, C, an Mineralien wie Eisen, Kupfer, Nickel, Chrom, Magnesium, Kalzium, Natrium, Kalium und Spurenelementen. Viele Wissenschaftler sehen die Goji-Beere als gesündeste Frucht überhaupt. Sie soll 4.000 % mehr Antioxidantien als Orangen haben und wesentlich mehr Vitamin B als

jede andere Frucht. Der Geschmack ist, je nach Sorte, eine fruchtige Mischung aus Preiselbeere und Kirsche.

Zahllose gesundheitsfördernde Eigenschaften werden ihr zugeschrieben wie Verjüngung der Haut durch Frischzellenbildung, Regulierung der Cholesterinwerte, Normalisierung des Blutdrucks, Herzstärkung, Stärkung des Immunsystems, Verbesserung der Verdauung, Sehkraftverbesserung, Verbesserung von Haar- und Nagelwuchs, und vieles andere mehr.

Da die positiven Wirkungen sich nun auch bis zu uns herumgesprochen haben, steigt die Nachfrage nach Goji-Beeren. Wo wir wieder bei den eingangs erwähnten Untersuchungsergebnissen von Greenpeace wären: »Ein Großteil der importierten Heilpflanzen gelangt direkt aus China ins Arzneischränkchen der europäischen und amerikanischen Verbraucher.«, berichtete kürzlich Spiegel-Online. Insgesamt sammelten die Greenpeace-Aktivisten 36 Proben, die sie in einem unabhängigen Labor in China auf Pestizidrückstände untersuchen ließen. Bei allen Proben bis auf eine Ausnahme stießen die Prüfer auf Reste von Pflanzenschutzmitteln. Auf 32 der

36 Proben haftete ein Cocktail aus drei oder mehr Pestiziden.

Was als gesundheitsfördernde Maßnahme gedacht ist, kann bei vielen China-Importen leicht den umgekehrten Effekt haben. Denn wie Greenpeace berichtet, werden die hochwertigen Beeren bereits in China verarbeitet und sind für den chinesischen Markt bestimmt, während die exportierten Beeren meist mindere Qualität haben.

Umso schöner ist es zu wissen, daß es gar nicht notwendig ist, Goji-Beeren zu importieren. Sie wachsen auch bei uns. Und seit der Heilbronner Gärtner Klaus Umbach seine Liebe zur Goji-Beere entdeckt hat, haben nun alle Gesundheitsbewußten die Möglichkeit, die »Glückliche Wunder-Beere« im eigenen Garten anzubauen. Gesund, wohlschmeckend und - in Bio-Qualität!

Am 18.9.2013 führt die VHS-Heilbronn unter dem Titel: »Goji – eine Wunderbeere?« eine Besichtigung der Gärtnerei Umbach durch.

**Anmeldung bei VHS Heilbronn, 07131-9965-0**

*Autor*

Michael Hoppe



Bei uns  
erhältlich!

Obstbäume, Beerenobst,  
Form- und Spalierobst,  
Solitär-obstbäume,  
besondere Auswahl  
alter Obstbaumsorten.



**waller** GmbH  
Baumschulen

74523 Schwäbisch Hall

Fon 0791-930950

[www.waller-baumschulen.de](http://www.waller-baumschulen.de)