

**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 auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 22.01.2026

**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 Geschmacksrich-  
tungen vertreten sind.

### Neuankömmling in Europa

*Schisandra*, ursprünglich im Nordosten Chinas, Korea  
und Japan zuhause, gehört zur Familie der Stern-  
anisgewächse 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 he-  
rabhängenden, rosafarbenen bis roten Früchte einen  
auffälligen Schmuck.

Bis 1860 war die Pflanze ausserhalb Asiens un-  
bekannt. Erst im 20. Jahrhundert begann man, sie  
auch zu medizinischen Zwecken und als Nahrungs-  
ergänzung 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 nach-  
gesagt; 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 Stärkungs-  
mitteln. 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 antioxi-  
dative, radikalfangende Wirkung, die hauptsächlich  
dem Lignan Schisandrin B zuzuschreiben ist. (An-  
tioxidantien 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 Kräuterspe-  
zialist, schätzt die leberschützende Wirkung ebenso  
hoch ein wie die der Mariendistel.

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

Die ätherischen Öle werden in der Parfüm- und  
Kosmetikindustrie verwendet, zum Beispiel in Son-  
nenschutzmitteln 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. Erhält-  
lich 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 Fruchttchen zu essen.