



Webinarreihe

Heilpflanzen für Tiere

HEUTE:
DAS KRAUT DER UNSTERBLICHKEIT
ODER
JIAOGULAN





Brit Kröger

Tierheilpraktikerin

mit Schwerpunkt "Phytotherapie"

Dozentin

an der Naturheilschule Prester, u. a. für:

- Tierheilpraktiker
- Phytotherapie für Tiere
- Ernährungsberater für Pferde



Kleiner Vorgeschmack

auf unsere einjährige
Ausbildung
"Phytotherapie für Tiere"

Start

Ab Februar 2026
1x monatlich

Geeignet für

Therapeuten und Tierhalter mit Interesse an der
Pflanzenheilkunde

Ort

Online, per Zoom
Inkl. Aufzeichnungen und Skripte



Der chinesische Name „Xiān Cǎo“ (仙草) lässt sich sinngemäß als „Kraut der Unsterblichen“ oder „himmlisches Kraut“ übersetzen.

In der daoistischen Tradition galten „Unsterbliche“ als Menschen, die durch ein Leben im Einklang mit der Natur, durch Atemübungen, Alchemie und bestimmte Heilpflanzen außergewöhnlich alt wurden oder sogar den Tod überwandten.

Legenden aus Südchina

In Volkslegenden aus den bergigen Regionen Südchinas – insbesondere aus Guizhou, Guangxi und Sichuan – wird erzählt, dass Dorfbewohner, die regelmäßig Jiaogulan als Tee tranken, auffallend gesund und langlebig waren.

Märchenhafte Vorstellungen von Regeneration und Verjüngung

In alten Erzählungen wird Jiaogulan als Rankpflanze beschrieben, die sich immer wieder erneuert und selbst nach starker Beanspruchung erneut austreibt. Diese ständige Regenerationsfähigkeit wurde sinnbildlich auf den Menschen übertragen:

Wer Jiaogulan zu sich nahm, sollte Kraft, Jugend und innere Erneuerung bewahren.



Warum nicht Ginseng, sondern Jiaogulan?

Obwohl Ginseng historisch bekannter war, blieb er der Oberschicht vorbehalten. Jiaogulan hingegen wuchs wild, war leicht zugänglich und wurde zum „Ginseng des einfachen Volkes“.

Der Mythos besagt:

Nicht der seltene, teure Ginseng schenkt ein langes Leben, sondern das unscheinbare Kraut, das täglich und bescheiden genutzt wird.

Das verstärkte den Ruf als Kraut der stillen, natürlichen Unsterblichkeit.

Botanische Einordnung

Jiaogulan (*Gynostemma pentaphyllum*) ist eine mehrjährige, krautige Kletterpflanze aus der Familie der Cucurbitaceae (Kürbisgewächse).

Charakteristisch sind:

- Fünf- bis siebenzählige gefiederte Blätter
- Ranken, mit denen die Pflanze an Zäunen oder Kletterhilfen emporwächst
- Unscheinbare, grünlichweiße Blüten
- Beeren, die sich von grün bis fast schwarz verfärben
- Rhizome, aus denen die Pflanze jedes Frühjahr erneut austreibt



Traditionelle Verwendung

Traditionell wird Jiaogulan in China als:

- Alltags-Tee
- belebendes Tonikum
- pflanzliches Adaptogen

Genutzt werden sowohl das frische Blatt, das einen lakritzartigen Geschmack besitzt, als auch das getrocknete Kraut.





Inhaltsstoffe und pharmakologische Besonderheiten

Saponine

Über 80 verschiedene Saponine wurden identifiziert – deutlich mehr als im klassischen Ginseng.

Antioxidative Enzyme

Mehrere Studien zeigen, dass Jiaogulan die Aktivität der Superoxid-Dismutase (SOD) steigern kann.

Flavonoide und Polysaccharide

Diese tragen zu antioxidativen und entzündungsmodulierenden Effekten bei.

Mögliche Wirkmechanismen aus wissenschaftlicher Sicht

- Adaptogene Wirkung
- Beeinflussung Stressachsen (v. a. Hypothalamus-Hypophyse-Nebennieren-Achse).
- Antioxidative Eigenschaften
- Unterstützung der Herzfunktion
- Regulation des Blutdrucks
- Cholesterinsenkende Wirkung
- Stärkung des Immunsystems
- Förderung der Blutbildung
- Unterstützung bei Diabetes
- Anregung des Stoffwechsels



Was sind pflanzliche Adaptogene?

Adaptogene sind bestimmte Heilpflanzen.
Ihr Ziel ist nicht, Stress komplett auszuschalten, sondern:
Dem Körper zu helfen, besser mit Stress umzugehen.



Was ist die Stressachse (HPA-Achse)?

**Die Hypothalamus-Hypophyse-Nebennieren-Achse ist so etwas wie die Stress-Schaltzentrale des Körpers.
So läuft Stress normalerweise ab:**

01. Hypothalamus (im Gehirn) merkt: „Achtung, Stress!“

02. Er schickt ein Signal an die Hypophyse

03. Die Hypophyse gibt ein Signal an die Nebennieren

04. Die Nebennieren schütten Stresshormone (vor allem Cortisol) aus

Wie beeinflussen Adaptogene die Stressachse?

01. Sie bremsen eine überaktive Stressreaktion

Wenn die HPA-Achse ständig „Alarm!“ ruft, helfen Adaptogene dabei:

- das Stresssignal abzuschwächen
- die Cortisol-Ausschüttung zu normalisieren

02. Sie stabilisieren den Cortisol-Spiegel

Adaptogene wirken ausgleichend:

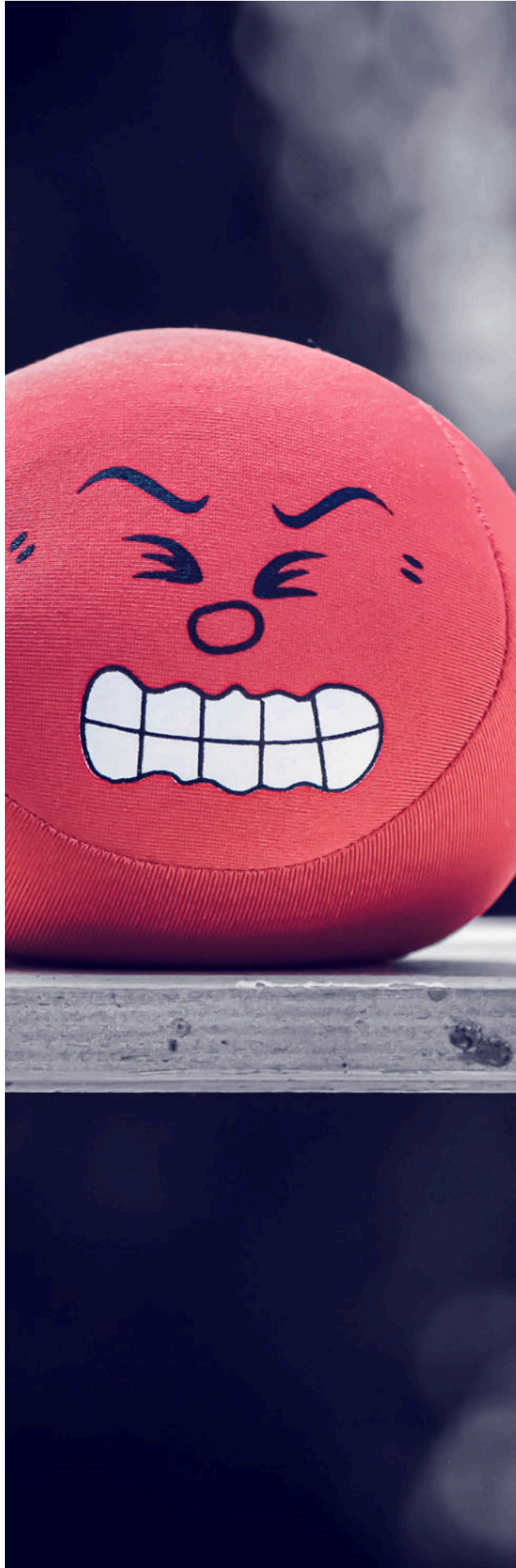
- zu viel Cortisol → weniger
- zu wenig Cortisol → Unterstützung

03. Sie schützen Gehirn und Nebennieren

Bei Dauerstress werden Gehirn und Nebennieren „überarbeitet“.

Adaptogene:

- schützen Nervenzellen
- entlasten die Nebennieren
- verbessern die Stress-Erholung





Darreichung

Häufig wird das Kraut als:

- getrocknetes Blatt
- Teeauszug
- pulverisiertes Kraut

unter das Futter gemischt.

Dosierung (Pulver)

- Pferd: ca. 30 g
- Hund: ca. 5g
- Katze: ca. 0,5 g

Mögliche Nebenwirkungen

Magen-Darm-Reaktionen

(am häufigsten)

- weicher Kot/Durchfall
- Blähungen
- Bauchgrummeln
- Übelkeit

Unruhe oder „Überstimulation“

Durch die adaptogene Wirkung kann es – paradox – zu folgenden Nebenwirkungen kommen:

- innere Unruhe
- Nervosität
- schlechter Schlaf
- erhöhte Reizbarkeit

Kreislaufreaktionen

Jiaogulan kann:

- blutdrucksenkend wirken
- die Gefäße erweitern

Beeinflussung des Immunsystems

Jiaogulan wirkt immunmodulierend:

- kann bei Autoimmunneigung ungünstig sein
- kann bei Allergikern Symptome verstärken oder verschieben

Wechselwirkungen

Jiaogulan kann die Wirkung beeinflussen von:

- blutdrucksenkenden Medikamenten
- blutverdünnenden Substanzen
- Immunsuppressiva

Kontraindikationen

- Trächtigkeit und Laktation
- Autoimmunerkrankungen
- Vor Operationen oder kurz nach Operationen
- Bösartige Tumore (?)





Untersuchungen an Tieren

- adaptogene Effekte
- Antioxidativer Schutz
- Unterstützung des Stoffwechsels
- Positive Einflüsse auf Durchblutung und Stressresistenz



Mögliche Einsatzbereiche

Bei Hunden, Katzen und Pferden

- zur allgemeinen Vitalitätsunterstützung
- zur Stressreduktion
- zur Unterstützung von Herz-Kreislauf und Stoffwechsel
- als pflanzlicher Antioxidans-Lieferant
- Erhöhung der Mikrozirkulation - Hufrehe (Forschungsansatz)
- EMS/Metabolisches Syndrom
- Diabetes
- Vestibularsyndrom beim Hund
- Geriatrie
- In der Rekonvaleszenz



Zusammenfassung

Jiaogulan (*Gynostemma pentaphyllum*) ist eine wissenschaftlich interessante, saponinreiche Kletterpflanze aus den Kürbisgewächsen, deren traditionelle Verwendung in Asien eine lange Geschichte hat.

Pharmakologisch relevant sind vor allem:

- Ginsenoside
- antioxidative Eigenschaften
- adaptogene Effekte

Weitere Termine



Brennnessel

Als Video/Podcast verfügbar



Weihrauch

Als Video/Podcast verfügbar



Hagebutte

Als Video/Podcast verfügbar



Artischocke

Als Video/Podcast verfügbar



Infoabend “Phytotherapie für Tiere”

Dienstag, 27. Januar 2026, 18:30 Uhr



Vielen Dank für eure Aufmerksamkeit!

Bei Fragen

www.thp-prester.de
info@thp-prester.de

