PILZ
PORTRÄT

TREMELLA

Der "Schönheitspilz" Tremella ist in Asien ein beliebter Speisepilz mit interessanten Effekten. Er wirkt ähnlich hautregenerierend wie Hyaluronsäure, nur viermal stärker. Er unterfüllt und stützt das Gewebe, da er die Kollagenproduktion anregt, und lässt erweiterte Äderchen im Gesicht verschwinden. Aber auch für die Lunge hat er viel zu bieten. Bei Trockenheit baut er das Yin wieder auf und geht so gegen Reizhusten oder Gastritis vor. Er senkt nebenbei Cholesterin und verbessert Nerven, Lernen und Gedächtnis.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Er wird gern in teuren Kosmetika verwendet, vor allem in China und Japan, wo der Pilz immer schon der vielleicht beste Beauty-Tipp war – und das bereits seit Yang Guifei, einer Konkubine von Kaiser Xuanzong, die als eine der vier Schönheiten des alten China galt und den *Tremella* berühmt machte. Mit seiner Hilfe erhielt sie ihre Haut jugendlich und strahlend.

Mildert Falten und befeuchtet

Der Tremella fuciformis wird auch Silberohr-Pilz oder Schneepilz genannt. Schon seine gallertige Konsistenz weist auf die feuchtigkeitsspeichernden und elastizitätsfördernden Eigenschaften hin. Zu verdanken hat er das einem einmaligen Wirkstoff, der Glucuronsäure, die auch „Tremella Hyaluronsäure" genannt wird. Sie soll noch besser wirken als die Hyaluronsäure selbst, Spannkraft und Feuchthaltevermögen der Haut erhöhen und dadurch Falten mildern.

Hautregenerierend und verjüngend

Der hautregenerierende und verjüngende Effekt wird nicht nur bei äußerlicher, sondern auch bei innerlicher Anwendung berichtet – selbst wenn die Haut nach Cortison, Sonnenbrand oder Dauerstress gelitten hat. Ein weiterer positiver und verschönernder Effekt ist auf die Kapillaren der Haut zu beobachten, die altersbedingt an der Hautoberfläche zu sehen sein können. Der nach einigen Wochen Einnahme auffallende Anti-Aging-Effekt resultiert außerdem aus besserer Durchblutung und erhöhter Verfügbarkeit des Enzyms und Antioxidans Superoxid-Dismutase.

Polstert schlaffes Gewebe auf

Vor ein paar Jahren wurde nachgewiesen, dass der *Tremella Pilz* sehr förderlich auf die Kollagen- und Elastin-aufbauenden Fibroblasten wirkt und deren unterfüllende und stützende Funktion aufrechtzuerhalten hilft. Das schützt und baut Kollagenstrukturen wie das Bindegewebe und die Haut wieder auf, wovon letztlich auch Haare, Sehnen, Bänder, Knochen, Knorpel, Gefäße und Wundheilung profitieren.

Baut das Yin wieder auf

Wie der *Auricularia Pilz*, dem er sehr ähnelt, nährt der *Tremella Pilz* das Yin.

Dazu gehört alles Materielle im Körper, die Körpersubstanz und alle Körperflüssigkeiten inklusive des Blutes, während Energie (Qi), Wärme und Aktivität dem Yang zuzuordnen sind. Sind beide Kräfte im Ausgleich, können Qi und Blut ruhig fließen.

Yin-Mangel entsteht hauptsächlich durch Yang-Überschuss infolge von Hitzeerkrankungen, meist Entzündungen, oder durch eine Milz-Qi-Schwäche, die mit Feuchtigkeit und Kälte einhergeht. "Kippt" sie, häufig durch Emotionen, in eine Hitze, dann wird die Feuchtigkeit zu Schleim und die Produktion von Yin wird blockiert. Yin-Mangel ist auch die Ursache für Hitzewallungen und Nachtschweiß im Wechsel.

BEWÄHRTE KOMBINATIONEN MIT TREMELLA:

Nerven, Lernen, Gedächtnis:
+ *Hericium Vitalpilz* + *Zunderschwamm*
Lunge: + *Cordyceps* oder *Chaga*
Hautverjüngung: + *Zunderschwamm*
+ *Reishi Vitalpilz*
Gastritis: + *Hericium Vitalpilz*
Knochenaufbau: + *Bambus-Mix*
Cholesterin: + *Ankaflavin und Monascin* aus rotem Reis

Bei Gastritis und Reizhusten

Die Lungen- und Magenschleimhäute müssen gut durchfeuchtet sein, damit sie die Barriere zur Umwelt aufrechterhalten können. Der Pilz spendet also Yin und beseitigt Trockenheit, insbesondere bei und nach Gastritis oder Bronchitis. Der *Tremella Pilz* wirkt dabei beruhigend und schleimlösend, auswurffördernd und entzündungshemmend bei quälendem Husten. Vor allem bei hartnäckigem, trockenem Reizhusten (Hitze in der Lunge), der zäh und schwer abzuhusten, eventuell sogar von blutigem Auswurf begleitet ist. Auch Bronchitis, Asthma, allergischer Husten, COPD, Tuberkulose und Infektionen mit dem Bakterium Pseudomonas aeruginosa sind Einsatzmöglichkeiten für den *Tremella*. Denselben regenerierenden, Yin-aufbauenden Effekt stellt man auch auf den Magen fest, wenn eine Gastritis die empfindlichen Schleimhäute belastet.

Schützt vor Radioaktivität

Wie andere Pilze auch, schützt der *Tremella* recht effektiv vor Radioaktivität und das selbst nachdem man einer Strahlenbelastung ausgesetzt war. In China sind deshalb für den Fall eines Atomunfalls oder -angriffs Tremella-Präparate für die Bevölkerung deponiert. Auch bei einer Strahlenbehandlung infolge einer Krebserkrankung und daraus resultierender Abnahme der weißen Blutkörperchen (Leukopenie) kann der *Tremella* gute Dienste leisten. Schon während der Strahlenbehandlung eingenommen, werden das blutbildende System, die endokrinen Drüsen und das Immunsystem geschützt.

Empfohlen in der Krebsbegleitung

Überhaupt ist der *Tremella* ein in der Krebsbegleitung zu befürwortender Pilz. Seine Polysaccharide, darunter Mannose-Moleküle, wirken immunstimulierend und der Entstehung, dem Wachstum und der Metastasierung von Tumoren entgegen. Insbesondere gibt es gute Ergebnisse in Bezug auf Lungenkrebszellen. Immunzellen werden zur Produktion von Immunbotenstoffen, den Interleukinen, und zur vermehrten Bildung des Tumornekrosefaktors (verantwortlich für die Abtötung von Krebszellen) angeregt.

Regeneriert die Nerven

Wie der *Hericium Pilz* regt auch der *Tremella* den Nervenwachstumsfaktor an und trägt damit zur Nervenregeneration bei Nervenschäden bei. Außerdem verbessert er die Lern- und Gedächtnisleistung.

Hilft der Leber

Leberschützend wie alle Vitalpilze, wirkt sich der *Tremella* günstig bei Hepatitis, Dauerbelastung durch Erreger und deren Toxine, Entzündung oder Schädigung durch Alkohol und Drogen aus.

Unterstützt Nieren und Knochen

Er gibt der Niere Yin zurück, wenn Nieren-Yin-Mangel durch Stress, Überanstrengung, Überarbeitung, zu viel Kaffee, zu scharfes und erhitzendes Essen mit Frittiertem, Gegrilltem und scharf Gebratenem entstanden ist und zu Schlafproblemen, Unruhe und Nachtschweiß geführt hat. Da die Knochen in der TCM der Niere zugeordnet werden, ist die Nierenenergie auch maßgeblich für den Knochenaufbau. Im Westen sieht man ihre Wirkung gegen Osteoporose durch das enthaltene Ergosterol, eine Vorstufe von Vitamin D. Aber auch die kollagenaufbauende Wirkung nützt den Knochen.

TREMELLA IN DER TIERMEDIZIN

Der Vitalpilz wird zur Knorpelregeneration, Befeuchtung von Haut und Schleimhaut sowie zur Regeneration von Nervenzellen eingesetzt. Er schützt vor Strahlen, wirkt entzündungshemmend, etwa bei Hufrehe, Hautkrankheiten wie Hot Spot, Sommerekzem, Analbeutelentzündung, Gingivitis, verbessert den Blutfluss, unterstützt bei Diabetes, Allergien, equinem Asthma, viralen Infekten, Tumoren, Erschöpfungszuständen, Lungenerkrankungen wie Bronchitis, COB/RAO, COPD, Lebererkrankungen, chronischer Hepatitis, fördert Fettstoffwechsel, Cholesterinsenkung und erhöht Interferon. Er hat sich auch bei Arteriosklerose und Bauchspeicheldrüsenerkrankung, Verstopfung und bei alten Tieren bewährt.

Senkt erhöhtes Cholesterin

In Japan ist der Pilz beliebt durch seine Fähigkeit, Cholesterin und Triglyceride zu senken, die Fließfähigkeit des Blutes zu verbessern und dafür, Bluthochdruck und Thrombose zu reduzieren. Da er auch 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 auch den Blutzucker senkt.

Regeneriert nach einer Geburt

Nach einer Geburt regeneriert der Pilz die Geschlechtsorgane. Bei Anstrengungen und daraus resultierender Erschöpfung oder bei Altersschwäche ist der *Tremella* Pilz ebenso ideal. Wie der *Auricularia* hilft auch der *Tremella* bei Augenentzündungen und bei Lähmungen und verbessert außerdem das Gedächtnis.

Zu beachten

Es empfiehlt sich die Einnahme über mindestens sechs Monate, damit alle Wirkungen vom Körper nach und nach genutzt werden können. Der Pilz sollte in der Schwangerschaft und Stillzeit gemieden werden, allerdings ist er ein Speisepilz und kann daher in kleinen Mengen trotzdem angewendet werden, wenn es sich um Pilzpulver und keinen Extrakt handelt. Seine blutverdünnende und leicht blutdrucksenkende Wirkung muss bei der Einnahme von Medikamenten berücksichtigt werden. Vor Operationen absetzen.

PODCAST ZUM THEMA

DER TREMELLA VITALPILZ

Bedeutung, Erfahrungen, Hintergrundwissen, neu auf unserer Vereinswebsite.