

**Wichtige Info vorab: Alle Tipps, Heilkräuter und Nahrungszusätze können keine Therapie oder gesunde Lebensweise ersetzen. Außerdem raten wir vor Gebrauch, insbesondere bei bekannten Vorerkrankungen, immer mit Ärztin\*Arzt oder Apotheker\*in abzuklären, was empfehlenswert ist – und die Kräuter und Zusätze nur aus verlässlichen und anerkannten Quellen zu beziehen!**

***Wieder zwei Pflanzen „gegen den inneren Stress“- eine für Mitteleuropäer eher noch exotische und eine altbekannte...***

### ***Gynostemma pentaphyllum (Jiaogulan)***

Das sogenannte „Kraut der Unsterblichkeit“ aus der Familie der Kürbisgewächse spielt in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) eine herausragende Rolle. Obwohl hauptsächlich zur allgemeinen Kräftigung und Entgiftung eingesetzt, wirkt die Pflanze auch auf das gesamte Nervensystem und wird auch zur Bekämpfung von Nervosität, Schlaflosigkeit und vor allem Stressbewältigung empfohlen. Darüberhinaus ist *Gynostemma pentaphyllum* eine wichtige Heilpflanze für Rekonvaleszente, was von ihrer starken Wirksamkeit bei Erschöpfungszuständen herrührt. Die ursprünglich aus Südchina stammende Pflanze ist ein Kletterer, der bei guten Bedingungen bis zu zehn Meter emporranken kann. Die Droge wird als Tee verwendet, die frischen Blätter werden aber auch roh als Salat bzw. blanchiert als Gemüse gegessen. Aber auch pulverisiert wird Jiaogulan eingesetzt. Besondere Hoffnungen werden in den Umstand gesetzt, dass *Gynostemma pentaphyllum* wahrscheinlich krebsvorbeugend oder sogar krebsheilend (unterstützend) wirkt. Jiaogulan ist in jedem Fall eine Modepflanze, die vom „Anti-Aging“-Wundermittel bis zum Bestandteil des täglichen „Detox-Smoothie“ den Westen erobert hat.

### ***Humulus lupulus (Hopfen)***

In der Biererzeugung ist Hopfen eine der wichtigsten Brauzutaten. Er verleiht dem Bier den herben Geschmack. Die Kletterpflanze aus der Familie der Hanfgewächse (Cannabaceae) hat aber auch beruhigende Wirkung, auch diese Eigenschaft des Bieres geht also auf den Hopfen zurück. Seit dem Mittelalter wird Hopfen statt anderen Bittergewürzen dem Bier zugesetzt, weil seine dämpfende Wirkung die zölibatären Mönche vor allzu regen erotischen Phantasien bewahren sollte ... *Humulus lupulus* wird heute in nahezu allen Nerven- und Schlafteemischungen beigefügt, Verwendung finden die harzhaltigen weiblichen Blüten („Zapfen“). Er gilt als besonders wirksames Mittel gegen nervöse Unruhe, er entspannt, dämpft übermäßigen Sexualtrieb, hilft beim Einschlafen und seine Phyto-Östrogene machen ihn zu einem Helfer bei Beschwerden der weiblichen Wechseljahre. Der Verdauung hilft der Hopfen, welcher ursprünglich in Eurasien und Nordamerika vorkommt, dank seiner Bitterstoffe. Bei der Verwendung als Einschlaf-fördernder Tee sollte aber bedacht werden, dass Hopfen auch harntreibend wirkt (das weiß man auch, wenn man schon mal ein Gläschen Bier knapp vor dem Schlafengehen getrunken hat) ....

**Viel Kraft, Gelassenheit und Gesundheit Euch\*Ihnen allen – es geht weiter aufwärts!**

Andreas Müller

**Gärtner im Botanischen Garten der Universität Wien und Betriebsrat für das allgemeine Personal**