

## Jiaogulan – Kraut der Unsterblichkeit

Lateinischer Name: *Gynostemma pentaphyllum*

Andere Namen: *Xiancao* in China, *Amachazuru* in Japan

Weitere Bezeichnungen sind „Miracle Grass“, „Five Leaves Ginseng“ und etliche mehr.

Über diese Pflanze wurde schon 1400 n. Christus berichtet. Sie gehört zu den Pflanzen in der traditionellen chinesischen Medizin. Der Name "Xiancao" bedeutet soviel wie Kraut der Unsterblichkeit. In Südchina wird dieses Kraut täglich als Tee getrunken und die Anzahl der Menschen in der Region Guizhou, die dort über 100 Jahre alt werden, ist überdurchschnittlich groß.

Wie der begleitende Name „Five Leaves Ginseng“ andeutet, werden dem Jiaogulan die Heilkräfte von Ginseng nachgesagt, allerdings soll er viermal mehr heilkräftige Inhaltsstoffe als dieser enthalten. Jiaogulan wird zu den Adaptogenen (Bezeichnung für pflanzliche Zubereitungen und Drogen, die dem Organismus helfen sollen, sich an Stresssituationen anzupassen und einen positiven Effekt bei Stress-induzierten Krankheiten ausüben) gezählt.

### Inhaltsstoffe

Die Droge sind die Blätter. Sie beinhalten für die Gesamtwirkung wichtige **Saponine** ("Gypenoside", ähnlich der "*Panaxoside/Ginsenoside*" aus dem Ginseng), Spurenelemente, Aminosäuren, Proteine, Polysaccharide und Vitamine.

Jiaogulan beinhaltet viermal so viele Saponine wie Ginseng. Einige davon sind identisch mit dessen Wirkstoffen, andere werden erst im Körper zu diesen Stoffen umgewandelt.

### Heilwirkungen

Das Besondere an dieser Pflanze ist der hohe Gehalt an **Gypenosiden**, die zur Klasse der Saponine gehören. Ebenso enthält sie die gleichen Inhaltsstoffe wie Ginseng, nämlich die **Ginsenoside**. Andere Inhaltsstoffe sind **Polysaccharide, Aminosäuren, Vitamine und Mineralien**.

Jiaogulan wirkt **streuabbauend** durch Beruhigung überbeanspruchter Nerven, **anregend** auf schwache Nerven und **reduziert Nervosität**.

Er hilft bei **Diabetes**, indem Blutfett- und Blutzuckerwerte gesenkt werden.

Außerdem werden der **LDL-Cholesterinspiegel** und die Anzahl der Triglyceride im Körper gesenkt.

Durch die Anregung des körpereigenen Enzyms "Superoxiddismutase" hat die Pflanze **antioxidative Eigenschaften**.

Das **Immunsystem** wird durch Kräftigung der Lymphozyten gestärkt, stress- und angstbedingte (Ein-) **Schlafstörungen** werden abgebaut.

Jiaogulan findet Anwendung in der Behandlung von **Arteriosklerose, Leberleiden und Hepatitis B, chronischer Bronchitis und Abgespanntheit bzw. andauernder Müdigkeit**.

Obwohl dieses "Wunderkraut" eine große Bandbreite an Anwendungsgebieten hat, wurden hauptsächlich die Wirkungen auf das Herz- und Blutkreislaufsystem wissenschaftlich untersucht.

Dabei stellte sich heraus, dass es eine direkte, **stärkende Wirkung auf das Herz** besitzt, die vermutlich in der Erhöhung der Pumpleistung basiert und sich dadurch auch auf die **Durchblutung** positiv auswirkt.

Der Verklumpung von Blutbestandteilen, die in **Thrombosen, Schlaganfällen und Herzinfarkten** enden kann, wird entgegengewirkt.

In Laborstudien wurde entdeckt, dass die Wirkstoffe dieser Pflanze die Blutbahnen weiten. Dies wirkt sich positiv auf zu **hohen Blutdruck** aus und mindert den Pumpwiderstand, gegen den das Herz antreten muss. Interessant ist auch, dass das Glycosid *Ginsenosid*

**Rh2 tumorhemmend** wirkt. Dies wurde kürzlich auch in Tierversuchen festgestellt.

Wichtig für die Schulmedizin könnte auch sein, dass Jiaogulan die **Bildung weißer Blutkörperchen** anregt. Dies ist nach einer radiologischen oder chemotherapeutischen Behandlung bedeutend für den Patienten.

### **Die chinesische Heilpflanze Jiaogulan hat folgende Wirkungsweisen:**

1. Es baut den Stress ab, indem es auf überbeanspruchte Nerven beruhigend und auf schwache anregend wirkt. So macht es bei sportlichen Wettkämpfen den Geist vital, energisch, tatkräftig, wachsam und munter, hilft schnellere Reflexe zu bekommen und die Nervosität zu reduzieren. Gleichzeitig sorgt es für schnellere Erholung nach dem Sport.
2. Es senkt Blutfette und Blutzucker und hilft so bei Diabetes.
3. Es wirkt antioxidativ, indem es das körpereigene Enzym Superoxiddismutase anregt.
4. Es stärkt das Herz, die Pumpleistung und damit die allgemeine Durchblutung.
5. Durch Entgegenwirken der Verklumpung der Blutplättchen beugt es Thrombose, Schlaganfall und Herzinfarkt vor.
6. Es senkt den LDL-Cholesterinspiegel und die Triglyceride, wodurch das Gewicht reduziert wird.
7. Der Blutdruck wird reguliert, das heißt, zu hoher wird gesenkt, zu niedriger angehoben.
8. Es stärkt das Immunsystem durch Kräftigung der Lymphzyten.
9. Es verhindert stressbedingte Krankheiten durch die adaptogene Wirkung der Gypenoside
10. Es kurbelt die Bildung der weissen Blutkörperchen an. Das ist wichtig nach einer radiologischen oder chemotherapeutischen Behandlung.
11. Es wirkt krebshemmend durch das tumorhemmende Glycosid Ginsenosid Rh2.
12. Es ist gut für den Stoffwechsel, durch Kapillar- und Herzdurchblutung sowie durch ein verbessertes Blutbild.
13. Es hilft bei Schlaflosigkeit, verursacht durch Sorgen und Ängste.
14. Es wirkt gegen Arteriosklerose.
15. Es steigert die Vitalität bei Müdigkeit.
16. Es hilft bei Leberleiden und Hepatitis B.
17. Es hilft bei chronischer Bronchitis.

### **Verwendung**

Jiaogulan wird angewendet bei: Stressbedingten (Ein-) Schlafstörungen, Abgespanntheit, gestörtem Immun- und Nervensystem, erhöhten Blutdruck, -Zucker und Cholesterinwerten, Asthma und Bronchitis, Diabetes und Krebs.

Auch die Kosmetik wendet die Pflanze in so genannten Anti-Aging-Produkten an.

### **Anwendungsweise/verwendete Pflanzenteile:**

Die Blätter werden getrocknet oder frisch als Tee zubereitet. Die Blätter können auch an Salate als exotische Geschmackskomponente gegeben werden.

Für einen Aufguss werden drei Teelöffel frische oder getrocknete Blätter mit einem Liter kochendem Wasser aufgegossen und mindestens drei Minuten ziehen gelassen.

Der Tee hat einen mild süßlichen, lakritzähnlichen Geschmack und wird daher in Japan deshalb auch "*Amachazuru Sweet Tea*" genannt.