

---

Subject: jiaogulan

Posted by [christian77](#) on Tue, 13 May 2008 21:34:52 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

<http://de.wikipedia.org/wiki/Jiaogulan>

nichts explizites gegen HA, allerdings: eine pflanze kostet beim gut sortierten blumenhändler 3,90, wächst schnell, der tee schmeckt mild und gut

Die Droge sind die Blätter, Sie beinhalten für die Gesamtwirkung wichtige Saponine ("Gyenoside", ähnlich der "Panaxoside/Ginsenoside" aus dem Ginseng), Spurenelemente, Aminosäuren, Proteine, Polysaccharide und Vitamine  
Jiaogulan beinhaltet viermal so viele Saponine wie Ginseng  
Einige davon sind identisch mit dessen Wirkstoffen, andere werden erst im Körper zu diesen Stoffen umgewandelt

Eigenschaften und Wirkungen

Jiaogulan wirkt streßabbauend durch Beruhigung überbeanspruchter Nerven, anregend auf schwache Nerven und reduziert Nervosität

Er hilft bei Diabetes, indem Blutfett- und Blutzuckerwerte gesenkt werden

Außerdem werden der LDL-Cholesterinspiegel und die Anzahl der Triglyceride im Körper gesenkt

Durch die Anregung des körpereigenen Enzyms "Superoxiddismutase" hat die Pflanze antioxidative Eigenschaften

Das Immunsystem wird durch Kräftigung der Lymphozyten gestärkt, stress- und angstbedingte (Ein-) Schlafstörungen werden abgebaut

Jiaogulan findet Anwendung in der Behandlung von Arteriosklerose, Leberleiden und Hepatitis B, chronischer Bronchitis und Abgespanntheit bzw. andauernder Müdigkeit

Obwohl dieses "Wunderkraut" eine große Bandbreite an Anwendungsgebieten hat, wurden hauptsächlich die Wirkungen auf das Herz- und Blutkreislaufsystem wissenschaftlich untersucht. Dabei stellte sich heraus, dass es eine direkte, stärkende Wirkung auf das Herz besitzt, die vermutlich in der Erhöhung der Pumpleistung basiert und sich dadurch auch auf die Durchblutung positiv auswirkt.

Der Verklumpung von Blutbestandteilen, die in Thrombosen, Schlaganfällen und Herzinfarkten enden kann, wird entgegengewirkt.

In Laborstudien wurde entdeckt, dass die Wirkstoffe dieser Pflanze die Blutbahnen weiten. Dies wirkt sich positiv auf zu hohen Blutdruck aus und mindert den Pumpwiderstand, gegen den das Herz antreten muss.

Interessant ist auch, dass das Glycosid Ginsenosid Rh2 tumorhemmend wirkt. Dies wurde kürzlich auch in Tierversuchen festgestellt.

Wichtig für die Schulmedizin könnte auch sein, dass Jiaogulan die Bildung weißer Blutkörperchen anregt. Dies ist nach einer radiologischen oder chemotherapeutischen Behandlung bedeutend für den Patienten.

Bevor Jiaogulan jedoch medizinisch genutzt werden kann, müssen noch weitere Studien angelegt und Wirkungen bewiesen werden.

Da das Wirkungsspektrum bei ihm so weit gefächert ist, ist es den Behörden und Wissenschaftlern noch nicht gelungen, eine Maximaldosis von Antioxidantien bzw. von

### Jiaogulan-Tee festzulegen

Da bei Tierversuchen, in denen den Muttertieren Jiaogulan verabreicht wurde, einige Babys mit Behinderungen zur Welt kamen, sollten schwangere Frauen generell vorsichtig sein. Auch, wenn noch keine dem Tierversuch ähnlichen Effekte beim Menschen beobachtet werden konnten! Die American Heart Association (AHA) weist deshalb darauf hin, dass sich der Konsument an die Dosierungshinweise der Hersteller von Nahrungsergänzungsmitteln mit antioxidativer Eigenschaft halten sollte. Dies gilt jedoch nicht nur für Jiaogulan

### erwendung

Jiaogulan wird angewendet bei:

Stressbedingten (Ein-) Schlafstörungen, Abgespanntheit, gestörtem Immun- und Nervensystem, erhöhten Blutdruck, -Zucker und Cholesterinwerten, Asthma und Bronchitis, Diabetes und Krebs

Auch die Kosmetik wendet die Pflanze in so genannten Anti-Aging-Produkten an

### Zubereitung

Die Blätter werden getrocknet oder frisch als Tee zubereitet Sie können auch an Salate als exotische Geschmackskomponente gegeben werden

Für einen Aufguss werden drei Teelöffel frische oder getrocknete Blätter mit einem Liter kochendem Wasser aufgegossen und mindestens drei Minuten ziehen gelassen

Der Tee hat einen mild süßlichen, lakritzähnlichen Geschmack und wird daher in Japan deshalb auch "Amachazuru Sweet Tea" genannt