



## Kraut der Unsterblichkeit (Gynostemma pentaphyllum)

Andere Namen: Xiancao in China, Amachazuru in Japan. Über diese Pflanze wurde schon 1400 n. Christus berichtet. Sie gehört zu den Pflanzen in der traditionellen chinesischen Medizin. In Südchina wird dieses Kraut täglich als Tee getrunken und die Anzahl der Menschen in der Region Guizhou, die dort über 100 Jahre alt werden, ist überdurchschnittlich groß.

### Heilwirkungen: (aus [www.anti-aging-pflanzen.de](http://www.anti-aging-pflanzen.de))

Das Besondere an dieser Pflanze ist der hohe Gehalt an Gypenosiden, die zur Klasse der Saponine gehören. Ebenso enthält sie die gleichen Inhaltsstoffe wie Ginseng, nämlich die Ginsenoside. Andere Inhaltsstoffe sind Polysaccharide, Aminosäuren, Vitamine und Mineralien. Die chinesische Heilpflanze Jiaogulan hat folgende Wirkungsweisen:

1. Es baut den Stress ab, indem es auf überbeanspruchte Nerven beruhigend und auf schwache anregend wirkt. So macht es bei sportlichen Wettkämpfen den Geist vital, energisch, tatkräftig, wachsam und munter, hilft schnellere Reflexe zu bekommen und die Nervosität zu reduzieren. Gleichzeitig sorgt es für schnellere Erholung nach dem Sport.
2. Es senkt Blutfette und Blutzucker und hilft so bei Diabetes.
3. Es wirkt antioxidativ, indem es das körpereigene Enzym Superoxiddismutase anregt.
4. Es stärkt das Herz, die Pumpleistung und damit die allgemeine Durchblutung.
5. Durch Entgegenwirken der Verklumpung der Blutplättchen beugt es Thrombose, Schlaganfall und Herzinfarkt vor.
6. Es senkt den LDL-Cholesterinspiegel und die Triglyceride, wodurch das Gewicht reduziert wird.
7. Der Blutdruck wird reguliert, das heißt, zu hoch wird gesenkt, zu niedriger angehoben.
8. Es stärkt das Immunsystem durch Kräftigung der Lymphzyten.
9. Es verhindert stressbedingte Krankheiten durch die adaptogene Wirkung der Gypenoside
10. Es kurbelt die Bildung der weissen Blutkörperchen an. Das ist wichtig nach einer radiologischen oder chemotherapeutischen Behandlung.
11. Es wirkt krebshemmend durch das tumorhemmende Glycosid Ginsenosid Rh2.
12. Es ist gut für den Stoffwechsel, durch Kapillar- und Herzdurchblutung sowie durch ein verbessertes Blutbild.
13. Es hilft bei Schlaflosigkeit, verursacht durch Sorgen und Ängste.
14. Es wirkt gegen Arteriosklerose.
15. Es steigert die Vitalität bei Müdigkeit.
16. Es hilft bei Leberleiden und Hepatitis B.
17. Es hilft bei chronischer Bronchitis.

### Pflanzenbeschreibung:

Die Rankpflanze aus der Familie der Kürbisgewächse ist mehrjährig und frosthart bis - 18 ° C. Sie kann sowohl im Haus als auch draussen gehalten werden. Wächst sie draussen, stirbt im Winter der oberirdische Teil der Pflanze ab. Im Frühjahr treibt sie dann wieder aus. Im Haus ist sie immergrün. Es kann allerdings auch vorkommen, daß die Pflanze abstirbt und dann wieder austreibt. Sie wuchert sehr schnell und benötigt eine Rankhilfe. Bevorzugt wird ein halbschattiger Platz in einem normalen, gut gedüngten Gartenboden, der nicht zu trocken sein sollte. Das Kraut der Unsterblichkeit bekommt winzige grün-weißliche Blüten.

### Verwendung:

Man kann die Blätter frisch kauen. Am besten auf nüchternen Magen. Es entfaltet sich ein süsslicher, lakritzartiger Geschmack. Die Blätter können auch an Salate als exotische Geschmackskomponente gegeben werden. Aus frischen oder getrockneten Blättern kann man einen Tee zubereiten. Auch der Tee entfaltet einen süsslichen, angenehmen Geschmack. Es braucht ca. 10g frische Blätter pro Liter Wasser, einfach mit kochendem Wasser übergiessen und mind. 8 min. ziehen lassen. Bei getrockneten Blättern pro Liter Wasser 2 EL und ebenfalls mind. 8 min. ziehen lassen.

Weitere Pflegetipps unter [www.huplant.ch](http://www.huplant.ch)

**Das Gartencenter  
in Ihrer Region!**

Huplant Pflanzenkulturen AG  
Holzikerstrasse 11  
5042 Hirschtal

Tel. 062 739 11 11  
[gartencenter@huplant.ch](mailto:gartencenter@huplant.ch)  
[www.huplant.ch](http://www.huplant.ch)

**Kaufen  
wo es  
wächst.**