

Auricularia Pilz

AURICULARIA VITALPILZ

Überblick der wichtigsten Wirkungen

- **Blutgerinnungshemmung** - Thrombose-, Embolie-Vorbeugung, Herzinfarkt- und Schlaganfallvorbeugung
- **Venen** - Schwäche, Entzündung
- **Gefäße** - Arteriosklerose, Durchblutungsstörungen, Bluthochdruck, Cholesterin, Triglyceride, Tinnitus, Migräne, Demenz
- **Herz** - Herzkranzgefäßverengung, Herzrhythmusstörungen, Herzschwäche, Angina pectoris
- **Trockene und gereizte Schleimhäute** - Trockene Augen, Trockener Husten, Verstopfung, Gastritis
- **Blutstillung** - Uterus, Zwischenblutungen, Hämorrhoiden, Blut im Harn, blutiger Auswurf, Darmblutung
- **Wechseljahrenbeschwerden**
- **Krebs** - Hemmung
- **Nebenwirkungen Chemo- und Strahlentherapie**
- **Metastasen** - Hemmung
- **Leukozytenbildung**
- **Haut** - Entzündungen, Geschwüre
- **Schmerzen nach Unfall/Verletzung**
- **Unterer Rücken abwärts** - Rücken- und Beinschmerzen, Krämpfe, Taubheit

TCM-Wirkungen

- Der Auricularia ist süß, thermisch neutral
- Wirkt auf das Blut
- Wirkt auf: Magen, Dickdarm, Lunge
- Tonisiert, verteilt und reguliert Qi
- Tonisiert Wei-Qi
- Transformiert Feuchtigkeit, Nässe (Blutfette) und Schleim (im Gefäßsystem)
- Nährt und bewegt Blut
- Beseitigt Hitze, kühlt Blut-Hitze, Magen-Hitze
- Nährt Magen-Yin, Dickdarm-Yin, Lungen-Yin
- Befeuchtet bei Trockenheit (Magen, Dickdarm, Lunge)

In Asien wird er als Mu-Err, Black fungus, chinesische Morchel oder Wolkenohrepilz bezeichnet. Der wabbelige Speisepilz ist seit über 1.500 Jahren in Verwendung und aus der asiatischen Küche nicht wegzudenken. Am liebsten wächst er auf alten Ästen des Holunders, was ihm den Namen Holunderpilz oder auch Judasohr einbrachte. Dieser Name bezieht sich auf seine ohrmuschelartige Form und auf die Legende, dass Judas sich nach der Verurteilung Jesu an einem Holunderbaum erhängen soll.

Der Auricularia wurde aber auch immer schon als Vital- oder Heilpilz geschätzt. Bereits im Mittelalter wurden mit dem Auricularia Herz-, Bauch- und Zahnschmerzen, Hämorrhoiden, Augenentzündungen, Verletzungen oder ein geschwächtes Immunsystem behandelt. Heute ist er aber vor allem aufgrund seiner blutverdünnenden und die Schleimhaut regenerierenden Wirkung

gefragt. Er ist reich an Eisen, Kalium, Magnesium, Phosphor, Silizium und Vitamin B1.

Vielfältige Wirkungen auf die Gefäße

In manchen Regionen Südostasiens wird der Auricularia, obwohl er wenig Eigengeschmack hat, bis heute nahezu täglich gegessen. Die Häufigkeit von Thrombosen und Infarkten ist dort niedriger als in Gegenden mit anderen Ernährungsgewohnheiten.

Der Auricularia Pilz besitzt von allen Pilzen die größte Menge an Adenosin. Es entspannt die Blutgefäße und erweitert sie, wodurch das Blut besser fließen kann, die Durchblutung verbessert und Bluthochdruck gesenkt wird. In weiterer Folge können sich auch Herzschmerzen zurückbilden. Außerdem ist der Auricularia, wie alle Vitalpilze, reich an Polysacchariden. Sie hemmen die Verklumpung der Blutplättchen (Thrombozytenaggregation) und erhöhen die Blutgerinnungszeit. Außerdem wird die Fließeigenschaft des Blutes verbessert, indem Gesamtcholesterin, Triglyceride und LDL-Cholesterin gesenkt und das gesunde HDL-Cholesterin angehoben wird. Dafür ist ein spezielles Biopolymer des Auricularia verantwortlich. Es wird sogar vermehrt Cholesterin ausgeschieden.

Blutverdünner, der Blutungen stillt

Durch seinen positiven Einfluss auf Cholesterin und Blutfluss beugt der Auricularia Demenz durch Durchblutungsstörungen im Gehirn vor (vaskuläre Demenz). Der Auricularia hilft Diabetes-Folgeschäden zu vermeiden und reduziert die Schlaganfallgefahr. Außerdem wird die Sauerstoffaufnahme in die Zellen verbessert, was unter anderem der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit dient. Bei der so genannten „Schau-fensterkrankheit“ (periphere arterielle Verschlusskrankheit) kommt es infolge mangelnder Durchblutung bei Belastung zu starken Schmerzen in den Beinen, vor allem beim Gehen. Hier ist die durchblutungsfördernde Wirkung des Auricularia ebenso hilfreich wie bei drohender Minderdurchblutung des Herzmuskels (Ischämie). Er beugt außerdem Schäden vor, die bei neuerlicher Durchblutung nach vorangegangener Minderdurchblutung, also etwa nach Herzinfarkt, auftreten (Reperfusionsschäden). Selbst bei bereits vorgeschädigten, verengten Gefäßen kann die Gefahr von Thrombosen und anderen Verschlüssen reduziert und das Risiko für Lungeninfarkt, Herzinfarkt oder Schlaganfall minimiert werden. Er ist auch die gesündere Alternative zu schwachen Blutverdünnern (laut einer Studie vergleichbar mit ThromboAss) bzw. bei älteren Menschen vorbeugend ratsam, solange man noch keine blutverdünnenden Medikamente einnimmt.

Der Vorteil gegenüber manchen herkömmlichen Blutverdünnern liegt darin, dass der Auricularia das Kollagen der Gefäße nicht angreift und dass er gleichzeitig aufgrund seiner adaptogenen Wirkung Blutungen stoppen kann. Dadurch erleichtert er nicht nur die Stressanpassung sondern stärkt auch die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Adaptogene können sogar innere Blutungen stoppen. In der Traditionellen Chinesischen Medizin wurde der Auricularia immer auch zur inneren Blutstillung etwa bei Hämorrhoiden, Blut im Harn, Uterusblutungen (Zwischenblutungen) etc. eingesetzt.

Bei Entzündungen und trockenen Schleimhäuten

Der vielseitige Pilz lässt außerdem Entzündungen schneller abklingen. Sein Einsatz ist besonders ratsam bei entzündlichen Augen-, Haut- und Schleimhautrekrankungen. Diese Wirkung teilt er mit anderen Vitalpilzen. Etwas ist an ihm aber ganz außergewöhnlich und unvergleichlich: Nach der Traditionellen Chinesischen Medizin unterstützt er das Yin im Körper und hilft daher grundlegend bei trockenen Schleimhäuten infolge von Entzündungen sowie bei „Säftemangel“. Etwas regeneriert er die Lunge bei trockenem Husten, nach Bronchitis oder nach einer Lungenentzündung. Er unterstützt auch die Schleimhäute im HNO-Bereich nach Entzündungen oder bei Trockenheit (Trockenheit macht sie anfälliger für Infekte). Er hilft – zusammen mit dem „Schleimhautheiler“ Hericium Vitalpilz – bei Entzündungen des Magens und Darms, bei Verstopfung oder auch bei hartem Stuhl. Er stärkt die Lebensenergie Qi und wirkt befeuchtend und regenerierend auf Schleimhäute, selbst wenn sie durch Chemotherapie oder Bestrahlung beeinträchtigt sind.

Wirkungen auf das Immunsystem

Seine immunregulierende Wirkung bei Infekten, Allergien, Tumorerkrankungen oder Autoimmunerkrankungen ist zwar schwächer als bei anderen Pilzen, aber dennoch gegeben. Etwas hebt er die Leukozytenbildung in der Milz an, was nach Chemotherapie von Nutzen sein kann, und erhöht ihre Interferon-Sekretion. Außerdem ist Blutverdünnung zur Krebsbegleitung immer angezeigt, da dickflüssigeres Blut eher zu Metastasenbildung beitragen soll. Besondere Wirksamkeit zeigt der Auricularia bei der Hemmung der bösartigen Bindegewebsgeschwulst Sarkoma 180.

Bei Diabetes und PCOS

Der Auricularia hat auch beachtliche antioxidative Kapazität und eine gewisse Schutzwirkung auf die insulinbildenden Zellen der Bauchspeicheldrüse. Eine taiwanische Studie zeigte Erfolge bei der erblich bedingten Stoffwechselstörung polyzystisches Ovarialsyndrom, bei der es zur übermäßigen Bildung von Zysten in den Eierstöcken, Zyklus-Unregelmäßigkeiten und Fruchtbarkeitsstörungen kommt. Die Gefahr für Übergewicht, Diabetes mellitus und Schäden an den Blutgefäßen sind dabei deutlich erhöht. Die sechsmonatige Anwendung von Auricularia führte zu niedrigeren Blutfettwerten und der Hormonstoffwechsel konnte positiv beeinflusst werden, was letztlich den Eisprung regulierte.

Wechseljahresbeschwerden

Durch Östrogenabfall werden die Schleimhäute generell trockener, speziell aber der Scheide, Harnröhre und Harnblase. Der Auricularia befeuchtet trockene Schleimhäute und minimiert Schweißausbrüche.

Abnehmen und nach der Rauchtätigkeit

In China ist der kalorienarme Auricularia auch zum Abnehmen beliebt, was sich aber vor allem auf die Verwendung in der Küche bezieht. Raucher und alle, die gerade erst mit dem Rauchen aufgehört haben, profitieren ebenfalls vom Auricularia, da er die Fließfähigkeit des Blutes verbessert und Thrombosen vorbeugt.

Anwendung in der Tiermedizin

Der Auricularia verbessert das Blutbild (senkt Cholesterin und Triglyceride), fördert die Durchblutung, wirkt antithrombotisch und wird zur Blutverdünnung, bei Herzerkrankungen sowie zur Regulation des Blutdrucks eingesetzt. Er wird bei Entzündungen der Haut, der Augen, der Schleimhäute, bei akuter und chronischer Hufrehe angewendet, unterstützt bei der Abheilung von Narben und hilft oft bei Krämpfen, Taubheit und Schmerzen nach Verletzungen.

Was bei Einnahme zu beachten ist

In der Schwangerschaft, überhaupt in der Frühschwangerschaft, Stillzeit oder bei Kinderwunsch sollte man den Auricularia Pilz meiden, ebenso bei Neigung zu Durchfällen und bei Einnahme von Blutverdünnern. Allfällige Dosisänderungen bei Medikamenten vom Arzt vornehmen lassen.

Wichtiger Hinweis: Aus Traditionen oder guten Erfahrungen kann man seriöserweise noch lange keine wissenschaftlich bestätigte Krebsheilung ableiten und daher weder von einem adäquaten Ersatz zur Chemotherapie sprechen noch zur begleitenden Selbstmedikamentation raten. Nicht jeder behandelnde Arzt erlaubt die Einnahme von Vitalpilzen, da Wechselwirkungen mit Medikamenten nicht ausgeschlossen sind.

Der Auricularia unterstützt bei:

- Akne
- Alzheimer
- Angina pectoris
- Anti-Aging
- **Arteriosklerose**
- Arthrose
- **Augenentzündungen**
- Autoimmunerkrankungen
- Bauchspeicheldrüsenentzündung
- Bindegewebskrebs-Prophylaxe
- **Blasenentzündungen**
- Blutausscheidung im Harn
- **Bluthochdruck**
- Blutkörperchen, zu wenig weißen
- Blutungen
- **Blutgerinnungshemmung**
- **Bronchitis mit trockenem Husten**
- **Cholesterin**
- **Darmprobleme**
- Demenz
- Diabetes Typ 2 - Prophylaxe
- **Durchblutungsstörungen**
- **Entzündungen**
- **Fettstoffwechselstörungen**
- **Gastritis**
- **Gefäßerkrankungen**
- Haarverlust
- Hals-Nasen-Ohrenerkrankungen
- **Hämorrhoiden, blutend**
- Hautentzündungen
- Hautgeschwüre
- **Herzkranzgefäßverengung**
- **Herz-, Kreislaufkrankungen**
- **Herzrhythmusstörungen**
- **Herzstärkung**

- **Husten, trockenem, blutend**
- Immunsystem (Allergien, Krebs, Infekte)
- Infektanfälligkeit
- Kopfschmerzen
- **Krampfadern**
- **Krebs** (Sarkoma 180, Hautkrebs)
- **Krebsbegleitung bei Chemotherapie, Bestrahlung**
- Krämpfen, Taubheit, Schmerzen nach Verletzungen
- **Leukorrhoe (Weißfluss)**
- **Leukozytenbildung**
- Libidostörungen
- Luftröhrentzündung
- **Lungenentzündung**
- Menstruationsbeschwerden (Zwischenblutungen)
- **Metastasenvorbeugung**
- Migräne
- **Muskelkater**
- Oxidativer Stress
- Peripherer arterieller Verschlusskrankheit
- **Polyzystischem Ovarialsyndrom (PCOS)**
- Prostataerkrankungen
- Rheuma
- **Rückenschmerzen (lumbal)**
- Sarkom
- **Schlaganfall, vorbeugend**
- **Schleimhautentzündungen**
- **Schleimhäuten, trockenen oder gereizten** (auch in Folge von Chemotherapie oder Bestrahlung)
- **Thrombose und -prophylaxe** (Flugreisen, Bettlägerigkeit etc.)
- **Tinnitus**
- Triglyceride
- Übergewicht
- Übersäuerung
- **Uterusblutung**
- **Venenentzündung**
- **Verstopfung**
- Wechseljahrbeschwerden