



# DER CORIOLUS HEILPILZ

**D**er *Coriolus versicolor*, auch Trutzhahnschwanz oder Schmetterlingstramete genannt, ist auf der ganzen Welt zu Hause. Er befällt tote Bäume und löst das Holz allmählich auf. Als Speisepilz ist er nicht geeignet, als Heilpilz dafür umso mehr. Deshalb ist er in der TCM schon seit der Ming-Dynastie unter dem Namen "Yunzhi" ("Gras des Himmelreichs") in Verwendung. Viele Wirkungen ähneln denen anderer Heilpilze. Er hilft bei der Stressanpassung, schenkt Energie bei chronischer

Müdigkeit, stärkt das Immunsystem gegen Krebs und Erreger wie Viren, Bakterien und krankmachende Pilze, harmonisiert es bei Allergien und Autoimmunerkrankungen und wirkt außerdem sehr stark antioxidativ und entgiftend durch Anregung des körpereigenen antioxidativen Schutzsystems. *Coriolus* zeigt weiters pflanzenhormonelle Wirkung, wodurch er speziell bei Menstruationsstörungen wie dem prämenstruellen Syndrom hilft. Und das sind nur einige der vielen Anwendungsmöglichkeiten.

Wie kein anderer Vitalpilz verteilt er seine heilenden Fähigkeiten auf alle Organsysteme gleichmäßig. Etwa kann man sich seine Fähigkeit zur Normalisierung einer gestörten Leberfunktion zunutze machen. Er trägt zur Regeneration geschädigter Leberzellen bei (Leberzirrhose) und unterstützt durch seine antivirale Wirkung bei Hepatitis A, B, C. Da die Leber für den Fettstoffwechsel zuständig und damit auch mit dem Cholesterinabbau beschäftigt ist, spielt eine Stärkung der Leber auch positiv in die Cholesterinproblematik hinein. Er verbessert weiters die Fließeigenschaften des Blutes, erhöht die Elastizität der Gefäßwände und ist deshalb auch bei Bluthochdruck empfehlenswert.

## Gegen lästige Verschleimung und „Feuchte Hitze“

Der *Coriolus Heilpilz* stärkt laut TCM die Milz und die Lunge, indem er Feuchtigkeit und Schleim ausleitet. Feuchtigkeit und Schleim entstehen bei einer konstitutionellen Milz-Qi-Schwäche (ausführlich erklärt auf Seite 12), aber auch infolge akuter Infekte, unverträglicher Nahrungsmittel, lang andauernder chronischer Krankheit.

Der *Coriolus* wirkt generell stark bei Bakterien, Viren und Pilzen. Wie stark, das wird vielleicht überraschen, denn wer traut einem unscheinbaren Pilz schon massive antibakterielle Aktivität gegen E. coli, Staphylokokken, Streptokokken, Klebsiellen, Listerien, Toxoplasmose und sogar bei Borreliose zu. Der *Coriolus* bekämpft weiters den

**Der Baumpilz ist einer der stärksten Heilpilze für das Immunsystem. Viralen und bakteriellen Infekten von der Grippe bis zur Borreliose sagt er den Kampf an. Aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) stärkt er alle Organsysteme, speziell aber die Milz. Selbst Krebs nimmt er seinen Schrecken und hilft vielen zu überleben. In Japan und China ist er als Antikrebsmittel zugelassen.**

*Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger*

Hefepilz *Candida albicans*. Seine antivirale Wirkung entfaltet er gegenüber grippalen Infekten (Erkältung), Grippe, HIV, Viren der Herpes-Gruppe (Fieberblasen, Gürtelrose). Hintergrund sind seine Polysaccharide, welche die zelluläre Abwehr aktivieren, wodurch im Körper verstärkt Killerzellen zur Viren- wie auch Bakterienbekämpfung gebildet werden.

Nimmt man hingegen bei jeder Erkältung schon Antibiotika, kühlt das den Körper ab und die Grundschwäche wird noch verstärkt. Vor allem im Winter und bei feuchtkaltem Wetter kommt es infolgedessen immer wieder zu Erkältungen mit Schnupfen, Husten, Bronchitis, zu Mandel- und Mittelohrentzündungen, aber auch zu Allergien, Asthma, Pilzinfektionen und hartnäckigen Verdauungsproblemen. Auch die (erst recht die Milz schwächenden) Nahrungsmittelunverträglichkeiten treten gerade nach Antibiotikagaben vermehrt auf.

Der *Coriolus* leitet laut TCM auch „feuchte Hitze“ (siehe nächste Seite) und Gifte aus. Daher hilft er bei Entzündungen, etwa bei Blasen- und Nierenentzündung, Rheuma und Fibromyalgie, Husten und Bronchitis. Krebs kann laut TCM dadurch entstehen, dass sich zu viel Feuchtigkeit ansammelt und an bestimmten Stellen zu Schleim zusammenballt. Dieser Schleim, gepaart mit Hitze oder Giften, kann zu Knoten, Krebsgeschwüren, Tumoren, Metastasen etc. führen. Damit die innere Hitze nicht steigt, die Gifte ausgeschieden werden und die Feuchtigkeit

sich nicht erneut ansammelt, sollte bei einer Chemo- oder Strahlentherapie der *Coriolus* zum Einsatz kommen. Dadurch werden auch deren Nebenwirkungen reduziert, ohne die Wirkung zu beeinträchtigen, denn der *Coriolus* stärkt zudem noch die Leber und die Niere.

### Als Krebsmittel ernst zu nehmen

Das Memorial Sloan-Kettering Cancer Center (MSKCC) in New York führte eine aufwendige Laborstudie durch, um sieben in der Krebsbegleitung populäre Natursubstanzen auf ihre Wirkung hin zu überprüfen. Beim *Coriolus* wurde diese Wirkung bestätigt. Er scheint in der Lage zu sein, Krebszellen schon im Vorläuferstadium unschädlich zu machen.

Ob es für die einzelnen Wirkungen eines Naturmittels Studien gibt, ist immer eine Frage des wissenschaftlichen Interesses. Studien sind teuer und man macht sie nur dann, wenn man einzelne Wirkstoffe

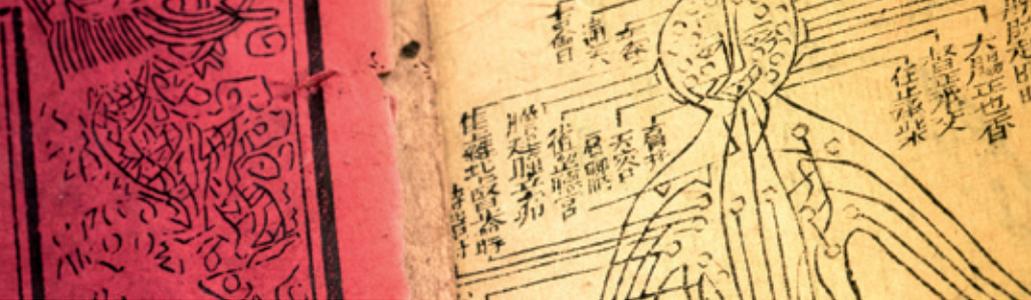
isolieren, synthetisch nachbauen bzw. patentieren kann. Bei den Heilpilzen sind die Wirkungen untereinander sehr ähnlich und alle sind als Mittel gegen Krebs interessant, doch nicht alle sind genau erforscht bzw. nicht bei jeder Art von Krebs. Die Anti-Krebs-Wirkung des *Coriolus* ist wie bei allen Heilpilzen vorwiegend auf seine immunaktivierenden Polysaccharide zurückzuführen. Er weist sogar spezielle Polysaccharide auf: Die wissenschaftlich intensiv untersuchten Polysaccharide "PSK" und "PSP". In Asien, vor allem in Japan und China, wo die Therapie mit Heilpilzen eine Selbstverständlichkeit ist, werden daraus nebenwirkungsfreie Krebsmedikamente hergestellt. Seit den 70er Jahren gibt es aus Japan mehr als 400 Untersuchungen an Patienten mit verschiedenen Krebserkrankungen, die zum Großteil zu sehr positiven Ergebnissen kommen, vor allem in Bezug auf die Zahl derer, die die Krankheit überleben und die Verlängerung der krankheitsfreien Zeit.

### Coriolus-Studien bei Lungen- und Darmkrebs

Der *Coriolus* verbessert die Fähigkeit des Körpers mithilfe vermehrt produzierter

#### > Coriolus:

- Allergien
- Arthrose
- Asthma
- Atemwegserkrankungen
- Bakterielle Entzündungen
- Blasenentzündung
- Bluthochdruck
- Borreliose
- Bronchitis
- Chronische Müdigkeit
- Cholesterin
- Darmentzündung
- Diabetes I und II
- Durchfall
- Entzündungen
- Fibromyalgie
- Gastritis, Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre
- Grippaler Infekt
- Hauterkrankungen
- Hepatitis
- Herpes
- HIV-Virus
- Kopfschmerzen und Migräne
- Krebs, v.a. hormonabhängiger Prostatakrebs, Brust-, Eierstock-, Gebärmutterhalskrebs sowie Magen-, Blasen-, Haut-, Leber-, Lungen-, Nasen-Rachen-, Speiseröhren-, Darmkrebs, Leukämie, Lymphom, Sarkom, Gehirntumor, Metastasen
- Leberzirrhose
- Lungenentzündung
- Menstruationsstörungen (PMS)
- Milzschwäche und Milzkrankungen
- Ödeme
- Pilzinfektionen
- Rheuma
- Schnupfen
- Verdauungsstörungen
- Verringerung der Nebenwirkungen bei Chemo- oder Strahlentherapie
- Verschleimung
- Virale Infekte



## Grundlagenwissen: Die Milz-Qi-Schwäche der TCM

Bei einer Milz-Qi-Schwäche läuft der Körper auf Sparflamme. Man ist müde, kommt vor allem morgens oder nach dem Essen nicht in die Gänge. Denn man neigt zu Energielosigkeit. In der Psyche äußert sich die Milz-Qi-Schwäche durch Hang zum Grübeln. Man denkt ständig nach, auch über Vergangenes, sorgt sich. Außerdem neigt man zu Appetitlosigkeit oder Heißhunger – auch abwechselnd. Typisch sind Blähungen, zu weicher und häufiger Stuhl, der oft gar nicht richtig verdaute Nahrung enthält, und Völlegefühl. Denn das Verdauungsfeuer ist schwach. Man hat meist kalte Hände, kalte Füße, kalten Po und nur selten Durst. Das Gesicht, vor allem die Lippen, sind blass. Wunden heilen schlecht. Feuchtigkeit sammelt sich im Körper an statt transformiert zu werden. Man neigt zum Aufgedunsensein morgens und zu Wasseransammlungen. Die Zunge ist blass und geschwollen, sie zeigt deshalb am Rand Zahnabdrücke. Man klagt über schwere Gliedmaßen, dumpfes Gefühl im Kopf. Man ist unkonzentriert, niedergeschlagen und lustlos. Man leidet unter Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, bildet mit der Zeit einen "Schwimmreifen" und "Reithosen" aus und kann nicht abnehmen. Das Milz-Qi hält das Blut innerhalb der Gefäße. Schwächelt es, neigt man zu Blutungen wie anormale Menstruationsblutungen, Blut im Harn, Blut im Stuhl und Krampfadern. Cellulitis, blaue Flecken und Senkungsproblematiken (Organsenkungen, Bandscheibenvorfälle, Leistenbruch, Hämorrhoiden...) sind häufig, da in der TCM die Milz den Zustand des Bindegewebes bestimmt und die Milz durch das aufsteigende Qi die Organe an ihrem Platz hält. Eine Milz-Qi-Schwäche setzt sich oft in einer Lungen-Qi-Schwäche fort. Die Lunge kontrolliert die Poren und damit den Schweiß, die Haut und die Abwehrkraft. Kann sie das nicht mehr, weil sie geschwächt ist, kommt es zu Symptomen wie lang anhaltenden Husten, Kurzatmigkeit oder Asthma.

► Milz-Qi-Schwäche wird verschlimmert durch Hungern, unregelmäßiges Essen, zu viel auf einmal essen – vor allem abends, kaltes Essen, unverträgliche Nahrungsmittel (energetisch austesten!), Mikrowelle, Tiefkühlkost, Südfrüchte, Milchprodukte, Zucker, frisches

Brot und Gebäck (vor allem Weizen, vor allem Vollkorn, Brot lieber toasten!), Rohkost, Tomaten, Gurke, rohe Salate (als alleinige Mahlzeit), Wurst, stark Salziges bzw. Fettiges, zu viel Kaffee, Schwarztee, Alkohol, kalte Getränke (vor allem zum Essen), Cola, Fruchtsäfte. Günstig sind hingegen Suppen (schon morgens!), Eintöpfe, Gekochtes, Gedämpftes, Gegartes, im Backrohr Zubereitetes, heißes Wasser trinken, gedämpfte Kompotte mit Zimt, Nelken und anderen wärmenden Gewürzen, Gemüse, speziell Wurzelgemüse, Kartoffel, Kürbis, frische Kräuter.

Das Frühstück ist im Hinblick auf eine starke Milz die wichtigste Mahlzeit des Tages. Doch bei 99 % unserer Bevölkerung fängt der Tag schon mit einem Milz-schwächenden Frühstück an. Die typische Zusammensetzung eines Frühstücks in unseren Breiten kühlt ab, bildet Feuchtigkeit und in weiterer Folge Schleim: Milchprodukte und Südfrüchte kühlen und verschleimen. Frisches Weizenbäck ebenso. Frischkorbrei ist für viele praktisch unverdaulich, so sehr fordert er die Milz und selbst fast alle heimischen Kräutertees sind kühlend. Nur der Kaffee wirkt (ohne Milch und Zucker) nicht befeuchtend, ist aber bei einer fortgeschrittenen Milz-Qi-Schwäche, die automatisch zu einem "Blutmangel" (nach TCM) führt, durch seine austrocknende Wirkung nicht geeignet.

"Blutmangel" entsteht vor allem, wenn Zeitdruck und geistige Überforderung mit/durch zu viel konzentrierte geistige Arbeit oder Lernen zur Milz-Qi-Schwäche hinzukommen. Er äußert sich in Einschlaf- und Durchschlafproblemen, intensiven Träumen, Albträumen, Lichtempfindlichkeit, Muskelkrämpfen, Kopfschmerzen, eingeschlafenen Gliedmaßen, Erschöpfung, Schwindelgefühl, Burn-out. Man wird „dünnhäutig“ und leicht reizbar. Da das Blut auch befeuchtend wirkt, können Trockenheit der Augen, Zunge, Haut und Haare Anzeichen für Blutmangel sein. Verstärkend wirken chronische Infekte, zu viel Schwitzen (auch Sauna), zu viel Grübeln, Lesen, Bildschirmarbeit, vor allem bis spät nachts.

► Alkohol und scharfe, thermisch heiße, gebackene, scharf gebratene, gegrillte Speisen verschärfen den Blutmangel. Man sollte verzichten auf: Knäckebrot, Knabbergebäck, Kaf-

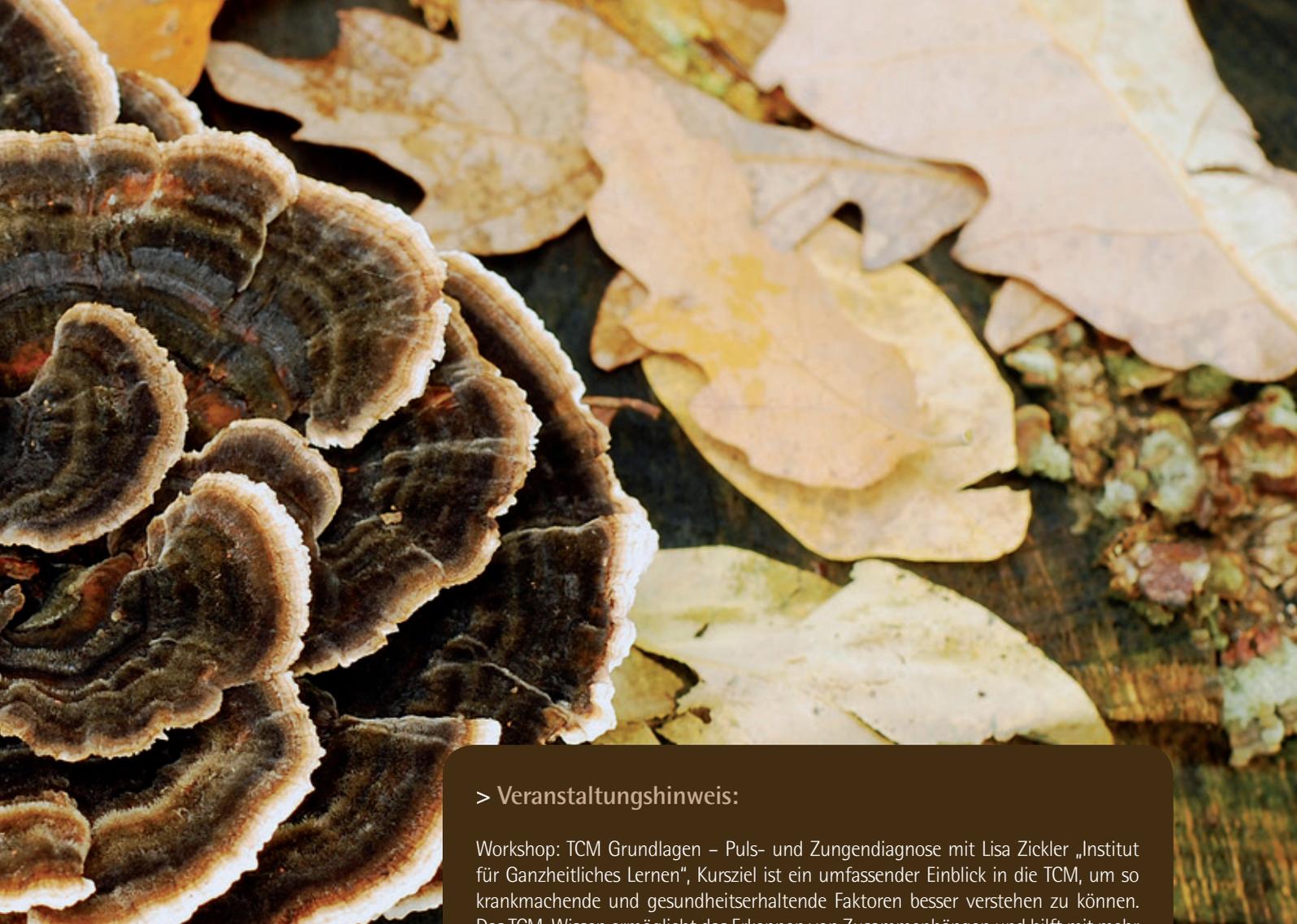
fee, grünen und schwarzen Tee, bittere Kräutertees, hochprozentigen Alkohol, Rotwein, scharfe Gewürze, Lamm, Gegrilltes, Fast Food. Günstig sind rote Beeren wie Aronia (auch als Tee warm oder kalt oder als Kapseln), Curcuma (für größere Mengen auch als Kapseln), kleine Mengen Huhn, Rind, Zucchini, Melanzani, Champignons, dunkelgrüne Blattgemüse, Wurzelgemüse, Rote Rüben.

## Aus Kälte wird Hitze

Ärger, Frust, Aggression tragen dazu bei, dass der harmonische Fluss des Qi, wofür die Leber verantwortlich ist, blockiert wird. Emotionen führen oft zu „innerer Hitze“ (so nennt es die TCM), wodurch sich Kälte zu Hitze und Feuchtigkeit zu „Feuchter Hitze“ umwandeln kann.

Feuchte Hitze äußert sich in vielen Erkrankungen, die von leichten Befindlichkeitsstörungen und erhöhter Anfälligkeit (geschwächtes Immunsystem) über Entzündungen bis hin zu Krebs reichen. Betroffen sind etwa Galle oder Niere (auch Steinbildung), Blase oder Darm (Geschwüre, Polypen, Divertikel), Fortpflanzungsorgane (Entzündungen, Ausfluss, Myome, Polypen), Prostata, die Haut (Ekzeme, Furunkel, Neurodermitis, Abszesse, Geschwüre, Akne, Psoriasis), Gelenke (Rheuma, Gicht, Arthrose, Arthritis), die Gefäße (hohes Cholesterin und Triglyceride, hoher Blutdruck), die Muskulatur (Verspannung), Magen (Übelkeit, Völlegefühl nach dem Essen, Fett- und Kohlenhydratunverträglichkeit, Sodbrennen). Sie zeigt sich oft in Übergewicht, bei Männern mit hartem, vergrößertem Bauch. Ist die feuchte Hitze schon ausgeprägt, hat man viel Durst auf Kaltes, man schwitzt viel, die Ausscheidungen und Ausdünstungen riechen auffällig. Die Zunge hat einen dicken gelben Belag und ist gerötet.

► Feuchte Hitze reduziert man mit Verzicht auf Alkohol, scharfe Gewürze, Knoblauch, Zwiebel, frittierte und mit Käse überbackene Speisen. Die richtigen Zubereitungsmethoden sind kochen, dünsten, blanchieren, dämpfen. Leicht bittere Salate sind als Beilage günstig, ideal ist eine Reiskur mit Gemüse oder Obst. Die Ernährung spielt bei dem gesamten Geschehen eine zentrale Rolle, weshalb neben den richtigen Naturmitteln Ernährungsberatung nach der 5-Elemente-Lehre und nach den Stoffwechsellagen anzuraten ist.



#### > Veranstaltungshinweis:

Workshop: TCM Grundlagen – Puls- und Zungendiagnose mit Lisa Zickler „Institut für Ganzheitliches Lernen“, Kursziel ist ein umfassender Einblick in die TCM, um so krankmachende und gesundheitserhaltende Faktoren besser verstehen zu können. Das TCM-Wissen ermöglicht das Erkennen von Zusammenhängen und hilft mit mehr Achtsamkeit und Gesundheitsbewusstsein durchs Leben zu gehen.

Termin: 19.6./20.6., Ort: Südburgenland, Mogersdorf, Details siehe Vereinswebsite (Impressum)

Leukozyten, Lymphozyten und natürlicher Killerzellen gegen Krebszellen aktiv zu werden. Killerzellen ließen sich etwa innerhalb von acht Wochen verdoppeln. Tumore konnten sich rückbilden, Metastasen gehemmt werden.

Eine randomisierte, kontrollierte klinische Studie untersuchte die Wirkung des Coriolus-Polysaccharids PSK auf 185 Patienten mit Lungenkrebs, die auch operiert und bestrahlt wurden. Die Studie fand heraus, dass die Fünf-Jahres-Überlebensrate von Patienten im Krebs-Stadium I oder II bei

39 % lag. Im Stadium III waren es 22 %. Ohne PSK überlebten hingegen nur 16 % im Stadium I und II und gar nur 5 % im Stadium III. Es ist bemerkenswert, dass Stadium III Patienten mit PSK eine bessere Überlebensrate hatten als Stadium I Patienten ohne PSK! Bei kleinzelligem Lungenkrebs im fortgeschrittenen Stadium nach schulmedizinischer Behandlung

sah man zumindest eine Verlangsamung des Krankheitsverlaufs. Eine andere Studie untersuchte die Wirkung des Coriolus-Polysaccharids PSK als Begleittherapie nach der Operation an 110 Patienten mit Darmkrebs. Die zehnjährige Studie fand eine bemerkenswerte Verbesserung der zellulären Immunaktivität sowie eine Verlängerung des krankheitsfreien Zeitraums bei Patienten, die PSK oral einnahmen. Die Überlebensrate wurde gegenüber der Kontrollgruppe sogar verdoppelt.

*Coriolus* wirkt selbst bei großen Dosierungen nicht toxisch. Nur sehr selten verträgt man ihn nicht, was zu Übelkeit, Erbrechen und Durchfall führen kann. Durchfälle allein sind aber häufig einfach auch nur Entgiftungsreaktionen. In Erkältungszeiten genügt vorbeugend zweimal täglich eine Kapsel. Wenn man bereits Anzeichen spürt, nimmt man sofort drei Kapseln und dann alle zwei Stunden zwei. Sobald Besserung eintritt, nimmt man dreimal zwei Kapseln für weitere fünf bis sieben Tage.

