

Studien zu Jiaogulan, dem ‚Hochleistungs-Kraut‘

Hervorragende Ergebnisse zeigten auch die Untersuchungen von Jiaogulan bei Sportlern: es reduziert die Milchsäurekonzentration, verbessert die anaerobe Leistung und das Verhältnis von Testosteron zu Cortisol im Blut.

(Fang ZL, Xie MH, Deng J, Yang ZY, Journal of Tionjin Institute of Physical Education, 1997, 12 (4):11-13. Eine Studie an 300 Sportlern zeigte die nervlich ausgleichende, kräftigende und reaktionsfördernde Wirkung vor dem Wettkampf. Man hat entdeckt, dass die Gypenosiden die Herzkontraktion stärken, wodurch sie die Wirkung von Herz und Pumpmechanismus verbessern. Durch die Stärkung der Herzfunktion mindert Jiaogulan die Belastung des Herzes und hilft so, den Pumpmechanismus zu verbessern.

- Durch diese Eigenschaft ist Jiaogulan eine gute Unterstützung bei Menschen die aktiv sind, hart arbeiten und Sport betreiben. Es hilft mit, dass der Körper sich schneller regeneriert. Untersuchungen erwiesen, dass Jiaogulan den Herzausstoß erhöht, ohne dass der Herzschlag oder der Blutdruck erhöht wurde. Aber das Herz ist nicht das einzige Organ, wo Jiaogulan positiv wirkt. Jiaogulan schützt auch die Leber gegen toxische Einflüsse.

Wie bei Tierversuchen nachgewiesen wurde, verbessert Jiaogulan die Muskelkontraktion (Pumpfunktion) des Herzmuskels. Das bedeutet, dass das Herz nicht mehr so hart zu arbeiten braucht, um die gleiche Menge an Blut durch den Körper zu pumpen. In Untersuchungen wurde sogar nachgewiesen, dass Jiaogulan bessere Ergebnisse erzielte als Ginseng.

Bei klinischen Studien wurden an Patienten herzstärkende Eigenschaften durch die Verabreichung von Gypenosiden nachgewiesen.

- Durch diese Forschungsergebnisse ist Jiaogulan sehr interessant für Menschen, die Leistungssport betreiben, wobei die Sportler oft an ihre Leistungsgrenzen geführt werden. Jiaogulan verbessert die Blutzufuhr und die Zufuhr von Sauerstoff in den Organen und verbessert somit die Kondition und Ausdauer der Sportler.

In Laboruntersuchungen und Tierversuchen ist bewiesen dass durch Jiaogulan eine Lymphozytose auftreten kann. Lymphozytose ist eine Zunahme von der Lymphozyten-Zahl im Blut, wobei gleichzeitig die Aktivität der Lymphozyten, die normal in einen inaktiven Zustand im Blut vorhanden sind, erhöht wird. Dies bestätigt das Jiaogulan bei Menschen mit einer Immunkrankheit, oder eine Immunschwäche, die durch eine Chemo- oder Strahlentherapie verursacht wurde, angewandt werden kann.

- Durch eine erhöhte Abwehr oder ein stärkeres Immunsystem wird der Körper auch gegen eine Anzahl von Infektionskrankheiten geschützt, die durch Bakterien, Viren, Parasiten oder sonstige Einflüsse verursacht werden. Dies gilt auch bei verschiedenen Krebsarten die durch Viren oder Bakterien verursacht werden.
- Jiaogulan ist ein sehr wirksames Adaptogen. Das heißt, es hilft dem Körper, sich leichter an unterschiedlichste Stress-Situationen anzupassen und sie dadurch mit geringerem Energieaufwand zu bewältigen. Die erfolgreiche Gabe bei Leistungssportlern zeigte, dass auf diese Weise eine beträchtliche

Leistungssteigerung erzielt werden kann. Jiaogulan gilt explizit nicht als Dopingmittel!

Die positive Wirkung von Jiaogulan bei Stress und sonstiger Belastung beruht nach heutiger Auffassung auf zwei Mechanismen:

- a) Jiaogulan verbessert die Organdurchblutung und erhöht die Energiereserven der Zellen;
- b) gleichzeitig greift es regulierend in die neuro-edokrine Steuerung ein, also die Regelkreise zwischen Nerven- und Hormonsystem, so dass der Körper gelassener mit psychischen Belastungen umgehen kann.

Auf diese Weise werden Störungen z.B. durch Überanspruchung oder emotionalen Stress sanft ausgeglichen. Folgende Beispiele von Studien belegen die Wirksamkeit:

- Jiaogulan verbessert die Widerstandsfähigkeit des Körpers gegen verschiedenste Stressoren, wie Anstrengung, Sauerstoffmangel oder hohe Temperaturen (Zhou 1990).
- Bei Sportlern führt die Gabe zu einer Verbesserung von Kraft, Reaktion und Ausdauer bei gleichzeitiger geringerer Aufregung. Die Versuche wurden an professionellen Sportlern u.a. aus dem chinesischen Olympiateam durchgeführt (Zhang 1993, Zhou 1993).
- Auch bei Schlafstörungen durch Ängste oder Aufregung war Jiaogulan in Studien extrem wirksam, mit Erfolgsraten von 89% bis 95% (Liu 1993).

Weitere Studien:

Zhou, S.R. A preliminary study on the effects of *Gynostemma pentaphyllum* on endurance, spontaneous motor activity and superoxide dismutase in mice. *Asia Pacific Journal of Pharmacology* 1990;5: 321-322

Zhang, Yi-Qun, et al. Immediate effects of a gypenosides-containing tonic on the echocardiography of healthy persons of various ages. *Journal of Guiyang Medical College* 1993; 18:261.

Zhou, Ying-Na, et al. Influence of kiwifruit/jiaogulan recipe on the lung function and exercise endurance under exercise workload. *Journal of Guiyang Medical College*. Chinese. 1993; 18:256.

Liu, Jialiu, et al. Overall health-strengthening effects of a gypenosides-containing tonic in middle-aged and aged persons. *Journal of Guiyang Medical College*. 1993; 18:146.

Speziell zum Thema Herz und optimaler Zustand des Blutes:

- Entspannt die Herzkranzgefäße und schützt vor Herzrhythmusstörungen (Circosta 2005a)
Senkt Blutfette, sowohl Triglyzeride als auch Cholesterin (Megalli 2005)

Recherche und Text: Dr. med. J. Becher