

## Jiaogulan

Adaptogene sind Natursubstanzen, die dem Körper dabei helfen, sich an Stresssituationen anzupassen. Einige sind besonders wirksam. Zu diesen Superadaptogenen zählt das traditionelle chinesische Kraut Jiaogulan.

### **Kraut der Unsterblichkeit**

Jiaogulan wurde bereits 1400 nach Chr. in alten chinesischen Schriften erwähnt. Es wird auch Gynostemma pentaphyllum oder Xiancao (übersetzt soviel wie „Kraut der Unsterblichkeit“) genannt. Jiaogulan ist viermal so reich an bestimmten aktiven, Stress reduzierenden Saponinen, den Gypenosiden, wie Ginseng. Ohne zu überreizen, wie das bei Ginseng oft der Fall ist.

In der Region Guizhou wird das Kraut täglich als Tee getrunken und soll zur hohen Zahl an über 100 Jährigen enorm beitragen. Kein Wunder, denn das Anti-Aging-Kraut Jiaogulan stärkt und unterstützt gegen alle Herz-Kreislauf-Risikofaktoren!

### **Senkt Herz-, Kreislaufisiko**

Seine Gypenoside verhindern stressbedingte Erkrankungen. Sie regen das körpereigene Enzym Superoxiddismutase an – ein äußerst wirksames Antioxidans, das unter anderem die Gefäße vor Arteriosklerose fördernden Freien Radikalen schützt. Untersuchungen zeigten, dass die Einnahme von 20 mg Gypenosiden täglich einen Monat lang, den Superoxiddismutase-Spiegel sogar auf das Niveau von einem Jugendlichen bringt.

Außerdem verbessert Jiaogulan die Pumpleistung des Herzens und damit auch die allgemeine Durchblutung. Der Blutdruck wird, wie bei Ginseng, im normalen Bereich gehalten, zu niedriger Blutdruck wird angehoben. Bei einer Vergleichsuntersuchung zwischen Ginseng, Jiaogulan und einem blutdrucksenkenden Medikament (Indapamide) wurde an 223 Patienten (drei Gruppen) folgende Effektivität gemessen: Ginseng 46 %, Jiaogulan 82 % und Indapamide 93 %. Jiaogulan kam also nahe an die Wirkung eines Medikaments heran.

Die Vorteile von Jiaogulan sind aber noch umfangreicher: LDL-Cholesterin, Triglyceride und Übergewicht werden gesenkt und der Verklumpung der Blutplättchen wird entgegengewirkt. Jiaogulan beugt so Thrombosen vor. Sogar auf den Herzrhythmus des Ungeborenen hat Jiaogulan erstaunliche Wirkungen, wie bei 30 Schwangeren mit Herzrhythmen des Fötus festgestellt wurde. Der Erfolg war 100%ig.

### **Unzählige Studien – hohe Wirkkraft**

In der chinesischen Medizin wird Jiaogulan seit langem nicht nur gern verwendet, sondern seine Wirkung ist auch mit zahlreichen klinischen Studien belegt. Diese Studien zu zitieren ist aber oft ein rechtliches Problem. Jiaogulan ist kein Heilmittel und darf, wie so vieles aus der Natur, nicht mit Wirkungen in Zusammenhang gebracht werden. Und das, obwohl bei den zahlreichen Studien selbst bei hoher Dosierung keinerlei Nebenwirkungen feststellbar waren.

### **Nerven und Konstitution stärkend**

Jiaogulan gleicht das zentrale Nervensystem aus. Es wirkt beruhigend auf überbeanspruchte und anregend auf schwache Nerven. Ideal, wenn man die Nerven bewahren muss – vor Wettkämpfen, Prüfungen oder Terminen. Gleichzeitig erholt man sich nach der Anstrengung schneller. Man schläft besser, wenn Sorgen und Ängste plagen. Eine Studie mit 112 schlafgestörten Patienten ergab einen Erfolg von 89 bis 95 %.

### **Qi-Tonikum, stärkend und entzündungshemmend**

In China wird Jiaogulan gegen Schwäche eingesetzt. Es gilt in der Traditionellen Chinesischen Medizin als Qi-Tonikum, die thermische Wirkung ist kalt, Hitze ausleitend, entgiftend und entzündungshemmend. Der Geschmack ist süß/bitter, der Organbezug liegt bei Lunge und Milz. Qi-Tonika wirken gegen Krankheiten, die durch Energiemangel entstanden sind. Sie kräftigen vor allem die Energie in Lunge und Milz, da sich Leere-Erscheinungen in diesen beiden Organen besonders deutlich zeigen.

Die Milz regelt die Verteilung der Nahrungsstoffe. Ist sie "leer", zeigen sich Symptome wie Müdigkeit, Niedergeschlagenheit, Kälte. Sind die Lungen "leer", treten ebenfalls Symptome wie Energiemangel und traurige Stimmung auf. Solche Zustände können, wenn sie lange genug anhalten, von Kälte zur Hitze umschlagen und sich in Entzündungen äußern. Jedenfalls entsteht Schwäche, wie sie oft ältere Menschen haben. Darum ist Jiaogulan auch für Ältere so empfehlenswert, wobei die Summe der vielen guten Eigenschaften es tatsächlich zu einer Quelle täglichen Wohlbefindens macht. Ein Anti-Aging-Mittel seit nunmehr 700 Jahren!

Weiters ist seine Wirkung auf das Gedächtnis und die Impulsleitung durch die optischen Nervenbahnen (wichtig bei MS-Patienten) positiv getestet worden (Zhou YL, Qin Z, Sheng C, Zhang YL, Journal of Wenzhou Medical College, 1991, 1: 17-20). An 106 Personen wurde eine deutliche Verbesserung der Nieren- und Milzfunktion, Zunahme der körperlichen Kraft und ein Rückgang von Rückenschmerzen und Schlaflosigkeit festgestellt.

### **Kraut für Sportler**

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.

### **Cholesterinsenkend**

Sein Einfluss auf Blutfettwerte wurde vielfach festgestellt. Unter anderem an 112 Patienten (75 Männer und 37 Frauen) zwischen 44 und 76 Jahren (Hu XG, Journal of Modern Chinese and Western Medicine, 2002, 11(4):316). Es wurden 180 mg, verteilt auf 3 Tagesportionen, 40 Tage lang eingenommen. Das Ergebnis: Gesamtcholesterin wurde um 18,2 % gesenkt, Triglyceride um 31,6 %, LDL um 25,39 %,

HDL (das „gute“ Cholesterin) stieg um 4,89 %. Die Effektivität bei Patienten mit Hyperlipidämie: Gesamtcholesterin 81,52 %, Triglyceride 83,53 %, LDL 73,08 %, HDL 47,83 %.

Sogar auf den Blutzucker hat Jiaogulan Auswirkung. Eine Studie an 46 Diabetikern (Typ II) zeigte eine Verbesserung um 89 %.

### **Blutbildend – immunstärkend**

Eine Vielzahl weiterer Studien zeigt: Jiaogulan wirkt blutbildend, besonders die Bildung weißer Blutkörperchen wird angeregt (wichtig nach Chemo- oder Strahlentherapie). Das Immunsystem profitiert durch Stärkung und Aktivierung der Lymphozyten und der NK-Zellen (natürliche Killerzellen). Die krebshemmende Wirkung wird auf den Gehalt an Glycosid Ginsenosid Rh2, zurückgeführt.

### **Gastritis, Hepatitis, Bronchitis**

Eine Studie an 151 Patienten mit chronischer Gastritis mit per Gastroskopie festgestellter Verkümmern der Magenschleimhaut zeigte, dass bei einer (in China üblichen) Hochdosierung von 10 g Rohextrakt 3 mal täglich nach drei Monaten bei 28 Fällen eine Heilung eintrat. Bei 57 Fällen kam es zu einer signifikanten Verbesserung, in 8 Fällen verschlechterte sich der Zustand. Bei 52 dieser 151 Patienten lag außerdem ein Tumor vor. Er verschwand bei 25 Personen, in 24 Fällen verkleinerte er sich, in 2 Fällen gab es keinen Erfolg. Der Rückgang der Gastritis-Symptome nach einem Monat Einnahme war beachtlich: 74 Patienten hatten keinerlei Symptome mehr, 63 hatten eine Verbesserung, in 14 Fällen war Jiaogulan erfolglos – das bedeutet 90,7 % Effektivität.

Weitere Entzündungsprozesse, wo Jiaogulan sehr wirksam ist, sind Hepatitis und Bronchitis. Eine dreimonatige Studie an 100 Hepatitis B-Patienten erbrachte eine Erfolgsrate von 89 %, eine weitere an 200 Patienten kam zu ähnlichen Ergebnissen. Eine Studie an Bronchitis-Patienten brachte in 86 Fällen eine Erfolgsrate von 93 %, eine weitere mit 96 Fällen hatte zu 92 % Erfolg.

### **Jiaogulan unterstützt bei:**

- Akute Infekte
- Alterung vorzeitige
- Angst
- Bluthochdruck
- Blutkörperchen zu wenig weiße (bei Chemotherapie od. Bestrahlung)
- Bronchitis
- Cholesterin erhöht
- chronische Entzündungen
- Depression
- Diabetes
- Entgiftung (Leber)
- Erschöpfung
- Gastritis
- Hepatitis
- Immunsystem
- Krebs
- Leistungssteigerung
- Multiple Sklerose
- Nervenleiden
- Tinnitus
- Triglyceride erhöht
- Schlaflosigkeit
- Stress