Fu ling Pilz

FU LING VITALPILZ

Überblick der wichtigsten Wirkungen

- **Entwässerung** – bei Milzschwäche und allen damit einhergehenden Symptomen, Herz-, Nierenschwäche, Ödeme
- **Lunge** – Husten mit Schleim, Bronchitis
- **Immunsystem** – Epstein-Barr-Virus, erhöht Interferonbildung
- **Krebs** – Stärkt die Mitte, diverse Krebsarten
- **Entzündungen** – Neurodermitis, Psoriasis, Rheuma
- **Blase** – Harnfluss, geringe Harnmenge, Blasenentzündung, Reizblase, Bettnässen, Harnwegsinfekt, Harnverhalt, Restharnbildung, wenig Harn, Dysurie
- **Niere** – Nephritis, metabolische Azidose, Glomerulonephritis
- **Prostata** – Vergrößerung, Prostatitis, Miktionsprobleme, vorzeitiger Samenerguss
- **Bindegewebe** – Cellulite, Aufgedunsenheit
- **Herz** – Herzklopfen, Bluthochdruck, Cholesterin
- **Psyche** – Unruhe, Schlaflosigkeit, Angst, Depression, Schwindel, Vergesslichkeit
- **Verdauung** – Blähungen, Verdauungsbeschwerden, Durchfall, Wassereinlagerung im Bauch, Darmkoliken, Dyspepsie, Magengeschwür, Zwölffingerdarmgeschwür,
- **Stärkung** – Tonikum, fördert ruhigen Qi-Fluss
- **Diabetes** – erhöht Insulinsensibilität, blutzuckersenkend
- **Leber** – bei Hepatitis

TCM-Wirkungen

- Der Fu ling ist süß, thermisch neutral
- Wirkt auf: Herz, Milz, Niere, Lunge
- Tonisiert Qi
- Leitet Feuchtigkeit und Nässe aus
- Senkt Flüssigkeit ab und öffnet zur Ausscheidung
- Besänftigt Shen
- Nicht bei Yin-Mangel (oder nur kombiniert etwa mit Tremella oder Auricularia), nicht bei Spermathorrö

Der Vitalpilz Fu ling heißt auch Wolfiporia extensa oder Poria cocos und gehört zu den Stielporlingen.
Er ist ein Juwel der Traditionellen Chinesischen Medizin, aber auch in Japan, Australien und den USA heimisch. Am besten gedeiht er unter Kiefern, was ihm die weitere Bezeichnung „Kiefernpilz“ eingebracht hat.
Er hat noch verwirrend viele weitere Namen und lebt meist unter der Erde im Verborgenen. Von den amerikanischen Ureinwohnern wird er unter dem Begriff „Tuckahoe“ geschätzt. Mit seiner braunen Haut außen und dem harten, weißen Innenteil ähnelt sein unterirdischer Teil, das Sklerotium, einer kleinen Kokosnuss, deshalb ist auch „Kokospilz“ ein geläufiger Name.

In TCM-Rezepturen immer mit dabei

Der Fu ling genießt in Ostasien seit jeher eine hohe Wertschätzung als Heilmittel und ist im Arzneimittelbuch geführt. Zusammen mit dem Reishi und dem Tremella ist er einer der am längsten und am meisten medizinisch verwendeten Pilze Chinas überhaupt und wurde bereits in 2000 Jahre alten Schriften beschrieben. Der Fu ling ist vielmehr in etwa 300 traditionellen chinesischen Rezepturen enthalten – darunter etwa 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 höchsten Prozentsatz in der Rezeptur aus, was seine medizinische Bedeutung, aber auch den Bedarf größerer Mengen unterstreicht.

Die Inhaltsstoffe des Fu ling wurden in zahlreichen Studien untersucht. Wie in allen Vitalpilzen sind es die Beta-Glukane, auch spezielle wie Pachyman und Pachymaran, sowie die Triterpene Porikon-, die Pachymin- und die Polyporensäure, die immunmodulierend, antientzündlich, krebshemmend, entwässernd, beruhigend und wundheilend wirken. Und manches davon kann er sogar besser als andere Pilze.

Leitet Feuchtigkeit bei Milzschwäche aus

Der Fu ling stärkt 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 Nahrungs-Verarbeitung 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. 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 groß ist. Ist sie auch dick und klebrig, womöglich begleitet von Kopfschmerz und Schwindel, dann deutet das auf aufgestiegenen Schleim hin.

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 wird die Bildung von Verdauungssäften und die Energiegewinnung aus der Nahrung erschwert, die Zirkulation von Qi und Blut verlangsamt, was wiederum gebläht, energielos, grüblerisch 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 noch durch ein starkes Nieren-Yang unterstützt werden (Cordyceps Vitalpilz oder Astragalus stärken das Nieren-Yang).

Aus Feuchtigkeit kann Schleim entstehen

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. Er belastet den Körper extrem und blockiert vor allem die Körpersäfte wie das Blut. Fu ling leitet Schleim aus. Eventuell noch besser ist hier Guggul mit Pleurotus und Thymian geeignet.

© Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

Entwässert herzschonend, senkt Bluthochdruck

Der Fu ling hilft bei Ödemen, Harnverhalt, Restharnbildung, wenig Harn (eine Folge von Hitze-Nässe in der TCM) und Dysurie (Brennen und Schmerz beim Urinieren), ist aber bei Polyurie kontraindiziert.
Wie sein Verwandter, der Polyporus, hat der Fu ling entwässernde und nierenkräftigende Wirkung. Er gilt aber als sanfter und nicht so stark ausleitend. 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

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 entwässenrden Wirkung des Polyporus Pilzes dienen.

Ballaststoffe für Herz-Kreislauf

Der Shiitake Pilz enthält bis zu 35 Prozent Ballaststoffe. Der Fu ling enthält aber – genau wie der Reishi – stolze 85 Prozent. Traditionell lebende Völker konsumieren keine verarbeiteten Nahrungsmittel und nehmen täglich 50 bis 60 Gramm Ballaststoffe zu sich. Wir sind hingegen froh, wenn wir auf 15 Gramm kommen. Dabei belegen Studien, dass ballaststoffreiche Ernährung Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs halbieren könnte. Ballaststoffe sind der wichtigste Einzelfaktor, der bei der Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall und Arterienverkalkung eine Rolle spielt.
Man wird sich deshalb wohl mehr Gedanken über seine täglichen Gewohnheiten machen müssen. Medikamente allein sind jedenfalls nicht der Schlüssel. Ballaststoffe spielen eine zentrale Rolle für die Ausscheidung von Cholesterin und einen gesunden Cholesterinspiegel. Außerdem ist der Fu ling aufgrund seiner feuchtigkeitsausleitenden Wirkung, die in der TCM immer mit cholesterinsenkender Wirkung gleichgesetzt wird, als Cholesterinsenker bekannt.

Wirkung auf den Darm

Bei einer Milz-Qi-Schwäche ist der Stuhl infolge der vielen Feuchtigkeit oft zu breiig und es kommt zu Durchfällen, 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, wirkt präbiotisch, entzündungshemmend und positiv auf Darmflora, Darmepithel, Stoffwechselvorgänge und Stuhlgang.
Er schützt vor Darmkrebs und Divertikulitis, drängt außerdem Brechdurchfall hervorrufende Rota-Viren zurück.

Immunsystem: Entzündungen, Viren und Krebs

Aufgrund seiner Polysaccharide wirkt der Fu ling immunmodulierend 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.

Der Fu ling hemmt außerdem die Phospholipase 2, ein entzündungförderndes Enzym, das bei vielen entzündlichen Erkrankungen, ganz besonders der Haut und der Gelenke, für Schübe verantwortlich ist und Neurodermitis, Psoriasis oder Rheuma immer wieder aufflammen lässt.

Bei Krebs zählt der Pilz zwar nicht zu den bedeutendsten Naturmitteln, enthält aber genau wie andere Pilze wertvolle Polysaccharide, darunter spezielle wie Pachyman und Pachymaran, sowie Triterpene, die die Therapie verschiedener Krebsarten vor allem 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 sollen. Die TCM versucht generell bei Krebserkrankungen „die Mitte zu stärken“, womit gerade die Unterstützung der Milz durch Ausleitung von zu viel Feuchtigkeit gemeint ist. In der Tiermedizin wird der Pilz bei verschiedenen Krebsarten eingesetzt, darunter Leukämie, Melanome, Sarkome, Lungen-, Prostata-, Brust-, Haut-, Eierstock-, Magen-, Bauchspeicheldrüsenkrebs.

Gegen Unruhezustände und als Stärkungsmittel

Der Pilz gilt als nervenberuhigend, vor allem, wenn Unruhezustände von einer Milz- oder Nierenschwäche herrühren und mit Nervosität, Schlaflosigkeit, Ängsten und Herzklopfen verbunden sind. Fu ling wirkt auch beruhigend auf das Herz, beruhigt seinen Funktionskreis (sediert shen). Er enthält Cholin, aus dem der Körper den Nervenbotenstoff Acetylcholin für Gedächtnis, Stimmung, Muskelbewegung und regelmäßigen Herzschlag herstellen kann.
Fu ling 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, wodurch sich deren Lebensqualität verbessert. Wie alle Vitalpilze stellt er dem Körper auch eine Palette an Mineralstoffen, Vitaminen und Spurenelementen wie beispielsweise Zink, Kupfer und Mangan zur Förderung der Gesundheit zur Verfügung, außerdem enthält er Ergosterin, die Vorstufe von Vitamin D, für starke Knochen.

Lunge und Leber

Der Fu ling wird bei Erkrankungen der Lunge eingesetzt, hilft schon allein wegen seiner feuchtigkeitsausleitenden und antiviralen Wirkung bei Husten. Wie alle Vitalpilze, zeigt auch der Fu ling positive Wirkungen bei Hepatitis.

© Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

Diabetes

Der Fu ling verbessert die Fähigkeit der Zellen, Glukose aufzunehmen und erhöht ihre Empfindlichkeit gegenüber Insulin, wodurch der Pilz blutzuckersenkend wirkt. Seine Ballaststoffe tragen ebenso dazu bei, dass sein Blutzuckerspiegel in Schach gehalten wird, zügeln den Appetit und verzögern die Aufnahme von Kohlenhydraten und Fett, wenn sie vor dem Essen zugeführt werden.

Gegenanzeigen

Nicht einsetzen bei Polyurie, Spermatorrhoe, Vorfall der Urogenitalorgane.

Tiermedizin

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

Fu ling unterstützt bei

- Akuter Lymphatischer Leukämie
- Altersschwäche
- Anti-Aging
- Appetitlosigkeit
- Arteriosklerotische Ablagerungen
- Arthrose
- Aufgedunsenheit
- Bakterien
- Bauchspeicheldrüsenerkrankungen
- Blähungen
- Breiiger Stuhl
- Bronchitis chronisch
- Cellulitis
- Cholesterin
- Darmflora
- Darmkrebs
- Diabetes
- Divertikulitis
- Durchfälle
- Dysurie
- Ekzeme
- Epstein-Barr-Virus
- Fettstoffwechselregulation
- Feuchtigkeit
- Gallensteine
- Glomerulonephritis
- Harnverhalt
- Hepatitis B
- Herzbeklemmung
- Herzschlag unregelmäßig
- Herzschwäche
- Husten mit Auswurf
- Immunmodulation
- Infekte
- Knochen
- Knoten in der Schilddrüse
- Kopfschmerzen
- Lipome
- Lungenemphysem
- Milz-Qi-Schwäche
- Müdigkeit nach dem Essen
- Myome
- Nervosität
- Neurodermitis
- Nierensteine
- Ödeme (Nieren-, Leber-, Herzerkrankungen)
- Psoriasis
- Restharnbildung
- Rheuma
- Rota-Viren
- Schlaflosigkeit
- Schleimbildung
- Schwindel
- Sinusitis
- Stuhl zu weich
- Übelkeit
- Unruhe
- Verdauungsstörungen
- Vergesslichkeit
- Viren
- Völlegefühl
- Zunge groß, geschwollen, nass

© Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.