

Chinesische Jujube

Ziziphus jujuba

Rhamnaceae · Ziziphus · Rosales · Magnoliopsida



ÜBER DIE PFLANZE

Chinesische Jujube ist eine kleine bis mittelgroße, im Winter entlaubte Pflanze. Sie bildet Dornen und hat ovale Blätter mit einer glänzenden Oberseite. Die Blüten sind gelb-grün und zwittrig. Die Früchte sind oval und entwickeln sich von grün zu braun oder purpurn.

WIRKUNG

Beruhigend und schlaffördernd: ja

Antioxidative Wirkung: ja

Blutzuckerregulierung: ja

Herz-kreislauf-gesundheit: ja

ANWENDUNG

Medizinische Nutzung: ['Stärken die Milz, harmonisieren den Magen, beruhigen das Herz, fördern Schlaf, lindern Husten', 'Als Tee bei Erkältungen (brustfreundlich), Verdauungsfördernd']

Kulinarische Nutzung: ['Frisch oder getrocknet als Snack, in Desserts oder als Zutat in Tees verwendet', 'Kochujang aus Jujube-Pulver hergestellt']

ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

- Verdauungsprobleme, Gewichtsabnahme, Bluthochdruckregulierung, Schlafstörungen, Stress und Angst, Entzündungen, hoher Blutzucker

TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN

Blut nährt: ja

Yang qi bauen: ja

Geist beruhigt: ja

Speise durchblutet: ja

ÜBERLIEFERTES WISSEN

Gebraucht seit Jahrtausenden in China; als 'Elixir des Lebens' angesehen

ERKENNUNGSMERKMALE

Dornen, ovale Blätter mit drei basalen Venen und einem zahnigen Rand, gelb-grüne zwittrige Blüten,

ovaler Fruchtkörper von grün zu braun oder purpurn reifend

WUCHS

Strauch oder kleiner Baum (bis 10 m hoch), oft mit knorrigen Ästen.

HERKUNFT

Nord- und Nordostchina (Höhen bis 1.700 m).

VERWENDETE PFLANZENTEILE

• Blätter: ['Hemmen Süßgeschmack (z. B. bei Diabetes)', 'In Apotheken als 'Brusttee' bei Husten'] ·
Früchte: ['Stärken die Milz, harmonisieren den Magen, beruhigen das Herz, fördern Schlaf, lindern Husten', 'Als Tee bei Erkältungen (brustfreundlich), Verdauungsfördernd']

ZUBEREITUNG

- getrocknet
- gekocht

ERNTZEIT

• Teil: Frucht · Monate: [8, 9, 10] · Hinweis: Die Früchte reifen zwischen August und Oktober. ·
Mondphase: abnehmend

SAMMELN

• Monate: [9, 10, 11] · Hinweis: Frisch oder getrocknet zur Nutzung. · Bedingungen: Die Früchte sind
süßlich-säuerlich und mehlig-fleischig. · Pflanzenteil: Frucht · Reifezustand: reif
• Monate: [4, 5] · Bedingungen: Im Frühling oder Sommer, wenn der Saftfluss aktiv ist. · Pflanzenteil:
Blatt|Rinde

INHALTSSTOFFE

• Vitamine: ['C', 'A', 'B1', 'B2'] · Amino saeuren: 18 · Mineralstoffe: ['Calcium', 'Phosphor', 'Eisen',
'Magnesium']

ÄTHERISCHE ÖLE

- (2s,3s,4s,5r,6r)-6-[[[(3s,4s,4ar,6ar,6bs,8ar,9r,12as,14ar,14br)-9-hydroxy-4-(hydroxymethyl)-4,6a,6b,8a,1
1,11,14b-heptamethyl-1,2,3,4a,5,6,7,8,9,10,12,12a,14,14a-tetradecahydricen-3-yl]oxy}-3,4-dihydroxy-
5-[[[(2s,3r,4s,5s,6r)-3,4,5-trihydroxy-6-(hydroxymethyl)oxan-2-yl]oxy}oxane-2-carboxylic acid
• (1s,3ar,4r,8as)-7-isopropyl-1,4-dimethyl-2,3,3a,5,6,8a-hexahydroazulene-1,4-diol
•
(1r,2r,5s,8r,9r,10r,13r,14r,15s,16s,18r)-16-hydroxy-1,2,14,17,17-pentamethyl-8-(prop-1-en-2-yl)pentacy
clo[11.7.0.0²,¹⁰.0⁵,⁹.0¹⁴,¹⁸]icosane-5,15-dicarboxylic acid
• betulin
•
2-[(4,5-dihydroxy-2-[[[(1s,2r,7s,10r,11r,14r,15s,16s,20s)-16-hydroxy-2,6,6,10,16-pentamethyl-18-(2-meth
ylprop-1-en-1-yl)-19,21-dioxahexacyclo[18.2.1.0¹,¹⁴.0²,¹¹.0⁵,¹⁰.0¹⁵,²⁰]tricosan-7-yl]oxy}-6-methyloxan-3-yl)
oxy]-6-[[[(3-[[[3,5-dihydroxy-6-(hydroxymethyl)-4-[(3,4,5-trihydroxyoxan-2-yl)oxy]oxan-2-yl]oxy}-4,5-dihy
droxyoxan-2-yl)oxy]methyl}oxane-3,4,5-triol
•
(2s,3r,4r,5r,6s)-2-[[[(2s,3r,4s,5s)-4-[[[(2s,3r,4s,5s,6r)-4,5-dihydroxy-6-(hydroxymethyl)-3-[[[(2s,3r,4s,5r)-3
,4,5-trihydroxyoxan-2-yl]oxy}oxan-2-yl]oxy}-5-hydroxy-2-[[[(1s,2r,5r,7s,10r,11r,14r,15s,16s,18r,20s)-16-
hydroxy-2,6,6,10,16-pentamethyl-18-(2-methylprop-1-en-1-yl)-19,21-dioxahexacyclo[18.2.1.0¹,¹⁴.0²,¹¹.0⁵,¹⁰.0¹⁵,²⁰]tricosan-7-yl]oxy}oxan-3-yl]oxy}-6-methyloxane-3,4,5-triol
• betulinic acid
•
2-[[[(6r)-3,4-dihydroxy-6-[[[(2r)-5-hydroxy-2-[[[(1s,2r,5r,10r,11r,14s,15r,16s,20s)-16-hydroxy-2,6,6,10,16-

pentamethyl-18-(2-methylprop-1-en-1-yl)-19,21-dioxahehexacyclo[18.2.1.0¹,¹⁴.0²,¹¹.0⁵,¹⁰.0¹⁵,²⁰]tricosan-7-yl]oxy}-3-[[{(2r)-3,4,5-trihydroxy-6-methyloxan-2-yl]oxy}oxan-4-yl]oxy}-5-[[{(2r)-3,4,5-trihydroxyoxan-2-yl]oxy}oxan-2-yl]methoxy}-6-(hydroxymethyl)oxane-3,4,5-triol

(1r,3as,5as,5br,9r,10r,11ar)-9,10-dihydroxy-5a,5b,8,8,11a-pentamethyl-1-(prop-1-en-2-yl)-1h,2h,3h,4h,5h,6h,7h,7ah,9h,10h,11h,11bh,12h,13bh-cyclopenta[a]chrysene-3a-carboxylic acid

2-[[2-((2-((4,5-dihydroxy-2-((1s,2r,7s,10r,11r,14r,15s,16s,20s)-16-hydroxy-2,6,6,10,16-pentamethyl-18-(2-methylprop-1-en-1-yl)-19,21-dioxahehexacyclo[18.2.1.0¹,¹⁴.0²,¹¹.0⁵,¹⁰.0¹⁵,²⁰]tricosan-7-yl]oxy}-6-methyloxan-3-yl]oxy)-4,5-dihydroxyoxan-3-yl]oxy)-3,5-dihydroxy-6-(hydroxymethyl)oxan-4-yl]oxy}oxane-3,4,5-triol

(2s,3r,4s,5s,6r)-2-[[{(2r,3r,4s,5r,6r)-3-hydroxy-6-[[16-hydroxy-2,6,6,10,16-pentamethyl-17-(3-methylbut-2-en-1-yl)-18,20-dioxahehexacyclo[17.2.1.0¹,¹⁴.0²,¹¹.0⁵,¹⁰.0¹⁵,¹⁹]docosan-7-yl]oxy}-2-(hydroxymethyl)-5-[[{(2s,3r,4r,5r,6s)-3,4,5-trihydroxy-6-methyloxan-2-yl]oxy}oxan-4-yl]oxy}-6-(hydroxymethyl)oxane-3,4,5-triol

(2s,3r,4s,5s,6r)-2-[[{(2r,3s,4s,5r,6r)-3-hydroxy-6-[[16-hydroxy-2,6,6,10,16-pentamethyl-17-(3-methylbut-2-en-1-yl)-18,20-dioxahehexacyclo[17.2.1.0¹,¹⁴.0²,¹¹.0⁵,¹⁰.0¹⁵,¹⁹]docosan-7-yl]oxy}-2-(hydroxymethyl)-5-[[{(2s,3r,4r,5r,6s)-3,4,5-trihydroxy-6-methyloxan-2-yl]oxy}oxan-4-yl]oxy}-6-(hydroxymethyl)oxane-3,4,5-triol

• (r)-β-bisabolene

16-hydroxy-1,2,14,17,17-pentamethyl-8-(prop-1-en-2-yl)pentacyclo[11.7.0.0²,¹⁰.0⁵,⁹.0¹⁴,¹⁸]icosane-5,15-dicarboxylic acid

(1r,3as,5ar,5br,7ar,9r,10r,11ar,11br,13ar,13br)-9,10-dihydroxy-5a,5b,8,8,11a-pentamethyl-1-(prop-1-en-2-yl)-hexadecahydrocyclopenta[a]chrysene-3a-carboxylic acid

IN DER KÜCHE

Früchte werden frisch oder getrocknet gegessen, in Tees und Suppen verwendet

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GIFTIGKEIT

schwach

NEBENWIRKUNGEN

- Allergien: Selten, aber möglich bei empfindlichen Personen.
- Wechselwirkungen mit Blutverdünnern (z. B. Warfarin): Kann die Wirkung verstärken.

WECHSELWIRKUNGEN

- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: Kann die Wirkung von Blutverdünnern (z. B. Warfarin) verstärken. · Pflanze latein: Ziziphus jujuba · Pflanze deutsch: Chinesische Jujube
- Typ: hemmt · Hinweis: Kann die Wirkung von Herzmedikamenten (z. B. Betablocker) beeinträchtigen, da traditionell blutdrucksenkend. · Pflanze latein: Ziziphus jujuba · Pflanze deutsch: Chinesische Jujube
- Typ: verstärkt · Hinweis: Die beruhigende Wirkung könnte verstärkt werden, wenn mit Beruhigungsmitteln (z. B. Benzodiazepine) kombiniert wird. · Pflanze latein: Ziziphus jujuba · Pflanze deutsch: Chinesische Jujube
- Typ: hemmt · Hinweis: Bei Diabetes Blutzucker kontrollieren, da Jujube Zucker enthält (Fruktose). · Pflanze latein: Ziziphus jujuba · Pflanze deutsch: Chinesische Jujube
- Typ: verstärkt · Hinweis: Die beruhigende Wirkung könnte verstärkt werden, wenn mit Schlafmitteln (z. B. Baldrian, Passionsblume) kombiniert wird. · Pflanze latein: Ziziphus jujuba · Pflanze deutsch:

Chinesische Jujube

- Typ: verstärkt · Hinweis: Beide stärken die Vitalität – Dosis anpassen, um Überstimulation zu vermeiden. · Pflanze latein: Ziziphus jujuba · Pflanze deutsch: Chinesische Jujube
- Typ: wirkung_aufgehoben · Hinweis: Bei Autoimmunerkrankungen vorsichtig, da Echinacea immunstärkend wirkt. · Pflanze latein: Ziziphus jujuba · Pflanze deutsch: Chinesische Jujube

QUELLEN

- Typ: wikipedia_de · Url: https://de.wikipedia.org/wiki/Chinesische_Jujube · Titel: Chinesische Jujube
- Typ: pfaf · Url: [https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Ziziphus jujuba](https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Ziziphus%20jujuba) · Titel: PFAF — Ziziphus jujuba
- Typ: lotus · Url: <https://lotus.naturalproducts.net/search/simple/Ziziphus%20jujuba> · Titel: LOTUS — Ziziphus jujuba
- Typ: web · Url: https://de.wikipedia.org/wiki/Chinesische_Jujube · Titel: ChinesischeJujube- Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://chobserver.net/de/chinese-culture-and-traditions/chinese-medicine-health/basics-chinese-traditional-medicine/> · Titel: Die Grundlagen derchinesischenVolksmedizin: Alte Traditionen und...
- Typ: web · Url: <https://uniquescientificpublishers.com/wp-content/uploads/2024/herbal-medicine/517-524.pdf> · Titel: From Ancient Remedy to Modern Medicine: The Jujube's ...
- Typ: web · Url: <https://www.ijfmr.com/papers/2025/3/49221.pdf> · Titel: Ziziphus jujuba Mill.: A Comprehensive Review of its ...
- Typ: web · Url: <https://www.frontiersin.org/journals/pharmacology/articles/10.3389/fphar.2020.593655/full> · Titel: Frontiers | A Review of Edible Jujube, the Ziziphus jujuba ...
- Typ: web · Url: <https://en.wikipedia.org/wiki/Ziziphus> · Titel: Ziziphus- Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://www.meandqi.com/knowledge-base/herbs/suan-zao-ren> · Titel: Suan Zao Ren (Jujube seeds) -TCMHerbInformation | Me & Qi
- Typ: web · Url: <https://www.planetayurveda.com/zizyphua/> · Titel: What are the Uses and Health Benefits of Ziziphus vulgaris (Jujube)?
- Typ: web · Url: <https://ask-ayurveda.com/wiki/article/6221-ziziphus-jujuba> · Titel: Ziziphus jujuba (Badara) in Ayurveda: Uses, Benefits & Medicinal Properties
- Typ: web · Url: <https://www.netmeds.com/c/health-library/post/zizyphus-aka-ziziphus-jujuba-health-benefits-uses-ayurvedic-indications-side-effects-and-more> · Titel: Zizyphus Aka Ziziphus Jujuba: Health Benefits, Uses ...
- Typ: gbif · Url: [https://www.gbif.org/species/search?q=Ziziphus jujuba](https://www.gbif.org/species/search?q=Ziziphus%20jujuba) · Titel: GBIF — Ziziphus jujuba
- Typ: web · Url: https://de.wikipedia.org/wiki/Chinesische_Jujube · Titel: ChinesischeJujube- Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://www.msn.com/de-de/haus-und-garten/gartenarbeit/wie-die-chinesische-dattel-im-garten-gedeiht/ar-AA1URYdh> · Titel: Wie diechinesischeDattelim Garten gedeiht
- Typ: web · Url: <https://en.wikipedia.org/wiki/Jujube> · Titel: Jujube - Wikipedia
- Typ: web · Url: https://www.academia.edu/118261857/Storage_temperature_affects_fruit_quality_attributes_of_Ber_Ziziphus_mauritiana_Lamk_in_Zimbabwe · Titel: (PDF)Storagetemperature affects fruit quality attributes of Ber...
- Typ: ema · Url: https://www.ema.europa.eu/en/search?search_api_fulltext=Ziziphus%20jujuba · Titel: EMA — Ziziphus jujuba
- Typ: web · Url: https://de.wikipedia.org/wiki/Chinesische_Jujube · Titel: Chinesische Jujube - Wikipedia