

Gut zu wissen...

Kraut der Unsterblichkeit (*Gynostemma pentaphyllum*)



WIRKUNG

- gegen hohen Blutdruck
- hilft bei hohem Cholesterin
- stärkt das Immunsystem
- wirkt gegen stressbedingte Krankheiten
- senkt Blutzucker und Blutfette
- fördert den Stoffwechsel
- lindert Schlafstörungen
- hilft bei andauernder Müdigkeit
- keine Nebenwirkungen bekannt

VERWENDUNG

- als Tee: 1 Teelöffel frische od. getrocknete Blätter mit ¼ Liter heissem Wasser, 5 Min. ziehen lassen
- als Salat und zu exotischen Gerichten: Junge, frische, knackige Triebspitzen verwenden

PFLEGE

- starkwüchsige, anspruchslose Schlingpflanze, die jährlich als Wurzelstock überwintert und im Frühjahr wieder austreibt
- benötigt eine Kletterhilfe, z.B. Rankgerüst, Pfahl usw.
- auch als Hängepflanze in einer Ampel zu verwenden
- eher humoser, nährstoffreicher Boden
- gute Wasser- und Nährstoffversorgung
- im 1. Winter ist ein Schutz mit z.B. Laub von Vorteil
- bodeneben abschneiden im Frühjahr
- als Kübelpflanze verwendbar, Überwinterung frostfrei
- bei Überwinterung (15-20°) und hellem Platz ist eine Ernte von frischen Blättern im Winter möglich

