



Ratgeber für Ihre Gesundheit

Das „Kraut der Unsterblichkeit“ – Gesünder länger leben

**von Dr. med. Thomas Völler,
Grünheide, www.dr-voeller.de**

Jiaogulan (*Gynostemma pentaphyllum*) eine in Ost- und Südostasien beheimatete Pflanze aus der Familie der Kürbisgewächse, die auch als süße Teeranke, Fünflättriger Ginseng, Frauen-Ginseng oder „Kraut der Unsterblichkeit“ bekannt ist. In China wurde sie erstmals 1406 in dem Buch „Heilkräuter gegen die Hungersnot“ erwähnt und 1902 von dem Japanischen Botaniker Makino wissenschaftlich beschrieben.

Der besondere Ruf als eines der 10 wichtigsten tonisierenden (stärkenden) Kräuter der TCM beruht auf der langen traditionellen Verwendung. Bei der Volkszählung 1970 in China ist aufgefallen, dass in den Provinzen Guizhou, Guangxi und Sichuan besonders viele über 100-jährige Menschen lebten. Der regelmäßige Genuss von Jiaogulan wurde als möglicher Faktor dafür diskutiert.

Aussehen und Anbau

Jiaogulan (sprich: Dschiao-gu-lan) bildet kletternde oder hängende Triebe mit fünf- bis siebenteiligen leuchtend grünen Blättern. Diese duften mild-krautig und schmecken süßlich-herb. Die Pflanze wächst als Ampelpflanze oder am Rankgerüst im Garten und in großen Kübeln. Sie bevorzugt nährstoffreiche Erde, darf nicht austrocknen und gilt als winterhart bis etwa minus 15°C.

In einem über 5 Liter großen Blumentopf mag die Pflanze einen hellen Platz in der Wohnung mit höherer Luftfeuchte ohne direkte Sonnenbestrahlung. So können auch im Winter frische Blätter geerntet werden.

Inhaltsstoffe und naturheilkundliche Bedeutung

Mehr als 200 Inhaltsstoffe wurden nachgewiesen. Über 180 verschiedene triterpenoide Saponine, sogenannte Gypenoside oder Gynosaponine, die den Ginsenosiden des Ginsengs ähneln. Hinzu kommen Flavonoide, Polysaccharide, Aminosäuren, Proteine, Vitamine und Spurenelemente wie Zink, Magnesium, Eisen, Mangan, Kupfer und Selen.

Beschriebene Wirkungen

Als adaptogene Pflanze soll sie dem Körper helfen, besser mit Belastungen umzugehen und das Gleichgewicht zu stabilisieren.

In der Naturheilkunde wird Jiaogulan bei Stress, Erschöpfung, Nervosität und allgemeiner Schwäche genutzt. Berichtet werden mehr Ruhe, Belastbarkeit, Vitalität und schnellere Erholung nach Anstrengung. Sie ist somit auch ein gutes Mittel bei Sportwettbewerben, da sie vital und wach macht, die Nervosität senkt und Energie gibt.

LDL-Cholesterin, Triglyceride und Blutzuckerwerte werden gesenkt. Bei regelmäßigem Genuss erhöht sich die Insulinsensitivität und Glukosetoleranz. Verminderung von Körpergewicht, Körperfett und Fettleber wurden beobachtet.

Ein bedeutender physiologischer Wirkmechanismus ist die Aktivierung der AMP-aktivierten Proteinkinase (AMPK), die mit dem Alter abnimmt. Dieses Enzym regu-

liert den Energiehaushalt der Zellen. Es hemmt ATP-verbrauchende anabole Wege (Gluconeogenese und Fettsäure- und Cholesterinsynthese). Gleichzeitig werden ATP produzierende katabole Wege (Glykolyse, Fettsäureoxidation und Glukoseaufnahme) stimuliert.

Festgestellt wurden auch antioxidative, entzündungs- und tumorhemmende sowie immununterstützende, leberschützende und neuroprotektive Eigenschaften. Tumorhemmend durch Ginsenosid-Rh2, das durch Regulierung der mitochondrialen und lysosomalen Funktion die mesenchymale Stammzellalterung hemmt. Durch Förderung natürlicher Killerzellen, der Phagozytose durch Makrophagen, Aktivierung von CD4+ T-Lymphozyten und Erhöhung des intrazellulären Glutathion, eines wichtigen Antioxidans und Radikalfängers.

Traditionell wird Jiaogulan zur Stärkung bei Müdigkeit, nachlassender Belastbarkeit, Stress, innerer Unruhe, Schlafstörungen, bei Bluthochdruck, erhöhten Blutfetten, Arteriosklerose, Bronchitis, Asthma, Leberbelastungen sowie altersbedingten und kognitiven Beschwerden verwendet.

Anwendung und Zubereitung

Frische Blätter: können sparsam in Smoothies, Kräuterquark, Dips, Salaten oder Dressings verwendet werden.

Jiaogulan-Tee: einen Teelöffel frische oder getrocknete Blätter mit etwa 250 ml 80°C heißem Wasser aufgießen, 5 Minuten ziehen lassen und abseihen. Morgens und abends eine Tasse trinken.

Kaltauszug im Sommer: Einige Blätter über Nacht in kaltem Wasser im Kühlschrank ziehen lassen. Durch seine milde Geschmacksnote lässt er sich gut mit anderen Kräutern wie Minze oder Zitronenverbene kombinieren.

Vorsichtsmaßnahmen und Hinweise

Jiaogulan gilt allgemein als gut verträglich. Auf nüchternen Magen könnte leichte Übelkeit auftreten. Nach dem Essen soll es gut vertragen werden. Schwangere, Stillende sowie Menschen, die Blutverdünner, Diabetesmedikamente, Blutdruckmittel oder Dauermedikamente einnehmen, sollten die Anwendung ärztlich abklären und gegebenenfalls ihre Laborwerte kontrollieren lassen.

Aufgrund der geltenden Novel-Food-Verordnung darf Jiaogulan in der EU nicht als Lebensmittel oder Nahrungsergänzungsmittel angeboten werden. Wer im Internet „Jiaogulan kaufen“ eingibt, findet Angebote für Pflanzen, getrocknetes Kraut, Pulver und Kapsel. Auch in vielen Gartenfachgeschäften werden junge Jiaogulan-Pflanzen angeboten.

Fazit

Jiaogulan ist eine faszinierende Heil- und Teepflanze mit langer Tradition und modernen wissenschaftlichen Anknüpfungspunkten.

Sie kann eine gesundheitsbewusste Lebensweise ergänzen, ersetzt aber keine medizinische Diagnostik oder Therapie.

Quellennachweise unter <https://heilkraeuterwelt.com/jiaogulan-wirkung>