

Jiaogulan - „Pflanze der Unsterblichkeit“

Gynostemma pentaphyllum ist seit dem 14. Jahrhundert in China als belebender, verjüngender und täglich getrunkenen Tee bekannt. Die Schlingpflanze ähnelt sehr dem Russischen Wein im Kleinformat.

Sie soll bis -18 °C winterhart sein, doch ich stelle sie im Winter an ein absonniges Fenster in der Wohnung. So kann man auch den Winter über ernten, denn sie wächst sehr rasch. Verwendet werden die Blätter oder Triebspitzen vor allem für Tee oder auch als Zugabe zu Salaten. Angenehmer schmeckt das frische Kraut. Jedoch man kann es auch getrocknet verwenden.

Die leicht zu kultivierende Pflanze gehört in die Familie der Kürbisgewächse. In Japan fand man bei Untersuchungen heraus, dass Jiaogulan die gleichen Substanzen enthält wie Ginseng. Daneben enthält sie auch noch eine eigene Klasse von Saponinen, die sogenannten Gypsenoside, die hauptsächlich für die wohltuende Wirkung verantwortlich sind.

Jiaogulan baut den Stress ab, macht den Geist vital, energisch, tatkräftig, wachsam und munter, hilft schnellere Reflexe zu bekommen und die Nervosität zu reduzieren. Es senkt Blutfette und Blutzucker "und wirkt antioxidativ. Gleichzeitig stärkt es das Herz und die Durchblutung, beugt Thrombose, Schlaganfall und Herzinfarkt vor. Auch kurbelt es die Bildung der weißen Blutkörperchen an. Das ist wichtig nach einer radiologischen oder chemotherapeutischen Behandlung. Daneben sind noch viele weitere positiven Wirkungen nachgewiesen.

Unser Autor ist Gärtnermeister S. Lux und Inhaber des Pflanzenmarktes „Pflanzen-Lux“ in DD-Niedersedlitz.