

Jiaogulan: Chinesische Heilpflanze verspricht mehr Gesundheit und Leistung

Von Knut Ochmann

Bei Jiaogulan, ausgesprochen Dschiau-gu-lan, haben wir es mit einer chinesischen Ranke zu tun, die man wegen ihrer außergewöhnlichen gesundheitlichen Eigenschaften zu den Heilkräutern wie *Ginseng* oder *Ling Zhi* (Heilpilz, der auch *Reishi* genannt wird) zählt. Aus den Blättern dieses wild wachsenden Krauts, das früher in China und anderen asiatischen Ländern zur Volksmedizin gehörte und hauptsächlich in den bergigen Regionen Südchinas gedeiht, wird seit Jahrhunderten ein wohlschmeckender und stärkender Tee zubereitet. Manche Chinesen meinen, er könne gar die Menschen verjüngen. In Gegenden Chinas mit üppigem Pro-Kopf-Konsum dieses Tees treten kaum Krebserkrankungen auf. Die Menschen dort erreichen bei guter Gesundheit ein überdurchschnittlich hohes Alter, weshalb sie Jiaogulan den Namen "Kraut der Unsterblichen" gegeben haben.

Ins "Lexikon der chinesischen Heilmittel" wird Jiaogulan im 20. Jahrhundert aufgenommen, als Wissenschaftler zufällig - bei einer Untersuchung von Kandidaten für ein kalorienarmes Süßungsmittel - in ihm die gleichen Substanzen entdeckten, für die der Ginseng berühmt geworden ist: die *Ginsenoside*, die man beim Jiaogulan *Gypenoside* nennt und der Gattung der Saponine zuordnet. Heute findet unser Heilkraut in Kliniken und anderen medizinischen Einrichtungen Chinas Anwendung. Empirische Studien belegen, dass die gesundheitliche Gesamtwirkung des Jiaogulans in erster Linie den zahlreichen Saponinen zuzuschreiben ist. Saponine sind bitter schmeckende, wasser- und fettlösliche sekundäre Pflanzenstoffe, die bei Wasserkontakt eine Art Schaum erzeugen und deswegen "Seifenstoffe" heißen. Während im Ginseng 28 dieser schleimlösenden, immunstimulierenden, stoffwechselantreibenden und krebshemmenden Pflanzenstoffe nachgewiesen worden sind, hat man hingegen im Jiaogulan 82 davon isoliert. Aus dem erheblich größeren Saponinen-Quantum und seinen weiteren Komponenten resultiert die klare Überlegenheit gegenüber dem Ginseng.

Die Saponine konzentrieren ihre Aktivitäten auf das Nerven- und Hormonsystem des Menschen und operieren in diesen als sehr leistungsstarke Adaptogene, die im Pflanzenreich ihresgleichen suchen. Adaptogene helfen dem Körper, sich wechselnden Situationen und Umständen anzupassen (adaptieren), indem sie einen ausgeglichenen Zustand im Organismus wiederherstellen, d.h. aus dem natürlichen Gleichgewicht gebrachte Körperfunktionen normalisieren und stabilisieren. Beispielsweise reguliert Jiaogulan anormalen Blutdruck, dämpft überreizte Nerven, Unruhe und Angst und beruhigt bei stressbedingten Schlafstörungen. Wohl ist der gesunde Körper grundsätzlich in der Lage, Stress zu kompensieren und zu seinem inneren Gleichgewicht zurückzukehren. Überproportional beanspruchen allerdings den modernen Menschen gravierende Stressfaktoren, darunter schlechte Ernährung, Leistungsdruck und psychische Belastung. Instabilitäten innerhalb des Organismus ohne ausgleichende Mechanismen schwächen das Immunsystem, erhöhen die Krankheitsanfälligkeit, zehren an den Kräften und lassen schneller altern. Adaptogene stärken die Abwehrkraft und neutralisieren die negativen Konsequenzen übermäßigen Stresses - darunter auch Lampenfieber und Nervosität - dadurch, dass sie Hormon- und Organtätigkeit jeweils in eine gesunde Balance bringen und so das Nervengefüge belastbarer machen. Personen, die relativ stressfrei leben, profitieren ausweislich jüngerer Studien von der positiven Beeinflussung etlicher Körperfunktionen, die vom "Kraut der Unsterblichen" und speziell von dessen Saponinen ausgeht. Mit

Flavonoiden, Polysacchariden (z.B. Stärke und Faserstoffe), Aminosäuren, Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen bereichert Jiaogulan sein Nahrungsangebot.

Auffallend ist der antioxidative Effekt unseres chinesischen Krauts: Es aktiviert und forciert das körpereigene Schutzsystem gegen freie Radikale. Freie Radikale sind Bestandteile sauerstoffhaltiger Moleküle, die mindestens ein ungepaartes Elektron besitzen, was sie zu hochreaktiven chemischen Verbindungen macht. Auf der Suche nach Elektronen fressen sich die aggressiven Moleküle in einer Kettenreaktion durch das Gewebe und verursachen Zellfunktionsstörungen, Zellmutationen und Zelltod. Freie Radikale entstehen nicht zuletzt in Übermenge durch vitalstoffarme Ernährung, E-Smog, Rauchen sowie regelmäßigen und strapaziösen Sport. Jiaogulan setzt die Produktion des Enzyms Super-oxiddismutase in Gang und trägt auf diese Weise dazu bei, freie Radikale unschädlich zu machen und die Zellen zu schützen. Substanzen, die die Oxidation durch Radikale reduzieren, leisten robusten Gesundheitsschutz und verlangsamen das Altern.

Wie aktuelle Analysen bestätigen, kommt das "Kraut der Unsterblichen" der Herz-Kreislauf-Funktion zu Gute. Demnach wird nicht etwa der Herzschlag beschleunigt, sondern die Wirkkraft der Pumpleistung und damit die Durchblutung des gesamten Organismus optimiert. Die effizientere Nähr- und Sauerstoffversorgung der Zellen fördert ihrerseits die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, weshalb Leistungssportler Jiaogulan gern im Training einsetzen. Es steigert die Ausdauer, beschleunigt die Erholung und erleichtert das "Herunterfahren" nach anstrengendem Workout. Darüber hinaus geht aus Studien hervor, dass Jiaogulan den Blutdruck senkt. Dieser Effekt fällt derart drastisch aus, dass Ärzte und heilberuflich Tätige Bluthochdruckpatienten unsere chinesische Heilpflanze als komplementäres Therapeutikum verschreiben.

Blutprotein- und Blutfettwerte verbessern sich durch Jiaogulan-Gabe. Die Senkung der Fettwerte im Blut betreffen den Triglyzerid-Spiegel und den Gehalt an VLDL-Molekülen, die für die Bildung von arteriosklerotischen Plaques verantwortlich gemacht werden. Obendrein verhindert Jiaogulan das Verklumpen der Blutplättchen, was der Genese der Blutgerinnsel vorbeugt, die bekanntlich Herzinfarkt und Schlaganfall auslösen können. Laut weiteren Untersuchungen reduziert das Kraut bei neun von zehn Probanden die Blutzuckerwerte merklich und kommt dadurch Blutzuckerspitzen und Insulinresistenzen zuvor. Im Rahmen klinischer Studien mit Personen, die unter einem Mangel an weißen Blutkörperchen, den Leukozyten - die im menschlichen Immunsystem sehr unterschiedliche Funktionen ausüben -, litten, hat sich gezeigt, dass Jiaogulan die Zahl der Leukozyten beträchtlich vergrößert und insbesondere der Arbeit der Lymphozyten Bahn bricht, die sich auf die Beseitigung von Fremdstoffen, insbesondere Infektionserregern, spezialisiert haben. Gerade während der kalten Jahreszeit benötigen wir ein widerstandsfähiges Immunsystem, um den Erregern zu trotzen. Überdies hat sich Jiaogulan hilfreich bei Lebererkrankungen und chronischer Bronchitis erwiesen.

Aus sportlicher Sicht ist die chemische Struktur der Saponine im Jiaogulan von besonderem Interesse, die auffallend der von menschlichen Steroidhormonen ähnelt. Selbige üben eine wesentliche Funktion bei der Regulation der Körpervorgänge aus. Im menschlichen Organismus entfalten die Saponine keine direkten hormonellen Effekte, vielmehr flankieren sie eine gesunde körpereigene Hormonproduktion. Sie sind im Blut nicht als solche identifizierbar und werden daher vom Internationalen Olympischen Komitee nicht als Doping angesehen, also nicht als Steroidhormone wie etwa Testosteron und Kortikosteroide. Jiaogulan gilt als legales Mittel zur Leistungssteigerung; es fördert die Trainingsbelastbarkeitstoleranz, die Regenerationsfähigkeit und den Muskelaufbau.

Die tägliche Einnahme von Jiaogulan ist völlig nebenwirkungsfrei. Was die Dosierung angeht, empfiehlt es sich, der Jiaogulan-Expertin Dr. Jialiu Liu zu folgen. Danach taugt Jiaogulan als Nahrungsergänzung am besten, wenn alle seine Inhaltsstoffe berücksichtigt werden. Deswegen sollte verkapseltes, unbehandeltes Kräuterschrot des kompletten Jiaogulan-Krauts erste Wahl sein. In einer Kapsel befinden sich 500 mg Kräuterschrot. Für gesundheitliche Probleme liegt die Dosierung bei 2x2 bis 3x3 Kapseln pro Tag, was sich ungefähr mit den Vorgaben der Expertin deckt.¹ Die Tagesration für Sportler beträgt 2-3x2 Kapseln täglich. Die Einnahme kann auf leerem Magen oder zum Essen erfolgen, wobei ersteres immer die sicherere Option darstellt, um die vollständige Resorption des Krautes zu gewährleisten.

Jiaogulan ergänzt die Sportlernahrung ideal. Seine Einnahme bringt den Körper ins Gleichgewicht, neutralisiert freie Radikale, beugt Entzündungen vor, stärkt das Immunsystem, hält Blutdruck und Blutfettwerte in Ordnung, verhindert Blutgerinnsel, optimiert die Atemtätigkeit, verringert die Milchsäurebildung (durch die optimierte Durchblutung), unterstützt die Stressbewältigung und steigert Herzleistung, Durchblutung und Leistungsfähigkeit.

Quelle: M. Blumert/Jialiu Liu: Jiaogulan: Chinas „Pflanze der Unsterblichkeit“, Norderstedt, ²2007.

¹⁻² In Europa ist die Zulassung als Nahrungsergänzung nur möglich, wenn die Verzehrmenge amtlicherseits als medizinisch nicht wirksam eingestuft wird.