

Jiaogulan – das Kraut der Unsterblichkeit

Naturheilkunde Jiaogulan – ein Rankengewächs mit ausserordentlichen vorbeugenden, verjüngenden und heilenden Eigenschaften erfreut sich zunehmender Beliebtheit in Basel.

Didier Rebetez

Jiaogulan, ausgesprochen «Dschih-Oh-Gu-Lahn», wörtlich übersetzt «Gewundene Ranken-Orchidee», gilt als Wundermittel in den Bergregionen im Süden Chinas. Jiaogulan gehört, wie Gurken und Melonen, zur Familie der Kürbisgewächse (Cucurbitaceae), ohne jedoch deren typischen Früchte zu entwickeln. Jiaogulan (*Gynostemma pentaphyllum*) wächst in vielen asiatischen Ländern wild in freier Natur bis über 3000 Meter über Meer. Es ist eine stark rankende Pflanze, welche bis zu 5 Meter gross werden kann. Sie benötigt neben feuchter, humusreicher Erde einen warmen, halbschattigen und geschützten Standort. Sind diese Bedingungen gewährleistet, gedeiht sie auch in unseren Regionen im Garten oder auf dem Balkon. Jiaogulan ist sogar winterhart bis -15°C. Die oberirdischen Teile sterben im Herbst ab, aber die knolligen Wurzeln treiben im Frühling wieder junge Triebe aus.

Die Pflanze der 100-Jährigen

Gynostemma pentaphyllum wurde im Altchinesischen als Xiancao bezeichnet, was so viel bedeutet wie «Kraut der Unsterblichkeit». Es wurde in China als Nahrungsmittel und in der Volksmedizin verwendet. Erste schriftliche Überlieferungen stammen aus dem Jahr 1406. Grössere Bekanntheit hat die Pflanze erst in den 70er-Jahren durch einen Zufall erlangt: Anlässlich einer periodischen, chinesischen Volkszählung wurde festgestellt, dass in drei südlichen Provinzen – Sichuan, Guizhou und Guangxi – überdurchschnittlich viele Einwohner 100-jährig oder älter waren. Eine daraufhin eingeleitete

wissenschaftliche Untersuchung dieser statistischen Auffälligkeit konnte als einziger gemeinsamer Nenner den Konsum einer einheimischen Pflanze feststellen: dem regelmässigen Trinken von Jiaogulan-Blätter-Aufgüssen.

In den nächsten fünfzig Jahren wurde diese Pflanze intensiv untersucht und erforscht. Dabei bestätigte sich der seit jeher in China volkstümliche Namen «Five Leaves Ginseng». Denn Jiaogulan enthält Saponine, welche auch im Ginseng vorhanden sind und seine Wirkung prägen. Im Jiaogulan wurden jedoch unzählige weitere Saponine und ungewöhnliche Flavonoide gefunden, welche bisher unbekannt waren und in keiner anderen Pflanze nachgewiesen werden konnten.

Jiaogulan gilt, wie Ginseng, Taigawurzel und Rosenwurz, als Adaptogen und unterstützt den Organismus dabei, sich besser an körperliche und psychische Stresssituationen anpassen zu können. Jiaogulan stärkt die Abwehrkräfte des Immunsystems, wirkt als Antioxidans und führt zu einer erhöhten Nährstoffversorgung der lebenswichtigen Organe. Es ist daher naheliegend, dass Jiaogulan als Verjüngungselixier eingesetzt wird. Jedoch kann dieses Zaubermittel weit mehr! So wirkt sich das Kraut der Unsterblichkeit äusserst positiv auf industrielle Volkskrankheiten wie Diabetes, Hypercholesterinämie und Fettleibigkeit aus. Die in den vergangenen Pandemie-jahren strapazierten Nerven profitieren besonders von den Eigenschaften des Krautes. Dank der regelmässigen Einnahme von Jiaogulan kann sich ein überreiztes Nervensystem wieder regulieren. Die Konzentrationsfähigkeit und das Energieniveau steigern sich dadurch deutlich. Sogar ein gestörter

Schlaf-Wach-Rhythmus pendelt sich wieder ein. Im Herz-Kreislauf-Bereich hat Jiaogulan eine protektive Wirkung auf das Herz und harmonisiert zu tiefen wie auch zu hohen Blutdruck. Bei Sportlern bewirkt die Einnahme eine Steigerung im Bereich der Kraft und Ausdauer. Gleichzeitig stellt man eine beschleunigte Regenerationszeit fest. Diese zahlreichen gesundheitsfördernden Wirkungen und die Anti-Aging-Eigenschaften haben zu den bekanntesten Trivialnamen «Kraut der Unsterblichkeit» oder «Miracle Grass» beigetragen. Seit ein paar Jahren laufen Forschungen, um die Wirkung von Jiaogulan in den Bereichen Krebsprävention und Parkinson-Syndrom zu untersuchen.

Als Tee oder im Salat geniessen

Bereits der Genuss einer einzigen Tasse dieses süsslich schmeckenden Tees pro Tag reicht völlig aus, um mehr Wohlbefinden und Vitalität zu verspüren. Man kann sowohl die frischen, wie auch die getrockneten Blätter für einen Aufguss verwenden. In China werden die frischen Jiaogulan-Blätter traditionell von Hand zu Kugeln gerollt. Die jungen, frischen Triebspitzen können ebenso als Salat verzehrt werden. Empfindliche Personen trinken den Tee am besten nicht auf nüchternen Magen, da es sonst zu Übelkeit kommen kann. Andere Zubereitungsformen, Informationen und Literatur über diese wundersame Heilpflanze erhalten Sie im Fachhandel (Drogerien).

Didier Rebetez ist Drogist HF und Inhaber der Drogerie zum Chrüterhüsli in Basel



Wunderkraut Jiaogulan.

Bild: iStock

ANZEIGE

BAWA AG
Tel. 061 641 10 90
info@bawaag.ch | www.bawaag.ch

Einbau von
Badewannentüren
Einsatzwannen
Reparaturen

Aktion*
Jiaogulan Tee
„Kraut der Unsterblichkeit“

100g CHF 15.90 anstatt CHF 17.30
250g CHF 35.00 anstatt CHF 39.00

*Aktion gültig bis 07. Juni 2023
nur direkt im Chrüterhüsli BASEL,
nicht online erhältlich.

Original Jiaogulan Teekugeln
1 Kugel ergibt 300-400ml Tee

**CHRÜTER
HÜSLI**
*House of herbs
and health*

Drogerie zum Chrüterhüsli AG
Gerbergasse 69
4001 BASEL
Tel.: 061 269 91 20
info@chrueterhuesli.ch

Mo-Fr. 09:00 - 18:30 Uhr
Sa 09:00 - 18:00 Uhr

Onlineshop:
www.chrueterhuesli.ch

Als Schulgrosi im Einsatz

Benevols Das Projekt «Begegnungen im Klassenzimmer» bringt Senioren mit Schülern zusammen. Ein Engagement, von dem alle Seiten profitieren, wie ein Besuch in der Isaak-Iselin-Schule zeigt.

Dominique Simonnot

Die Ruhe überrascht einen. In der Bibliothek der Isaak-Iselin-Primarschule ist es mucksmäuschenstill. Nur in der Ecke tuscheln zwei Mädchen ganz leise in ihr gemeinsames Buch hinein. Auf der Couch blättert ein älterer Junge in einem Manga und auch bei der Sitzinsel in der Mitte des Raumes sind andere Primarschüler in ihr Buch vertieft. «Ich liebe diese Atmosphäre hier», schwärmt Christine Dreyfus, die hier die Aufsicht hat und für die Buchausleihe zuständig ist. Sie ist eine von 15 Seniorinnen und Senioren, die als Benevols an der Isaak-Iselin-Primarschule aushelfen. Sie arbeiten entweder im Fachunterricht (speziell im Textil- und Fremdspracheunterricht) oder in der Schulbibliothek, als Unterstützung in der Klasse, als Lesepatinnen und Lesepaten oder als Bibliothekarin mit. «Begegnungen im Klassenzimmer» heisst das Projekt von Pro Senectute beider Basel und richtet sich an ältere Menschen, die an einem Freiwilligeneinsatz in Kindergärten, Primar- und Sekundarschulklassen sowie Tagesstrukturen interessiert sind sowie an Lehrende und Leitende von Schulen und Tages-



Schön, gebraucht zu werden: Aimée Theurillat in der Textilklassen.

Bilder: Dom



Für Christine Dreyfus fühlt es sich an, als hätte sie ihren Traumjob gefunden.

strukturen, die mit älteren Freiwilligen arbeiten möchten. Das Angebot hat zum Ziel, den Dialog zwischen den Generationen zu pflegen und das gegenseitige Verständnis und die Toleranz zu stärken. Gleichzeitig ermöglicht es den Schulen, Angebote durchzuführen, für die es sonst zu wenig Personal gäbe. «Wir wollen damit allerdings nicht das Loch beim Fachkräftemangel stopfen», erklärt Anne Uphoff, Projektkoordinatorin von Pro Senectute beider Basel. «Die teilnehmenden Senioren helfen und unterstützen einfach das Lehrpersonal oder haben die Aufsicht in der Bibliothek.»

Die Freude, gebraucht zu werden

Christine Dreyfus ist seit zwei Jahren in der Schule und schwärmt: «Die Wertschätzung uns Senioren gegenüber ist

hier sehr gross. Und da ich Bücher liebe, ist es auch irgendwie mein Traumjob», schwärmt die 70-jährige Sozialpädagogin, die 30 Jahre lang in einer Kita im Gundeli tätig war. Ihr Einsatz in der Bibliothek war allerdings auch eine kleine Herausforderung: «Ich hatte am Anfang Bammel vor dem Computer, mit dem ich arbeiten musste, wurde aber bestens eingearbeitet.» Auch Aimée Theurillat gehört seit zwei Jahren zur Seniorenruppe der Schule. Gerade trifft man sie in der Textilklassen, in der die Kinder gerade dabei sind, Filzherzen für den Muttertag zu kreieren. Aimée hilft beim Ausschneiden, beim Füllen oder Annähen von Perlen. «Ich würde wahrscheinlich in ein tiefes Loch fallen, wenn ich keine Aufgabe in meiner freien Zeit als Rentnerin hätte», sagt die 70-Jährige aus Erfahrung. «Es ist schön, gebraucht zu werden und eine Aufgabe

zu haben. Und ich habe früher viel gestrickt, da kann ich mich einbringen.» Auch sie ist begeistert von der Wertschätzung des Lehrerkollegiums und der Schulleitung. Für die gehören die Senioren fest zum Kollegium.

Mehr Angebote dank der Benevols

«Sie sind ein Teil von der Schule, dank ihrem freiwilligen Engagement können wir mehr anbieten. Es ist selbstverständlich, dass sie an vielen Anlässen teilnehmen», betont Schulleiter Pascal Steiger. Vor zehn Jahren kamen die ersten Senioren, seitdem wurde der Einsatz weiter ausgebaut. Und das Potenzial ist gross, die Schule hat 27 Primarschulklassen, da gibt es einiges zu tun. «Leider hat sich bisher noch niemand für unser morgendliches Frühstückangebot gefunden.» Pensionierte Lerchen

also dringend gesucht. Pädagogische Fachkenntnisse sind dabei gar nicht nötig, wie Anne Uphoff bestätigt. «Man sollte einfach Freude im Umgang mit Kindern und Jugendlichen haben und Zeit für einen Besuch in der Schule während mindestens eines Semesters.» Die Einsätze gehen maximal einen halben Tag die Woche. Das scheint sich gut in die freie Zeit von Pensionierten integrieren zu lassen. Bisher ist in der Isaak-Iselin-Schule noch niemand abgesprungen, viele sind schon einige Jahre dabei. Die Kinder freut's: Sie lieben ihre «Schulgrosi» und «Schulopis», denn es hat auch zwei Senioren im Einsatz. Kein Wunder, bereichern sie ja ausnahmslos als gute Engel die Schule, lesen Geschichten vor, singen mit den Kindern, musizieren und basteln, unterstützen bei Fremdsprachen. Oder hören einfach nur zu.

«Die Wertschätzung uns Senioren gegenüber ist hier sehr gross.»

Christine Dreyfus
Rentnerin

Reparieren statt eliminieren

Minimal Waste In der Region gibt es einige gemeinnützige Angebote, bei denen reparaturbegeisterte Freiwillige allerlei Totgeglaubtem wieder Leben einhauchen.



In der «Repstatt» (Markthalle Basel) sucht man nach Reparaturlösungen.

Bild: svz

Wir schmeissen zu viel weg. Wir schmeissen zu viel unnötig weg, was unter Umständen locker hätte repariert werden können. Häufig veranlasst durch Verkäufer, welche die Reparatur als zu kostenintensiv abtun und dafür lieber ein neues Modell empfehlen, karren wir Kaputtes und Beschädigtes zum Recyclinghof und geben mit den Altlasten unser schlechtes Gewissen gleich mit ab. Muss nicht sein. Denn Repaircafés oder ähnliche Angebote bieten eine gute Gelegenheit, dem entgegenzuwirken. Und sind meist mehr als nur Reparaturservice mit dem Ziel, der Wegwerfgesellschaft zu trotzen. Es geht um Freizeit, Spass und Begegnung. Die Freiwilligen – darunter Mechaniker, Elektrotechniker oder Physiker – haben Freude am Reparieren und sorgen für leuchtende und häufig überraschte Augen, denn die Erfolgsquote liegt bei 80%. Repariert wird nahezu alles: Staubsauger,

Flachbildschirme, Computer, Laptops, Reissverschlüsse, Kinderspielzeug. Vor allem für Kinder ist es ein Erlebnis zu sehen, was möglich ist. Wie ihr Superheld wieder seine Beine erhält. Wie der Feuerwehrgewagen funktionstüchtig gemacht wird oder die Puppe gestopft wird. Dabei ist vielen Freiwilligen sogar wichtig, dass zugeschaut wird, schliesslich sollen Berührungsängste mit Reparaturen und Maschinen abgebaut werden.

Infos

rep-statt.ch
Dauerhafte Einrichtung in der Markthalle

www.reparier-bar.ch
Nächste Veranstaltung am 17. Juni von 11 bis 14 Uhr, Offcut (Dreispietz), Lyon-Strasse 11, 4053 Basel

repair-cafe.ch
Unterschiedliche Orte

ANZEIGE



Medical Laser & Beauty AG
Bahnhofstrasse 19
CH-4104 Oberwil
061 402 03 33
info@medicallaserbeauty.com

VAGINALE LASERTHERAPIE

Bei Inkontinenz, Trockenheit, Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, wiederkehrende Blaseninfektionen

DIVERSE GESICHTSBEHANDLUNGEN

Für eine jünger aussehende Haut

PRP - VERJÜNGERUNG MIT EIGENBLUT

Für strahlendes Aussehen, oder Haarausfall

FILLER / BTX / PROFHILO

Gegen Falten oder übermässiges Schwitzen

STOSSWELLENTHERAPIE

Bei schlaffer Haut und Cellulite

KUNDEN WERBEN KUNDEN

(10% RABATT AUF KOSMETIK)