



PILZ
POR
TRÄT



FU LING

VITALPILZ



Enschlackungskur einmal anders? Nicht für jeden sind die bitteren, kühlenden heimischen Entschlackungskräuter geeignet. Die TCM lehrt, dass Blockaden, die wir als „Verschlackung“ bezeichnen, sehr häufig mit zu viel Feuchtigkeit im Körper zu tun haben und einen anderen Weg der Ausleitung benötigen: Den Fu ling Vitalpilz! Er befreit den Körper von pathogener Feuchtigkeit, die aus einer Milz-Qi-Schwäche stammt. Da es sich hier um ein grundlegendes Gesundheitsproblem handelt, ist der Pilz in nahezu jeder Rezeptur der Traditionellen Chinesischen Medizin enthalten. Er kann aber auch von Laien in Eigenregie angewandt werden.

Von Dr. phil. Doris
Steiner-Ehrenberger

Der Fu ling, auch *Poria cocos* genannt, wird oft als „Kiefern-“ oder „Kokospilz“ bezeichnet, da er auf Kiefernwurzeln wächst und optisch einer kleinen Kokosnuss ähnelt. Er genießt in Ostasien seit jeher eine hohe Wertschätzung als Heilmittel und ist in etwa 300 traditionellen chinesischen Rezepturen enthalten. Darunter in 52 der wichtigsten klassischen TCM-Kräutermischungen wie dem berühmten Bu-Chy zur Begleitung chronischer Krankheiten, wo er sogar die Hauptzutat ist. Meist macht er mengenmäßig den höch-

sten Prozentsatz in der Rezeptur aus, was seine medizinische Bedeutung, aber auch den Bedarf größerer Mengen unterstreicht.

STÄRKT DIE MILZ

Um seine Wirkungen zu verstehen, muss man die Sicht der TCM nachvollziehen. Laut TCM stärkt der *Fu ling* die Milz, indem er pathogene Feuchtigkeit und Nässe ausleitet, die sich im Zuge einer schwachen Milzenergie im Körper ansammelt (die Milz liebt Trockenheit und hasst Feuchtigkeit). Dadurch lässt sich die Abwärtsspirale der Milz, die in der TCM für Nahrungsverarbeitung und Energiegewinnung steht und nach dem westlichen Verständnis der Verdauung entspricht, unterbrechen und die Milz kann sich wieder erholen. Feuchtigkeit ist die Ursache vieler Krankheiten aus der Sicht der TCM und betrifft durch den modernen Lebensstil heute mehr Menschen denn je.

DIE FU-LING-ZUNGE

Man erkennt Feuchtigkeit an der „Fu-ling-Zunge“. Sie ist breit, groß, mit einem dicken, feuchten Zungenbelag. Er ist weiß, wenn Kälte hinzukommt, und gelblich, wenn Hitze hinzukommt. An den Zungenrändern zeigen sich Zahnabdrücke, weil die Zunge aufgrund der Feuchtigkeit aufgequollen und daher breit, aber kurz ist.

FEUCHTIGKEIT ERSTICKT DIE MILZ

Durch befeuchtende Lebensmittel wie Milchprodukte, Südfrüchte, Zucker, Rohkost und den Genuss von kalten anstatt warmen Mahlzeiten, aber auch durch übermäßiges Grübeln, Denken und geistiges Überarbeiten erstickt die Milz in zu viel Feuchtigkeit. Dadurch werden die Bildung von Verdauungssäften und die Energiegewinnung aus der Nahrung erschwert. Die Zirkulation von Qi und Blut wird verlangsamt, was wiederum gebläht, energielos, grübelrisch und bewegungsfaul macht. Den Körper laufend von zu viel Feuchtigkeit zu befreien, ist eine wichtige Aufgabe, die der *Fu ling Vitalpilz* besonders gut erfüllt. Die schwache Milz sollte zusätzlich durch ein starkes Nieren-Yang unterstützt werden (*Astragalus* stärkt das Milz-Qi und Nieren-Yang, *Rosmarin* das Nieren-Yang).

AUS FEUCHTIGKEIT WIRD SCHLEIM

Leitet man die Feuchtigkeit nicht aus, sondern lässt sie durch falsches Verhalten weiter ansammeln, kann sie verdicken und – vor allem bei zusätzlich vorhandener Hitze – zu zähem Schleim werden. *Fu ling* leitet Schleim aus, bevor er den Körper belastet und vor allem Qi und die Körpersäfte wie das Blut blockiert (dann wäre *Guggul* zusätzlich ideal).

ENTWÄSSERT UND SENKT BLUTHOCHDRUCK

Wie sein Verwandter, der *Polyporus*, hat der

Fu ling entwässernde und nierenkräftigende Wirkung. Er gilt aber als sanfter und nicht so stark ausleitend. Der *Fu ling* hilft bei Ödemen, Harnverhalt, Restharnbildung und wenig Harn (eine Folge von Hitze-Nässe in der TCM) und Dysurie (Brennen und Schmerz beim Urinieren). Die entwässernden Eigenschaften sind auf den Inhaltsstoff Poriatin zurückzuführen. Er senkt Bluthochdruck, da er ein Gegenspieler des blutdruckerhöhenden Aldosterons ist, das auch die Salzspeicherung veranlasst und die Kaliumausscheidung provoziert. Poriatin hemmt deshalb die Wiederaufnahme von Natrium sowie die Ausscheidung von Kalium. Darum ist der Pilz ohne Kaliumverlust zur Entwässerung anwendbar – ein großer Vorteil gegenüber Entwässerungstabletten, denn Kaliumverlust schädigt unter anderem das Herz.

SCHÜTZT DIE NIEREN GEGEN FIBROSIERUNG

Ein weiterer Inhaltsstoff ist ebenfalls relevant für die Niere: Die Porikonsäure. Sie schützt die Nierenkörperchen durch ihre antientzündlichen Eigenschaften und ist etwa angezeigt bei Autoimmunprozessen wie Glomerulonephritis. Bei einer chronischen Nierenerkrankung verhindert sie die Fibrosierung, also den Umbau von funktionalem Nierengewebe in nutzloses Bindegewebe, und erhält damit die sonst unweigerlich schwindende Nierenfunktion. Der *Fu ling* kann zur Verstärkung der entwässernden Wirkung des *Polyporus Pilzes* dienen.

BALLASTSTOFFE FÜR DARM, HERZ UND KREISLAUF

Der *Shiitake Pilz* enthält bis zu 35 Prozent Ballaststoffe. Der *Fu ling* enthält – genau wie der *Reishi* – stolze 85 Prozent. Ballaststoffe spielen eine zentrale Rolle für die Ausscheidung von Cholesterin und einen gesunden Cholesterinspiegel und sind der wichtigste Einzelfaktor, der bei der Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall und Arterienverkalkung eine Rolle spielt. In der TCM wird feuchtigkeitsspeichernde Wirkung immer mit cholesterinsenkender Wirkung gleichgesetzt und der *Fu ling* ist deshalb in Asien als Cholesterinsenker bekannt.

VIELE GUTE WIRKUNGEN AUF DEN DARM

Bei einer Milz-Qi-Schwäche ist der Stuhl infolge der vielen Feuchtigkeit oft zu breiig und es kommt zu Durchfällen (vormittags, nachmittags zeigt Durchfall einen Nieren-Yang-Mangel an), Blähungen, Völlegefühl, Appetitlosigkeit oder Übelkeit. Der *Fu ling* gehört deshalb zu den ersten Mitteln der

Wahl bei Verdauungsstörungen in der TCM. Wie andere Vitalpilze fördert er ein gesundes Darmmilieu und wirkt präbiotisch, entzündungshemmend und positiv auf Mikrobiom, Darmepithel, Stoffwechselforgänge und Stuhlgang. Er schützt vor Darmkrebs und Divertikulitis, drängt außerdem Brechdurchfall hervorrufofende Rota-Viren zurück.

UNTERSTÜTZT DAS IMMUNSYSTEM GEGEN ERREGER UND KREBS

Aufgrund seiner Polysaccharide wirkt der *Fu ling* modulierend auf das Immunsystem. Es wird eben nicht nur gestärkt, sondern vielmehr reguliert und trainiert. Die Interferon-Bildung wird erhöht, was die Abwehr gegenüber Viren – wie etwa das Epstein-Barr-Virus – enorm verbessert. Bei Krebs zählt der Pilz zwar nicht zu den bedeutendsten Naturmitteln, soll aber bei Magen- und Pankreaskrebs unterstützen und gleichzeitig die Nebenwirkungen von Chemotherapie lindern. Bei Brustkrebs wird von einer antitumoralen Wirkung ausgegangen, wobei sogar die Aktivität bestimmter Schlüsselgene des Tumors verändert werden soll. Die TCM versucht generell bei Krebserkrankungen „die Mitte zu stärken“, womit gerade die Unterstützung der Milz durch Ausleitung von zu viel Feuchtigkeit gemeint ist.

WEITERE WIRKUNGEN:

- **Bremst Entzündungen der Haut u. Gelenke**
Hemmt die Phospholipase 2, ein entzündungsförderndes Enzym, das bei vielen entzündlichen Erkrankungen für Schübe verantwortlich ist und Neurodermitis, Psoriasis oder Rheuma immer wieder aufflammen lässt.

- **Hilft gegen Unruhe**
Wirkt nervenberuhigend bei Unruhezuständen, die von einer Milz- oder Nierenschwäche herrühren. Während die Milz-Schwäche eher zu grübelnder, gedanklicher Unruhe führt, verursacht die Nieren-Schwäche tiefsitzende Ängste und existenzielle Unruhe.

- **Beruhigt das Herz**
Wirkt auf den Geist (Shen) und stärkt die innere Balance. Lindert Herzrasen, Angstzustände und Schlaflosigkeit durch eine Unruhe des Herzgeistes (Shen)

- **Stärkt und harmonisiert den Qi-Fluss**
Fördert den harmonischen Fluss des Qi bis ins hohe Alter. Älteren wird er in China als Tonikum zur allgemeinen Stärkung, gegen Vergesslichkeit oder gegen Schlaflosigkeit gegeben.

- **Positive Effekte auf Knochen, Lunge u. Leber**

Enthält Ergosterin, die Vorstufe von Vitamin D, für starke Knochen. Er wird bei Erkrankungen der Lunge eingesetzt, hilft schon allein wegen seiner feuchtigkeitsspeichernden und antiviralen Wirkung bei Husten. Wie alle Vitalpilze zeigt auch der *Fu ling* positive Wirkungen bei Hepatitis.

- **Senkt den Blutzucker**

Verbessert die Fähigkeit der Zellen, Glukose aufzunehmen und erhöht ihre Empfindlichkeit gegenüber Insulin, wodurch der Pilz blutzuckersenkend wirkt. Verzögert die Aufnahme von Kohlenhydraten und Fett, wenn er vor dem Essen zugeführt wird.

- **Gebärmutterpolypen oder -myome**

Sind eine Folge von Feuchtigkeit und Schleim laut TCM, daher wirkt der *Fu Ling* hier entgegen.

- **Anwendung in der Tiermedizin**

Ödeme, Unruhe, Milzschwäche, Leukämie, Krebs (Melanome, Sarkome, Lungen-, Prostata-, Eierstock-, Haut-, Magen-, Bauchspeicheldrüsenkrebs), Neurodermitis, Psoriasis, Arthrose, Entzündungen. Nicht bei trächtigen Tieren geben!

- **Zu beachten**

Laut TCM nicht gut geeignet bei Trockenheit, extremen Yin-Mangel, Hitze, Blasenentzündung, Reizblase. Nicht in Schwangerschaft und Stillzeit. Blutverdünnend, eine Woche vor einer Operation absetzen.

Dosierung: 2x1 bis 2x3 Kapseln vom Pilzpulver, nicht abends wegen Harndrang.



NOCH MEHR WISSEN?

Siehe Vereinswebsite unter Natursubstanzen/Infoblätter/*Fu ling*

