

Jiaogulan, ein legales Dopingmittel für alle Leistungsmenschen - *das* Kraut für Sportler



Foto: ©panthermedia.net

Jiaogulan (*Gynostemma pentaphyllum*) bedeutet in der chinesischen Sprache „Pflanze der Unsterblichkeit“ („Xiancao“). Es ist ein Kraut, eine unscheinbare Wildpflanze, deren *Blätter aus Wildwuchs* in China heute wie seit aberhundert Jahren gesammelt und getrocknet werden. Die leicht zerriebenen Blätter werden zur Tee-Zubereitung verwendet, als Schrot bzw. fein zermahlen, als täglicher Zusatz zur Nahrung.

Die bis heute am meisten erforschten Inhaltsstoffe des Jiaogulan sind 82 verschiedene *Saponine* (Polyphenole), mit der wissenschaftlichen Bezeichnung *Gypenoside*.

Jiaogulan enthält

- Saponine (Gypenoside),
- Flavenoide,
- Polysaccharide,
- Aminosäuren,
- Vitamine,
- Mineralen und viele Spurenelemente.

Jiaogulan gilt als Super-Adaptogen. Adaptogene sind Natursubstanzen, die dem Körper dabei helfen, sich an Stresssituationen anzupassen und einen positiven Effekt bei stressinduzierten Situationen zu schaffen. Einige sind ganz besonders wirksam.

Die Hormon-Struktur

Die chemische Struktur der Gypenosiden übt eine Wirkung auf den menschlichen Körper aus, weil diese Struktur gleich ist wie die menschlicher Steroid-Hormone, welche eine wichtige Rolle bei der Regulation der Körperfunktionen spielen. Diese pflanzlichen Substanzen unterstützen den Körper, ein gesundes Gleichgewicht seiner Hormonproduktion aufrecht zu erhalten.

Für Sportler, welche Jiaogulan hochdosierte nehmen, ist wichtig zu wissen, dass diese Hormonstrukturen bei Dopingkontrollen als *natürlich* identifiziert werden. Es besteht keine Gefahr, dass sie mit illegalen Steroidhormonen verwechselt werden (wie Androgen, Testosteron oder Kortikosteroiden). Beim internationalen olympischen Komitee gilt Jiaogulan ausdrücklich *nicht* als Dopingmittel. Es wurde dadurch das legale Mittel zur Leistungssteigerung bei asiatischen Sportlern.

Die Wissenschaft vermutet, dass in der nahezu identischen Hormonstruktur der Gypenosiden mit der menschlichen Hormon-Struktur, das zu Grunde liegende Geheimnis der Wirkungen dieser Pflanze liegt.

Die erforschten gesundheitlichen Aspekte sind, – übertragen auf einen gesunden Menschen wie einen Sportler –, in der Auswirkung enorm: Der energetisch starke Organismus nutzt dieses Potential, um in höchstem Maße die Leistung zu steigern bzw. ein Abfallen der Leistung zu verhindern.

Negative Umwelteinflüsse wie

- Elektrosmog,
- industriell erzeugte Nahrung,
- toxische Stoffe jeder Art (Umweltgifte, Pestizide, Herbizide, Schwermetalle),
- Alkoholkonsum,

können durch hohe Jiaogulan-Gaben gemildert bis neutralisiert werden (was natürlich kein Ersatz für eine sehr bewusste Lebenshaltung sein kann).

Gegen Stress und Schlafstörungen

***Psychischen Stress* als Ursache eines dann dadurch schwächer werdenden Körpersystems ist sicherlich allgemein bekannt. Ausdrücklich nennen die chinesischen Forscher Jiaogulan als Mittel erster Wahl gegen jenen *negativen Stress*, der uns so zu schaffen macht (im Gegensatz zum *positiven Stress*, der uns weiterentwickelt).**

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

Weitere hervorragende Ergebnisse zeigten die Untersuchungen bei Sportlern: Es reduziert die Milchsäurekonzentration, verbessert die anaerobe Leistung und das Verhältnis von Testosteron zu Cortisol im Blut.

Herz-Kreislauf

Wie aktuelle Analysen bestätigen, kommt das "Kraut der Unsterblichen" der Herz-Kreislauf-Funktion zu Gute. Demnach wird nicht etwa der Herzschlag beschleunigt, sondern *die Wirkkraft der Pumpleistung* und damit die Durchblutung des gesamten Organismus optimiert.

- Die effizientere Nähr- und Sauerstoffversorgung der Zellen fördert ihrerseits die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, weshalb Leistungssportler Jiaogulan gern im Training einsetzen.
- Es steigert die Ausdauer, beschleunigt die Erholung und erleichtert das "Herunterfahren" nach anstrengendem Workout.
- Darüber hinaus geht aus Studien hervor, dass Jiaogulan den Blutdruck senkt. Dieser Effekt fällt derart drastisch aus, dass Ärzte und heilberuflich Tätige Bluthochdruckpatienten unsere chinesische Heilpflanze als komplementäres Therapeutikum verschreiben.

Blutprotein- und Blutfettwerte

- Diese verbessern sich signifikant durch Jiaogulan-Gabe. Die Senkung der Fettwerte im Blut betreffenden Triglyzeride-Spiegel und den Gehalt an VLDL-Molekülen, die für die Bildung von arteriosklerotischen Plaques verantwortlich gemacht werden.
- Obendrein verhindert Jiaogulan das Verklumpen der Blutplättchen, was der Genese der Blutgerinselförderung vorbeugt.

Blutzucker

- Laut weiteren Untersuchungen reduziert das Kraut bei neun von zehn Probanden die Blutzuckerwerte merklich und kommt dadurch Blutzuckerspitzen und Insulinresistenzen zuvor.

Leukozyten (weiße Blutkörperchen)

- Klinische Studien zeigen, dass Jiaogulan die Zahl der Leukozyten beträchtlich vergrößert und insbesondere der Arbeit der Lymphozyten Bahn bricht, die sich auf die Beseitigung von Fremdstoffen, insbesondere Infektionserregern, spezialisiert haben. Für Leistungsträger/ Sportler ist ein widerstandsfähiges Immunsystem essentiell!

Zusammenfassend ist zu sagen: Jiaogulan wirkt

- stressmindernd, beruhigend auf strapazierte Nerven, ohne müde zu machen. gegen Schlafstörungen!
- Nerven stärkend, anregend und reaktionsfördernd (Sport, Arbeit, Schule).
- verkürzt Regenerationszeit nach Anstrengung.
- senkt Blutfette und Blutzucker.
- senkt Cholesterin und Triglyceride.
- unterstützt Fettstoffwechsel u. Gewichtsabnahme.
- reguliert den Blutdruck – senkt zu hohen und hebt zu niedrigen Blutdruck.
- beugt Thrombose, Schlaganfall u. Herzinfarkt vor.
- stärkt das Herz, die Pumpleistung und die allgemeine Durchblutung.
- verbessert und unterstützt die Leber.

- unterstützt bei Gastritis, Bronchitis und Hepatitis.
- stärkt das Immunsystem (die Lymphozyten).
- fördert die Bildung der weißen Blutkörperchen.
- wirkt antioxidativ und tumorhemmend.

Die tägliche Verzehrmenge von Jiaogulan

Hier sollten wir uns an die Erfahren eines ausgewiesenen chinesischen Wissenschaftlers halten, an Prof. Dr. Jialiu Liu von der medizinischen Hochschule von Guiyang, der dort im Auftrag der chinesischen Regierung die Jiaogulan-Forschungen leitete:

Ein etwas gehäufter Teelöffel getrocknetes Kräuterpulver enthält etwa 100mg Gypenoside. Das wären etwa 2,5g bis 3g, um den erwünschten *optimalen* adaptogenen Effekt zu erzielen (z. B. im Leistungssport oder bei hoher Stressbelastung).

Wer topp-gesund ist und Jiaogulan als Leistungserhaltung zu sich nimmt, dem genügen sicherlich 1,5 bis 2g/Tag, um die Zellen vor der Zerstörung der Freien Radikalen zu schützen (ein nicht gehäufter Teelöffel).

Die tägliche Einnahme von Jiaogulan ist völlig nebenwirkungsfrei.

Jiaogulan ergänzt die Sportlernahrung ideal. Seine Einnahme bringt den Körper ins Gleichgewicht, neutralisiert freie Radikale, beugt Entzündungen vor, stärkt das Immunsystem, hält Blutdruck und Blutfettwerte in Ordnung, verhindert Blutgerinnsel, optimiert die Atemtätigkeit, verringert die Milchsäurebildung (durch die optimierte Durchblutung), unterstützt die Stressbewältigung und steigert Herzleistung, Durchblutung und Leistungsfähigkeit.



Quellen:

[M. Blumert/Jialiu Liu: Jiaogulan: Chinas „Pflanze der Unsterblichkeit“, dt, 12007.](#)

<http://www.yamedo.de/naturheilmittel-medikamente/jiaogulan.html>

<http://www.naturinstitut.info/jiaogulan.html>

<https://www.eatmovefeel.de/jiaogulan/>

<http://www.kraeuter-buch.de/kraeuter/Jiaogulan.html>

<https://www.youtube.com/watch?v=vd3p2TnQj90>

<http://www.jens-rusch.de/index.php/Jiaogulan>



[Chinesische Heilmittel für ein langes Leben.: Ling-Zhi, Jiaogulan, Ginseng](#)