



## Jiaogulan (*Gynostemma pentaphyllum*)

- Kraut der Unsterblichkeit -



Die Jiaogulan Pflanze ist eine schlanke, krautige Kletterpflanze aus der Familie der Kürbisgewächse. Sie ist in China und Taiwan sowie in Japan, Korea, Thailand, Indien und in Malaysia beheimatet. Die Jiaogulan Pflanze klettert mithilfe von Ranken selbständig nach oben und kann bis zu 8 Meter lang werden. Die Rankpflanze wächst bevorzugt in Dickichten und fühlt sich auch noch in Höhen von über 3.000 Metern wohl.

Sie hat bis zu 30 cm lange, herabhängende, grün-gelbe Blütenstände und trägt runde, glatte Beeren mit einem Durchmesser von 5 bis 8 Millimeter. Im Reifeprozess wechseln die kleinen Beeren wechseln ihre Farbe von grün bis fast schwarz.



Um prächtig zu gedeihen, braucht die Jiaogulan Pflanze ein feuchtes, warmes Klima, gut durchlässigen Boden und einen halbschattigen Standort. Normalerweise ist die Pflanze nur einjährig, aber wenn sie sich wohl fühlt, kann sie auch mehrere Jahre überdauern. Aus den Wurzeln wachsen Ranken mit Blättern, die meistens aus fünf Einzelblättern

bestehen. Daher hat die Pflanze den Beinamen Fünf-Blatt-Ginseng bekommen. Im Winter hält sie bis zu -18°C aus, man kann sie also als winterhart bezeichnen.

Die Jiaogulan Pflanze wird in China als „Kraut der Unsterblichkeit“ bezeichnet und kommt in der traditionellen chinesischen Kräuterkunde bereits seit der Ming Dynastie (1368-1644) zur Anwendung. Um 1406 wird Jiaogulan in China erstmals schriftlich erwähnt.

Das interessante Wirkspektrum der Jiaogulan wurde erst 1976 von japanischen Forschern entdeckt. In Europa und in den USA ist Jiaogulan und ihre Heilwirkung seit 2007 verstärkt ins Blickfeld der Forschung gerückt.

Der überdurchschnittliche Anteil an über 100-jährigen in der chinesischen Provinz Guizhou wird auf den dort verbreiteten, regelmäßigen Genuss von Jiaogulan-Tee zurückgeführt.



Erläuterung zu Jiaogulan auf Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=xSUVjF71Qs4>

### Inhaltsstoffe

Zahlreiche wissenschaftliche Studien haben ergeben, dass die Blätter der Jiaogulan Pflanze neben Saponinen, Flavonoiden, Polysacchariden und Aminosäuren auch reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Gypenosiden sind.

Die chemische Zusammensetzung der Jiaogulan Pflanze ähnelt der des Ginsengs. Sie enthält jedoch weitere Inhaltsstoffe, die die Heilwirkung erhöhen. Das ist insofern nicht erstaunlich, weil die Glykoside im Jiaogulankraut den Ginseng-Glykosiden entsprechen. Jiaogulan soll jedoch bis zu 4-mal so viel Glykosid enthalten wie der Ginseng und zudem deutlich preiswerter sein.

### Anwendung

In der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) wird Jiaogulan schon seit Jahrhunderten eingesetzt. Sie wird dort genutzt um zu stärken, zu entgiften und den Stoffwechsel auszugleichen. Zusätzlich wird sie auch bei Sepsis (Blutvergiftung) und Hepatitis angewendet.

Die Wirkung von Jiaogulan wird in erster Linie als adaptogen beschrieben. Das heißt, sie wirkt regulierend und gleicht den Energiefluss aus. Dies macht sich auch beim Blutdruck bemerkbar. Mit Jiaogulan wird der Blutdruck ausgeglichener. Wie bei Ginseng wirkt Jiaogulan regulierend, d.h. zu niedriger Blutdruck wird angehoben, zu hoher Blutdruck gesenkt. Sie entspannt oder regt an, macht müde bzw. wach, ganz wie man es gerade braucht. Jiaogulan verfügt über eine Reihe von ausgleichend wirkenden Saponinen, die teils mit denen von Ginseng (*Panax ginseng*) chemisch identisch sind, und teils eine eigene Klasse bilden, die Gypenoside.

Jiaogulan reduziert die freien Radikalen. Es wurde eine Anregung des wirksamen, körpereigenen Enzyms Superoxiddismutase nachgewiesen, welches ein äußerst wirksames Antioxidans ist. Antioxidantien können die Zellen vor freien Radikalen schützen.

Ebenso eignet sich Jiaogulan zur Vorbeugung gegen Schlaganfall und Herzinfarkt. Die Durchblutung wird verbessert und erkrankte Blutgefäße regenerieren sich. Sie verhindert die Verklumpung der Blutplättchen und senkt das Entstehungsrisiko von lebensbedrohlichen Blutgerinnseln. Durch die verbesserte Durchblutung wird auch die Gehirnleistung sowie die Pumpleistung des Herzens angeregt.

Cholesterinsenkend: Jiaogulanblätter senken erhöhte Blutfettwerte, sowohl die Triglyceride als auch das schädliche LDL-Cholesterin. Das gesunde HDL-Cholesterin wird hingegen erhöht. Deshalb auch eine gewichtsreduzierende Wirkung bei Übergewicht.



Besonders populär ist die Anwendung der Jiaogulan-Pflanze gegen Krebs. In China (TCM) und Thailand werden ihre Wirkstoffe längst in der Onkologie eingesetzt. In Deutschland ist diese Art der Komplementärmedizin bislang nur als therapieunterstützend akzeptiert. Man kann sie begleitend zu Chemotherapie oder Strahlentherapie einsetzen, um die belastenden Behandlungen besser zu verkraften. Die Bildung weißer Blutkörperchen wird unterstützt. Auch zur Vorbeugung kann man den Jiaogulantee trinken.

Stress abbauend: Es hat eine ausgleichende Wirkung auf das Nervensystem: Überdrehte Nerven werden beruhigt, kraftlose wieder angeregt. Die Gesamtheit der Wirkungen bewirkt eine bessere Stressverträglichkeit des Organismus und, bei Sportlern wichtig, eine Steigerung der Ausdauerleistungen.

Jiaogulan gilt nicht nur wegen seiner vitalisierenden Wirkung als hervorragendes Anti-Aging-Mittel, denn das „Kraut der Unsterblichkeit“ ist ein hervorragendes Antioxidanz. Jiaogulan regt eine vermehrte Ausschüttung der körpereigenen Radikalfänger an und verlangsamt somit den Zerfall der Zellen und wirkt dem Alterungsprozess entgegen.

Jiaogulan stärkt das Immunsystem, senkt die Blutfett- und Blutzuckerwerte und hilft so bei Diabetes.

## Die Verwendung der Jiaogulan Pflanze

Traditionell werden die frischen oder getrockneten Blätter der Jiaogulan Pflanze als Tee getrunken. Frisch gepflückte Blätter können auch gekaut oder in den Salat gegeben werden. Für die Zubereitung des Tees nehme man 2 Teelöffel Teeblätter und übergieße diese mit 1 l kochendem Wasser, lasse 10-15 Minuten ziehen und sei dann ab.

Im Handel ist Jiaogulan in Form von Extraktkapseln und als Jiaogulan Tee erhältlich. Für Hobbygärtner gibt es Jiaogulan Pflanzen auch im Topf oder als Samen zum Selberziehen.

Hinsichtlich der Qualität bei Jiaogulan Produkten, sollte darauf geachtet werden, dass aus Wildwuchs oder kontrolliert biologischem Anbau geerntet wird und die Blätter nach der Ernte möglichst rasch und schonend verarbeitet werden. Beim Tee zeigt sich seine gute Qualität darin, dass wenig Stängel enthalten sind.

## Aktuelles

### Vorträge/Veranstaltungen:

- **Donnerstag 29. Januar 2015** 19<sup>00</sup> Uhr  
**Kräuterstammtisch**: Das Heilkraut Jiaogulan und seine Verwendung in den Räumen der Camphill-Ausbildungen, 88699 Frickingen, Lippertsreuterstr. 14a
- **Samstag 31. Januar 2015** 15.00 - 17.30 Uhr  
**Studienkreis Heilsein**: Die Lehren von Sanat Kumara, Schritte zur Selbstverwirklichung 88699 Frickingen, Lippertsreuterstr. 14a, Anmeldung: manfred.markgraf@email.de
- **Samstag und Sonntag 7. und 8. März 2015**  
**Anton Styger**: Pendelseminar am 7.3. und Engelseminar am 8.3., siehe beigefügten Flyer 88699 Frickingen, Lippertsreuterstr. 14a, Anmeldung: manfred.markgraf@email.de

**Vorschau: Seminarwochenende im Raum Stuttgart/Ebnisee, 28. und 29. Juni mit Anton Styger**  
Siehe beiliegenden Flyer



*Hinweis: Dieser Infobrief von Pflanzenfreunden ist nicht als alleinige Grundlage für gesundheitsbezogene Entscheidungen vorgesehen. Bei gesundheitlichen Beschwerden nehmen Sie Heilpflanzenanwendungen nicht ohne Absprache mit einem Arzt oder Apotheker vor. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt.*

### Literaturhinweis:

<http://www.kraeuter-und-duftpflanzen.de/Nach-Verwendung/Heilkraeuter/Chinesische-Heilkraeuter-TCM/Jiaogulan-Pflanze>

<http://www.heilkraeuter.de/lexikon/jiaogulan.htm>

<http://www.jens-rusch.de/index.php/Jiaogulan>

<http://www.ebay.de/itm/7-Jiaogulan-Pflanzen-Kraut-der-Unsterblichkeit-/230440240104>

<http://www.ihr-wellness-magazin.de/gesundheits/naturheilmittel/jiaogulan-pflanze-und-ihre-wirkung.html>

<http://www.dithmarschen-wiki.de/Jiaogulan>

<http://www.human-touch-magazin.de/magazin/201103/84-jiaogulan--das-kraut-der-unsterblichkeit>

<http://www.kraeuter-und-duftpflanzen.de/pdf/ruehlemanns-kraeuterkatalog2015.pdf>

<http://www.jiaogulantee.de/jiaogulan>