



About © : Contact SAFLAX - - <http://www.saflax.de/copyright>



About © : Contact SAFLAX - - <http://www.saflax.de/copyright>



About © : Contact SAFLAX - - <http://www.saflax.de/copyright>

15235

Pflanze der Unsterblichkeit

## Pflanze der Unsterblichkeit

© [www.saflax.de](http://www.saflax.de)

### Gynostemma pentaphyllum

Chinesische Forscher stießen in entlegenen Bergdörfern der chinesischen Provinz Guizhou auf die von den Einheimischen als Kraut der Unsterblichkeit bezeichnete Pflanze. In diesen Dörfern lag der Anteil der über 100-jährigen weit über dem allgemeinen Bevölkerungsschnitt, was auf den reichlichen Verzehr von Jiaogulan zurückgeführt wurde. Wirkende Kräfte: Eine Analyse der Inhaltsstoffe ergab eine hohe Konzentration von Saponinen; Substanzen, die auch im Ginseng enthalten sind. Das Kraut der Unsterblichkeit soll wie Ginseng beruhigend bei Stress, Einschlafstörungen und erhöhtem Blutdruck wirken.

**Naturstandort:** Die Heimat der Pflanze der Unsterblichkeit ist China, Indien, Japan, Korea und Taiwan. Sie wächst dort in Höhenlagen bis 3200 Metern.

**Anzucht:** Im Haus ist die Anzucht aus Samen das ganze Jahr über möglich. Um die Keimfähigkeit der Samen zu erhöhen, sollten Sie sie zunächst über Nacht in raumwarmem Wasser vorquellen lassen und anschließend einen halben Zentimeter tief in feuchtes Anzuchtsubstrat setzen. Decken Sie das Anzuchtgefäß mit Klarsichtfolie ab, die Sie mit Löchern versehen. So ist die Erde vor Austrocknung geschützt. Alle zwei bis drei Tage sollten Sie die Folie für 2 Stunden entfernen. Das beugt einer Schimmelbildung auf der Anzuchterde vor. Stellen Sie das Anzuchtgefäß an einen hellen und warmen Ort mit 20 bis 25° Celsius und halten Sie die Anzuchterde feucht, aber nicht nass. Die Keimung sollte nach vier bis sechs Wochen erfolgen.

**Standort:** Jiaogulan kann ausgepflanzt im Garten wie auch im Kübel gehalten werden, wobei sie in beiden Fällen ein Rankgerüst und einen sonnigen Platz benötigt.

**Pflege:** Jiaogulan wächst in normaler Gartenerde. Vor allem im Topf oder Kübel sollte die Erde nicht austrocknen. Gießen Sie daher regelmäßig, aber vermeiden Sie Staunässe. Ernte: Die Blätter der Jiaogulan werden am besten frisch vom Strauch verwendet. Sie können die Blätter aber auch ernten, im Halbschatten trocknen und in Gläsern dunkel aufbewahren.

**Im Winter:** Jiaogulan gilt als winterhart bis -15° Celsius. Bei ausgepflanzten Exemplaren sterben die oberirdischen Pflanzenteile ab und können gegen Ende des Winters bodeneben abgeschnitten werden. Die Pflanze überwintert unterirdisch mit knolligen Wurzeln und treibt im Frühjahr wieder aus. Zur Sicherheit sollten Sie den Wurzelbereich im ersten Winter mit Laub vor einem zu starken Durchfrieren zu schützen. Als Zimmerpflanze an einem hellen Standort ist das Kraut der Unsterblichkeit immergrün und Sie können den ganzen Winter über frische Blätter ernten.