



Gut zu wissen ...

# Kraut der Unsterblichkeit

*H*

# Kraut der Unsterblichkeit

*Gynostemma pentaphyllum*



## Allgemein



### 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, z.B. mit Laub, von Vorteil
- bodeneben abschneiden im Frühjahr
- als Kübelpflanze verwendbar, Überwinterung frostfrei
- bei Überwinterung (15–20 °C) und hellem Platz ist eine Ernte von frischen Blättern im Winter möglich



HIER WÄCHST  
ZUKUNFT

HR-GÄRTNER.CH

Für mehr Freude im Garten

Eine Aktion von Jardin Suisse [pflanzenanleitungen.ch](https://www.pflanzenanleitungen.ch)