

Jiaogulan - *Gynostemma pentaphyllum*

Das wiederentdeckte Heilkraut mit Ginseng-Wirkung!



Die Jiaogulanpflanze stammt ursprünglich aus den Naturwäldern Chinas und bedeutet



übersetzt „Gewundene Rankenorchidee“.

Das unscheinbare und schnellwachsende Gewächs, das auch in Europa gezogen und bis -18° überwintert werden kann, führte bislang, trotz einiger Erwähnungen als chinesisches Volksheilkraut, ein kaum beachtetes Dasein. Umso bemerkenswerter scheint es daher, dass diese in der westlichen Welt ebenso kaum wahrgenommene Pflanze, derzeit die ganze Aufmerksamkeit vieler gesundheitsbewusster Menschen für sich gewinnen kann.

In der traditionellen chinesischen Medizin gilt Jiaogulan als Neuling, als Debütant. Warum? Man hat die Jiaogulanpflanze über Jahrhunderte schlichtweg übersehen. Sie gedieh ursprünglich in den südlichen Bergregionen, weit abgelegenen vom zentralen Mittelpunkt Chinas und der dort entwickelten Lehre der traditionellen chinesischen Medizin. Erst in den sechziger und siebziger Jahren des letzten Jahrhunderts stießen zwei Forschergruppen mehr zufällig und unabhängig voneinander auf das Heilkraut. Die erste suchte in den abgelegenen Bergregionen Südchinas nach einem pflanzlichen Zuckerersatzstoff, die zweite führte dort eine wissenschaftliche Volkszählung durch. Beide beendeten ihre Untersuchungen mit erstaunlichen Ergebnissen.

Das wiederentdeckte Heilkraut mit Ginseng-Wirkung!

Jiaogulan besitzt eine leichte, lakritzähnliche Süße. Als man die Pflanze auf ihre Inhaltsstoffe untersuchte, um zu erforschen, ob sie sich, wie Stevia, ebenfalls als Zuckerersatzstoff eignet, gelang es den überraschten Forschern, 82 unterschiedliche Pflanzenglykoside daraus zu

isolieren, die äußerst wirksamen Saponine, die den menschlichen Steroidhormone sehr ähnlich sind. Die bekannteste chinesische Heilpflanze, der Ginseng, wartet lediglich mit 28 Varianten dieser Stoffgruppe auf.

Zudem konnte man feststellen, dass Jiaogulan enorm viele Vitamine, Proteine, Aminosäuren und Spurenelemente enthält und als Antioxidans und Adaptogen wirkt. Das gesundheitsfördernde Potenzial des Jiaogulans wird seither weltweit als hochgradig eingestuft, was bis heute in zahlreichen wissenschaftlichen Studien untersucht und eindrucksvoll belegt werden konnte.

Die zweite Forschergruppe, die sich in den Bergregionen Südchinas mit der Volkszählung beschäftigte, musste bei ihren Untersuchungen erstaunt erfahren, dass in einigen abgelegenen Regionen der überproportionale Bevölkerungsanteil hundertjähriger Einwohner signifikant hervorsteht. Auf der Suche nach der Ursache gelangte man zu dem letztendlichen Erkenntnis, dass in diesen Gegenden der Genuss des dort heimischen Jiaogulan zum traditionellen Bestandteil der Ernährung gehört.

Selbstverständlich ist den vielen chinesischen Hundertjährigen des Südens die Wirkung der Jiaogulanpflanze nicht verborgen geblieben. Sie nennen sie daher auch „Xiancao“, die „Pflanze der Unsterblichkeit“ und fügen lächelnd an:

„Sie wirkt wie Ginseng, ist aber besser als Ginseng“

Was ist Jiaogulan

Jiaogulan ist eine aus Asien stammende Pflanze, die sich seit 2006 mit zunehmender Beliebtheit in Europa verbreitet und deren Namen, insbesondere bei Teeliebhabern, in aller Munde ist. Jiaogulan ist wegen ihres süß-herben Geschmacks und vielseitigen diätischen Nährwerts sehr beliebt.



Jiaogulan wird ausgesprochen: „Jow-Goo-Lan“. Ihr botanischer Name ist *Gynostemma pentaphyllum*. Wörtlich übersetzt bedeutet Jiaogulan: „Sich schlängelnde Rankorchidee“. Jiaogulan ist eine Rankpflanze, die in verschiedenen Teilen Chinas und anderen asiatischen Ländern wild wächst.

Die ersten Aufzeichnungen von Jiaogulan datieren aus der Ming Dynastie (1368-1644). 1406 beschreibt und zeichnet Zhu Xia im Buch „Materia Medica bei Unterernährung“ als erster die Pflanze Jiaogulan. Er beschreibt Jiaogulan aber nur als Nahrungsmittel, das man bei



Nahrungsmangel oder bei Hungersnot verwenden kann.

Erst später im Jahre 1578 machte der berühmte Kräuteralter Li Shi Zhen die ersten Aufzeichnungen in seinem Buch "Compendium of Materia Medica" über die vitale Eigenschaften von Jiaogulan als Kräutertee. Dies waren die ersten Aufzeichnungen, bei denen Jiaogulan als immunförderndes diätetisches Nahrungsmittel erwähnt wurde.

Jiaogulan ist in der traditionellen chinesischen Medizin als diätetisches Nahrungsmittel vor den 80ziger Jahren des vorigen Jahrhunderts nie bekannt gewesen. Die wild wachsende Pflanze wurde ausschließlich durch die einheimische Bevölkerung als Teegetränk genutzt.

Die chemischen Inhaltsstoffe im Jiaogulan

Jiaogulan enthält unter anderem:

- [Saponine](#) - Saponine, verantwortlich für die Gesamtwirkung...
- [Flavonoide](#) - Gruppe von wasserlöslichen Pflanzenfarbstoffen..
- [Polysaccharide](#) - Polysaccharide sind als eine Unterklasse der Kohlenhydrate...
- [Aminosäuren](#) - >Aminosäuren sind Bausteine unseres Körpers...
- [Vitamine](#) - Vitamine sind wissenschaftlich gesehen keine chemisch einheitliche Stoffgruppe...
- [Mineralien](#) - Neben den Elementen Kohlenstoff, Wasserstoff, Sauerstoff und Stickstoff...



Verwendung von Jiaogulan

Jiaogulan wird traditionell als Tee getrunken. In seiner Heimatregion wird dieser Tee er als Grundnahrungsmittel eingestuft.



Er wird überwiegend aus den Blättern der Pflanze hergestellt, weil sie die höchste Konzentration von Saponinen aufweisen.

Jiaogulan-Tee wird als diätetisch hoch interessant eingestuft, da er einerseits stark antioxidativ wirksam ist (etwa vergleichbar mit Traubenkernextrakt) und andererseits über eine große Zahl von in Saponin-Form vorliegenden Phytosterolen, genannt "Gypenoside", einen leistungsstabilisierenden Einfluss auf den Menschen insgesamt und speziell auch auf das Immunsystem hat.

In der Literatur werden solche Effekte auch als "adaptogene" Wirkung bezeichnet. Diese Wirkung ist der Ernährung des Menschen zuzurechnen, solange die Zufuhr beim gesunden Konsumenten erfolgt.

Zubereitung von Jiaogulan Tee

Jiaogulan-Tee ist ein geschmackvoller, kräftiger Tee mit einem süß-herben Geschmack, der



wie Ginseng die Körperenergien ins Gleichgewicht bringt und das allgemeine Wohlbefinden verbessert. Da er sehr ergiebig ist, genügt auf einen halben Liter Wasser ein Teebeutel, bzw. ein Teelöffel loser Jiaogulan-Tee.

Das Wasser zum Kochen bringen, etwa eine Minute abkühlen lassen, dann erst den Tee hinzugeben. 3-5 Minuten ziehen lassen.

Der Tee wird überwiegend aus getrockneten Blättern zubereitet. Aufgüsse aus frischen Blättern sind aber auch sehr beliebt.

Gesundheitliche Vorteile - *Gynostemma pentaphyllum* - Jiaogulan

1. Reduziert Bluthochdruck und den Cholesterinspiegel
2. Reduziert den Blutzuckerspiegel, Abbau freier Fette
3. Verlangsamt den Alterungsprozess, verlängert die Lebenserwartung der Zellen
4. Vorbeugend gegen Arteriosklerose und Herzinfarkt
5. Hemmt das Wachstum von Krebszellen
6. Stärkt den Knochenbau
7. Reinigt die Urethra, hilft bei gutartiger Prostatahyperplasie (BPH)
8. Ausgleichende Wirkung auf den Hormonhaushalt von Frauen während der Periode
9. Wiederherstellung der hormonalen Prostataadrüsenfunktion bei Männern

Zubereitung von Tee

Tee in einem Gefäß mit heißem Wasser übergießen (150ml)

1-2 Minuten einwirken lassen

Je nach gewünschtem Stärkegrad des Tees kann eine längere Einwirkzeit gewählt werden

Tee aus dem Wasser herausnehmen, Tee ist trinkfertig

Wunderkraut (Jiaogulan)

Kultivierung von Jiaogulan



Jiaogulan gehört zu der Gattung der *Gynostemma*, in China existieren mehr als dreißig *Gynostemma*-Varianten. Die Mehrzahl von ihnen wächst wild im Südwesten des Landes.

Die beliebteste Untergruppe ist der fünfblättrige Jiaogulan - *Gynostemma Pentaphyllum*. Dieser Jiaogulan läßt sich auch nahezu problemlos in Europa kultivieren.

Er wird durch Samen, Stecklinge oder Wurzelteilung vermehrt. Jiaogulan sollte in humusreicher Erde ausgesät werden, nach dem er ca. 24 Stunden in warmen Wasser quellen konnte.

Bei der Stecklingsvermehrung werden die Triebe abgekniffen und in ein Gefäß mit sauberem Wasser getan. Die ersten Wurzeln erscheinen nach ca. zwei Wochen.



Weiterhin besteht die Möglichkeit, die Wurzeln auszugraben, zu teilen und neu einzupflanzen.

Jiaogulan ist ein Klettergewächs und gedeiht am besten an einem geschützten, warmen und halbschattigen Ort. Die Pflanze ist begrenzt winterhart, im Freiland stirbt der obere Teil im Spätherbst ab, um im Frühjahr erneut auszutreiben. In kalten Gegenden empfiehlt es sich die Wurzeln im Winter abzudecken

Auch in der Wohnung kann Jiaogulan kultiviert werden, hier wächst er dann ganzjährig.

(Quelle : jiaogulan-europe + « Das Jiaogulan Buch » in englisch)