



DER PLEU- ROTUS

NATÜRLICHES
ANTIBIOTIKUM
UND HILFE
FÜR DIE
DARMFLORA

Der *Pleurotus ostreatus* – auch Austernpilz, Austernseitling oder Ping Gu genannt – ist ein beliebter Speisepilz. Wer hätte gedacht, dass er auch Heilwirkungen besitzt? Vor allem das Immunsystem, die Darmflora, die Gefäße und die Funktion der Milz, wie die TCM sie versteht, profitieren vom *Pleurotus*.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Wer geht schon im Winter Pilze sammeln? Der Kenner und Genießer! Der *Pleurotus* braucht niedrigere Temperaturen so um die 11 Grad, um seine Fruchtkörper auszubilden und wächst dann bis minus 2 bis 3 Grad munter drauf los, wenn sich die übrige Natur im Winterschlaf befindet. Er kann sogar in gefrorener Form geerntet werden – wenn man es schafft, ihn von den teilweise hohen Baumstämmen herunter zu holen. Der Baumpilz wächst in unseren heimischen Wäldern und weit verbreitet auf der Erde auf abgestorbenen Laubbäumen wie Buche, Pappel, Weide oder Erle. Unsere Vorfahren kannten und nutzten ihn noch, vor allem um die Weihnachtszeit und zu Neujahr, wenn der köstliche Austernpilz den Speiseplan auf angenehme Weise erweiterte. Klar, man kann ihn heute auch einfacher bekommen, im Supermarkt. Weltweit gesehen ist er dank Züchtung der wichtigste Speisepilz überhaupt, noch vor dem Champignon und dem *Shiitake*.

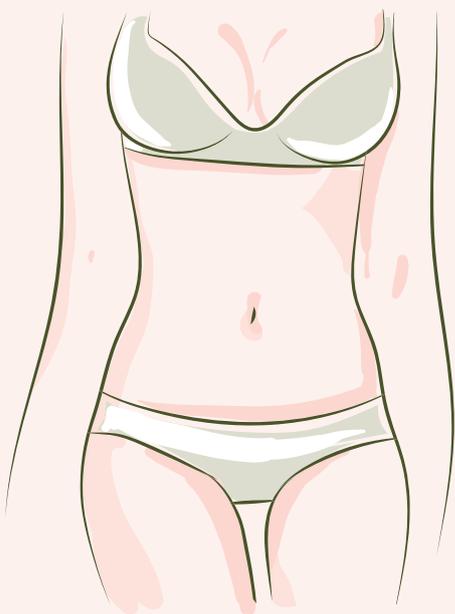
Der *Pleurotus* birgt aber auch einige Überraschungen, die man von einem Speisepilz nicht erwarten würde: Er hat sehr nützliche, ja teils sensationelle gesundheitliche Wirkungen! Aufgrund seiner Heilkraft wird er in der Naturheilkunde vieler Länder hoch geschätzt. Wie viele andere sogenannte „Vitalpilze“ wirkt er förderlich auf Immunsystem, Gefäße, Darm und Leber. Er unterscheidet sich dabei von anderen Vitalpilzen durch seinen außergewöhnlichen Reichtum an B-Vitaminen, vor allem an Folsäure. Außerdem weist er noch weitere wertvolle Nährstoffe auf wie natürliches Vitamin C und D, Kalium, Phosphor, Magnesium, Kupfer, Selen, alle essentiellen Aminosäuren sowie die stark antioxidative und entzündungshemmende Aminosäure L-Ergothionein.

NATÜRLICHES ANTIBIOTIKUM

Eine Besonderheit des *Pleurotus* ist sein Inhaltsstoff Pleuromutilin, ein natürliches Antibiotikum, aus dem das Medikament Pleurotin entwickelt wurde. Nimmt man entsprechende Dosen – dazu ist Einnahme von *Pleurotus* in Kapseln notwendig – kann man mit dem *Pleurotus* verschiedene Bakterienstämme eliminieren. In Versuchen konnte man damit sogar sehr gefürchtete Bakterien stoppen – wie die Darminfektionen auslösenden Salmonellen, die Lungenentzündung hervorrufenden *Pseudomonas*, Durchfall auslösende Cholerabakterien oder den multiresistenten Keim *Staphylococcus aureus*. Selbst schwarzer Schimmel ließ sich dadurch in Schach halten. Bei laufender Anwendung als Nahrungsergänzung lässt der *Pleurotus* Bakterien im besten Fall gar nicht aufkommen.

BAUT DIE DARMFLORA AUF

Ganz im Gegenteil zu Antibiotika, die die Darmflora weitgehend zerstören, wirkt der *Pleurotus* probiotisch und hilft der Darmflora, sich schneller zu regenerieren. Er ist damit auch ein Ersatz für Darmbakterienkulturen nach Antibiotikabehandlungen. Wie Studien zeigten, unterstützt der *Pleurotus* das Wachstum von Laktobazillen, Bifidobakterien und Enterokokken



maßgeblich. Die neueste Forschung sagt: Der Körper wählt genetisch bedingt aus diesen drei großen Bakterienfamilien immer dieselbe und erlaubt langfristig nur deren Ansiedelung im Darm, vorausgesetzt das Milieu und der pH-Wert stimmen. Die Darmflora baut sich also ganz von selbst auf, wie das auch bei jedem Neugeborenen auf natürliche Weise geschieht. Der Pilz hilft auch gleich noch bei Verstopfung, Parasiten, Darmentzündungen und -geschwüren und wird daher bei Darmbeschwerden oft zusammen mit dem *Hericium Vitalpilz* ausgewählt. Da der *Hericium* darauf spezialisiert ist, die Darmschleimhaut zu regenerieren, arbeiten die beiden Hand in Hand bei der Darmsanierung.

STÄRKT DIE VENEN, SENKT CHOLESTERIN UND HOMOCYSTEIN

Der *Pleurotus* ist auch sehr gut zu unseren Gefäßen. Er stärkt die Venen und dient der Thrombosevorbeugung. Seine cholesterin- und triglyceridsenkenden Effekte schützen die Gefäße vor Arteriosklerose. Sein Wirkstoff Lovastatin reduziert den Cholesterinaufbau bereits in der Leber. Sein Pleuran senkt das LDL-Cholesterin und Triglyceride und hebt das HDL-Cholesterin an. Sein Wirkstoff Chrysin verbessert Blutzucker, Blutfette und Leberenzyme. Der *Pleurotus* kann es bei entsprechender Dosierung durchaus mit synthetischen Cholesterinsenkern aufnehmen und – unterstützt durch die antioxidative und entzündungshemmende Wirkung – das Fortschreiten der Arteriosklerose bremsen! Es wird auch oft geschrieben, dass der *Pleurotus* gegen erhöhtes Homocystein wirksam ist, da er alle für den Homocysteinabbau relevanten B-Vitamine, also Vitamin B6, Folsäure und B12 enthält. Erhöhtes Homocystein ist ein wichtiger Risikofaktor für die Entstehung von Gefäßentzündungen, die letztlich zu Gefäßverengungen, Herzinfarkt, Schlaganfall und Demenz führen können. Lassen Sie den Wert im Blut bestimmen! Er sollte unter 10 mmol/l liegen, bei Gefäß-Risikopatienten noch niedriger und nicht 12 mmol/l, wie am Laborbericht als oberer Normalwert angegeben. Erhöhte Spiegel von 10 bis 15 mmol/l oder gar noch mehr, wirken sich mit hoher Wahrscheinlichkeit aggressiv auf Gefäße (und Gelenke) aus.

BEI MILZ- QI-SCHWÄCHE, FEUCHTIGKEIT UND BLOCKIER- TEM QI

Viele Wirkungen der Vitalpilze sind aus der TCM bekannt. Wie der *Coriolus Vitalpilz* wirkt auch der *Pleurotus* speziell gut bei Milz-Qi-Schwäche und zu viel Feuchtigkeit im Körper. Sie betrifft zwar auch Männer, doch häufiger Frauen, deren Konstitution kühler ist als die der Männer. Betroffene haben oft weniger Energie zur Verfügung und neigen stärker zum pathogenen Faktor Feuchtigkeit. Damit sind viele Symptome verbunden wie Müdigkeit, Kälte, Gewichtszunahme, Stimmungstiefs und lange Anlaufzeit morgens, Hautirritationen, Candida Pilzinfektionen, Herpes, kalte Hände und Füße, Gier nach Kaffee und Süßem, Bindegewebsschwäche mit Cellulite an Bauch, Hüften, Oberschenkeln, Anfälligkeit für Verschleimungserkrankungen mit häufigem Schnupfen, Ödemen, erhöhten Blutfettwerten und Verdauungsbeschwerden wie Fettunverträglichkeit oder Blähbauch. Erkennungsmerkmale sind auch breiiger Stuhl, sichtbare Zahnabdrücke an den Zungenrändern, die Zunge ist dick geschwollen, mit dickem Belag.

Die Steigerungsstufe von Feuchtigkeit wird in der TCM Schleim genannt. Nach chinesischem Denken enthält Schleim viele Toxine, die zusammen mit einem blockierten Qi-Fluss auch für beginnende Krebsgeschehen verantwortlich sind. Der *Pleurotus* trocknet nun Feuchtigkeit und leitet Schleim aus. Er bringt das Qi wieder in Fluss, wirkt also gegen Stagnationen und sogar gegen die damit zusammenhängenden Schmerzen, Taubheitsgefühle und Schwellungen. Nur wenn das Qi frei fließen kann, kann das Qi Feuchtigkeit und Schleim aus dem Körper eliminieren und der Körper dauerhaft gesund sein. Der *Pleurotus* spielt also – auf unser Denken „übersetzt“ – eine große energetische, ausgleichende Rolle, sorgt für mehr Energie insgesamt, bessere Regulation und Entschlackung. Übrigens entsteht zu viel Feuchtigkeit vor allem durch geistige Faktoren wie viel Grübeln und sich Sorgen machen sowie durch befeuchtende und energetisch abkühlende Ernährung mit viel kalten Mahlzeiten, Rohkost, Milchprodukten, Schweinefleisch

(fettes Fleisch), Zucker und Weizenprodukten wie Brot. Auch zu viel essen, sich überessen, ein Mangel an Verdauungsenzymen oder Unverträglichkeiten auf Nahrungsmittel spielen dabei eine große Rolle. Verdauungskraft und Verdauungsfeuer sind schwach, die Nahrung bleibt länger liegen als sie soll – und das führt zu Feuchtigkeit. Es geht also konkret um schlecht Verdautes, das in Feuchtigkeit umgewandelt statt sofort als Energie verwertet wird. Aber auch wer hungert, leidet bald unter zu viel Feuchtigkeit. Außerdem hat feuchtes Wetter einen verschlimmernden Einfluss. Antibiotika befeuchten ebenfalls. Man baut mit dem Pilz, wie schon erwähnt, die Darmflora nach Antibiotikakuren schneller wieder auf und leitet die entstandene Feuchtigkeit aus. Geschieht das nicht und verbleibt Feuchtigkeit im Körper, ist der nächste Infekt mit Schleimbildung vorprogrammiert.

BEI BLUT-MANGEL NACH DER TCM

Der *Pleurotus* wirkt laut TCM gegen Blutmangel durch viel Arbeit unter Zeitdruck, nachts und am Bildschirm. Er kann genauso Frauen wie Männer betreffen. Blutmangel zeigt sich in Lichtempfindlichkeit, Nachtblindheit und trockenen Augen, Müdigkeit, niedrigem Blutdruck, blassen Lippen, Haarausfall, trockenen, brüchigen Haaren, trockener Haut, brüchigen Fingernägeln, spärlichen Monatsblutungen bzw. ausbleibender oder unregelmäßiger Regel, Einschlaf- und Durchschlafstörungen, Schwäche in den Gliedmaßen, Taubheitsgefühlen, Muskelverspannungen, Verdauungsstörungen wie Blähungen, innerer Unruhe, "dünnen Nerven" sowie Problemen mit Muskeln, Gelenken, Bändern und Sehnen.

HILFT BEI HEXENSCHUSS UND ENTSPANNT DIE SEHNEN

In der TCM wird der getrocknete *Pleurotus* daher bei der großen Palette von Symptomen eingesetzt, die mit Feuchtigkeit, Schleim, blockiertem Qi und Blutmangel zusammenhängen. Dazu gehören auch Hexenschuss (Lumbago), Glieder- und



Sehnenstarre, angespannte Muskeln, Sehnen und Gelenke.

WEITERE WIRKUNGEN DES PLEUROTUS

> STÄRKT DAS IMMUNSYSTEM

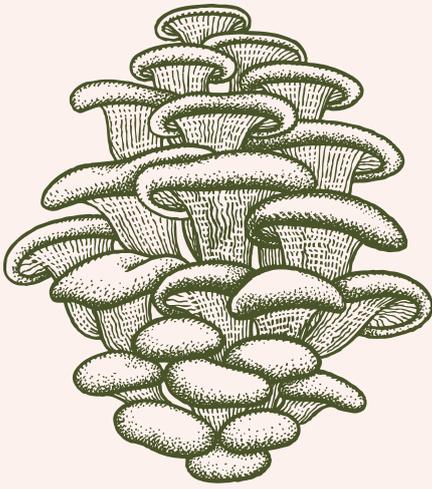
Wie alle Vitalpilze trainiert auch der *Pleurotus* dank seiner Polysaccharide das Immunsystem. Er besitzt sogar ein spezielles, das Beta-D-Glucan Pleuran. Polysaccharide balancieren die Immunantworten, sodass das Immunsystem stets adäquat reagieren kann. Er unterstützt daher bei allen Infektionen oder Krebs ohne überschießende Immunantworten wie Allergien oder Autoimmunerkrankungen zu provozieren, die sich damit ebenso begleiten lassen. Selbst einfache Infekte, Erkältungskrankheiten, auch mit Fieber, kann man mit dem *Pleurotus* begleiten.

> WEITERE FEUCHTIGKEITS-SYMPTOME NACH DER TCM

Abszesse, Akne, Augensekret, Augen gelblich, starker Ausfluss, Blasenentzündung (wiederkehrend), Bronchitis (wiederkehrend), Cellulite, Cholesterin erhöht, Dampfpilz, fehlender Durst, Ekzeme, Erschöpfung, fettige Haare, Haut gelblich, Hautpilz, Fettunverträglichkeit, Furunkel, Gelenkschmerzen, Gerstenkorn, Hexenschuss, benebelter Kopf, dumpfe Kopfschmerzen, Mittelohrentzündung (wiederkehrend), Nagelpilz, Nasennebenhöhlenentzündung, Nasenrinnen, Neurodermitis, Ödeme, viel Ohrenschmalz, Psoriasis, Rachen verschleimt, rheumatische Erkrankungen, Schnupfen, starkes Schwitzen, viel Speichel, breiiger Stuhl, Übelkeit, Übergewicht, Völlegefühl, geschwollene Unterlippe, trüber Urin, dicke Zunge, dicker Zungenbelag

> BEI ENTZÜNDUNGEN UND KREBS

Die entzündungs- und krebs-hemmende Wirkung haben ebenfalls alle Vitalpilze gemeinsam. In Hinblick auf die entzündungshemmende Wirkung schnitt der *Pleurotus* in Studien vergleichbar gut ab wie der Entzündungshemmer Diclofenac. In Hinblick auf seine tumorhemmende Wirkung waren die Ergebnisse sogar bemerkenswert - vergleichbar gut wie die Kontrollsubstanz, das Chemotherapeutikum Cisplatin. Bei bestimmten Krebsarten wurde auch noch die Metastasenbildung gehemmt. Eine US-Studie zeigte speziell bei Brust- und Darmkrebs, dass der *Pleurotus*



anderen Heilpilzen in der Krebshemmung sogar überlegen ist. Versuche an Krebszelllinien zeigen Erfolge bei Sarkom-180, HL-60 Leukämiezellen, HT-29 Dickdarmkrebs und Brustkrebszellen. Allerdings wurden diese Versuche im Reagenzglas gemacht. Ausreichende Studien am Menschen fehlen und man kann zwar nicht von einem erwiesenen Krebsheilmittel sprechen, dem nebenwirkungsfreien, durch und durch gesunden *Pleurotus* aber dennoch, in welcher Form auch immer, Beachtung schenken.

> SCHÜTZT VOR OXIDATION

Seine antioxidative Wirkung, die er ebenfalls mit anderen Vitalpilzen teilt, konnte wissenschaftlich bestätigt werden. So dient der Pilz dem Zellschutz, da er einerseits das körpereigene Antioxidans Superoxiddismutase fördert und andererseits positiv auf das Enzym Katalase wirkt, mit dem der Körper das Wasserstoffperoxid und weitere freie Radikale – wie Carbonylproteine – abbaut, die bei der Verstoffwechslung von Eiweiß und Fettsäuren entstehen und oxidativen Stress erzeugen. Ältere Menschen haben dagegen oft weniger Schutz und altern deshalb schneller als notwendig bzw. haben ein größeres Gefäßrisiko.

> ANWENDUNG IN DER TIER-MEDIZIN

Der *Pleurotus* wird bei Tieren zur Darmsanierung nach Antibiotika- und Wurmkuren, bei Fettstoffwechselstörungen, zur Blutzuckersenkung, bei Übergewicht, Gelenk-, Muskel- und Knochenerkrankungen sowie bei Krebserkrankungen (v.a. Prostatakrebs) verwendet. Er rettet die Knochen- und Knorpelbildung an. ✂

F&A

FRAGEN & ANTWORTEN

KOPFSCHMERZEN

Ich habe seit langem häufig Kopfschmerzen. Wissen Sie Rat?

F&A Anwender von *Krillöl* berichten, dass sie die Neigung zu Kopfschmerzen verloren haben. Auch regelmäßig *Rosmarin* bringt wetterbedingte Kopfschmerzen zum Verschwinden. Im Akutfall vier Kapseln auf einmal nehmen hilft vielen genauso gut wie eine Tablette. *Rosmarin* fördert die Durchblutung und Sauerstoffversorgung des Gehirns und entspannt. Bei Stress und Ärger kann es zu Kopfschmerzen seitlich an den Schläfen kommen. *Tausendguldenkraut* kühlt den Gallenmeridian. Man braucht aber eine höhere Dosis, fünf bis sechs Kapseln auf einmal. Vitamin B1-Mangel kann ebenfalls zu Kopfschmerzen führen: zwei bis drei Kapseln *Vitamin B-Komplex* aus *Quinoa* nehmen. Angespannte Muskulatur im Nacken-Schulterbereich lässt nur eingeschränkt Blut und Sauerstoff ins Gehirn – mit *kolloidalem Magnesiumöl* einreiben!

ZAHN-OP

Ich muss die Weisheitszähne herausoperieren lassen. Kann ich Komplikationen danach verhindern?

F&A Oft klagen Betroffene nach Zahnoperationen unter starken Schwellungen und – wenn man nicht, wie vom Zahnarzt empfohlen, auch direkt auf der genähten Wunde putzt – unter Entzündungen. Die pflanzliche Schwefelverbindung *MSM* wirkt hier abschwellend, schmerzstillend, das Wundareal wird besser durchblutet, Stoffwechsellrückstände und Wundsekret wer-

den schneller abgeleitet, Entzündungen gehemmt. Man nimmt schon am Tag vor der OP zwei Kapseln, direkt vor der OP drei und am Tag danach vier. Man kann, wenn nötig, noch weitere Tage so fortsetzen oder auf die Dosis von zwei Kapseln zurückgehen.

ZAHNFLEISCH

Ich lasse mir Zahnimplantate setzen, aber mein Zahnfleisch ist nicht das beste. Gibt es Tipps für danach?

F&A Gegen eine Entzündung der Wunde kann man *kolloidales Silber* aufsprühen. Nicht durch die Zähne ziehen, denn der Wundbereich darf nicht durch Druck belastet werden. Einfach einwirken lassen und ausspucken. Auch *kolloidales Ozonöl* ist zur Wundheilung geeignet und desinfiziert. Diese Empfehlungen gelten nicht nur bei Zahnoperationen, sondern bei Zahnbehandlungen generell. Mit *kolloidalem Ozonöl* jeden Abend Zähne putzen hat schon so manches Zahnfleischbluten dauerhaft gestoppt.

GRAUER STAR

Mein Vater hat grauen Star, ist herzkrank, und soll in einem halben Jahr operiert werden. Gibt es zur OP eine Alternative?

F&A Der gelbe Wirkstoff der Studentenblume, *Lutein-Zeaxanthin*, und dazu *Krillöl* haben schon oft Verbesserungen gebracht, sogar Operationen erspart. Diese Stoffe sind auch für Herz und Gefäße ein Segen. Aber man muss die leicht blutverdünnende Wirkung beachten, was bei Einnahme von starken Blutverdünnern kontraproduktiv sein könnte. Eventuell beschränkt man sich auf *Lutein-Zeaxanthin* oder auf *Krillöl* allein. *Krillöl* enthält wertvollste Omega-3-Fettsäuren, explizit für Herz und Gefäße, die in unserer Ernährung oft fehlen. Wichtig ist auch die *Aminosäure Lysin*, die für den Kollagenaufbau unverzichtbar ist. Unter Kollagen-Verlust leidet mit der Zeit der gesamte Körper. Etwa neigen die Augen zu Trockenheit oder spontanem Tränen, zur Linsentrübung, grauem Star und anderen Augenerkrankungen.