



DOSSIER · NATURSTOFF

Jiaogulan

Jiaogulan ist eine ostasiatische Kletterpflanze mit Gypenosiden; Studien am Menschen zeigen einen niedrigeren Blutzucker bei Typ-2-Diabetes und weniger Körperfett bei Übergewicht.

1.048

STUDIEN
INSGESAMT

66

AM MENSCHEN

9

DAVON
KONTROLLIERT

177

AN TIEREN

165

IM LABOR

Zahlen aus der IHR-Studiendatenbank · Stand 2026-10-15

So lesen Sie dieses Dossier

BELEGT

am Menschen gemessen, mit
Vergleichsgruppe

PLAUSIBEL

gestützt durch Wirkmechanismus,
Tierversuch oder Beobachtung

VERMUTUNG

ein naheliegender Zusammenhang,
der noch geprüft werden muss

Jiaogulan auf einen Blick

Bei Typ-2-Diabetes senkten Jiaogulan-Tee und -Extrakt den Nüchternblutzucker stärker als Placebo ⁷⁸¹³, ebenso den HbA1c ⁷⁸. Bei Übergewicht sanken Körpergewicht, BMI und Körperfett unter Extrakten stärker als unter Placebo ⁵¹².

Bei nichtalkoholischer Fettleber sanken unter Diät Leberwerte und Fettleber-Score in beiden Gruppen, AST und alkalische Phosphatase nur mit Extrakt statistisch gesichert ⁶.

Für den Blutdruck fand sich kein Nutzen: zwei kontrollierte Studien mit Tee aus getrockneten Blättern zeigten keinen Unterschied zum Placebo-Tee ⁸¹³.

Einzelne placebokontrollierte Studien fanden bei Gesunden eine bessere Ausdauerleistung ⁹¹¹ und bei Erwachsenen bessere Haareigenschaften ³.

Jiaogulan: ausgewertet wurden 23 Studien am Menschen, darunter 10 randomisierte kontrollierte Studien und 2 Metaanalysen oder systematische Übersichten; die kontrollierten Studien umfassen zusammen 401 Teilnehmer. Stand: 3. Oktober 2026.

1. Was ist Jiaogulan? Vorkommen, Herkunft und Formen

Jiaogulan (*Gynostemma pentaphyllum*) ist eine Kletterpflanze aus der Familie der Kürbisgewächse aus Ost- und Südostasien, die in China auch als „Kraut der Unsterblichkeit“ bezeichnet wird. Als wichtigste Inhaltsstoffe gelten die Gypenoside, Saponine, die denen des Ginsengs chemisch ähneln.

Die Pflanze wächst wild in Wäldern und an Waldrändern Chinas, Japans, Koreas und Südasiens und wird dort auch angebaut. Verwendet werden die Blätter.

Im Handel sind getrocknete Blätter für Tee sowie Extrakte, die oft auf einen Gehalt an Gypenosiden eingestellt sind.

Untersuchte Formen und Zubereitungen

- Tee aus den getrockneten Blättern
- Extrakte mit Gypenosiden
- Mischpräparate mit Jiaogulan – die übrigen Bestandteile werden jeweils genannt

Nicht gemeint sind auf dieser Seite:

- Isolierte Gypenoside in Labor- und Tierversuchen

2. Wie wirkt Jiaogulan? Ergebnisse nach Anwendungsgebiet

ANWENDUNGSGEBIET	ERGEBNIS IN KONTROLLIERTEN STUDIEN	BEWEISKRAFT	STUDIEN	TEILNEHMER
Blutzucker, Gewicht und Blutfette	überwiegend verbessert	hoch	2 Metaanalysen · 9 kontrolliert · 2 weitere	291
Leber und Fettleber	überwiegend verbessert	mittel	0 Metaanalysen · 3 kontrolliert · 1 weitere	146
Herz und Kreislauf	überwiegend kein Unterschied	gering	0 Metaanalysen · 3 kontrolliert · 0 weitere	24
Weitere Messgrößen	überwiegend verbessert	mittel	0 Metaanalysen · 9 kontrolliert · 6 weitere	296

So lesen Sie die Tabelle: Gezählt werden Studien am Menschen, deren Ergebnisse das jeweilige Gebiet betreffen. „Hoch“ heißt: mindestens eine Metaanalyse und zwei kontrollierte Studien mit Verbesserung, oder mindestens drei kontrollierte Studien, von denen drei Viertel eine Verbesserung zeigen, mit zusammen mindestens 300 Teilnehmern. „Mittel“ heißt: mindestens zwei kontrollierte Studien mit Verbesserung, und zwar mehrheitlich, oder eine Metaanalyse neben kontrollierten Studien. „Gering“ heißt: eine kontrollierte Studie mit Verbesserung. Gibt es in einem Gebiet keine kontrollierte Studie, ist die Beweiskraft höchstens „gering“ (Ergebnis „nur Übersichten“ oder „nur Beobachtungsdaten“). Alles andere ist „unklar“. Eine Studie zählt als Verbesserung, wenn mindestens die Hälfte ihrer Messgrößen in diesem Gebiet besser ausfiel. Übersichten über Mischpräparate zählen nicht als Metaanalyse; Ergebnisse, die nur Nebenwirkungen oder Anteile von Anwendern beschreiben, zählen nicht als Wirkung. Dieselbe Studie zählt nur einmal.

3. Was die Studien im Einzelnen zeigen

Jiaogulan, Blutzucker, Gewicht und Blutfette: Studien am Menschen

Bei Typ-2-Diabetes senkten Tee und Extrakt den Nüchternblutzucker stärker als Placebo, einmal zusätzlich zu Gliclazid ⁷⁸¹³. Auch HbA1c ⁷⁸ und Insulinresistenz ⁸¹³ besserten sich stärker als unter Placebo. Bei Übergewicht sanken Körpergewicht, BMI, Körperfett sowie Bauch- oder Hüftfett unter Extrakten stärker als unter Placebo ⁵¹². Eine Metaanalyse von acht Studien stützt die Senkung von Nüchternblutzucker, HbA1c und 2-Stunden-Glukose ². Die Blutfette unterschieden sich in zwei Tee-Studien nicht von Placebo-Tee ⁸¹³. **Vermutung:** Nach einer Übersicht mit geringer Aussagesicherheit senkt

Jiaogulan zusätzlich zu Lipidsenkern Triglyceride und LDL-Cholesterin stärker ¹. Unter einem Mischtee aus Jiaogulan und fünf weiteren Kräutern sanken bei Typ-2-Diabetes Nüchternblutzucker und Gesamtcholesterin stärker als unter üblicher Behandlung allein ⁴. Offen ist, ob größere und längere Studien mit einheitlich beschriebenen Extrakten diese Befunde bestätigen.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
¹ Dai et al. 2022	systematische Übersicht · 2.407 Teilnehmer	Gynostemma pentaphyllum (Form nicht näher angegeben); Behandlungsdauer meist >8 Wochen? Nicht berichtet; gegen
² Wang et al. 2026	Metaanalyse · 584 Teilnehmer	Gynostemma pentaphyllum (Zubereitung nicht näher angegeben); gegen Kontrolle; Langzeit- und Monotherapie über
⁴ Hu et al. 2023	randomisiert kontrolliert · 90 Teilnehmer	'maccog' TCM-Tee mit Gynostemma und fünf weiteren Kräutern; 12 Wochen; gegen konventionelle Behandlung und l
⁵ Park et al. 2014	randomisiert kontrolliert · 80 Teilnehmer	Actiponin, hitzebehandelter Gynostemma-pentaphyllum-Extrakt; 450 mg pro Tag; 12 Wochen; gegen Placebo
⁶ Chou et al. 2006	randomisiert kontrolliert · 56 Teilnehmer	Gynostemma-pentaphyllum-Extrakt (GP) als Zusatz zur Diät; 80 mL GP-Extrakt; 4 Monate nach 2 Monaten Diät (gesa
⁷ Huyen et al. 2012	randomisiert kontrolliert · 25 Teilnehmer	Gynostemma-pentaphyllum-Extrakt plus Gliclazid; GP-Extrakt 6 g täglich, Gliclazid 30 mg täglich; 8 Wochen Zusatzth
⁸ Huyen et al. 2010	randomisiert kontrolliert · 24 Teilnehmer	authentifizierter Gynostemma-pentaphyllum-Tee; 6 g täglich; zwölf Wochen; gegen Placebo-Tee
⁹ Nayyar et al. 2023	randomisiert kontrolliert · 16 Teilnehmer	Gynostemma pentaphyllum Blätter-Trockenextrakt (450 mg); 450 mg Extrakt täglich, entspricht 2,25 g Trockenblatt; 4

Weitere Studien zu diesem Gebiet: [11](#) [12](#) [13](#) [16](#) [21](#)

Jiaogulan, Leber und Fettleber: Studien am Menschen

Bei nichtalkoholischer Fettleber sanken unter Diät Leberwerte und Fettleber-Score in beiden Gruppen; nur mit Extrakt statistisch gesichert war der Rückgang von AST und alkalischer Phosphatase ⁶. Bei übergewichtigen Erwachsenen unterschied sich die Alanin-Aminotransferase unter dem Extrakt ActivAMP® von Placebo; eine Richtung nennt die Studie nicht ¹². Unter einem Mischtee mit Jiaogulan und fünf weiteren Kräutern sanken bei Typ-2-Diabetes Gesamtprotein, Albumin und Kreatinin stärker als in der Kontrollgruppe ⁴. Die Beweiskraft ist mittel: drei kontrollierte Studien, überwiegend klein und teils ohne Angabe des Gypenosid-Gehalts ⁴⁶¹². Offen ist, ob der Fettleber-Score mit Extrakt stärker sinkt als unter Diät allein.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
⁴ Hu et al. 2023	randomisiert kontrolliert · 90 Teilnehmer	'maccog' TCM-Tee mit Gynostemma und fünf weiteren Kräutern; 12 Wochen; gegen konventionelle Behandlung und Lebe
⁶ Chou et al. 2006	randomisiert kontrolliert · 56 Teilnehmer	Gynostemma-pentaphyllum-Extrakt (GP) als Zusatz zur Diät; 80 mL GP-Extrakt; 4 Monate nach 2 Monaten Diät (gesamt 6
¹² Rao et al. 2022	randomisiert kontrolliert	Gynostemma-pentaphyllum-Extrakt (ActivAMP®); 16 Wochen täglich; gegen Placebo
²² Chen et al. 2019	Übersicht	Fuzheng Huayu Formel (FZHY)

Jiaogulan, Herz und Kreislauf: Studien am Menschen

Beim Blutdruck fanden zwei Tee-Studien bei unbehandelten Typ-2-Diabetikern keinen Unterschied zu Placebo-Tee ⁸¹³. Bei gesunden Erwachsenen lag das Gefäßenzym eNOS im Blut unter einem Extrakt mit Gypenosid L höher als unter Placebo; ein Laborwert, keine gemessene Kreislaufwirkung ¹¹. Die Beweiskraft ist gering: drei kleine kontrollierte Studien mit unterschiedlichen Zubereitungen ⁸¹¹¹³. Offen ist, ob Extrakte mit mehr Gypenosiden oder längere Anwendungen den Blutdruck beeinflussen.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
⁸ Huyen et al. 2010	randomisiert kontrolliert · 24 Teilnehmer	authentifizierter Gynostemma-pentaphyllum-Tee; 6 g täglich; zwölf Wochen; gegen Placebo-Tee
¹¹ Ahn et al. 2023	randomisiert kontrolliert	Gynostemma pentaphyllum-Extrakt mit Gypenosid L (GPE); 12 Wochen; gegen Placebo
¹³ Huyen et al. 2013	kontrolliert	Gynostemma pentaphyllum Tee (GP); 6 g täglich; 4 Wochen, 2 Wochen Auswaschphase; gegen Placebo-Tee, Crossover

Jiaogulan: weitere Messgrößen in Studien

Bei gesunden, untrainierten jungen Männern verbesserte ein Blätter-Trockenextrakt gegenüber Placebo die Zeitfahrleistung und den Muskelsauerstofffluss ⁹. Bei gesunden Erwachsenen waren maximale Sauerstoffaufnahme und wahrgenommene Anstrengung unter einem Extrakt mit Gypenosid L günstiger als unter Placebo ¹¹. Bei nichtalkoholischer Fettleber unterschied sich die Veränderung der Harnsäure zwischen Extrakt- und Placebogruppe; eine Richtung nennt die Studie nicht ⁶. Ein Extrakt mit Gypenosiden verbesserte bei Erwachsenen gegenüber Placebo Elastizität, Dichte und Durchmesser der Haare, nicht aber den Haarglanz ³. Ein Tee aus getrockneten Blättern unterschied sich bei Typ-2-Diabetes bei Glukagon, Kortisol und Körpermaßen nicht von Placebo-Tee ⁸. Bei Lungenkrebs unter Radiochemotherapie blieb die zelluläre Immunität mit Jiaogulan-Tabletten erhalten, während sie ohne weiter sank ¹⁴. Fernmetastasen, lokale Tumorkontrolle und Überleben unterschieden sich nicht gesichert; die Autoren sahen einen Trend zugunsten von Jiaogulan ¹⁴. Die Belastbarkeit ist mittel: mehrere randomisierte kontrollierte Studien, aber meist kleine Gruppen und teils nur explorative Endpunkte. Unter einem Mischtee mit Jiaogulan waren bestimmte Darmbakterien wie Bifidobacteriaceae häufiger als in der Kontrollgruppe ⁴. Isolierte Gypenoside wurden zusätzlich zu Kortikosteroiden bei Sehnerventzündung in einer kleinen, vorzeitig beendeten Pilotstudie geprüft; sie verfehlte ihr Hauptziel ¹⁰.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
³ Lee et al. 2025	randomisiert kontrolliert · 100 Teilnehmer	Gynostemma pentaphyllum-Extrakt (Testprodukt); 340 mL/Tag; 24 Wochen; gegen Placebo, doppelblind, randomisiert
⁴ Hu et al. 2023	randomisiert kontrolliert · 90 Teilnehmer	'maccog' TCM-Tee mit Gynostemma und fünf weiteren Kräutern; 12 Wochen; gegen konventionelle Behandlung und Leb
⁶ Chou et al. 2006	randomisiert kontrolliert · 56 Teilnehmer	Gynostemma-pentaphyllum-Extrakt (GP) als Zusatz zur Diät; 80 mL GP-Extrakt; 4 Monate nach 2 Monaten Diät (gesamt
⁸ Huyen et al. 2010	randomisiert kontrolliert · 24 Teilnehmer	authentifizierter Gynostemma-pentaphyllum-Tee; 6 g täglich; zwölf Wochen; gegen Placebo-Tee
⁹ Nayyar et al. 2023	randomisiert kontrolliert · 16 Teilnehmer	Gynostemma pentaphyllum Blätter-Trockenextrakt (450 mg); 450 mg Extrakt täglich, entspricht 2,25 g Trockenblatt; 4 W
¹⁰ Lu et al. 2026	randomisiert kontrolliert · 10 Teilnehmer	Gypenoside 180 mg/Tag oral zusätzlich zu Standard-Kortikosteroiden; 180 mg/Tag über 10 Tage; 10 Tage Behandlung, N
¹¹ Ahn et al. 2023	randomisiert kontrolliert	Gynostemma pentaphyllum-Extrakt mit Gypenosid L (GPE); 12 Wochen; gegen Placebo
¹² Rao et al. 2022	randomisiert kontrolliert	Gynostemma-pentaphyllum-Extrakt (ActivAMP®); 16 Wochen täglich; gegen Placebo

Weitere Studien zu diesem Gebiet: ^{14 15 16 17 18 19 23}

4. Wie wird Jiaogulan dosiert? Zubereitung, Dosis und Dauer in Studien

Die Studien verwendeten Extrakte mit Gypenosiden, Tee aus den getrockneten Blättern und einmal isolierte Gypenoside ¹⁰. Ein Extrakt wurde zusätzlich zu Gliclazid gegeben ⁷, ein Mischtee enthielt außerdem Maulbeerblatt, Astragalus, Maisnarben, Lycium-Rinde und Ophiopogon ⁴. Einzelne Extrakte werden mit ihrem Gypenosid-Gehalt genannt, etwa ein Extrakt mit Gypenosid L ¹¹. Die Dosen und Anwendungsdauern zeigt die Tabelle.

PRÄPARAT ODER FORM	DOSIS	DAUER	STUDIE
Gynostemma pentaphyllum-Extrakt (Testprodukt)	340 mL/Tag	24 Wochen	³
'maccog' TCM-Tee mit Gynostemma und fünf weiteren Kräutern	—	12 Wochen	⁴
Actiponin, hitzebehandelter Gynostemma-pentaphyllum-Extrakt	450 mg pro Tag	12 Wochen	⁵
Gynostemma-pentaphyllum-Extrakt (GP) als Zusatz zur Diät	80 mL GP-Extrakt	4 Monate nach 2 Monaten Diät (gesamt 6 Monate)	⁶
Gynostemma-pentaphyllum-Extrakt plus Gliclazid	GP-Extrakt 6 g täglich, Gliclazid 30 mg täglich	8 Wochen Zusatztherapie nach 4 Wochen Gliclazid	⁷
authentifizierter Gynostemma-pentaphyllum-Tee	6 g täglich	zwölf Wochen	⁸
Gynostemma pentaphyllum Blätter-Trockenextrakt (450 mg)	450 mg Extrakt täglich, entspricht 2,25 g Trockenblatt	4 Wochen, 4 Wochen Auswaschphase	⁹
Gypenoside 180 mg/Tag oral zusätzlich zu Standard-Kortikosteroiden	180 mg/Tag über 10 Tage	10 Tage Behandlung, Nachbeobachtung 6 Monate	¹⁰
Gynostemma pentaphyllum-Extrakt mit Gypenosid L (GPE)	—	12 Wochen	¹¹
Gynostemma-pentaphyllum-Extrakt (ActivAMP®)	—	16 Wochen täglich	¹²
Gynostemma pentaphyllum Tee (GP)	6 g täglich	4 Wochen, 2 Wochen Auswaschphase	¹³
Jiaogulan-Tabletten	180-240 mg/Tag	60 Tage	¹⁴

5. Ist Jiaogulan sicher? Nebenwirkungen in Studien

Zwei placebokontrollierte Studien berichteten keine schwerwiegenden unerwünschten Ereignisse und keine auffälligen Sicherheitswerte ³⁵. In zwei Tee-Studien bei Typ-2-Diabetes traten keine Unterzuckerungen und keine ungünstigen Nieren- oder Leberwerte auf ⁸¹³. Ein Fallbericht beschreibt nach mehrmonatiger Einnahme eine schwere Thrombozytopenie mit erniedrigten Leukozyten, die sich nach dem Absetzen normalisierten; die Autoren raten bei Langzeiteinnahme zur Kontrolle der Blutplättchen ¹⁵.

STUDIE	BERICHTETE NEBENWIRKUNGEN
¹ Dai et al. 2022	weniger unerwünschte Ereignisse als lipidsenkende Medikamente
³ Lee et al. 2025	Keine schwerwiegenden unerwünschten Ereignisse; Laborwerte unauffällig
⁴ Hu et al. 2023	keine unerwünschten Ereignisse beobachtet
⁵ Park et al. 2014	Keine klinisch signifikanten Veränderungen der Sicherheitsparameter
⁸ Huyen et al. 2010	keine Hypoglykämien oder unerwünschten Wirkungen auf Niere, Leber, Magen-Darm
¹² Rao et al. 2022	Sicherheitsmarker im Blut untersucht, keine Angaben zu Nebenwirkungen
¹³ Huyen et al. 2013	Keine Hypoglykämien oder akuten Nebenwirkungen auf Niere/Leber berichtet
¹⁵ Ding et al. 2025	Thrombozytopenie, Leukopenie
²⁰ Kaur et al. 2025	Nebenwirkungen von Heilkräutern werden erwähnt, aber nicht spezifiziert
²² Chen et al. 2019	keine schwerwiegenden unerwünschten Reaktionen

6. Was noch offen ist: Grenzen der Studienlage

- Die Studien sind überwiegend klein und kurz; Angaben zur Herstellerfinanzierung fehlen meist.
- Zum Blutdruck liegen erst zwei kleine Tee-Studien bei Typ-2-Diabetes vor; Studien mit Extrakten stehen noch aus ⁸¹³.
- Langfristige Lebereffekte und die Übertragbarkeit der Extrakt-Befunde auf Tee aus getrockneten Blättern sind unklar. Ergebnisse des Mischtees lassen sich nicht allein Jiaogulan zurechnen ⁴.

7. Fazit: Was über Jiaogulan gesichert ist

Jiaogulan (*Gynostemma pentaphyllum*) enthält Gypenoside, Saponine mit chemischer Ähnlichkeit zu denen des Ginsengs. Bei Typ-2-Diabetes senkten Tee und Extrakt den Nüchternblutzucker stärker als Placebo; eine Metaanalyse stützt das ²⁷⁸¹³. Bei Übergewicht sanken Körpergewicht und Körperfett unter Extrakten stärker als unter Placebo ⁵¹². Bei Fettleber sanken Leberwerte unter Diät in beiden Gruppen, einzelne nur mit Extrakt statistisch gesichert ⁶. Für den Blutdruck fand sich kein Nutzen ⁸¹³. Die Beweiskraft ist hoch für Blutzucker und Körpergewicht, uneinheitlich für die Blutfette, mittel für Leber und weitere Messgrößen und gering für Herz und Kreislauf. Größere, längere Studien mit einheitlich beschriebenen Extrakten stehen noch aus.

Häufige Fragen

Wie gut ist Jiaogulan am Menschen untersucht?

Jiaogulan: ausgewertet wurden 23 Studien am Menschen, darunter 10 randomisierte kontrollierte Studien und 2 Metaanalysen oder systematische Übersichten; die kontrollierten Studien umfassen zusammen 401 Teilnehmer. Stand: 3. Oktober 2026.

Was bringt Jiaogulan bei Blutzucker, Gewicht und Blutfette? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind 2 Metaanalysen oder systematische Übersichten, 9 kontrollierte Studien und 2 weitere Studien, die kontrollierten Studien mit zusammen 291 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: überwiegend verbessert. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: hoch. Belege: ¹²⁴⁵

Was bringt Jiaogulan bei Leber und Fettleber? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind 3 kontrollierte Studien und eine weitere Studie, die kontrollierten Studien mit zusammen 146 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: überwiegend verbessert. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: mittel. Belege: ⁴⁶¹²²²

Was bringt Jiaogulan bei Herz und Kreislauf? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind 3 kontrollierte Studien, die kontrollierten Studien mit zusammen 24 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: überwiegend kein Unterschied. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: gering. Belege: ⁸¹¹¹³

Was ist Jiaogulan und welche Inhaltsstoffe sind relevant?

Jiaogulan (*Gynostemma pentaphyllum*) ist eine Kletterpflanze aus der Familie der Kürbisgewächse aus Ost- und Südostasien. Als wichtigste Inhaltsstoffe gelten die Gypenoside, Saponine, die chemisch denen des Ginsengs ähneln. In China wird die Pflanze auch als „Kraut der Unsterblichkeit“ bezeichnet.

Welche Wirkungen zeigen Studien am Menschen beim Stoffwechsel?

Bei Typ-2-Diabetes senkten Tee und Extrakt den Nüchternblutzucker stärker als Placebo, einmal zusätzlich zu Gliclazid ⁷⁸¹³. Auch HbA1c ⁷⁸ und Insulinresistenz ⁸¹³ besserten sich stärker als unter Placebo. Bei Übergewicht sanken Körpergewicht, BMI und Körperfett unter Extrakten stärker als unter Placebo ⁵¹². Eine Metaanalyse von acht Studien stützt die Senkung von Nüchternblutzucker, HbA1c und 2-Stunden-Glukose ². Die Blutfette unterschieden sich in zwei Tee-Studien nicht von Placebo-Tee ⁸¹³. **Vermutung:** Nach einer Übersicht mit geringer Aussagesicherheit senkt Jiaogulan zusätzlich zu Lipidsenkern Triglyceride und LDL-Cholesterin stärker ¹.

Wie wirkt Jiaogulan auf Leber und Fettleber?

Bei nichtalkoholischer Fettleber sanken unter Diät Leberwerte und Fettleber-Score in beiden Gruppen; nur mit Extrakt statistisch gesichert war der Rückgang von AST und alkalischer Phosphatase ⁶. Bei übergewichtigen Erwachsenen unterschied sich die Alanin-Aminotransferase unter dem Extrakt ActivAMP® von Placebo; eine Richtung nennt die Studie nicht ¹². Die Beweiskraft ist mittel: drei kontrollierte Studien, überwiegend klein und teils ohne Angabe des Gypenosid-Gehalts ⁴⁶¹².

Beeinflusst Jiaogulan den Blutdruck?

Beim Blutdruck fanden zwei Tee-Studien bei unbehandelten Typ-2-Diabetikern keinen Unterschied zu Placebo-Tee ⁸¹³. Bei gesunden Erwachsenen lag das Gefäßenzym eNOS im Blut unter einem Extrakt mit Gypenosid L höher als unter Placebo; ein Laborwert, keine gemessene Kreislaufwirkung ¹¹. Die Beweiskraft ist gering.

Welche Nebenwirkungen sind bekannt?

Zwei placebokontrollierte Studien berichteten keine schwerwiegenden unerwünschten Ereignisse und keine auffälligen Sicherheitswerte ³⁵. In zwei Tee-Studien bei Typ-2-Diabetes traten keine Unterzuckerungen und keine ungünstigen Nieren- oder Leberwerte auf ⁸¹³. Ein Mischpräparat mit fünf weiteren Kräutern wurde ohne beobachtete unerwünschte Ereignisse vertragen ⁴. Ein Fallbericht beschreibt nach mehrmonatiger Einnahme eine schwere Thrombozytopenie mit erniedrigten Leukozyten, die sich nach dem Absetzen normalisierten; die Autoren raten bei Langzeiteinnahme zur Kontrolle der Blutplättchen ¹⁵.

Quellen

1

Gynostemma pentaphyllum for dyslipidemia: A systematic review of randomized controlled trials
Dai N, Zhao FF, Fang M, Pu FL, Kong LY, Liu JP · 2022

2

Efficacy and mechanisms of <i>Gynostemma pentaphyllum</i> as a medicine food homology herb in glycemic control: a meta-analysis with review
Wang R, Wang Y, Mo Y, Zhang H, Ma G · 2026

3

Therapeutic Potential of <i>Gynostemma pentaphyllum</i> Extract for Hair Health Enhancement: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Clinical Trial
Lee J, Jin Y, Zhang X, Kim M, Koh A, Zhou S et al. · 2025

4

Effect of "maccog" TCM tea on improving glucolipid metabolism and gut microbiota in patients with type 2 diabetes in community
Hu B, Yin T, Zhang J, Liu M, Yun H, Wang J et al. · 2023

5

Antiobesity effect of Gynostemma pentaphyllum extract (actiponin): a randomized, double-blind, placebo-controlled trial
Park SH, Huh TL, Kim SY, Oh MR, Tirupathi Pichiah PB, Chae SW et al. · 2014

6

The add-on effects of Gynostemma pentaphyllum on nonalcoholic fatty liver disease
Chou SC, Chen KW, Hwang JS, Lu WT, Chu YY, Lin JD et al. · 2006

7

Antidiabetic Effects of Add-On Gynostemma pentaphyllum Extract Therapy with Sulfonylureas in Type 2 Diabetic Patients
Huyen VT, Phan DV, Thang P, Ky PT, Hoa NK, Ostenson CG · 2012

8

Antidiabetic effect of Gynostemma pentaphyllum tea in randomly assigned type 2 diabetic patients
Huyen VT, Phan DV, Thang P, Hoa NK, Ostenson CG · 2010

9

Gynostemma Pentaphyllum Increases Exercise Performance and Alters Mitochondrial Respiration and AMPK in Healthy Males
Nayyar D, Yan X, Xu G, Shi M, Garnham AP, Mathai ML et al. · 2023

10

Adjunctive gypenosides for acute optic neuritis: A prematurely terminated randomized, double-blind, placebo-controlled pilot trial in a cohort with frequent AQP4-IgG positivity
Lu Y, Zhao M, Luo W, Du Y · 2026

11

Effects of gypenoside L-containing Gynostemma pentaphyllum extract on fatigue and physical performance: A double-blind, placebo-controlled, randomized trial
Ahn Y, Lee HS, Lee SH, Joa KL, Lim CY, Ahn YJ et al. · 2023

12

The effect of an orally-dosed Gynostemma pentaphyllum extract (ActivAMP®) on body composition in overweight, adult men and women: A double-blind, randomised, placebo-controlled study
Rao A, Clayton P, Briskey D · 2022

13

Gynostemma pentaphyllum Tea Improves Insulin Sensitivity in Type 2 Diabetic Patients
Huyen VT, Phan DV, Thang P, Hoa NK, Ostenson CG · 2013

14

Protective effect of Jiaogulan on cellular immunity of the patients with primary lung cancer treated by radiotherapy plus chemotherapy
Qian Hao, Fu Shen, Jiang Guoliang, Wang Lijuan, Fu Xiaolong, Ye Ming et al. · 1995

15

A Case of Thrombocytopenia Caused by Gynostemma Pentaphyllum
Ding L, Lu T, Zhan L · 2025

16

Traditional Chinese medicine for treating diabetes and hyperlipidemia
YUE DAI, FENG YAN, XINGJUN WU · 2009

17

Ageing-resisting and immunity-enhancing capsule prepared by multiple pure traditional Chinese drugs
TAIYUN TONG · 2009

18

Regenesis of vita source
LIU ZIYUAN · 2007

19

Medicine and its prepn process
ZHOU WENQIAN MAO · 2007

20

Use of Herbal Drugs in Cardiovascular Disease- A Review
Kaur A, Kumar R · 2025

21

Saponins derived from Gynostemma pentaphyllum regulate triglyceride and cholesterol metabolism and the mechanisms: A review
Xie P, Luo HT, Pei WJ, Xiao MY, Li FF, Gu YL et al. · 2024

22

The effect and mechanisms of Fuzheng Huayu formula against chronic liver diseases
Chen J, Hu Y, Chen L, Liu W, Mu Y, Liu P · 2019

23

Anti-cancer effects of Gynostemma pentaphyllum (Thunb.) Makino (Jiaogulan)
Li Y, Lin W, Huang J, Xie Y, Ma W · 2016

International Health Research

Forschung, eingeordnet. Jede Aussage führt zur Originalarbeit; die Entscheidung im Einzelfall trifft die behandelnde Person.
ih-research.com/wissen/jiaogulan/ · Stand 2026-10-15