



DER FU LING VITAL PILZ

Frühjahrskur einmal anders? Nicht für jeden sind die bitteren, kühlenden Frühlingskräuter geeignet. Die TCM lehrt, dass Blockaden, die wir als „Verschlackung“ bezeichnen, sehr häufig mit zu viel Feuchtigkeit im Körper zu tun haben und einen anderen Weg der Ausleitung benötigen: Den Fu ling Vitalpilz! Er befreit den Körper von pathogener Feuchtigkeit, die aus einer Milz-Qi-Schwäche stammt und beugt dadurch vielen Krankheiten vor. Da es sich hier um ein grundlegendes Gesundheitsproblem handelt, ist der Pilz in nahezu jeder Rezeptur der Traditionellen Chinesischen Medizin enthalten. Er kann aber auch von Laien in Eigenregie angewandt werden.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Die Geschichte des *Fu ling* geht weit zurück. Der Pilz genießt in Ostasien seit jeher eine hohe Wertschätzung als Heil-

> EIN PILZ MIT VIELEN NAMENN?

Der Vitalpilz *Fu ling* heißt auch *Poria cocos*, botanisch *Wolfiporia extensa*, und gehört zu den Stielporlingen. Er ist ein Juwel der Traditionellen Chinesischen Medizin, aber auch in Japan, Australien und den USA heimisch. Am besten gedeiht er unter Kiefern, was ihm die weitere Bezeichnung „Kiefern-pilz“ eingebracht hat. Er hat noch verwirrend viele weitere Namen und lebt meist unter der Erde im Verborgenen. Von den amerikanischen Ureinwohnern wird er unter dem Begriff „Tuckahoe“ geschätzt – das bedeutet „Knolle“. Denn er sieht in seiner unterirdischen Form – dem Sklerotium – wie eine Knolle aus. Alle wertvollen Wirkstoffe sind dort enthalten und bei guten Bedingungen erwachsen daraus die Fruchtkörper. Der Pilz kann sich aber auch für lange Zeit ins Sklerotium zurückziehen und so überleben. Mit seiner braunen Haut außen und dem harten, weißen Innenteil ähnelt das Sklerotium einer kleinen Kokosnuss, deshalb ist auch „Kokospilz“ ein geläufiger Name.

mittel und wurde bereits in 2000 Jahre alten Schriften beschrieben. Zusammen mit dem *Reishi* und dem *Tremella* ist er einer der am längsten und am häufigsten verwendeten Medizinalpilze Chinas überhaupt. Er ist in etwa 300 traditionellen chinesischen Rezepturen enthalten – darunter in etwa 52 der wichtigsten, klassischen TCM-Kräutermischungen wie dem berühmten Bu-Chy zur Begleitung chronischer Krankheiten, wo er sogar die Hauptzutat ist. Meist macht er mengenmäßig den höchsten Prozentsatz in der Rezeptur aus, was seine medizinische Bedeutung, aber auch den Bedarf höherer Dosen unterstreicht.

MIT DEM FU LING ERHOLT SICH DIE MILZ

Der *Fu ling* wirkt vor allem immunmodulierend, antientzündlich, krebshemmend, entwässernd, nierenschützend, beruhigend und wundheilend. Seine bedeutendste Eigenschaft aus Sicht der TCM ist aber die Stärkung des Milz-Qi und Ausleitung der pathogenen Feuchtigkeit und Nässe, die sich im Zuge einer schwachen Milzenergie im Körper ansammeln. Dadurch lässt sich die Abwärtsspirale der Milz unterbrechen und sie kann sich wieder erholen.

> DIE INHALTSSTOFFE DES FU LING

Wie in allen Vitalpilzen gehen die Wirkungen von den Polysacchariden aus, vor allem von den Beta-Glucanen, darunter auch spezielle wie Pachyman und Pachymaran. Außerdem sind seine Triterpene erwähnenswert, auch hier ganz besondere wie die nierenschützende Porikonsäure. Die entwässernden Eigenschaften sind auf seinen Inhaltsstoff Poriatin zurückzuführen. Der *Fu ling* stellt dem Körper auch eine Palette an Mineralstoffen, Vitaminen und Spurenelementen wie beispielsweise Zink, Kupfer und Mangan zur Verfügung. Außerdem enthält er Ergosterin, die Vorstufe von Vitamin D, für starke Knochen. Er enthält Cholin, aus dem der Körper den Nervenbotenstoff Acetylcholin für Gedächtnis, Stimmung, Muskelbewegung und regelmäßigen Herzschlag herstellen kann und ist sehr reich an verdauungsfördernden Ballaststoffen.

Aus der Sicht der TCM ist ungesunde Feuchtigkeit – im Gegensatz zur „guten“ Feuchtigkeit in Form von Körpersäften und Blut – die Ursache vieler (vor allem chronischer) Krankheiten und betrifft durch den modernen Lebensstil heute mehr Menschen denn je. Man erkennt Feuchtigkeit an der „Fu ling-Zunge“. Sie ist breit, mit einem dicken, feuchten Zungenbelag. Er ist weiß, wenn Kälte hinzukommt und gelblich, wenn Hitze hinzukommt. An den Zungenrändern zeigen sich Zahnabdrücke, weil die Zunge aufgrund der Feuchtigkeit aufgequollen und daher groß ist. Ist sie auch dick und klebrig, dann liegt die Steigerungsstufe von Feuchtigkeit – Schleim – vor, womöglich begleitet von Kopfschmerz und Schwindel als Zeichen für aufgestiegenen Schleim.

ENTWÄSSERT HERZSCHONEND

Wie sein Verwandter, der *Polyporus*, hat der *Fu ling* entwässernde und nierenkräftigende Wirkung. Er gilt aber als sanfter und nicht so stark ausleitend. Die entwässernden Eigenschaften sind auf den Inhaltsstoff Poriatin zurückzuführen. Der *Fu ling* hilft bei Ödemen, Harnverhalt, Restharnbildung, wenig Harn (eine Folge von Hitze-Nässe in der TCM), Brennen und Schmerz beim Urinieren, ist aber bei Polyurie kontraindiziert. Poriatin senkt Bluthochdruck, indem es dem blutdruckerhöhenden Aldosteron entgegenwirkt, das auch die Speicherung von Salz veranlasst und die Kaliumausscheidung provoziert. Poriatin hemmt deshalb die Wiederaufnahme von Natrium, entwässert ohne Kaliumverlust – ein großer Vorteil gegenüber Entwässerungstabletten, denn Kaliumverlust schädigt unter anderem das Herz. Der *Fu ling* senkt auch Cholesterin, das in der TCM eine Folge der Feuchtigkeit ist.

SCHÜTZT DIE NIEREN

Ein weiterer Inhaltsstoff ist ebenfalls relevant für die Niere: Die Porikonsäure. Sie schützt die Nierenkörperchen durch ihre antientzündlichen Eigenschaften und ist etwa angezeigt bei Autoimmunprozessen wie Glomerulonephritis. Bei einer chronischen Nierenerkrankung verhindert sie die Fibrosierung, also den Umbau von funktionalem Nierengewebe in nutzloses Bindegewebe und

> WARUM DIE MILZ IN DER TCM SO BEDEUTEND IST

Die Milz ist in der TCM das, was für uns im Westen der Dünndarm ist – zuständig für die Aufnahme und Verwertung der Nahrung und daraus die Gewinnung der Lebensenergie Qi und von guten Säften, aus denen in weiterer Folge das Blut gebildet wird. Außer Nahrung nimmt die Milz aus Sicht der TCM auch Gedanken, Eindrücke und Emotionen auf und ist für klares Denken, gutes Lernen und Konzentration zuständig.

Die Milz bildet in der TCM zusammen mit dem Magen das Erdelement, das auch als „Element der Mitte“ bezeichnet wird. Ihr Qi bestimmt unseren Energielevel, beeinflusst die Immunkraft, Herz, Kreislauf und Lungen. Sie hält das Blut in den Gefäßen und alle Organe an ihrem Platz, versorgt die Muskulatur und das Bindegewebe, lässt uns klar denken. Die Milz liebt Bewegung, braucht, um gut arbeiten zu können, Wärme und Trockenheit und hasst Feuchtigkeit.

> WIE ENTSTEHT PATHOGENE FEUCHTIGKEIT?

1. Durch befeuchtende Lebensmittel wie Milchprodukte, v.a. Joghurt und Käse, Südfrüchte, Brotmahlzeiten, v.a. feuchtes, frisches Weizenbrot, Weißmehlprodukte, Industriezucker, Rohkost, v.a. Tomaten, Gurken, fettes Fleisch, Tiefkühl- und Mikrowellenkost, Fertigprodukte und generell kalte, statt warme Mahlzeiten, wobei Milchprodukte, Zucker, Weizen, Schweinefleisch und Bananen noch weiter gehen und sogar verschleimen.
2. Durch übermäßiges Grübeln, Denken, Lernen und geistiges Überarbeiten erstickt die Milz in zu viel Feuchtigkeit.
3. Zusätzlich bedeutet eine bereits vorhandene Milz-Qi-Schwäche, dass der Körper nur eine schwache Transformationskraft besitzt und auch „gesundes“, nicht befeuchtendes Essen, nicht richtig verarbeiten kann. Er reagiert nach dem Denken der TCM mit Feuchtigkeit und Schleim. Zu schnelles, unregelmäßiges, übermäßiges, unverträgliches und zu spätes Essen am Abend hat ebenfalls diesen Effekt.
4. Wer sich wenig bewegt, vielleicht noch dazu viel geistig arbeitet, hat eine schlechte Zirkulation von Qi und Blut. Auch so bleibt „Müll liegen“ und Feuchtigkeit sammelt sich an.

erhält damit die sonst unweigerlich schwindende Nierenfunktion. Der *Fu ling* kann zur Verstärkung der entwässernden Wirkung des *Polyporus Vitalpilzes* dienen.

BALLASTSTOFFE FÜR DARM UND HERZ-KREISLAUF

Der *Shiitake Vitalpilz* enthält bis zu 35 Prozent Ballaststoffe. Der *Fu ling* enthält aber – genau wie der *Reishi* – stolze 85 Prozent. Traditionell lebende Völker konsumieren keine verarbeiteten Nahrungsmittel und nehmen täglich 50 bis 60 Gramm Ballaststoffe zu sich. Wir sind hingegen froh, wenn wir auf 15 Gramm kommen. Dabei belegen

Studien, dass ballaststoffreiche Ernährung Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs halbieren könnte. Ballaststoffe sind der wichtigste Einzelfaktor, der bei der Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall und Arterienverkalkung eine Rolle spielt. Man wird sich deshalb wohl mehr Gedanken über seine täglichen Gewohnheiten machen müssen. Medikamente allein sind jedenfalls nicht der Schlüssel. Ballaststoffe spielen eine zentrale Rolle für die Ausscheidung von Cholesterin und einen gesunden Cholesterinspiegel. Außerdem ist der *Fu ling* aufgrund seiner feuchtigkeitsausleitenden Wirkung, die in der TCM immer mit cholesterinsenkender Wirkung gleichgesetzt wird, als Cholesterinsenker bekannt.

WIRKUNG AUF DEN DARM

Bei einer Milz-Qi-Schwäche ist der Stuhl infolge der vielen Feuchtigkeit oft zu breiig und es kommt zu Durchfällen, Blähungen, Völlegefühl, Appetitlosigkeit oder Übelkeit. Der *Fu ling* gehört deshalb zu den ersten Mitteln der Wahl bei Verdauungsstörungen in der TCM.

Wie andere Vitalpilze fördert er ein gesundes Darmmilieu, wirkt präbiotisch, entzündungshemmend und positiv auf Darmflora, Darmepithel, Stoffwechselforgänge und Stuhlgang. Er schützt vor Darmkrebs und Divertikulitis, drängt außerdem Brechdurchfall hervorrufende Rotaviren zurück.

BEI VIREN UND KREBS

Aufgrund seiner Polysaccharide wirkt der *Fu ling* immunmodulierend auf das Immunsystem. Es wird eben nicht nur gestärkt, sondern vielmehr reguliert und trainiert. Die Interferon-Bildung wird erhöht, was die Abwehr gegenüber Viren – wie etwa das Epstein-Barr-Virus – enorm verbessert. Bei Krebs zählt der Pilz zwar nicht zu den bedeutendsten Naturmitteln, enthält aber genau wie andere Pilze wertvolle Polysaccharide, darunter spezielle wie Pachyman

> UNTER SCHLEIM VERSTEHT DIE TCM:

- Schleim in den Nasennebenhöhlen, im Rachen, in den Bronchien.
- Schleim in Form von Ablagerungen und Ansammlungen im Körper wie Atherosklerose, Myome, Lipome, Verkalkungen, Abszesse, Pickel, Akne, Knoten, Zysten, Fieberblasen oder Tumore jeglicher Art. Auch Bluthochdruck, Nieren- und Gallensteine und Blasenentzündung gelten als Schleim.
- Schleim, der „die Öffnung des Herzens blockiert“ und uns geistig vernebelt sowie zu diversen psychischen und psychiatrischen Erkrankungen führen kann.

> ERNÄHRUNGSTIPPS GEGEN FEUCHTIGKEIT UND SCHLEIM

Reis (vor allem Rundkorn), Mochireis, Apfel (roh und gedünstet), Kohlgemüse wie Brokkoli, Kohlrüben, Kohlsprossen, Kraut, Kohl etc., Bohnen v. a. Azuki-, Mungo- und Kidneybohnen, Linsen, Karotten, Süßkartoffel, Kürbis und Kürbiskerne, Hirse, Hafer, Buchweizen, Mais (und Polenta), Quinoa, Amaranth, Gerste, Roggen, Kümmel, Kardamom, Kerbel, Koriander, Fenchel, Anis, Zimt, Muskat, Rettich, Radieschen, Paprika, Kresse, Dill, Berberitze, Lauch, Endivie, Artischocke, Avocado, Zucchini, Sauerkraut, Stangensellerie, Austernpilze, Shiitake, Steinpilze, Champignons, Algen, Oliven, Misopaste, Karpfen, Sardine, Makrele, Thunfisch, Lachs, Forelle, Tofu, Maroni, Leinsamen, Cashews, Haselnuss, Walnuss, u. a. Allgemeine Tipps: Nichts Kaltes aus dem Kühlschrank essen, keine kalten Getränke zu sich nehmen, heißes Wasser schluckweise trinken, warme Mahlzeiten und warmes Frühstück (Brei mit Reis-Kokos-, Mandel-, Hafermilch – doch erhaltenden Hafer bei „feuchter Hitze“ meiden) essen, Brot lieber tosten

> DEN TEUFELSKREIS DER FEUCHTIGKEIT DURCHBRECHEN

Durch die Feuchtigkeit wird die Bildung von Verdauungssäften und die Energiegewinnung aus der Nahrung erschwert, die Zirkulation von Qi und Blut verlangsamt sich, was insgesamt wiederum gebläht, energielos, grüblerisch und bewegungsfaul macht.

Den Körper laufend von zu viel Feuchtigkeit zu befreien, ist daher eine wichtige Aufgabe, die der *Fu ling Vitalpilz* besonders gut erfüllt. Die schwache Milz sollte zusätzlich noch durch ein starkes Nieren-Yang und die richtige Ernährung sowie Bewegung unterstützt werden (*Cordyceps Vitalpilz* oder *Astragalus* stärken etwa das Nieren-Yang).

> AUS FEUCHTIGKEIT KANN SCHLEIM WERDEN

Leitet man die Feuchtigkeit nicht aus, sondern lässt sie durch falsches Verhalten weiter ansammeln, kann sie verdichten und – vor allem bei zusätzlich vorhandener Hitze, Rauchen, Stress, Hektik, heißen Emotionen wie Ärger, erhaltender Ernährung (scharf essen, zu schnell essen, Fast Food, paniertes oder frittiertes essen), Alkohol, Kaffee, Drogen, Schweinefleisch, Wurst – zu zähem Schleim werden. Er belastet den Körper extrem und blockiert vor allem die Körpersäfte wie das Blut. Klassische Symptome bei Feuchtigkeit und Schleim sind Müdigkeit, Schweregefühl, Hustenreiz, Brechreiz und Schwindelzustände. Der *Fu ling* leitet nicht nur Feuchtigkeit, sondern auch Schleim aus. Eventuell noch besser ist hier aber *Guggul mit Pleurotus und Thymian* geeignet, da diese Mischung noch tiefer geht und den Schleim transformiert.



die in Verbindung mit Bläschen und Krusten stehen und nässen, wie Neurodermitis, reagieren sehr gut auf den *Fu ling*. Denn hier spielt pathogene Feuchtigkeit eine Rolle. Es ist zusätzlich sehr wichtig, auf feuchtigkeitsbildende Nahrungsmittel zu verzichten.

GEGEN UNRUHEZUSTÄNDE UND ALS STÄRKUNGSMITTEL

Fu ling fördert den harmonischen Fluss des Qi bis ins hohe Alter. Älteren wird er in China als Tonikum zur allgemeinen Stärkung, gegen Vergesslichkeit oder gegen Schlaflosigkeit gegeben, wodurch sich deren Lebensqualität verbessert. Der Pilz gilt als nervenberuhigend, vor allem, wenn Unruhezustände von einer Milz- oder Nierenschwäche herrühren und mit Nervosität, Schlaflosigkeit, Ängsten und Herzklopfen verbunden sind. *Fu ling* wirkt auch beruhigend auf das Herz. Er wirkt Herzklopfen sowie Schwindelzuständen entgegen, indem er aus der Sicht der TCM dem Schleim im Bereich des Oberen Erwärmers entgegenwirkt. Er enthält Cholin, aus dem der Körper den Nervenbotenstoff Acetylcholin für Gedächtnis, Stimmung, Muskelbewegung und regelmäßigen Herzschlag herstellen kann.

WIRKUNG AUF LUNGE UND LEBER

Der *Fu ling* wird bei Erkrankungen der Lunge eingesetzt, hilft schon allein wegen seiner feuchtigkeitsausleitenden und antiviralen Wirkung bei Husten. Wie alle Vitalpilze, zeigt auch der *Fu ling* positive Wirkungen bei Hepatitis.

WIRKUNG AUF DEN BLUTZUCKER

Er verbessert die Fähigkeit der Zellen, Glukose aufzunehmen und erhöht ihre Empfindlichkeit gegenüber Insulin, wodurch der Pilz blutzuckersenkend wirkt. Seine Ballaststoffe tragen ebenso dazu bei, dass sein Blutzuckerspiegel in Schach gehalten wird, zügeln den Appetit und verzögern die Aufnahme von Kohlenhydraten und Fett, wenn sie vor dem Essen zugeführt werden.

und Pachymaran, sowie Triterpene, die die Therapie verschiedener Krebsarten vor allem bei Magen- und Pankreas Krebs unterstützen und gleichzeitig die Nebenwirkungen von Chemotherapie lindern. Bei Brustkrebs wird von einer antitumoralen Wirkung ausgegangen, wobei sogar die Aktivität bestimmter Schlüsselgene des Tumors verändert werden sollen. Die TCM versucht generell bei Krebserkrankungen „die Mitte zu stärken“, womit gerade die Unterstützung der Milz durch Ausleitung von zu viel Feuchtigkeit gemeint ist. In der Tiermedizin wird der Pilz bei verschiedenen Krebsarten eingesetzt, darunter Leukämie, Melanome, Sarkome, Lungen-, Prostata-, Brust-, Haut-, Eierstock-, Magen- und Bauchspeicheldrüsenkrebs.

BEI ENTZÜNDUNGEN DER HAUT UND GELENKE

Der *Fu ling* hemmt außerdem die Phospholipase 2, ein entzündungsförderndes Enzym, das bei vielen entzündlichen Erkrankungen, ganz besonders der Haut und der Gelenke, für Schübe verantwortlich ist und Neurodermitis, Psoriasis oder Rheuma immer wieder aufflammen lässt. Hautausschläge,

GEGENANZEIGEN

Nicht einsetzen bei Polyurie, Spermatorrhoe, Vorfall der Urogenitalorgane.

TIERMEDIZIN

Bei Ödemen, Unruhe, Milzschwäche, Krebs (Leukämie, Melanomen, Sarkomen, Lungen-, Prostata-, Eierstock-, Haut-, Magen-, Bauchspeicheldrüsenkrebs), Neurodermitis, Psoriasis, Arthrose, Entzündungen. Nicht bei Trächtigkeit geben! ✍

> FU LING UNTERSTÜTZT BEI

- Akuter Lymphatischer Leukämie
- Altersschwäche
- Anti-Aging
- Appetitlosigkeit
- Arteriosklerotischen Ablagerungen
- Arthrose
- Aufgedunsenheit
- Ausfluss
- Bakterien
- Bauchfett
- Bauchspeicheldrüsenkrankungen
- Blähungen
- Brechreiz
- Breiigem Stuhl
- Bronchitis chronisch
- Cellulitis
- Cholesterin
- Darmflora
- Darmkrebs
- Diabetes
- Divertikulitis
- Durchfällen
- Dysurie
- Ekzeme
- Epstein-Barr-Virus
- Fettstoffwechselregulation
- Feuchtigkeit
- Gallensteinen
- Gelenkschmerzen
- Glomerulonephritis
- Harnverhalt
- Hautproblemen
- Hepatitis B
- Herzbeklemmung
- Herzschlag unregelmäßig
- Herzwäche
- Husten mit Auswurf
- Hustenreiz
- Immunmodulation
- Infekten
- Knochen
- Knoten in der Schilddrüse
- Kopfschmerzen
- Lipomen
- Lungenemphysem
- Milz-Qi-Schwäche
- Müdigkeit (v. a. nach dem Essen)
- Myomen
- Nasenrinnen
- Nervosität
- Neurodermitis
- Nierensteine
- Ödeme (Nieren-, Leber-, Herzerkrankungen)
- Psoriasis
- Restharnbildung
- Rheuma
- Rota-Viren
- Schlaflosigkeit
- Schleimbildung
- Schnupfen
- Schweregefühl
- Schwindel
- Sinusitis
- Stuhl zu weich
- Übelkeit
- Übergewicht
- Unruhe
- Verdauungsstörungen
- Vergesslichkeit
- Viren
- Völlegefühl
- Zunge groß, geschwollen, nass