



TREMELLA

DER SCHÖNHEITSTIPP UNTER DEN PILZEN

Er ist in den teuersten Cremes der Welt enthalten. Sein unvergleichliches Wirkgeheimnis: Der Pilz glättet Falten! Seine Glucuronsäure wirkt hautregenerierend wie die Hyaluronsäure. Nur viermal stärker. Er unterfüllt und stützt das Gewebe, da er die Kollagenproduktion anregt, und rückt erweiterten Äderchen im Gesicht zu Leibe. In der TCM wird der Tremella aufgrund seiner Yin-nährenden Eigenschaften gepriesen. Darum hilft er auch bei Trockenheit wie trockenem Reizhusten oder Gastritis.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Die asiatische Küche kennt den wabbeligen Tremella fuciformis Pilz als Spezialität für Suppen und Pfannengerichte. Mit wenig Eigengeschmack, dafür aber sehr gesund. Er wird auch Silberohr, white fungus, snow fungus, Bai Mu Er oder Pinyin genannt und ist ein typisches Beispiel für Nahrung als Medizin. Neben seinen Vorteilen für die Haut wirkt er, wie alle Vitalpilze, entzündungshemmend, antioxidativ, ausgleichend auf das Immunsystem, krebshemmend, blutzucker- und cholesterinsenkend. Er wird traditionell bei Erkältung und Fieber, Kopfschmerzen, Durchfall, Brustschmerzen, Kurzatmigkeit, Hautschäden, Lungenschatten und weißen Flecken im Mundraum verwendet. Und natürlich für schöne Haut!

ÜBERZEUGENDE ANTI-FALTEN-WIRKUNG

Er gehört zu jenen Pilzen, die man sich in Zukunft merken wird. Denn wenn es einen Schönheitspilz gibt, dann ist es der Tremella. In China und Japan galt er stets als „das“ Beauty-Geheimnis. Seine gallertige Konsistenz weist bereits auf die feuchtigkeitsspeichernden und elastizitätsfördernden Eigenschaften hin. Zu verdanken hat er das einem einmaligen Wirkstoff, der Glucuronsäure, die auch „Tremella Hyaluronsäure“ genannt wird. Sie wirkt jedoch viermal stärker, erhöht Spannkraft und

Feuchthaltevermögen der Haut und mildert Falten. Der verjüngende, hautregenerierende Effekt entsteht nicht nur bei äußerlicher, sondern auch

bei innerlicher Anwendung – selbst wenn die Haut nach Cortisonbehandlung, Sonnenbrand, Dauerstress oder im Alterungsprozess gelitten hat. Die Glucuronsäure wird in die Haut eingelagert und verbessert ihr Vermögen, feucht, flexibel und straff zu bleiben. Der antioxidative und entzündungshemmende Effekt kommt schützend und heilend hinzu.

STRAFFT UND HÄLT DAS STÜTZGEWEBE ELASTISCH

Das ist aber noch nicht alles. Der Tremella befeuchtet nicht nur. Das wäre nur die halbe



> FAKTEN ZU ALTERNDER HAUT

- Kollagen und Hyaluronsäure sind für die Speicherung von Feuchtigkeit zuständig. Der Körper stellt beide selbst her.
- Ab dem 25. Lebensjahr nimmt diese Fähigkeit ab.
- Mit 40 Jahren wird nur noch 40 Prozent der Hyaluronsäure produziert, mit 60 Jahren nur noch 10 Prozent. Auch Kollagen nimmt ab.
- Infolgedessen wird die Haut dünner, faltig, trocken, verliert Spannkraft und Elastizität.

mit auf die Kapillaren der Haut wirkt. Der nach einigen Wochen auffallende Anti-Aging-Effekt resultiert nicht nur aus seiner Anti-Falten-Wirkung und einer besseren Durchblutung. Die Verfügbarkeit des körpereigenen Antioxidans Superoxid-Dismutase im Gehirn und in der Leber wirkt sich auch positiv auf die Haut aus, da das die Haut zerstörende Wasserstoffperoxid besser unschädlich gemacht werden kann.

MEHR ALS EIN SCHÖNHEITSPILZ: TREMELLA NÄHRT DAS YIN

Noch etwas weiteres kann der *Tremella* vorzüglich. Wie der *Auricularia Vitalpilz*, dem er sehr ähnelt, nährt der *Tremella* das Yin. Yin ist der Gegenpol zum Yang und entspricht im Körper der Körpersubstanz und -struktur, beinhaltet das Blut und die wertvollen Säfte. Yin-Mangel haben sehr, sehr viele Menschen – Frauen und Männer jeden Alters. Hektik, Nervosität und Überanstrengung führen zu innerem Ausbrennen, daher „vertrocknet“ der Mensch.

HILFT TROCKENEN SCHLEIMHÄUTEN

Ein Yin-Defizit gilt als Ursache für chronische Entzündungen. Es wirkt sich etwa an den Schleimhäuten aus, die gut durchfeuchtet sein müssen. Der *Tremella*

befeuchtet nicht nur die Haut, sondern hilft auch zu trockenen Lungen- und Magenschleimhäuten, wie sie etwa bei einer Bronchitis oder Gastritis auftreten. Er beruhigt und löst Schleim bei quälendem, trockenem Reizhusten (Hitze in der Lunge), wirkt auswurfördernd und entzündungshemmend. Asthma, allergischer Husten, COPD, Tuberkulose und Infektionen mit dem Bakterium *Pseudomonas aeruginosa* sind weitere Einsatzmöglichkeiten. Derselbe regenerierende Effekt zeigt sich beim Magen, wenn eine Gastritis die empfindlichen Schleimhäute belastet.

SCHÜTZT VOR RADIOAKTIVITÄT UND UNTERSTÜTZT BEI KREBS

Der *Tremella* schützt sogar noch, nachdem man Strahlenbelastung ausgesetzt war. In China sind deshalb für den Fall erhöhter Strahlung *Tremella*-Präparate für die Bevölkerung deponiert. Bei Strahlenbehandlung und daraus resultierend Abnahme der

> GESICHTSMASKE MIT TREMELLA

- Den Inhalt einer Kapsel *Tremella* in ein Schälchen geben.
- Mit einem Esslöffel warmem Wasser glatt verrühren.
- Einen schwachen Teelöffel Baobaböl hinzufügen. Über Nacht aufquellen lassen.
- In das gereinigte Gesicht und den Hals reiben und einwirken lassen.
- Die Maske macht man beliebig häufig (z.B. dreimal die Woche).
- Zusätzlich je drei bis vier Kapseln *Tremella* täglich einnehmen.
- Die feuchtigkeitsspendende Wirkung wird durch Aloe vera Gel noch verstärkt.
- Alternativ eine Kapsel *Aloe vera* öffnen, eine Messerspitze voll hinzufügen.
- Wer es noch intensiver mag: Ein paar Tropfen *kolloidales Ozonöl* dazugeben und die Sauerstoff--Tiefenwirkung genießen. Die *Kolloide Gold, Kupfer, Zink, Schwefel* und *Silizium* haben – jedes für sich – ebenfalls verschönernde Wirkung auf die Haut.

Miete. Er unterstützt auch die kollagen- und elastinaufbauenden Fibroblasten und deren unterfüllende und stützende Funktion. Kollagen ist der Hauptbestandteil des Bindegewebes, durchzieht es wie ein dreidimensionales Netz, wodurch es für Festigkeit und straffe Konturen sorgt. Kollagenstrukturen der Haut, Haare, Sehnen, Bänder, Knochen und Knorpel profitieren ebenfalls. Zu Cellulite und schlaffer Haut neigende Frauen sollten den *Tremella* Pilz zusammen mit dem entwässernden *Fu ling Vitalpilz* nehmen. Bei entzündlichen Hauterkrankungen wie Akne unterstützt der wundheilende und entzündungshemmende *Tremella* ebenfalls.

BEI ERWEITERTEN ÄDERCHEN

Er lindert erweiterte Äderchen im Gesicht, indem er leicht blutverdünnend und da-



> TREMELLA UNTERSTÜTZT BEI:

- Äderchen im Gesicht
- Akne
- Arthritis
- Asthma
- Augenentzündungen
- Bindegewebe
- Blutverdünnung
- Blutzuckersenkung
- Bronchitis
- Cellulite
- Cholesterin
- COPD
- Diabetes Typ 2
- Ekzeme
- Entzündungen
- Erschöpfung
- Falten
- Gastritis
- Hautalterung
- Hautleiden
- Hautschäden nach Cortison
- Hautschlaffheit
- Hepatitis
- Husten
- Immunaktivierung
- Immunmodulation
- Krebs (Lungenkrebs)
- Lähmungen
- Leberschutz
- Leukopenie
- Lungenentzündung
- Nebenwirkungen Chemo oder Bestrahlung
- Nervenregeneration
- Neurodermitis
- Radioaktivität
- Regeneration nach Geburt
- Reizhusten
- Schuppenflechte
- Sonnenbrand
- Triglyceride
- Trockenheit
- Thrombose
- Vergesslichkeit
- Yin-Mangel

weißen Blutkörperchen kann der *Tremella* ebenfalls gute Dienste leisten. Schon währenddessen eingenommen, werden das blutbildende System, die endokrinen Drüsen und das Immunsystem geschützt. Überhaupt ist der *Tremella* ein in der Krebsbegleitung zu befürwortender Pilz. Seine Polysaccharide wirken immunstimulierend sowie der Entstehung, dem Wachstum vor allem von Lungenkrebszellen und der Me-

tastasierung von Tumoren entgegen. Immunzellen werden zur Produktion von Immunbotenstoffen (Interleukinen) und der vermehrten Bildung des Tumornekrosefaktors angeregt.

REGENERIERT NERVEN UND HILFT DER LEBER

Wie der *Hericum Vitalpilz*, regt auch der *Tremella* den Nervenwachstumsfaktor an und kann damit zur Regeneration bei allen Nervenschäden beitragen. Außerdem verbessert er die Lern- und Gedächtnisleistung. Er wirkt leberschützend, wie alle Vitalpilze, und wirkt sich günstig bei Hepatitis, Dauerbelastung durch Erreger und deren Toxine, Entzündung oder Schädigung durch Alkohol und Drogen aus.

BEI ERHÖHTEM CHOLESTERIN UND DIABETES

In Japan ist der Pilz beliebt als Cholesterin- und Triglyceridsenker, weil er die Aufnahme von Cholesterin aus dem Darm hemmt. Au-

Berdem wird die Fließfähigkeit des Blutes durch seine blutdrucksenkende und thrombosereduzierende Wirkung verbessert. Da er zusätzlich noch entzündungshemmend wirkt, wird er zur Vorbeugung von Arteriosklerose geschätzt. Das ist ganz besonders für Diabetiker interessant, da der *Tremella* bei nicht-insulinpflichtigem Diabetes Typ 2 die Insulinproduktion erhöht, damit den Blutzucker senkt, die Inselzellen schützt und für deren Regeneration sorgt.

STÄRKUNGSMITTEL & MEHR

Nach einer Geburt oder anderen Anstrengungen, daraus resultierenden Erschöpfungszuständen oder bei Altersschwäche ist der *Tremella Vitalpilz* ideal. Nach einer Geburt regeneriert er auch die Geschlechtsorgane. Wie der *Auricularia* hilft der *Tremella* bei Augenentzündungen und bei Lähmungen, verbessert außerdem das Gedächtnis.

NEBENWIRKUNGEN

Der Pilz muss in der Schwangerschaft gemieden werden. Seine blutverdünnende, Blutdruck senkende Wirkung ist bei Medikamenteneinnahme zu beachten. ☞