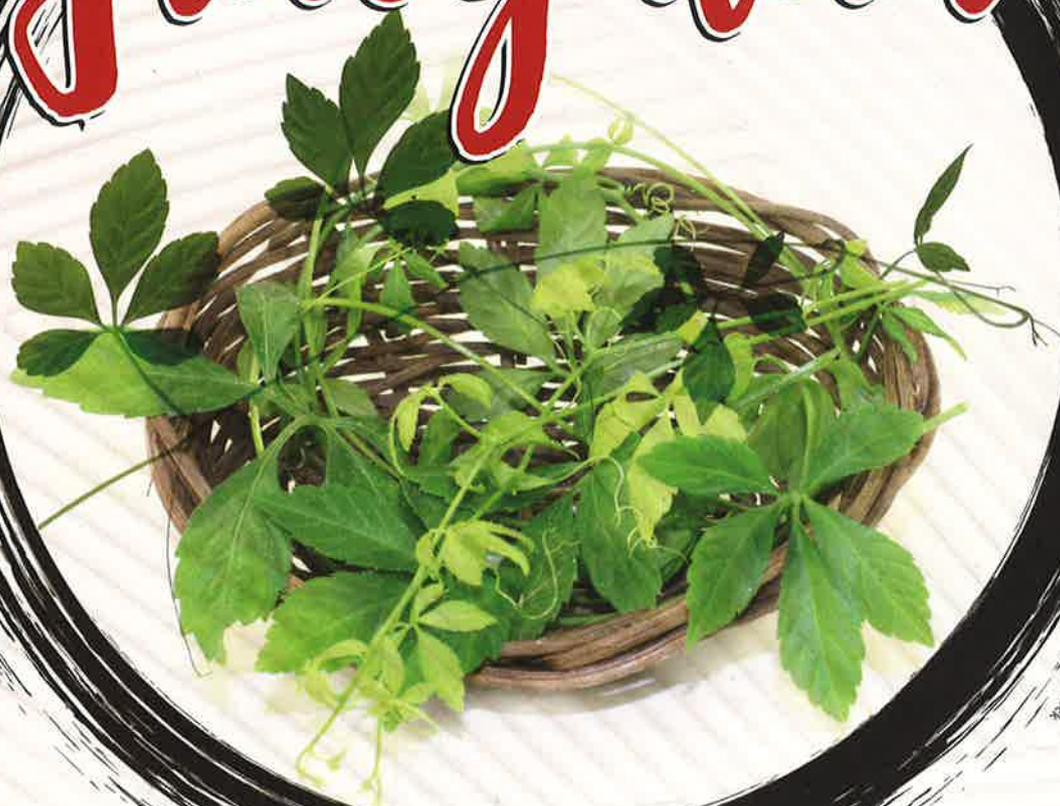


Jiaoqulan



© allencolor: samuel jordan, Olesund/redbe Stock

Kraut der
Unsterblichkeit

Inhaltsstoffe und Wirkung

Für die Menschen in den Bergregionen Südchinas gilt Jiaogulan als „Ginseng des Südens“. Die Pflanze ist dort besser verfügbar und viel preisgünstiger als Ginseng. In wissenschaftlichen Untersuchungen konnte nachgewiesen werden, dass die biologischen Eigenschaften von Jiaogulan tatsächlich dem Ginseng ähneln:

- antimikrobiell
- immunmodulierend
- krebshemmend
- vitalisierend
- cholesterinsenkend
- antioxidativ
- leberschützend
- nervenschützend
- entzündungshemmend
- hormonell ausgleichend

Das scheint nach einem Allheilmittel zu klingen, das jeglicher Krankheit ein Schnippchen schlägt, indem es alle notwendigen Bereiche positiv beeinflusst. Jedenfalls schätzt man in Südchina auch die muntermachende Wirkung. Dort wird Jiaogulan-Tee vor und nach der Arbeit getrunken, um den ganzen Tag über fit und leistungsfähig zu bleiben.

Wir dagegen greifen eher zu koffeinhaltigen Aufputzmitteln wie Kaffee, Schokolade oder Energydrinks, um die Erschöpfung zu vertreiben. Doch chronische Müdigkeit ist häufig Ausdruck eines überlasteten Stoffwechsels und Immunsystems. Auf die Dauer wird durch den Koffeingenuß die Problematik nur verstärkt. Wer sich in die Obhut eines TCM-Therapeuten begibt, bekommt meist den Rat, auf Kaffee zu verzichten oder zu-

Die äußerst wuchsfreudige Kletterpflanze gehört zur Familie der Kürbisgewächse und ist in Südost- und Nordostasien weitverbreitet. In China wird Jiaogulan (lat.: *Gynostemma pentaphyllum*) seit Jahrhunderten als Nahrungsergänzungsmittel eingenommen, aber auch in der Küche verarbeitet. Ein chinesisches Buch mit dem Titel „Kräuter für die Hungersnot“, das während der Ming-Dynastie (1368–1644) verfasst wurde, beschreibt die Verwendung von Jiaogulan als Gemüse. Nach der 5-Elemente-Lehre der TCM werden Geschmack und Eigenschaften als leicht bitter, neutral und warm beschrieben. Die Japaner nennen die Pflanze „Amachazuru“ – „süße Tee-Ranke“. Sie bereiten aus den Blättern einen Tee mit süß-herber Note.



In China schätzt man seine muntermachende Wirkung.

mindest die Menge zu reduzieren. Stattdessen werden Grüner Tee oder spezielle Kräutertees empfohlen. In der TCM gehört Jiaogulan zu den zehn wertvollsten Kräutern. Neben Gypenosiden befinden sich in Jiaogulan auch Bitterstoffe, Aminosäuren, Flavonoide, organische Säuren und Spurenelemen-

te. Nachfolgend werden einige biologische Eigenschaften anhand wissenschaftlicher Studienergebnisse näher dargestellt.

Effekte auf die Leber

In der TCM wird Jiaogulan unter anderem zur Stärkung der Leber eingesetzt. Die enthaltenen

Extrawissen

Adaptogene Heilpflanzen

Als „Adaptogene“ werden in der Komplementärmedizin Pflanzenstoffe bezeichnet, die dem menschlichen Organismus helfen, sich an Stresssituationen besser anzupassen. Am bekanntesten sind wohl die Ginsenoside des Ginsengs. Der Ginseng-Extrakt gilt als Tonikum, das die Abwehrkräfte anregt, die Stimmung aufhellt und den Stoffwechsel aktiviert. Man setzt ihn zur Vorbeugung und Behandlung von stressbedingten Krankheiten ein. In Jiaogulan konnten ähnliche Stoffe – Gypenoside – nachgewiesen werden, sodass das Kraut auch zu den adaptogenen Heilpflanzen zählt. Darüber hinaus reihen sich noch die Taigawurzel und die Rosenwurz in diese Gruppe ein.

Gypenoside zeigten in experimentellen Studien eine leberschützende Wirkung, indem sie zum Beispiel die Proliferation von Hepatitis-Viren hemmten (in: BMC Veterinary Research 2019; 15/1). Auch konnte ein mit Paracetamol induzierter Leberschaden im Tierversuch verringert werden, was auf eine

antioxidative Wirkung zurückgeführt wurde (in: The American Journal of Chinese Medicine 2000; 28/1).

Unabhängig von wissenschaftlichen Studien wird in der TCM Jiaogulan bei entzündlichen Lebererkrankungen und Schwächezuständen angewandt. Dort weiß man, dass Müdigkeit oft ein „Schrei“ der Leber ist. Sie „schreit“ nach Unterstützung. Durch den Genuss von grünem Gemüse, leichtverdaulichem Eiweiß sowie das Meiden von Zucker und ungesunden Fetten wird die Leber entlastet. Gleichzeitig kommen in der TCM Bitterkräuter wie Jiaogulan zum Einsatz, um die Leber zu stärken.

Effekte auf die Stresstoleranz

Stress ist oft mit Angst verbunden. Dabei spannt sich der

Körper an, die Atmung wird flacher und die Nerven verlieren ihre Belastbarkeit. In einer klinischen placebo-kontrollierten Doppelblind-Studie untersuchte man die Wirkung von Jiaogulan-Extrakt auf stressbedingte Angstzustän-

chronischen Stress mit Angst zu reagieren. Somit war die Stresstoleranz angestiegen. Die Autoren weisen jedoch auch daraufhin, dass weitere Studien notwendig seien, um die Wirksamkeit und die Sicherheit bei langfristiger Einnahme zu



Durch eine leicht blutverdünnende Wirkung wird dem Herzen die Arbeit erleichtert.

de (in: Phytomedicine 2019/52). Nach acht Wochen zeigte sich, dass unter Einnahme von Jiaogulan die Neigung abnahm, auf

verifizieren. Gleichsam konnten in dieser Untersuchung keine unerwünschten Nebenwirkungen festgestellt werden.

Effekte auf das Herz

Stress schadet auch dem Herzen, denn er geht auf biologischer Ebene mit einer erhöhten Belastung durch freie Sauerstoffradikale einher, welche die Blutgefäßwände angreifen. Diesen Prozessen begegnet unser Körper normalerweise mit Antioxidantien. Das können unter anderem körpereigene Enzyme wie zum Beispiel Superoxiddismutase (SOD) sein. Vereinfacht gesagt, entschärft SOD Superoxid-Anion-Radikale.

In einer experimentellen Studie konnte beobachtet werden, dass Jiaogulan-Extrakt oxidativen Stress in Zellen verringert, unter anderem durch die Anregung der SOD-Aktivität (in: Cancer Biotherapy 1993; 8/3). Die Wissenschaftler schlussfolgerten aus ihren Ergebnissen, dass *„die umfassende antioxidative Wirkung von Jiaogulan für die Vorbeugung und Behandlung verschiedener Krankheiten wie Arteriosklerose, Lebererkrankungen und Entzündungen von Nutzen sein kann.“*

In einer aktuelleren Untersuchung führte die Vorbehandlung mit Jiaogulan-Extrakt im Tierversuch zu einem geringeren Ausmaß eines induzierten Myokardinfarkts (in: Cell Stress and Chaperones 2016; 21/3). Das heißt, Jiaogulan schützte die Herzmuskelzellen vor Schäden. In der TCM wird Jiaogulan sowie

Ginseng zur Blutdruckregulation eingesetzt, wobei man seine ausgleichende Wirkung schätzt. Durch eine leichte blutverdünnende Wirkung wird dem Herzen die Arbeit erleichtert.

Effekte auf die Nerven

Die bereits beschriebenen Mechanismen kommen auch dem Gehirn zugute. Somit konnten dem Jiaogulan-Extrakt auch neuroprotektive Effekte nachgewiesen werden. Zum Beispiel verhinderte die Verabreichung von Gypenosiden bei Mäusen Entzündungsprozesse im Hippocampus – einer zentralen Schaltstelle des limbischen Systems – wodurch sich depressive Verhaltensweisen besserten (in: Biomedicine and Pharmacotherapy 2018; 106).

In weiteren Versuchen offenbarte sich auch ein möglicher Schutz vor der Alzheimer-Erkrankung. Dabei zeigte sich, dass Jiaogulan-Extrakt einen Transkriptionsfaktor aktiviert, der Gehirnzellen vor schädlichen Angriffen schützt (in: Journal of Alzheimer Disease 2016; 52/3).

Die TCM nutzt die beruhigenden und harmonisierenden Eigenschaften von Jiaogulan zum Beispiel, um Prüfungsstress, hohen Anforderungen im Arbeitsleben und Wettkampfsituationen zu begegnen. Auch Schlafstörungen werden in der TCM mit Jiaogulan behandelt.

Fazit für uns

In Deutschland darf Jiaogulan aufgrund der seit 25.11.2015 EU-weit geltenden Novel Food Verordnung nicht als Arznei- oder Nahrungsmittel verkauft werden. Es gibt zwar zahlreiche wissenschaftliche Studien zu Jiaogulan, doch ist die Anzahl der aussagekräftigen klinischen Humanstudien tatsächlich gering. Vielleicht ändert sich das in den nächsten Jahren, da das Interesse an diesem vielfältigen Kraut auch bei uns steigt. Als Topfpflanze oder in getrockneter Form als Rohstoff zur Herstellung von z.B. Kosmetik ist das „Kraut der Unsterblichkeit“, an welchem die chinesische Bevölkerung seit mehreren 1 000 Jahren nicht zugrunde gegangen ist, sehr wohl erhältlich.

Anzeige



Cellavita®
Naturprodukte

www.cellavita.de