

In vieler Munde: Goji-Beeren

Riskante Exoten

Als „Wunderfrüchte für alle“ oder als „eines der besten Lebensmittel der Welt“ werden Goji-Beeren im Internet gelobt. Zu den Wunderwirkungen sollen Antioxidanzien, B-Vitamine, Mineralstoffe und so genannte Vitalstoffe beitragen. Klingt gut, aber was ist dran?

Goji-Beeren sind die Früchte des Nachtschattengewächses Gemeiner Bocksdorn (*Lycium barbarum*). Seit Jahrhunderten werden sie in China und heute von Anhängern der traditionellen chinesischen Medizin verwendet. Hierzulande gibt es die Früchte als getrocknete Beeren beispielsweise in Müsli oder in Nussmischungen. Auch in Tees, Säften und Marmeladen kommen sie vor.¹ Die reifen Beeren erinnern

Gerinnungshemmer werden oft fälschlicherweise als Blutverdünner bezeichnet.

an längliche Hagbutten, in getrockneter Form ähneln sie roten Rosinen.²

Wenn man der Liste der Eigenschaften glauben würde – Immunsystem und Herz stärken, Blutfettwerte senken, altershemmend, libidostärkend, augenstärkend und antibiotisch wirken und vieles mehr – dann wären sie in der Tat Wunderfrüchte. Günstigstenfalls handelt es sich jedoch um Wirkversprechungen, die aus Reagenzglasversuchen abgeleitet wurden. Aussagekräftige Studien belegen den versprochenen Nutzen für Menschen nämlich nicht. Insofern kann man getrost darauf verzichten und heimische Früchte ins Müsli einrühren. Die enthalten auch Antioxidanzien, Vitamine u.a. Die erst seit einigen Jahren modischen Goji-Beeren können Geschmacksabwechslung bieten, mehr sollte jedoch keiner erwarten. Zu wenig bekannt ist allerdings, dass Goji-Beeren für einige Menschen

schädlich sein können. Bestandteile der Beeren sind in der Lage, die Wirkungen bestimmter Arzneimittel zu beeinflussen. Dies veranschaulichen vier Berichte, die eine Autorin aus dem Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte zusammengestellt hat. Demnach können drei oder vier Tassen Goji-Tee oder 60 ml Goji-Saft am Tag eine zuvor stabile Einstellung auf einen Gerinnungshemmer wie Phenprocoumon (Marcumar® u.a.) oder Warfarin (Coumadin®) entgleisen lassen – und dies bereits nach zwei Tagen. Als Folge drohen schwere Blutungen, beispielsweise der Nase und der Haut; möglicherweise auch innere Blutungen.

Es wird derzeit noch untersucht, auf welchem Wege die Bestandteile der Goji-Beeren das Blutungsrisiko solcher so genannter Cumarin-Antikoagulanzen verstärken können. Diese verschreibungspflichtigen Mittel verwenden Ärzte zum Beispiel, um Gefäßverschlüsse wie Bein- oder Beckenvenenthrombosen zu behandeln oder ihnen vorzubeugen. Möglicherweise hemmen Bestandteile der Goji-Beere den Abbau der blutverdünnenden Wirkstoffe im Körper, wodurch deren Konzentration im Blut steigt und sich das Blutungsrisiko erhöht.

Wer also ein Cumarin-Antikoagulanzen wie Phenprocoumon oder Warfarin ein-

nimmt, sollte auf Goji-Produkte verzichten. Da der Schädigungsmechanismus noch unklar ist, könnte es sein, dass die Wirkeffekte und damit auch die unerwünschten Wirkungen anderer Arzneimittel ebenfalls durch Goji-Beeren oder Goji-Produkte verstärkt werden.

Ein anderer Aspekt verdirbt den Appetit auf die roten Exoten: Das Chemische- und Veterinäruntersuchungsamt Stuttgart zieht aus Analysen von Goji-Beeren eine ernüchternde Bilanz. Bereits 2009 beanstandete das Amt die Früchte als pestizidbelastet. Und auch bei erneuter Kontrolle 2010 überschritten 13 von 14 Proben der überwiegend aus China stammenden konventionell angebauten Goji-Beeren die zugelassenen Höchstmengen von Pestiziden. Dies spricht eher gegen diese Früchte, zumal die versprochenen Wunderwirkungen ohnehin dem Bereich der Quacksalberei³ zugeordnet werden.⁴

1 Flügel I (2013) Bull. z. Arzneimittelsicherheit 1 S. 13-17

2 Chemisches- und Veterinäruntersuchungsamt Stuttgart: Nachgefasst: Pestizide in Goji-Beeren, 3. März 2010

3 <http://gutepillen-schlechtepillen.de/pages/tipps-themen/quacksalberei.php>

4 arznei-telegramm (2013) 44 S. 47

