



Gynostemma pentaphyllum

JIAOGULAN (Aussprache: Dschian-gu-lan)

Chinas Kraut der Unsterblichkeit

Familie: Kürbisgewächse (Cucurbitaceae)



Verbreitung: Gynostemma pentaphyllum ist in China, Taiwan, Japan, Korea, Thailand, Indien und im gesamten malaysischen Raum beheimatet. Sie besiedelt Dickichte und gedeiht in Höhenlagen von bis auf 3200 Meter. Ausdauernde krautige Pflanze und erreicht eine Wuchslänge von 6 bis 10 Meter pro Jahr.

Pflege: Sie kann mit etwas Winterschutz auf einem halbschattigen, nährstoffreichen und nicht zu trockenen Platz im Garten gehalten werden. Rank hilfen geben, denn Gynostemma pentaphyllum klettert, wenn sie nicht vorher verspeist wird! Die oberirdischen Pflanzenteile sterben während des Winters ab, aber im Frühling treiben die Rhizome im Wurzelstock erneut aus. Jiaogulan ist winterhart bis – 15°C. Ein Winterschutz ist empfehlenswert.

Auch in einem ausreichend großen Blumentopf, Hängekorb oder Balkonkistchen mit guter Pflanzenerde gedeiht das Kraut der Unsterblichkeit problemlos im Haus oder im Sommer auf Balkon und Terrasse. Halbschattiger Standort und mit Gefühl gießen und düngen! Vor Wintereinbruch ins Haus holen. Je wärmer die Pflanze steht, desto mehr Wasser braucht sie. Also gießen und sprühen, aber nicht ertränken! Bei Überwinterungstemperaturen von über +15° gemäßigte Düngergaben verabreichen, wächst sie flott weiter und man kann sie auch im Winter ernten.

Teile der Pflanze werden als Gemüse, Salat oder Tee zubereitet. In Thailand und China werden frische Blätter als Salat oder spinatähnlich verwendet. Aus den getrockneten Blättern kann auch Tee zubereitet werden.

Verwendung: Täglich 3 – 5 frische oder getrocknete Blätter pro Person steigern Wohlbefinden und Gesundheit nachhaltig.

Für den Tee werden 3 -5 Blätter sowohl frisch als auch getrocknet verwendet; mit kochendem Wasser übergießen und 5 Minuten ziehen lassen.

Die sauberen Blätter dürfen auch roh verspeist werden - als frischer Snack, als Salatbeigabe. zerkleinert als Bestandteil für eine Sekt-Bowle...

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 - 2. Antioxidans - 3. Herzstärkungsmittel - 4. Bei Bluthochdruck - 5. Bei zu viel Cholesterin - 6. Bei Schlaganfall und Herzinfarkt - 7. Immunsystemstärkend - 8. Blutbildend
9. Bei Diabetes - 10. Krebshemmend - 11. Stressabbauend - 12. Stoffwechselfördernd

"Frauenginseng": Die Heilpflanze Jiaogulan soll bei Frauen noch intensiver wirken und einen ausgleichenden Einfluss auf den weiblichen Hormonhaushalt haben.