

A close-up photograph of several Auricularia mushrooms, also known as Jew's ear mushrooms. They have a reddish-brown, gilled appearance and are growing on a dark, moist surface. The lighting is dramatic, highlighting the texture of the mushroom caps.

PILZ
PORTRÄT

AURICULARIA

VITALPILZ

Seinen Beinamen „Judasohr“ verdankt der Auricularia der biblischen Überlieferung, dass Judas sich an einem Holunderbusch erhängt haben soll. Dort wächst der Pilz, der einem Ohr ähnelt, tatsächlich besonders häufig. Er ist auch bei uns heimisch und obwohl er in erster Linie als Speisepilz bekannt ist, geht sein medizinischer Einsatz in China bereits bis ins 2. und 3. Jahrhundert vor Christus zurück. Das muss nicht verwundern, denn die Traditionelle Chinesische Medizin sieht Nahrung als Medizin.

DER PILZ FÜR GEFÄSSE UND KREISLAUF

Der Geschmack des Auricularia ist nun wenig spektakulär, aber dennoch findet man ihn in manchen Regionen Südostasiens in fast jedem Eintopf, wo er als dunkle, wabbelige "chinesische Morchel" Verwendung findet. Besonders auffallend: Die Häufigkeit von Thrombosen, Infarkten und Schlaganfällen ist dort niedriger als in Gegenden mit anderen Ernährungsgewohnheiten. Der *Auricularia* gilt deshalb als wahrer Meister der Gefäßgesundheit.

Wussten Sie, dass es einen Pilz gibt, der besonders die Gefäßgesundheit unterstützt? Obwohl mehrere Vitalpilze positiv auf Gefäße wirken, sticht der Auricularia bei der Arteriosklerose-Vermeidung hervor. Und nicht nur das. Der zu den ältesten Speisepilzen der Welt zählende Pilz hat einen starken Bezug zum Blut und zu den Schleimhäuten. Er ist ein "Yin-Pilz", der gegen Trockenheit hilft – insbesondere der Lunge, des Magens und des Darms. Deshalb hilft er vorzüglich bei trockenem Husten, Gastritis und Verstopfung.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

ALTERNATIVER BLUTVERDÜNNER

Seine blutverdünnende Wirkung basiert auf den verbesserten Fließeigenschaften des Blutes durch Hemmung der Thrombozytenaggregation. Bei leicht vorgeschädigten, verengten Gefäßen kann die Gefahr von Thrombosen und anderen Verschlüssen (Lungeninfarkt, Herzinfarkt oder Schlaganfall) minimiert werden. Das Wirkprinzip ist dasselbe wie bei den Blutverdünnern auf Basis von Acetylsalicylsäure, ThromboAss oder Aspirin. Der *Auricularia* erhöht jedoch weder das Risiko für Blutungen noch schadet er dem Kollagen der Blutgefäße oder erhöht den Harnsäurespiegel. Im Gegenteil, der Pilz ist auch für den Lang-

zeiteinsatz geeignet und stoppt Blutungen sogar, was er etwa bei blutenden Hämorrhoiden, Blut im Harn, Blut im Darm oder Uterusblutungen (Zwischenblutungen) unter Beweis stellt. Außerdem leitet er Harnsäure aus. Bei gravieren-deren Problemen im Gefäßsystem, die anders wirkende Blutverdünner erfordern, sollte man seine Medikation aber nicht auf eigene Faust ändern und den Pilz auch nicht dazu kombinieren, da sonst die blutverdünnende Wirkung zu stark ausfallen könnte.

FÖRDERT DIE DURCHBLUTUNG

Am besten nimmt man den *Auricularia* schon vorbeugend. Besonders erwähnenswert ist seine durchblutungsfördernde Wirkung infolge des verbesserten Blutflusses und der Gefäßweitstellung. Dadurch verbessert er die Herzdurchblutung und unterstützt bei Herzkranzgefäßverengung, Herzrhythmusstörungen, Herzschwäche, Angina pectoris-Schmerzen oder der „Schaufensterkrankheit“. Außerdem beugt der *Auricularia* Schäden vor, die nach Herzinfarkt durch neuerliche Durchblutung nach einer Minderdurchblutung entstehen. Die Venen profitieren ebenfalls. Krampfaderen werden gelindert und bei früher Einnahme

kann eine beginnende Venenentzündung oft noch aufgehalten werden. Im Gehirn beugt der *Auricularia* Kopfschmerzen, Migräne, Tinnitus und vaskulärer Demenz vor und reduziert die Schlaganfallgefahr. Außerdem wird die Sauerstoffaufnahme in die Zellen verbessert, was der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit dient.

NATÜRLICHER BLUTDRUCKSENKER

Gesunde, elastische Gefäße sind für einen stabilen Blutdruck von großer Bedeutung. Der Pilz verbessert den Blutdruck auch dadurch, dass er verengte Gefäße weitet sowie Cholesterin und Triglyceride senkt. Da das Blut auch dadurch leichter fließt, muss gar kein so hoher Druck aufgebaut werden, um die Blutsäule durch das Gefäßsystem zu führen.

LÖST BLUTSTAGNATION

Seine Affinität zum Blut stellt er noch bei einer weiteren Gelegenheit unter Beweis. Er ist in der TCM bekannt dafür, Blutstagnation aufzulösen und sämtliche Beschwerden, die damit zusammenhängen. Typisch sind etwa stechende Schmerzen, dort, wo das blockierte Blut nicht frei fließen kann. Bei PMS und Unterleibsschmerzen während der Menstruation ist beispielsweise das der Fall. Blutstagnation ist aber auch ein Grund für das Ausbleiben der Menstruation. Bei einer Blutstagnation tritt das Blau der Venen unter der Zunge infolge leichter Schwellung stärker hervor und ist gut sichtbar. In schweren Fällen färbt sich die Zunge lila.

SCHENKT YIN UND LINDERT ENTZÜNDUNGEN

Der *Auricularia* ist mit dem *Tremella Pilz* verwandt. Beide haben die wabbelige Konsistenz gemeinsam und eine wesentliche Eigenschaft: Sie schenken Yin! Dadurch wirken sie regenerierend auf gereizte, trockene Schleimhäute, etwa nach oder während einer Entzündung. Der vielseitige Pilz lässt Entzündungen außerdem schneller abklingen und leitet die damit zusammenhängende Hitze aus. Sein durchblutungsfördernder Effekt kommt der Schleimhautheilung ebenfalls zugute. Besonders wirkt er laut TCM auf Trockenheit der Schleimhäute von Lunge, Magen und Darm, die sich etwa in trockenem Reizhusten, Magenschmerzen und hartem Stuhl bzw. Verstopfung äußert. Bei entzündlichen Augen-, Haut- und HNO-Erkrankungen oder Blasenentzündung wird er ebenfalls erfolgreich eingesetzt.

HILFE FÜR DIE LUNGE

In einer Studie hat man Lektine des *Auricularia* untersucht und festgestellt, dass sie

das Wachstum von Lungenkrebszellen unterdrücken und indem sie die Expression dreier Signalwege regulieren, unkontrollierte und übermäßige Zellteilung in Tumorgewebe unterdrücken könnten. Auch das Lungen-Mikrobiom hat sich verbessert. Es zeigte eine ausgewogenere Bakterienzusammensetzung und eine stärkere Kolonisierungsfähigkeit, was darauf hindeutet, dass die Lektine des *Auricularia* die bakterielle Diversität signifikant erhöhen können.

GEGEN NACHTSCHWEISS

Nachtschweiß ist in der TCM ein typischer Hinweis darauf, dass Blutmangel herrscht oder gar Yin verloren gegangen ist. Viel Stress, Bildschirmarbeit, langes Aufbleiben und erhitzen Ernährungswesen sind einige der Gründe dafür. In den Wechseljahren nimmt das Yin im Körper generell ab, die Schleimhäute der Scheide, Harnröhre und Harnblase werden durch den Östrogenabfall trockener und Nachtschweiß tritt häufiger auf. Der *Auricularia* befeuchtet und minimiert Schweißausbrüche, doch ist auch speziell das Nieren-Yin, das die Geschlechtsorgane nährt, zu stärken, etwa mit dem *Tremella Pilz* zusätzlich.

BEI SCHMERZEN IM BEWEGUNGSAPPARAT

Die Gelenksinnenhaut ist eine spezialisierte Schleimhaut in den Gelenken, Sehnenscheiden und im Schleimbeutel. Der *Auricularia* fördert auch hier die Durchblutung, löst Thromben und Blockaden auf, wodurch Nährstoffe besser zum Gelenk gelangen



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, bei Entzündungen der Haut, der Augen, der Schleimhäute und bei akuter und chronischer Hufrehe eingesetzt. Er unterstützt bei der Abheilung von Narben und hilft oft bei Krämpfen, Taubheit und Schmerzen nach Verletzungen.

und Schmerzen gelindert werden. Muskelkrämpfe, Muskelkater, Taubheit und Schmerzen nach Verletzungen oder Unfällen werden deshalb in Asien mit dem *Auricularia* behandelt, auch Schmerzen in der Lendenwirbelsäule, in den Knien, der Ferse und allgemein in den Beinen.

VERBESSERT DAS WEISSE BLUTBILD

Er unterstützt das Immunsystem, indem er die Anzahl weißer Blutkörperchen (Leukozyten) und die Aktivität der Makrophagen erhöht. Nach Chemotherapie etwa erhöht er die Leukozytenbildung in der Milz und ihre Interferon-Sekretion. Außerdem ist Blutverdünnung zur Krebsbegleitung immer angezeigt, da dickflüssigeres Blut eher zur Metastasenbildung beitragen soll. Besondere Wirksamkeit zeigt der *Auricularia* bei der Hemmung der bösartigen Bindegewebstumoren Sarkoma 180.

GÜNSTIG BEI DIABETES UND PCOS

Der *Auricularia* hat auch beachtliche antioxidative Kapazität und eine gewisse Schutzwirkung auf die insulinbildenden Zellen der Bauchspeicheldrüse und senkt erhöhten Blutzucker etwas bei Diabetes Typ 2. Eine taiwanische Studie zeigte Erfolge bei der Stoffwechselstörung Polyzystisches Ovarialsyndrom, bei der häufig auch Diabetes entsteht, es zur übermäßigen Bildung von Zysten in den Eierstöcken, zu Zyklus-Unregelmäßigkeiten und zu Fruchtbarkeitsstörungen kommt. Die sechsmonatige Anwendung von *Auricularia* konnte den Hormonstoffwechsel so positiv beeinflussen, dass letztlich der Eisprung reguliert wurde.

ZU BEACHTEN

Nicht in Schwangerschaft und Stillzeit anwenden. Seine blutverdünnende, blutdrucksenkende Wirkung ist bei Medikamenteneinnahme zu beachten. Vor Operationen absetzen. Bei Kinderwunsch sollte man den *Auricularia* Pilz meiden, ebenso bei Neigung zu Durchfällen.



DER AURICULARIA VITALPILZ

Bedeutung, Erfahrungen, Hintergrundwissen, neu auf unserer Vereinswebsite.

