

Der Versand von Jiaogulan-Pflanzen ist außerhalb der Frostperiode und bei nicht zu hohen Temperaturen möglich. Fragen Sie bitte nach der Verfügbarkeit der Pflanzen.

"Kraut der Unsterblichkeit"

Jiaogulan gibt neue Kraft und Energie ohne den Einsatz von Teeinen oder Koffeinen. Ein Aufguss aus den süß-herb schmeckenden Blättern wird seit Jahrhunderten in den bergigen Regionen Südchinas verwendet als ein belebender, verjüngender und täglich getrunken Tee. Der in dieser Gegend übliche Name "Xiancao" heißt soviel wie "Kraut der Unsterblichkeit" und die Leute dort sagen "Es wirt wie Ginseng, ist aber besser als Ginseng".



Seit Jahren wird dieses Kraut aber nicht nur in China und Japan sondern auch in den USA und jetzt in Europa zunehmend beliebter als preisgünstige Alternative zu Ginseng. Die Inhaltsstoffe sind zum Teil mit denen von Ginseng identisch. Jiaogulan enthält sogar noch eine eigene Klasse von Saponinen, die sogenannten Gypenoside, die hauptsächlich für die wohltuende Wirkung verantwortlich sind.

Jiaogulan ist eine leicht zu ziehende Rankpflanze aus der Familie der Kürbisgewächse. Die

Pflanze wächst in guter Erde schnell, und schon nach wenigen Wochen kann man ernten. Im Herbst zieht sie ein und treibt aus Rhizomen im nächsten Frühjahr wieder aus. Die Pflanze ist bis mindestens -18°C winterhart.

Bei Überwinterung an einem hellen und warmen Standort im Haus wächst sie das ganze Jahr über. Werden die Blätter im Herbst oder Winter gelb, schneidet man sämtliche Triebe ganz knapp oberhalb der Erde ab. Nach wenigen Tagen beginnt sie sogleich frisch auszutreiben. Im Frühjahr und Sommer freut sich die Pflanze über guten BIO-Dünger. Nicht zu viel gießen!

Der Tee aus den Blättern ist wohlschmeckend und lässt sich sowohl aus getrockneten als auch aus frischen Blättern zubereiten, wobei die frischen Blätter besser schmecken. Mit den jungen, knackigen Tribspitzen lassen sich Salate um eine angenehme, exotische Komponente bereichern.



Man verspürt sofort einen willkommenen Energieschub wenn man nur ein paar der frischen Blätter kostet.

Als ein echtes "Adaptogen" hat Jiaogulan keinerlei Nebenwirkungen im Gebrauch und wirkt immer ausgleichend und balancierend.

Es wird auch "Frauenginseng" genannt, weil Jiaogulan für Frauen besser verträglich ist. Während Ginseng nur etwa 20 Saponine enthält sind in *Gynostemma* über 80 Saponine nachweisbar. Diese Saponine sind natürliche organische Verbindungen, die unter anderem an der Hormonsynthese beteiligt sind.

Die Jiaogulan-Pflanzen stammen aus Eigenproduktion der Gärtnerei Hick. Neben den Pflanzen erhalten Sie in der Gärtnerei Hick auch Jiaogulan-Blätter getrocknet (offen oder in Beuteln) sowie Jiaogulan in Kapselform.

Der Versand von sehr kräftigen Jiaogulanpflanzen ist außerhalb von Frostperioden und bei nicht zu hohen Temperaturen möglich.

Wird Jiaogulan ins Freie gepflanzt, so frieren die oberirdischen Teile beim ersten Frost zurück und die Pflanze treibt, sofern es nicht kälter als -18°C war, im Frühjahr wieder aus. Drinnen kann Jiaogulan ganzjährig kultiviert werden. Werden die Blätter im Winter braun, so schneidet man alle Triebe zurück und die Pflanze beginnt umgehend frisch auszutreiben. Wichtig ist in der Wohnung ein heller und warmer Standort (ab circa 15°C).

Biologisch Gärtnern:

Die Gärtnerei Hick düngt ihre Jiaogulanpflanzen mit organischem auf rein pflanzlicher Basis. Schädlinge werden biologisch mit Neem-Öl sowie mit [Nützlingen](#) bekämpft.

Biofert-Dünger und Neem-Öl erhalten Sie in der Gärtnerei Hick. Auch Nützlinge für Haus und Garten können bei der Gärtnerei Hick bestellt werden.

Buchtipps:

"Jiaogulan - Chinas 'Pflanze der Unsterblichkeit'" von Michael Blumert & Dr. Jialiu Liu (EUR 16.80)

Webtipps:

[Wikipedia-Eintrag zu "Gynostemma pentaphyllum"](#)
