



PILZ
PORTRÄT

POLY PORUS

VITALPILZ

Nach der Traditionellen Chinesischen Medizin ist der Haupteinsatzbereich für den *Polyporus* die Niere und die Blase. Er enthält Verbindungen, die ihre Funktionen verbessern, entzündungshemmend wirken und entlasten. Etwa unterstützt er bei vielen Harnwegsproblemen, indem er den Harnfluss und die Harnmenge steigert, bei zu wenig Harnvolumen und Harnverhalt – etwa durch eine Prostatavergrößerung, bei einer Blasen- oder Gebärmutterensenkung oder bei einer Neuropathie. Bei Blasendysfunktion und -krämpfen wirkt er lindernd, indem er die physiologische Funktion der Blase unterstützt. Der Pilz beugt außerdem Nieren- und Blasensteinen vor, wobei der *Shiitake Pilz* noch zusätzlich die Harnsäure senkt.

EINES DER ÄLTESTEN ANTIBIOTIKA

Porlinge, zu denen der *Polyporus* zählt, haben antibiotische Wirkungen, während lamellentragende Pilze stärker bei Pilzinfektionen wirken. In China gilt der Zhu Ling, so wird der *Polyporus* dort genannt, als ältestes Antibiotikum überhaupt, das schon vor 2000 Jahren im „Kompendium der

Der *Polyporus umbellatus*, auch Eichhase, ist ein beliebter Medizinalpilz der TCM, der auch in Europa wächst. Nur Glückspilze finden die buscheligen Fruchtkörper des Pilzes in freier Natur, so selten ist er. Sein Entgiftungspotential über Lymphe und Schweißdrüsen ist legendär. Damit entlastet er gleich viele Systeme auf einmal – vor allem Herz, Lunge, Niere, Haut und eine "schwache Milz" im Sinne der TCM profitieren davon. Vor allem entwässert er ohne Kaliumverlust und hat damit Entwässerungstabletten einiges voraus.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Arzneimittel des frommen Bauern“ erwähnt wird. Er wirkt desinfizierend und blutstillend zugleich. Etwa wurde seine Wirksamkeit gegenüber dem Eitererreger *Staphylococcus aureus* (MRSA-Krankenhauskeim) nachgewiesen, dessen Wachstum er genauso hemmte 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 und Blut im Harn ist er hilfreich, da zur antibakteriellen auch noch die durchspülende Wirkung kommt.

ENTWÄS- SERT OHNE KALIUMVERLUST

Durchspülend? Damit sticht der Pilz unter allen anderen hervor und wirkt zusätzlich sanft entwässernd bei sämtlichen Wasseransammlungen von Aufgedunsenheit, Schwellungen, Durchfall, Ausfluss, Venenschwäche und Zysten bis zum Lungen- und Gelenksödem. Bei Gicht senkt der *Polyporus* den Harnsäurespiegel durch Erhöhung der Harnmenge und sorgt so dafür, dass die Gelenkschwellungen schneller abklingen. Der Pilz entwässert bei Ödemen bei ei-

ner Milz-Qi-Schwäche, wodurch sich auch das Nieren-Yang erholt, das eine schwache Milz stützen muss. Das Besondere dabei: Er entwässert ohne Kalium-Verlust, leitet nur überschüssiges Wasser, Natrium und Chlorid aus. Dadurch hat der Pilz anderen Entwässerungsmitteln einiges voraus und man kann ihn auch zur Entwässerung bei Ödemen infolge Herz-, Lungen- und Nierenschwäche einsetzen, während herkömmliche Entwässerungsmittel durch den Kaliumverlust problematisch für Herz und Kreislaufsystem, Verdauung und Muskulatur werden können.

SENKT DEN BLUTDRUCK

Entwässerung ist bei nierenbedingtem Bluthochdruck mit Ödemen ebenfalls vonnöten und der *Polyporus* dafür sogar ideal. Er senkt den diastolischen (unteren) Blutdruckwert, der nicht höher als 80 sein soll. Man kombiniert ihn häufig mit dem *Reishi* und dem *Maitake Pilz*, wodurch sich die ausgleichende Wirkung auf den Blutdruck noch steigern lässt. Zusammen mit *Vitamin D* unterstützt der *Polyporus* die Herzfunktion und entlastet den Herzmuskel.

ENTGIFTUNG DURCH LYMPHANREGUNG

Zur durchspülenden und entwässernden Wirkung kommt noch die lymphaktivierende und da gibt es nicht allzu viele Natursubstanzen, die so durchschlagend wirken wie der *Polyporus*. Er regt das lymphatische System an, hilft, es zu reinigen, und entlastet damit auch weitere Systeme wie etwa das Immunsystem. Das Lymphsystem ist ein wichtiger Teil des Immunsystems, da es für Produktion, Reifung und den Transport von Immunzellen (wie Lymphozyten) sowie für die Abwehr von Krankheitserregern zuständig ist. Die Lymphe transportiert Keime und Schadstoffe zu den Lymphknoten, wo sie von spezialisierten Immunzellen abgefangen und unschädlich gemacht werden. Geschwollene Lymphknoten bei Infektionen sind daher ein Zeichen dafür, dass das Immunsystem aktiv gegen Eindringlinge kämpft – und zur Unterstützung den *Polyporus* gut gebrauchen kann.

LÖST LYMPHSTAUS

Lymphstaus können auch noch bei einer Menge weiterer Störungen eine Rolle spielen, etwa bei allergischen und/oder entzündlichen Hauterscheinungen (Ekzemen, Neurodermitis, Akne, Rosacea), Heuschnupfen, Entzündungen generell, geschwollenen Beinen und Gelenkschwellungen. Beim Lipödem oder bei Staus durch Entfernung eines Lymphknotens ist die Befreiung der Lymphbahnen von diversen Giften und Abfallstoffen besonders wichtig. Bei der Entfernung eines Tumors werden benachbarte Lymphbahnen meist mitentfernt. Infolgedessen kommt es häufig zu Lymphstaus, die etwa in der Lunge und im Gehirn gefährlich sein können. Gegen solche Lymphödeme hilft der *Polyporus* sehr gut. Auch bei Medikamentenrückständen, etwa von Antibiotika, sowie zur Entgiftung nach abgeschlossener Chemotherapie kann der Pilz sinnvoll sein.

EINSATZ BEI KREBS

Der Pilz bremst die Tendenz zur lymphatischen Metastasierung bei Brust-, Prostata-,

Lungen- und Gebärmutterkrebs, wird aber bei bestehenden Lymphmetastasen nicht eingesetzt. Bei Lungen- und Leberkrebs, Sarkoma 180, Leukämie und Blasenkrebs hemmt er das Tumorwachstum. Durch die Entgiftung der Blaseschleimhaut nach der OP soll erneutes Auftreten eines Tumors seltener sein. Bei Strahlentherapie wirkt er schützend auf gesundes Gewebe.

ÖFFNET DIE SCHWEISSPOREN

Indem der Pilz die Poren der Schweißdrüsen auflockert und sauber hält, entgiftet er Stoffwechselabfälle wie Harnstoff und Salze und verbessert die Wärmeregulation des Körpers. Er wird deshalb sogar bei Hitzschlag empfohlen. Außerdem beugt man Hautunreinheiten und Hautreizungen in Zusammenhang mit verstopften Poren vor. Wenn Schweiß nicht richtig abfließen kann, kann er sich unter der Haut stauen und zu Irritationen wie Hitzepickeln (Miliaria), Schweißflechten oder bakteriellen Hautproblemen führen.

VERBESSERT DAS HAUTBILD

Aufgrund seiner lymphaktivierenden, schweißtreibenden und damit reinigenden Wirkung wird der Pilz in der TCM zur Klärung des Hautbildes eingesetzt, etwa bei fetter Haut oder allergischen Erscheinungen wie Kontaktallergien, Neurodermitis, nässenden Ekzemen, Psoriasis oder Rosacea. Der *Polyporus* senkt aber nebenbei auch oxidativen Stress und beugt damit Alterung, Verschleiß und Funktionsverlusten aller Körpersysteme vor.



ANWENDUNG IN DER TIERMEDIZIN

Zur Entwässerung bei Ödemen, auch durch Herz- oder Nierenschwäche, Aszites, Blasenentzündung, Blasen- und Nierensteinen, bei Lymphstau, zur Entgiftung, bei allen Ekzemen, Fellerkrankungen, Gelenkschwellungen, Lipödem und Lungenödem, Wachstumsstörungen von Krallen, Hufen und Fell sowie bei Zysten.

WIRKT POSITIV AUF DIE LEBER

Der *Polyporus* gilt durch seine antioxidativen Eigenschaften als leberschützend und unterstützt die körpereigenen Entgiftungsprozesse der Leber, hemmt sogar Leberkrebszellen und den Hepatitis B-Erreger.

GEGEN HAAR-AUSFALL UND PROSTATAPROBLEME

Der Pilz lässt das Haar schneller wachsen, verbessert seine Qualität und verlängert seine Lebenszeit. Bei Haarausfall ist die Kombination mit dem *Pleurotus Vitalpilz* bewährt.

Bei Haarausfall von Männern ist er besonders gefragt, wirkt er doch als 5-Alpha-Reduktase-Hemmer der Umwandlung von Testosteron in Dihydrotestosteron entgegen, das Haarausfall bei Männern und Prostatavergrößerung auslöst. Gleichzeitig wirkt er hemmend auf Metastasen bei Prostatakrebs.

LOCKERT DIE MUSKULATUR

Er lockert die Muskulatur auf und erleichtert ihre Entspannung.

GÜNSTIG ZUM ABNEHMEN

Der *Polyporus* kann den Startschuss zum Abnehmen geben, indem er bei einer Reaktionsträgheit hilft, also Anlaufschwierigkeiten des Körpers beim Abnehmen.

ZU BEACHTEN

Der *Polyporus* ist nicht geeignet bei Yin-Schwäche (Hitzewallungen, Nachtschweiß, Unruhe, Nervenschwäche, Schlafstörungen, Nervosität, Ängste) und Trockenheit (von Augen, Haut, Stuhl, Lippen, Schleimhäuten). Nicht in Schwangerschaft und Stillzeit oder bei Lymphmetastasen. Die blutverdünnende, den Blutdruck senkende Wirkung beachten. Vorsicht in Bezug auf erhöhte Kaliumspiegel bei Einnahme von ACE-Hemmern, Sartanen oder Betablockern.



DER
POLYPORUS
VITALPILZ
PODCAST
ZUM THEMA

DER
POLYPORUS
VITALPILZ

Bedeutung, Erfahrungen,
Hintergrundwissen, neu auf
unserer Vereinswebsite.