



Vital - Pilze für ein langes und gesundes Leben

Schon in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) spielten Pilze eine wichtige Rolle. Sie wurden einerseits in Kräuterrezepturen integriert bzw. in der täglichen Ernährung eingesetzt. Einige Pilze wie z.B. der Reishi und der Cordyceps waren so kostbar, dass sie nur dem Kaiser und reichen Adligen vorbehalten waren. Die Fundorte wurden als geheimes Wissen innerhalb der Familien von einer Generation zur nächsten weitergegeben.

von Gina Heller

Pilze wie das Judasohr (*Auricularia*, bekannt auch als der Schlabberpilz *Mu-Errh*) und Shiitake wurden schon vor 1500 Jahren kultiviert, da sie häufig in der Ernährung verwendet wurden und ihre Wirkung auf die Gesundheit durch empirische Beobachtungen bekannt war. In vielen asiatischen Gerichten wird das Judasohr verwendet, sogar als Pulver zum Binden von Saucen. Dieser Pilz hat eine befeuchtende Wirkung auf diverse Gewebe, besonders auf die Schleimhäute, sowie eine durchblutungsfördernde Wirkung, z. B. auch auf die kleinen Gefässe.

Pilze nehmen als eigenständige Art eine Sonderstellung ein, denn sie sind Lebens- und Heilmittel zugleich.

Ihre Inhaltsstoffe sind vielfältig, sie haben ein gutes Spektrum an Mineralien und Spurenelementen sowie fast alle B-Vitamine. Sie enthalten essentielle

Aminosäuren, einige sogar alle 8 essentiellen Aminosäuren.

Der bei uns bekannte Reishi, von den Chinesen auch der Langlebenspilz genannt, hat eine lange Liste an Wirkungen. Viele Studien weltweit bestätigen diese Wirkungen, die in der alten chinesischen Erfahrungsmedizin vor tausenden von Jahren schon ermittelt wurden.

Der Reishi (dieser Pilz ist nicht essbar, da er sehr hart und holzig ist) hat neben den Polysacchariden auch einen hohen Anteil an Tri-Terpenen. Diese haben eine hemmende Wirkung auf entzündliche Prozesse im Körper sowie bei Auto-Immungeschehen und Allergien.

Als Anti-Aging-Mittel findet er mittlerweile immer mehr Absatz und im asiatischen Raum hat ihn die Kosmetik-Industrie entdeckt.

Der Reishi hat folgende Wirkungen:

- fördert die Durchblutung
- erhöht die Leistungsfähigkeit
- wirkt entgiftend
- stärkt und schützt die Leber

- wirkt abwehrsteigernd und entzündungshemmend
- hemmt die Histamin-Ausschüttung (Allergien)
- erhöht die Schlagkraft des Herzens
- beruhigt den Geist

Die Liste liesse sich noch um einige Punkte mehr ergänzen. Er findet Einsatz bei vielen Beschwerdebildern im Verdauungsapparat, bei Leber- und Lungenkrankheiten, bei Bluthochdruck, nervösen Störungen und Schlaflosigkeit. Ein weiterer wichtiger Einsatz erfolgt bei Heuschnupfen und Allergien, da er auch antientzündlich wirkt. Selbst im Tumor- und Krebsgeschehen wird er eingesetzt.

Viele Pilze, die wir als Mahlzeit geniessen können, haben einen hohen gesundheitlichen Stellenwert. So könnten wir unserer Gesundheit schon viel Gutes tun, indem wir 2 x pro Woche eine Mahlzeit mit frischen Pilzen (ca. 200g pro Person) zu uns nehmen würden. Alle Pilze wirken entgiftend auf unseren Organismus. Ihr hoher Anteil an Ballaststoffen bindet toxisch wirkende Stoffe und fördert deren Ausscheidung.

Krankheit entsteht im Verständnis der TCM immer aus einem Ungleichgewicht von Yin und Yang, also einem Missverhältnis von Säften und Blut zu der für die Wandlung und Zirkulation notwendigen Lebensenergie Qi. Ein Ungleichgewicht führt immer zu einer Stagnation, diese löst wiederum Beschwerden, Schmerzen und auch Krankheiten aus. Unser hektischer Lebensstil und unsere veränderten Ernährungsgewohnheiten haben Folgen:

Stress macht Hitze - und Hitze verkocht unsere wertvollen Säfte

Unregelmässige Ernährung, viel Kaltes oder zu schnell Gegessenes, auch spätes Essen und viel Essen am Abend erzeugt Stagnation. Was nicht mehr so schnell verdaut werden kann, beginnt zu gären, produziert Feuchtigkeit, welche sich dann mit gestauter Hitze im längeren Verlauf zu Schleim wandelt. Schleim ist in der TCM-Behandlung immer ein langwieriges Thema, aber er entstand ja auch nicht über Nacht.

Die Leber als zentrales Stoffwechsel-Organ wird somit überfordert. Nach chinesischem Verständnis ist sie verantwortlich für den geschmeidigen Fluss von Qi und Blut.

Man kann der Leber mit dem Reishi eine gute Unterstützung bieten. Noch mehr würde sich die Leber aber freuen, wenn sie genügend Entspannungsphasen bekäme. Die Leber ist das heisseste Organ in unserem Organismus und hat die Aufgabe, nachts zu entgiften. Wenn sie dann noch mit Nahrungsbrei konfrontiert wird, kann sie ihrer Entgiftungsaufgabe nicht ausreichend nachkommen. Somit besteht die Gefahr von entzündlichen Prozessen im Körper.

Abschliessend lässt sich sagen, dass wir einen grossen Schatz aus der chinesischen Medizin erben durften. Diesen können wir zur Gesunderhaltung einsetzen, sowie zur Behandlung von schon länger bestehenden Beschwerdebildern. Eine Behandlung mit Vital-Pilzen ist immer über einen längeren Zeitraum gedacht. Vital-Pilze setzen an der Wurzel des Problems an und haben zum Ziel, das innere Gleichgewicht wieder herzustellen. ■

Gina Heller ist Naturärztin, TCM Therapeutin und Mitglied im Berufsverband SBO-TCM

Praxis für chinesische Medizin
Schulgasse 14, 4106 Therwil
061 721 85 18 | www.daotcm.ch