Es wirkt wie Ginseng -
- aber besser als Ginseng

JIAOGULAN

Gynostemma pentaphyllum

HP (200/30) AGJMSTWZ☯ ✿✿✿💧💧☺

[Jiao-gu-lan] Ein wiederentdecktes Heilkraut aus China und Japan mit Ginseng-Wirkung!

Die frühesten Aufzeichnungen aus China datieren um das Jahr 1400 n.Christus. Ein Aufguß aus den süß-herb schmeckenden Blättern wird seit Jahrhunderten in den bergigen Regionen Südchinas verwendet als ein belebender, verjüngender, täglich getrunkener Tee. Der in dieser Gegend übliche Name „Xiancao" heißt soviel wie „Kraut der Unsterblichkeit", und die Leute dort sagen: „Es wirkt wie Ginseng, aber besser als Ginseng!" In der Provinz Guizhou wird der überdurchschnittliche Anteil an über 100-jährigen auf den dort verbreiteten, regelmäßigen Genuss von Jiaogulan-Tee zurückgeführt.

In Japan heißt die Pflanze „Amachazuru", das heißt soviel wie „süße Tee-Ranke", und ist auch dort als Tee- und Gemüsepflanze bekannt. Dort wurden erst 1976 - eigentlich rein zufällig - bei der wissenschaftlichen Untersuchung als Kandidat für ein neues kalorienarmes Süßungsmittel in Jiaogulan die gleichen Substanzen entdeckt, für die Ginseng berühmt geworden ist: Die Ginsenoside.

Seit einigen Jahren wird dieses Kraut aber nicht nur in China und Japan sondern auch in den USA zunehmend beliebter als preisgünstige Alternative zu Ginseng. Die Inhaltsstoffe sind ja tatsächlich zum Teil mit denen von Ginseng identisch. Und Jiaogulan enthält sogar noch eine eigene Klasse von Saponinen, die sogenannten Gypenoside, die hauptsächlich für die wohltuende Wirkung verantwortlich sind.

Jiaogulan (sprich: „Dschiau-gu-lan") ist eine leicht zu ziehende Rankpflanze aus der Familie der Kürbisgewächse. Die Pflanze wächst in guter Erde schnell, und man kann schon nach wenigen Wochen ernten. Im Herbst zieht sie ein, und treibt aus Rhizomen im nächsten Frühjahr wieder aus. Unsere Pflanzen entstammen einer Herkunft, wo sie bis mindestens -18°C winterhart sind. Aber es ist auch eine Überwinterung im Haus möglich, dann wächst sie das ganze Jahr über.

Der Tee aus den Blättern ist wohlschmeckend, und lässt sich sowohl aus getrockneten, als auch frischen Blättern zubereiten, wobei die frischen Blätter einfach besser schmecken. Mit den jungen, knackigen Triebspitzen lassen sich Salate um eine angenehme, exotische Komponente bereichern. Wenn Sie den Geschmack von echtem Ginseng kennen, werden Sie beim Naschen von den frischen Triebspitzen der Pflanze einen ganz ähnlichen, lakritzartigen Geschmack auf der Zunge haben: Dieser kommt hauptsächlich von den wirksamen Bestandteilen der Pflanze, den Gypenosiden und den Ginsenosiden. Einige von uns in der Gärtnerei verspüren sofort einen willkommenen Energieschub, wenn sie nur ein paar der frischen Blätter naschen.

Als echtes Adaptogen hat Jiaogulan keinerlei Nebenwirkungen im Gebrauch, und wirkt immer ausgleichend, balancierend. Es wird auch Frauenginseng genannt, weil Jiaogulan für Frauen besser verträglich ist. Während Ginseng nur etwa 20 Saponine enthält, sind in Gynostemma über 80 Saponine nachweisbar. Diese Saponine sind natürliche organische Verbindungen, die unter anderem an der Hormonsynthese beteiligt sind.

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. Gegen Bluthochdruck: Der Blutdruck wird, wie bei Ginseng im normalen Bereich gehalten, zu niedriger Blutdruck wird angehoben.

5. Gegen zu viel Cholesterin: Jiaogulan senkt vor allem den LDL-Spiegel, und auch die Triglyceride. Deshalb auch eine gewichtsreduzierende Wirkung bei Übergewicht.

6. Gegen Schlaganfall und Herzinfarkt: Jiaogulan verhindert die Verklumpung der Blutplättchen, sodass die Gefahr, dass lebensbedrohliche Blutgerinnsel entstehen erheblich sinkt. Wirksam auch präventiv gegen Thrombosen.

7. Immunsystemstärkend: Tätigkeit der Lymphozyten wird gestärkt bei Kranken wie auch bei Gesunden.

8. Blutbildend: Besonders die Bildung weißer Blutkörperchen wird unterstützt. Nützlich zur Rekonvaleszenz nach Chemotherapie oder radiologischer Behandlung.

9. Gegen Diabetes: 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. Stress abbauend: 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.

12. Stoffwechselfördernd: Durch das Zusammenspiel von besserer Kapillar- und Herzdurchblutung, Verbesserung des Blutbildes und anderen Faktoren erklärt sich die stoffwechselanregende Wirkung.

Zusatztext 2008: Wussten Sie, dass Jiaogulan bereits seit 4 Jahren die absolut meistgekaufteste Pflanze in unserer Gärtnerei ist? Seit 2007 gibt es übrigens die deutsche Übersetzung des Buches ‚Jiaogulan - Chinas Pflanze der Unsterblichkeit' im Buchhandel.

GYN01 Pflanze € 6,60 **G43**
GYN01X Saatgut € 9,00 **~ 30 Korn**

Jiaogulan-Sekt

Man nehme eine handvoll oder mehrere händevoll Jiaogulan-Ranken, die vorher gewaschen und trockengetupft wurden, wringe diese so stark wie möglich, gebe das zerknüllte Jiaogulan in ein Glasgefäß, fülle mit einer Flasche gut gekühltem Sekt auf, und zerdrücke das jetzt mit Sekt bedeckte Jiaogulan nochmals mit einem Löffel.

Wichtig ist, dass möglichst viele Blatt- und Stängelzellen zerplatzen. Dann stellt man das ganze 1-2 Stunden in den Kühlschrank, stampft und drückt noch ein letztes Mal, und gibt das grüne Gebräu durch ein feines Sieb in eine Karaffe - fertig!

Jiaogulan-Sekt hat einen ganz einzigartigen Geschmack.

Jiaogulan-Früchte