

Grün. Von Juli bis August zeigen sich grünlich-weiße, sternförmige Blüten in Rispen. Ihre Früchte sind rund, dunkelgrün bis schwarz und lediglich zwischen fünf und acht Millimeter groß.

Auch wenn Jiaogulan schon seit vielen Jahrhunderten bekannt ist, so richtig Aufmerksamkeit schenkte man dem Gewächs erst in den 1970er-Jahren. Anlässlich einer großen Volkszählung in China fiel auf, dass in den Provinzen Guizhou, Guangxi und Shicuan überdurchschnittlich viele Menschen leben, die 100 Jahre alt waren. Wissenschaftler schauten sich diese Auffälligkeit genauer an und konnten dadurch Einflussfaktoren wie etwa Klima und Genetik ausschließen.

Die Forscher fanden heraus, dass zwischen dem hohen Alter der Menschen dort und dem regelmäßigen Genuss von Jiaogulan ein Zusammenhang bestehen müsse. Sie untersuchten das Kraut und entdeckten viele Saponine, die mit denen des Ginsengs identisch oder ihnen ähnlich sind.

Dem Kraut werden vorbeugende wie auch Heilwirkungen zu geschrieben. So soll es das Herz stärken, gegen hohen Blutdruck und

hohe Cholesterinwerte helfen. Ebenso soll es bei stressbedingten Krankheiten gute Dienste leisten. Vorbeugend kann es gegen Herzinfarkt und Schlaganfall helfen. Außerdem wird ihm eine immunstärkende und blutbildende Wirkung nachgesagt. Jiaogulan soll Blutzucker und Blutfette senken können, sowie Krebs hemmen, den Stoffwechsel fördern und Stress abbauen helfen.

Verwendet wird der hervorragende Energielieferant hauptsächlich als leicht süßlich schmeckender Tee, der sowohl aus frischen wie auch aus getrockneten Blättern zubereitet werden kann. Dazu übergießt man einen Teelöffel des Krautes mit 250 Milliliter heißem Wasser und lässt das Ganze für maximal fünf Minuten ziehen.

Mit den frischen jungen Triebspitzen lassen sich Salate oder exotische Gerichte verfeinern. Geschmacklich ähnelt Jiaogulan Ginseng, schmeckt also lakritzähnlich. Das liegt an den Inhaltsstoffen Ginsenosiden und Gypenosiden.

Als Nebenwirkung kann bei Einnahme auf nüchternen Magen eine leichte Übelkeit auftreten. ★

Herausgeber

Yoga & Coaching - Diamantherz - Cornelia Wahl - Rastatter Straße 19 - 76532 Baden-Baden - mehr Infos unter diamantherz.de - Kontakt: mail@diamantherz.de

Sprechzeiten nach Vereinbarung - Fragen und Terminanfragen bitte per E-Mail.

Bilder: Cornelia Wahl

Hinweis

Die hier gegebenen Informationen sind keine Heilzusagen und ersetzen in keinem Fall die Diagnose und Therapie von Erkrankungen und anderen körperlichen Störungen durch einen Arzt oder Heilpraktiker



Love & Light

Die Gesundheitspost von Yoga & Coaching - Diamantherz

07/2022

Wenn einer eine Reise tut ...



Sommer, Sonne, Strand und mehr. Endlich Urlaub, Entspannung, Erholung. Niemand denkt da an Krankheit. Erwischt es einen dann doch, ist es gut, etwas zur Hand zu haben. Tipps für die homöopathische Reiseapotheke.

Wie Aconitum D12 (Sturmhut). Das Mittel kommt bei plötzlichem Krankheitsbeginn zum Einsatz, begleitet von Fieber, Herzklopfen und Unruhe. Aconitum für das Anfangsstadium akuter entzündliche Erkrankungen wie etwa bei Erkältungen zum Einsatz.

Apis mellifica D12 (Honigbiene) kann bei Insektenstichen und Entzündungsprozessen ähnliche einem Bienenstich eingesetzt werden. Zu den typischen Symptomen zählen stark geschwollene Haut, stetes Jucken, Schmerzen und Brennen. Ist man mit Quallen in Kontakt gekommen oder leidet man unter einer Sonnenallergie oder Wärmeunverträglichkeit kann Apis ebenfalls helfen.

Arnica montana C30 (Bergwohlverleih) ist bei Blutergüssen, Entzündungen, Muskelkater, Prellungen, Quetschungen, Schürfwunden, Sportverletzungen und Zahnschmerzen angezeigt. ▶

Ursachen können sein: Stürze oder stumpfe Stöße, Operationen, Überanstrengungen oder Infektionen. Typische Symptome für Arnica sind Erschöpfung und ein Zerschlagenheitsgefühl am gesamten Körper. Hat man sich körperlich überanstrengt, sind die Sehnen gereizt und schmerzen Muskeln und Gelenke infolge dessen, kann Rhus toxicodendron D12 (Giftsumach) das Mittel der Wahl sein. Hauptsymptome, die für eine Einnahme sprechen, sind reißende und ziehende Schmerzen, die sich lediglich durch eine fortgesetzte Bewegung bessern und bei feuchtkaltem Wetter verschlimmern

Arsenicum album D12 (Arsen) kann helfen, wenn die Beschwerden mit brennendem Charakter mit Frösteln und Erschöpfung einhergehen. Weiteres Merkmal: Sie treten nach dem Essen und Trinken auf. Es besteht die Gefahr von Austrocknung und Kollaps. Kann bei wässrigem Durchfall und bei Erbrechen helfen.

Belladonna D12 (Tollkirsche) kann vor allem bei akuten Entzündungen und Infektionen helfen, deren Beschwerden plötzlich beginnen und heftig sind. Leitsymptome für Belladonna sind Hitzegefühl, Pochen, Schwellung im betroffenen Körperteil. Das homöopathische Mittel kann z. B. bei grippalen Infekten, Sonnenbrand, Sonnenstich, akuter Bindehautentzündung oder Mittelohrentzündung unterstützend wirken. Meist ist der Gang zum Arzt nötig.

Cantharis D12 (Spanische Fliege) ist das wichtigste Mittel bei Sonnenbrand und Verbrennungen, wenn die Haut gerötet ist und Blasen bildet. Ebenso kann es bei akuter Blasenentzündung mit ständigem, unerträglichem Harndrang und mit Brennen beim Wasserlassen verwendet werden.

Cocculus D12 (Kokkelskörner) ist angezeigt bei Reise- und Seekrankheit, Schwindel, Übelkeit und Erbrechen. Typische Symptome sind sich durch Bewegung verschlimmernde Beschwerden, also beim Autofahren oder bei Schiffsreisen.

Nux vomica D12 (Brechnuss) kann bei verdorbenem Magen, Magenschmerzen, Übelkeit und Völlegefühl verwendet werden, ebenso bei Verdauungsbeschwerden, die von Durcheinanderessen und Trinken verursacht sind. Hilfreich auch bei Jetlag oder Katerbeschwerden.

Okoubaka D3 kann bei Reisen in Regionen mit heißem Klima helfen. Es kann mögliche Beschwerden verursacht durch eine Klima- und Kostumstellung in südlichen Ländern mildern, ebenso Lebensmittelvergiftungen und bei akutem Magen-Darminfekt mit Durchfall gute Dienste erweisen. Auch als Vorbeugung bei Auslandsreisen gegen Magenverstimmung einsetzbar. Dann nimmt man zweimal täglich eine Tablette.

Dosierung: Bei akuten Beschwerden sofort fünf Globuli oder Tropfen des entsprechenden Präparats einnehmen und vor dem Herunterschlucken ca. eine Minute im Mund hin- und herbewegen. Homöopathische Mittel grundsätzlich nur für einen begrenzten Zeitraum einnehmen und sollen je nach Schwere und Intensität der Krankheit innerhalb von zwei bis 48 Stunden zu einer deutlichen Besserung führen. Tritt keine Besserung ein oder verschlimmern sich die Beschwerden, sollte ein Arzt oder Heilpraktiker aufgesucht werden. ★

Jiaogulan: Kraut der Unsterblichkeit



Es ist ein Kürbisgewächs, eine Schlingpflanze und seit 1400 n. Chr. bekannt: Jiaogulan oder auch als „Kraut der Unsterblichkeit“ bezeichnet. Seine ursprüngliche Heimat ist China, Taiwan, Japan, Korea, Thailand und der gesamte malesische Raum. Man findet die Pflanze auf Höhen bis 3200 Meter über Normalnull. Sie wächst an kleinen Bäumen und Sträuchern hoch.

Wer das „Kraut der Unsterblichkeit“ bereits sein eigen nennt, der weiß, dass es sich dabei um eine wuchsfreudige, mehrjährige Kletterpflanze handelt. Die Staude ist

winterhart bis minus 15 Grad Celsius, stirbt im Herbst bis zum Boden ab und überwintert mit ihren knolligen Wurzeln unterirdisch. Und ehrlich, es ist immer wieder schön und spannend, sie im Frühjahr austreiben zu sehen.

Die Wuchshöhe von Jiaogulan hängt vom Boden, den Nährstoffen, dem Klima und der Wasserversorgung ab. Am besten bietet man den Ranken Kletterhilfen an, an denen sie Halt finden, und die sie schnell überwuchern.

Ihre Blätter setzen sich aus fünfgliedrigen, zusammengesetzten Teilblättern zusammen und erfreuen das Auge mit einem frischen ▶