



DER POLY- PORUS VITAL- PILZ

Er ist eine Spezialität unter den Vitalpilzen, denn er regt als eines der wenigen Naturmittel überhaupt die Lymphfähigkeit an, entwässert und senkt nierenbedingten Bluthochdruck. Er gilt sogar als eines der ältesten, natürlichen Antibiotika, verschönert das Hautbild und ist ein beachtliches Haarwuchsmittel.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Der Polyporus umbellatus, auch Eichhase, ästiger Büschel-Porling oder Zhu Ling genannt, ist ein beliebter Medizinalpilz der Traditionellen Chinesischen Medizin. Er wächst auch in Europa auf Buchen und Eichen und gehört zur Familie der Porlinge. Ihre Verwendung geht weit in der Geschichte zurück. Der bekannte Ötzi-Mann, die Mumie aus dem Ötztaler Gletscher, trug schon vor 5000 Jahren zwei eng verwandte Pilze aus der Familie der Porlinge in seinem Schamanenbeutel bei sich.

ENTLASTET DIE LYMPHE

Das Lymphsystem transportiert etwa zwei Liter Gewebeflüssigkeit, die Lymphe, und verläuft parallel zum Blutkreislauf. Unsere rund 600 bis 700 Lymphknoten stellen die Verbindung der Lymphbahnen her und sind eine wichtige „Entsorgungszentrale“. Erreger und Zellreste werden dort herausgefiltert. Deshalb dient das Lymphsystem gewissermaßen als Müllabfuhr des Körpers. Funktioniert es nicht richtig, bilden sich Flüssigkeitsansammlungen. Solche Lymph-Ödeme oder Lymphstaus sind

Innere Reinigung -
Polyporus entlastet
die Lymphe

mehr als harmlose Schwellungen. Sie treten in gewissem Maße bei jeder Entzündung, die immer mit abgestorbenen Gewebeteilen und Gewebwasser einhergeht, auf. Lymphstaus spielen begleitend bei einer Menge Störungen eine Rolle – bei allergischen und/oder entzündlichen Hauterscheinungen, Heuschnupfen, geschwollenen Händen und Beinen, nach Entfernung eines Lymphknotens, beim Lymphödem, das asymmetrisch den Arm oder das Bein dick werden lässt, obwohl der restliche Körper schlank ist. Der *Polyporus* hilft, indem er den Lymphfluss anregt.

ENTGIFTET UND ENTSCHLACKT

Zusätzlich öffnet der *Polyporus* die Schweißdrüsen. Allein durch die ausleitende Wirkung von Giften über die Lymphbahn entlastet der Vitalpilz auch das Immunsystem. Er wird etwa bei geschwollenen Lymphknoten im Zuge von Infekten eingesetzt. Die Befreiung der Lymphbahnen von diversen Giften und

und Lunge, etwa bei Lungenemphysem und Lungenödem sowie bei Herz- und Niereninsuffizienz. Die entwässernde Wirkung beruht auf dem Inhaltsstoff Ergon, ein Gegenspieler des Aldosterons, der die Wiederaufnahme von Natrium und die Ausscheidung von Kalium hemmt. Damit hat er Entwässerungsmitteln, die zu Kaliumverlust führen, einiges voraus. Kaliumverlust schädigt unter anderem das Herz-, Kreislaufsystem, die Verdauung und die Muskulatur.

NATÜRLICHER BLUTDRUCKSENKER

Der *Polyporus* ist daher auch ideal bei nierenbedingtem Bluthochdruck mit Ödemen. Er senkt den diastolischen (unteren) Blutdruckwert, der nicht höher als 80 sein soll. Häufig wird der *Polyporus* auch sehr erfolgreich mit dem *Reishi* und dem *Maitake Vitalpilz* kombiniert, wodurch sich die ausgleichende



Abfallstoffen ist jedoch auch abseits einer Erkrankung wichtig. Man denke nur an die Farbrückstände von Tattoos, die zwangsläufig in den Lymphbahnen landen. Antibiotika und andere Medikamentenrückstände sollten ebenso ausgeleitet werden.

ENTWÄSSERT OHNE KALIUMVERLUST

Der *Polyporus* leitet Wasser, Natrium und Chlorid (Salz) aus. Er wirkt harntreibend, erhöht die Harnmenge, womit sich etwa der Harnsäurespiegel bei Gicht senken lässt, und unterstützt bei Harnverhalten. Seine entwässernde Wirkung wirkt entlastend auf Herz

Wirkung auf den Blutdruck noch optimieren lässt. Zusammen mit Vitamin D unterstützt der *Polyporus* die Herzfunktion und entlastet den Herzmuskel. Er senkt Cholesterin und Triglyceride, allerdings gibt es andere Pilze, die in dieser Hinsicht noch wirksamer sind wie der *Maitake*, der *Shiitake* oder der blutverdünnende *Auricularia Vitalpilz*.

EINES DER ÄLTSTEN ANTIBIOTIKA

Porlinge haben antibiotische Wirkungen, während lamellentra-

gende Pilze stärker bei Pilzinfektionen wirken. In China gilt der *Polyporus* oder *Zhu Ling*, wie er dort genannt wird, als ältestes Antibiotikum überhaupt. Er wurde schon vor 2000 Jahren im „Kompendium der Arzneimittel des frommen Bauern“ erwähnt. Der *Polyporus* wirkt immunanregend, desinfizierend und blutstillend zugleich. Etwa wurde seine Wirksamkeit gegenüber dem multiresistenten

> DER POLYPORUS BEI LIPÖDEM

Normaler Oberkörper, übermäßiges Fettgewebe an Hüften, Po und Beinen („Reiterhosen“), manchmal auch an den Armen – das Lipödem ist nicht nur ein Schönheitsproblem unter dem einige Frauen leiden. Der Lymphfluss an Beinen, Po und Oberarmen ist verlangsamt und gestaut, seine fetthaltigen Bestandteile werden in die Zellen gepresst, eingelagert und formen unschöne Dellen. Kleine Knötchen sind tastbar. Die weiche Schwellung kann Schmerzen verursachen. Sie verringert sich durch Hochlagern kaum, während ein Ödem dadurch zurückgeht. Zwischen Lederhaut und Faszien ist die Lymphflüssigkeit verfestigt. Drückt man mit dem Finger in das Ödem, bleibt im Unterschied zum Lymphödem kein Abdruck. Blaue Flecken sind häufig. Die Füße ab den Fesseln bleiben hingegen schlank, was auch den Unterschied zu Adipositas (Übergewicht) ausmacht, bei der der ganze Körper betroffen ist, auch Füße und Zehen. Das Lipödem ist eine eher moderne Erscheinung. Interessanterweise kommt es bei traditionell lebenden Völkern und vor den 40er Jahren des letzten Jahrhunderts nicht vor. Die Ursache ist schulmedizinisch nicht geklärt, doch man vermutet eine genetische Ursache. In der Naturheilkunde sieht man folgende Faktoren beteiligt: Wenig Wasser trinken, Östrogenüberschuss und zu viel Wärme. Die üblichen Ursachen wie wenig Bewegung oder zu viel Essen dürften weniger Bedeutung haben, da auch schlanke, sportliche Frauen ein Lipödem entwickeln können. Beobachten lässt sich, dass ein Lipödem bevorzugt durch hormonelle Veränderungen ausgelöst wird, etwa durch Pubertät, Antibabypille, Schwangerschaft, Wechseljahre, Entfernung der Schilddrüse oder Gebärmutter. Die Ernährung spielt insofern eine Rolle, dass „säurelastige“ Ernährung reich an Fett, Milchprodukten und Kohlenhydraten die Lage verschlechtern kann. Tierisches Milcheiweiß und tierisches Fett, vor allem in Kombination, und dazu auch noch Zucker, machen die Lymphe zäh und erhöhen das Risiko, an einem Lipödem zu erkranken. Dazu kommt noch ein Überangebot an Östrogenen in Milch- und Fleischprodukten und die Antibabypille zur Verhütung. Sehr gute Erfahrungen gibt es beim Lipödem mit dem *Polyporus Vitalpilz*. Bei Entzündungen kombiniert man dazu die pflanzliche Schwefelverbindung *MSM*, zusätzlich zu Ernährungsumstellung, völligem Verzicht auf Alkohol, Bewegung (vor allem Schwimmen), flachgestrickten (!) Kompressionsstrümpfen, Lymphdrainage, kalten Beingüssen und anderen Kneippanwendungen wie Trockenbürsten.

Eitererreger *Staphylococcus aureus* (MRSA-Krankenhauseskeim) nachgewiesen, dessen Wachstum er genauso hemmt wie das vom *Escherichia coli* Bakterium oder von Chlamydien. Gute Erfolge werden bei Seitenstrangangina verzeichnet. Auch bei Blasen- oder Nierenbeckenentzündungen (und -steinen) mit Schmerzen beim Wasserlassen sowie Blut im Harn ist er hilfreich, da seine durchspülende Wirkung ebenfalls günstig ist.

Seine antiviralen Eigenschaften kommen etwa bei Hepatitis und anderen viralen Infekten zum Tragen. Außerdem hemmt er den Malariaerreger. Durch seine Polysaccharide wirkt der *Polyporus*, wie alle Vitalpilze, auch noch ausgleichend auf das Immunsystem bzw. seine Immunantworten, die dadurch gegen Bakterien, Viren, Pilze und Tumorzellen effektiver ausfallen, ohne dass Autoimmunerkrankungen verschlechtert werden.

GUT FÜR DIE PROSTATA UND GEGEN METASTASIERUNG BEI KREBS

Männern mit Prostatavergrößerung erleichtert er das Urinieren. Gleichzeitig bremst er die weitere Vergrößerung und wirkt sogar hemmend auf die Metastasierung von Prostatakrebs, Brust-, Lungen- und Gebärmutterhalskrebs über die Lymphbahnen. Überhaupt soll der *Polyporus* bei Tumoren günstig sein, da er die Schlagkraft der Monozyten des Immunsystems erhöht und die DNA der Krebszellen blockiert, wie anhand von Sarkoma 180 Lymphom, Blasen-, Lungen-, Leber-, Magen-, Haut-, Knochen-, Gebärmutterhals-, Darm-, Speiseröhrenkrebs und Leukämie festgestellt wurde. Der Pilz soll gleichzeitig der Abmagerung entgegen-

wirken, bei Strahlentherapie schützend auf das gesunde Gewebe wirken und gut mit Chemotherapie kombinierbar sein. Besonders bedeutend ist er aber zur Stärkung des Immunsystems und zur Entgiftung der Lymphe nach Abschluss einer Chemotherapie und bei Lymphstau nach Entfernung eines Lymphknotens.

SCHÖNE HAUT UND SCHNELLES HAARWACHSTUM

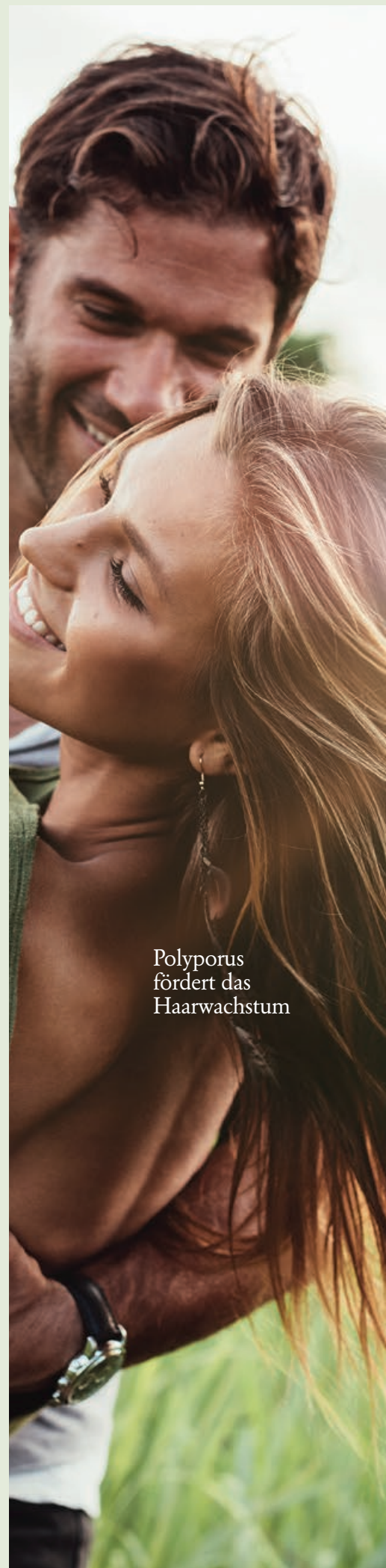
Der *Polyporus* wirkt freien Radikalen entgegen und senkt damit oxidativen Stress – eine Problematik, die mit Alterung, Verschleiß und Funktionsverlusten zusammenhängt. Vor allem profitiert die Haut. In der TCM wird der *Polyporus* gern zur Verbesserung des Hautbildes eingesetzt, bewährt sich etwa bei fetter Haut und Akne, was sich aus seiner lymphaktivierenden, schweißtreibenden und reinigenden Wirkung erklärt. Die Hautstruktur wird verbessert und allergische Erscheinungen wie Kontaktallergien, nässende Ekzeme, Neurodermitis und Rosacea können gelindert werden, überhaupt, wenn sie mit Schwellungen verbunden sind. Er wirkt darüber hinaus sensationell gegen Haarausfall, auf die Haarqualität selbst und das Haarwachstum. Der *Polyporus* lässt das Haar merkbar schneller wachsen und verlängert die Lebenszeit der Haare. Besonders bewährt hat sich bei Haarausfall die Kombination mit dem *Pleurotus Vitalpilz*.

GEHEIMTIPP ZUM ABNEHMEN UND BEI PROBLEMEN MIT DEN WEISHEITZÄHNEN

Außerdem kann der *Polyporus* den Startschuss zum Abnehmen geben, indem er als Katalysator bei Reaktionsträgheit dient. Er lockert das Muskelgewebe und ist laut TCM bei Ausfluss bei Frauen, wiederkehrenden Zysten und Durchfall aufgrund einer Feuchtigkeitsansammlung in Magen und Darm angezeigt. Der vielseitige Vitalpilz stärkt den Atmungstrakt, erweitert die Bronchien bei chronischer Bronchitis und Asthma und wird für die Lunge meist zusammen mit dem *Reishi* und dem *Cordyceps Vitalpilz* eingesetzt. Er schützt die Leber und stärkt den Magen, etwa bei Hitzschlag und Erbrechen. Außerdem soll er ein Geheimtipp bei Problemen mit den Weisheitszähnen sein! Der *Polyporus* ist hingegen langfristig nicht geeignet bei Hitze und Trockenheit im Körper, in der TCM als Yin-Schwäche bezeichnet. ♪

> POLYPORUS IN DER TIERMEDIZIN

Die Anwendung des *Polyporus* ist nicht allein auf den Menschen beschränkt. Der *Polyporus* wird bei Tieren zur Entwässerung bei Ödemen generell, bei Ödemen durch Herzschwäche, Nierenschwäche, Aszites, Blasenentzündung, Blasen- und Nierensteinen, bei Lymphstaus, zur Entgiftung, bei Ekzemen (atopisches, miliares Ekzem, Kontaktekzem, Sommer ekzem), Fellerkrankungen, Gelenkschwellungen, Lipödem, Lungenemphysem und Lungenödem, Wachstumsstörungen von Krallen, Hufen und Fell sowie bei Zysten eingesetzt.



Polyporus fördert das Haarwachstum