



Pflege-Tips

Achtung! Schnecken lieben die Jiaogulan!

Das Kraut der Unsterblichkeit kann im Schatten wie auch an der vollen Sonne kultiviert werden. Am liebsten gedeiht sie aber im Halbschatten. Sie ist eine durstige Pflanze und liebt feuchten Boden. Ihr Anspruch an Dünger ist sehr hoch und ich empfehle eine wöchentliche Düngergabe.

Seit 2007 gibt es die deutsche Uebersetzung des Buches Jiaogulan (Chinas Pflanze der Unsterblichkeit) welches bei uns erhältlich ist. Im Buchhandel ISBN: 978 3-932961-5



Kräutergärtnerei Bottipflanzen

Küchenkräuter, Teekräuter
Räucherpflanzen
Pflanzen für ihr Wohlbefinden

Grabenmattenstrasse 18 - CH-5608 Stetten
T. +41 56 496 24 94 - F. +41 56 496 84 25

info@bottipflanzen.ch
www.bottipflanzen.ch

 Schweizer Produkte

2011

Jiaogulan



Chinas
“Kraut der Unsterblichkeit”
www.Bottipflanzen.ch

Grabenmattenstrasse 18 - CH-5608 Stetten
Tel. +41 56 496 24 94

Jiaogulan

Gynostemma pentaphyllum

Kraut der Unsterblichkeit

Wegen seiner belebenden, verjüngenden und wohltuenden Wirkung wird der Tee in China schon sehr lange getrunken (erste Aufzeichnungen aus China datieren aus ca. 1400 n. Christus). Dennoch wurde Jiaogulan erst 1976 von der modernen Wissenschaft "entdeckt", nachdem japanische Forscher zuvor seine bemerkenswerten Wirkungen im Labor untersucht hatten.

In der Provinz Guizhou wird der überdurchschnittliche Anteil an den über 100jährigen auf den täglichen Genuss von Jiaogulan-Tee zurückgeführt. Dem Jiaogulan werden die Heilkräfte von Ginseng nachgesagt, nur **dass** die Wirkstoffe (Saponine) in vierfacher Konzentration im Verhältnis zum Ginseng vorliegen sollen. Als echtes Adaptogen hat Jiaogulan **keine negativen Nebenwirkungen**. Jiaogulan **wirkt immer ausgleichend und balancierend**. Bei Frauen wirkt es noch besser, deswegen wird es auch Frauenginseng genannt.

Auf der Conference on Traditional Medicines in Beijing 1991 wurde die Pflanze zu einer der zehn wichtigsten der tonisierenden Kräuter gewählt.

Gynostemma pentaphyllum ist in China, Taiwan, Japan, Korea, Thailand, Indien und im gesamten malesischen Raum beheimatet, sie besiedelt Dickichte und steigt von Meereshöhe an bis auf 3200 Meter Höhe.

Die Rankpflanze aus der Familie der Kürbisgewächse ist mehrjährig und frosthart bis - 18 ° C. Sie kann sowohl im Haus als auch draußen gehalten werden. Wächst sie draußen, stirbt zum Winter hin der oberirdische Teil der Pflanze ab. Im Frühjahr treibt sie dann wieder aus. Sie wuchert sehr schnell und benötigt eine Rankhilfe an einem sonnigen bis schattigen Platz in einem normalen, gut gedüngten Gartenboden, der nicht zu trocken sein sollte. In der Wohnung wächst die Pflanze das ganze Jahr über. Als Pflanzsubstrat genügt normale Blumenerde. Als Dünger kann Blumendünger verwendet werden.



Pflanzen für ihr Wohlbefinden

Verwendungsmöglichkeiten:

Nach dem Buch von Michael Blumert & Dr. Jialiu Liu (Edition Aesculap, ISBN 789 3-932961-59)
Hier die beeindruckende Liste der nachgewiesenen Wirkungen

- 1. Adaptogen:** 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. Verhindert stressbedingte Krankheiten.
- 2. Antioxidans:** Es wurde nachgewiesen eine Anregung des wirksamen, körpereigenen Enzyms Superoxiddismutase (SOD), welches ein äußerst wirksames Antioxidans ist.
- 3. Herzstärkungsmittel:** Verbessert die Pumpleistung des Herzens, und damit auch die allgemeine Durchblutung.
- 4. Bei Bluthochdruck:** Der Blutdruck wird, wie bei Ginseng im normalen Bereich gehalten, zu niedriger Blutdruck wird angehoben.
- 5. Bei zuviel Cholesterin:** Jiaogulan senkt vor allem den LDL-Spiegel, und auch die Triglyceride. Deshalb fördert es auch eine gewichtsreduzierende Wirkung bei Übergewicht.
- 6. Bei Schlaganfall und Herzinfarkt:** Jiaogulan verhindert die Verklumpung der Blutplättchen, sodaß die Gefahr, dass lebensbedrohliche Blutgerinnsel entstehen erheblich sinkt. Wirksam ist es auch präventiv gegen Thrombosen.
- 7. Immunsystemstärkend:** Die Tätigkeit der Lymphozyten wird gestärkt bei Kranken wie auch bei Gesunden.
- 8. Blutbildend:** Besonders die Bildung weißer Blutkörperchen wird unterstützt. Auch ist es Nützlich zur Rekonvaleszenz nach Chemotherapie oder einer radiologischen Behandlung.
- 9. Bei Diabetes:** Es senkt Blutzucker und Blutfette.
- 10. Krebshemmend:** Ginsenosid Rh2 ist ein im Ginseng (*Panax Ginseng*) in einer Menge von 0,001% vorkommendes, besonders tumorhemmendes Glykosid. *Gynostemma pentaphyllum* enthält auch genau dieses Glykosid - aber in wesentlich grösserer Konzentration.
- 11. Stressabbauend:** Es hat ausgleichende Wirkung auf das Nervensystem: Überdrehte Nerven werden beruhigt, kraftlose wieder angeregt. Die Gesamtheit der Wirkungen bewirkt eine bessere Stressverträglichkeit des Organismus. Und was bei Sportlern wichtig ist, eine Steigerung der Ausdauerleistungen.
- 12. Stoffwechselfördernd:** Durch das Zusammenspiel von besserer Kapillar- und Herzdurchblutung, Verbesserung des Blutbildes und anderen Faktoren erklärt sich die stoffwechselanregende Wirkung.
Zubereitung, Dosierung: Jiaogulan kann unter anderem als Aufguss zubereitet werden. Hierfür werden 3 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 auch „Amachazuru Sweet Tea“ genannt.

Pflanzen für ihr Wohlbefinden