Pleurotus Pilz

PLEUROTUS VITALPILZ

Überblick der wichtigsten Wirkungen

- **Cholesterinsenker**
- **Gewichtsreduktion**
- **Darm** - Darmflora, Colitis, Leaky-Gut-Syndrom, Unverträglichkeiten
- **Immunsystem** - Bakterien, Viren, Parasiten, Pilze
- **Bakterien** - Salmonellen, Cholerabakterien, Pseudomonas, Staphylokokken
- **Viren** - Schnupfen, grippaler Infekt, Herpes
- **Pilze** - Candida, Aspergillus niger
- **Entzündungen**
- **Krebs** - Vorbeugung, Hemmung
- **Metastasen** - Hemmung
- **Schmerzen**
- **Taubheitsgefühl Extremitäten**
- **Gefäße** - Blutfluss, Arteriosklerose, Homocystein, Venen
- **Gelenke -** schmerzhafte Arthritis, Rheuma, Gliederstarre
- **Muskeln** - Schmerzen, Verspannungen, Krämpfe
- **Sehnen** - Versteifung
- **Hexenschuss**
- **Müdigkeit**
- **Entgiftung**
- **Entschlackung**
- **Oxidativer Stress**

TCM-Wirkungen

- Der Pleurotus ist süß, thermisch neutral
- Wirkt auf: Milz, Magen, Leber
- Stärkt die Mitte (mittleren Erwärmer (Magen, Milz, Pankreas)
- Tonisiert Qi, speziell Wei-Qi
- Reguliert Qi
- Nährt Blut
- Leitet Feuchtigkeit, Nässe und Schleim aus
- Unterdrückt inneren Wind
- Zerstreut Wind-Kälte und Hitze-Nässe – löst schmerzhaft blockiertes Qi (Bi Syndrom)
- Beseitigt Hitze und leitet Hitze-Toxine aus

Der Pleurotus ostreatus – auch Austernpilz, Austernseitling, Ping Gu oder Kalbfleischpilz genannt – ist ein beliebter Speisepilz. Er gilt wie der Shiitake in Japan als „umami" – Geschmacksverbesserer – da seine Glutaminsäure ähnlich wie Glutamat die Geschmacksrezeptoren aktiviert. Wer hätte gedacht, dass er als Vitalpilz auch Heilwirkungen besitzt?

Der Baumpilz wächst in der Natur hauptsächlich auf Laubbäumen wie Buche, Pappel, Weide oder Erle und wird aufgrund seiner Heilkraft in der Naturheilkunde vieler Länder hochgeschätzt. Das liegt auch an seinem Reichtum an B-Vitaminen, vor allem an Folsäure (B9), an Vitamin C und D, Kalium, Phosphor, Magnesium, Kupfer, Selen und allen essentiellen Aminosäuren sowie der stark antioxidativen und entzündungshemmenden Aminosäure L-Ergothionein.

Der Pleurotus zeigt einige Wirkungen, die alle Vitalpilze haben, wie etwa Stärkung des Immunsystems durch Polysaccharide, entzündungs- und krebshemmende sowie antioxidative Wirkungen. Er hat darüberhinaus aber auch einige ganz spezifische Wirkungen aufgrund derer man sich genau diesen Vitalpilz auswählt und nicht einen der vielen anderen bevorzugt. Doch zuerst zu den Gemeinsamkeiten aller Vitalpilze.

Wirksamer Cholesterinsenker

Unter den Vitalpilzen, die alle dank ihrer Polysaccharide cholesterinsenkende Eigenschaften besitzen, ist der Pleurotus der wichtigste Cholesterinsenker. Sein Wirkstoff Lovastatin reduziert den Cholesterinaufbau bereits in der Leber – sogar wenn keine cholesterinarme Diät gehalten wird. Wie Studien eindrucksvoll zeigen, kann der Pleurotus es also bei entsprechender Dosierung von ein bis fünf Gramm getrocknetem Pilz durchaus mit synthetischen Cholesterinsenkern aufnehmen und – zusammen mit der antioxidativen und entzündungshemmenden Wirkung – das Fortschreiten der Arteriosklerose bremsen! Vorkommen und Größe von Plaques konnten mit Pleurotus deutlich reduziert werden, Koronarschäden und Fibrose des Myocards ebenfalls.

Stärkt die Venen, senkt Homocystein

Zusammen mit der entzündungshemmenden und antioxidativen Wirkung sind die cholesterin- und triglyceridsenkenden Effekte des Pleurotus ideal für die Verbesserung der Gefäßgesundheit. Etwa stärkt der Pleurotus die Venen und dient der Thrombosevorbeugung. 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 zu Gefäßverengungen, Herzinfarkt, Schlaganfall und Demenz führen können.

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 es stets adäquat reagieren kann. Der Pleurotus 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.

Wirkungen gegen Krebs und Entzündungen

Die krebs- und entzündungshemmende Wirkung haben Vitalpilze ebenfalls gemeinsam. Bei Studien schnitt der Pleurotus in Hinblick auf seine tumorhemmende Wirkung aber vergleichbar gut ab wie die Kontrollsubstanz (das Chemotherapeutikum Cisplatin) und in Hinblick auf die entzündungshemmende Wirkung vergleichbar gut wie der Entzündungshemmer Diclofenac. Sein Wirkstoff Pleuran hemmt bei bestimmten Krebsarten die Metastasenbildung. Eine US-Studie zeigte speziell bei Brustkrebs sowie Darmkrebs, dass

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

der Pleurotus sogar anderen Vitalpilzen in der Krebshemmung überlegen ist. Versuche an Krebszelllinien zeigen Erfolge bei Sarkom-180, einem Tumor des Bindegewebes, HL-60 Leukämiezellen, HT-29 Dickdarmkrebs, und Brustkrebszellen. Unter 20 untersuchten Pilzen war der Pleurotus am wirksamsten gegen Prostatakrebs (PC-3 Zellen). Von Selbstmedikamentation ist aber bei so schweren Erkrankungen wie Krebs abzuraten und nicht jeder behandelnde Arzt erlaubt die zusätzliche Einnahme, da Wechselwirkungen mit Medikamenten nicht ausgeschlossen sind.

Schützt vor Oxidation

Auch 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 Verstoffwechselung 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.

Natürliches Antibiotikum

Eine Besonderheit speziell des Pleurotus ist sein Inhaltsstoff Pleuromutillin, ein natürliches Antibiotikum, aus dem das Medikament Pleurotin isoliert wurde. Nimmt man entsprechende Dosen, kann man mit dem Pleurotus verschiedene Bakterienstämme eliminieren. Nimmt man Pleurotus laufend als Nahrungsergänzung, lässt sein Pleuromutillin Bakterien im besten Fall gar nicht aufkommen. In Versuchen konnte man damit sogar sehr massive 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.

Probiotische Wirkung auf die Darmflora

Ganz im Gegenteil zu Antibiotika, die die Darmflora weitgehend zerstören, wirkt der Pleurotus - als weitere Besonderheit und stärker als alle anderen Vitalpilze - probiotisch und hilft der Darmflora, sich schneller zu regenerieren. Er ist damit auch ein Ersatz für Darmbakterienkulturen nach Antibiotikabehandlungen. Der Körper wählt aus drei großen Bakterienfamilien immer dieselbe und erlaubt langfristig nur deren Ansiedelung, wenn das Milieu, der Nährboden, der pH-Wert stimmen.
Die Darmflora baut sich also, sofern die Voraussetzungen im Darm passen, ganz von selbst auf, was nach genetischen Faktoren und bei jedem Neugeborenen auf natürliche Weise geschieht. Wie Studien zeigten, wird das Wachstum von Laktobazillen, Bifidobakterien und Enterokokken unterstützt. Der Pleurotus hilft auch gleich noch bei Verstopfung, Parasiten, Darmentzündungen und -geschwüren und wird daher bei Darmbeschwerden oft zusammen mit dem Hericium Vitalpilz ausgewählt. Die beiden arbeiten Hand in Hand, da der Hericium darauf spezialisiert ist, die Darmschleimhaut zu regenerieren.

Bei Milz-Qi-Schwäche, Feuchtigkeit und blockiertem 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 und die daher häufiger zur Milz-Qi-Schwäche neigen, deshalb weniger Energie zur Verfügung haben sowie stärker zum pathogenen Faktor Feuchtigkeit neigen. Damit sind viele Symptome verbunden wie Müdigkeit, Kälte, Gewichtszunahme, Stimmungstiefs morgens, Candida, Hautirritationen, kalte Hände und Füße, Gier nach Kaffee und Süßem, lange Anlaufzeit morgens, Bindegewebsschwäche mit Cellulite an Bauch, Hüften, Oberschenkeln, Neurodermitis, Herpes, Verschleimungserkrankungen mit häufigem Schnupfen, Ödeme, Fettunverträglichkeit, Blähbauch, breiiger Stuhl, chronische Verdauungsbeschwerden oder erhöhte Blutfettwerte.
Die Steigerungsstufe von Feuchtigkeit ist die hartnäckige Ansammlung von Feuchtigkeit, in der TCM Schleim genannt. Schleim enthält nach chinesischem Denken viele Toxine, die auch für beginnende Krebsgeschehen verantwortlich sind. Der Pleurotus trocknet Feuchtigkeit und leitet Schleim aus. Er bringt das Qi wieder in Fluss, wirkt also gegen Stagnationen. Nur wenn das Qi frei fließen kann, also nicht stagniert, kann das Qi Feuchtigkeit und Schleim aus dem Körper eliminieren und der Körper dauerhaft gesund sein. Wird der Qi-Fluss gestört, hilft der Pleurotus gegen die damit zusammenhängenden Schmerzen, Taubheitsgefühle und Schwellungen (Bi-Syndrom). Für die TCM löst und transformiert der Pilz Feuchtigkeit, Nässe und Schleim, tonisiert Milz- und Magen-Qi, unterdrückt inneren Wind, eliminiert Wind-Kälte und Hitze-Nässe und leitet Toxine aus. Er spielt also eine große Rolle bei der Entgiftung.

Übrigens entsteht zu viel Feuchtigkeit durch Ernährung mit viel kaltem Essen, mit viel Rohkost, Milchprodukten, Schweinefleisch (fettes Fleisch), Zucker und Weizenprodukten wie Brot. Auch sich überessen, ein Mangel an Verdauungsenzymen oder Unverträglichkeiten auf Nahrungsmittel spielen ebenfalls eine große Rolle. 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 zu viel grübelt oder hungert, leidet bald unter zu viel Feuchtigkeit. Außerdem hat feuchtes Wetter einen negativen Einfluss. Antibiotika befeuchten ebenfalls und es ist nicht nur gut, die antibiotischen Wirkungen des Pleurotus stattdessen zu nutzen, man baut damit, wie schon erwähnt, nach Antibiotikakuren die Darmflora – bei Mensch und Tier – schneller wieder auf und leitet die entstandene Feuchtigkeit aus. Geschieht das nicht und verbleibt Feuchtigkeit im Körper, ist der nächste Infekt mit Schleimbildung schon vorprogrammiert.

Bei Blut-Mangel und blockiertem Qi

Blut-Mangel nach der TCM entsteht durch zu viel Arbeit unter Zeitdruck, nachts und am Bildschirm. Er zeigt sich in Lichtempfindlichkeit, Nachtblindheit und trockenen Augen, Müdigkeit, niedrigem Blutdruck,

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

blassen Lippen, Haarausfall, trockenen, brüchigen Haaren, trockener Haut, brüchigen Fingernägeln, spärlichen Monatsblutungen bzw. ausbleibender oder unregelmäßiger Regel, Einschlaf- und Durchschlafstörung, Schwäche in den Gliedmaßen, Taubheitsgefühlen, Muskelverspannungen, Verdauungsstörungen wie Blähungen, innerer Unruhe, “dünnen Nerven”, Problemen mit Bändern und Sehnen.

Hilft bei Hexenschuss und entspannt Muskeln und Sehnen

In der TCM wird der 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. Der Pleurotus hilft bei Hexenschuss durch Entspannung der Lendenwirbelsäule.

Anwendung in der Tiermedizin

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

Was bei der Einnahme beachtet werden sollte

Dosisänderungen von Medikamenten nur vom Arzt vornehmen lassen.

Wichtiger Hinweis zu Krebs: Aus Traditionen oder guten Erfahrungen kann man seriöserweise aber noch lange keine wissenschaftlich bestätigte Krebsheilung ableiten und daher weder von einem adäquaten Ersatz zur Chemotherapie sprechen noch zur begleitenden Selbstmedikamentation raten. Ncht jeder behandelnde Arzt erlaubt die Einnahme von Vitalpilzen, da Wechselwirkungen mit Medikamenten nicht ausgeschlossen sind.

Der Pleurotus unterstützt bei:

- Akne
- Allergien
- **Arteriosklerose**
- Arthritis
- Asthma
- Augentrockenheit
- Autoimmunerkrankungen
- **Bakteriellen Infekten**
- Bindegewebsschwäche
- Blähbauch
- Blutbildung
- Blutgerinnungshemmung
- Bluthochdruck
- Candida albicans
- **Cholesterin**
- **Darmflora**
- Darmentzündung
- Darmgeschwür
- Demenz
- Entgiftung
- Entschlackung
- **Entzündungen**
- Erkältung
- **Fettstoffwechselstörungen**
- Fieber
- Gefäßproblemen
- Gelenksschmerzen
- **Gelenkssteifheit**
- **Gewichtszunahme**
- **Gliederstarre**
- Haarwachstum
- Herpes
- Herz-, Kreislauferkrankungen
- **Hexenschuss**
- Homocystein
- **Immunsystem**
- Knochenwachstum
- Krämpfen
- **Krebs** (Prostata-, Brust-, Darmkrebs, Sarkom, Leukämie)
- **Leaky-Gut-Syndrom**
- Lichtempfindlichkeit
- Magenprobleme
- Metastasen
- Müdigkeit
- **Muskelschmerzen**
- **Muskelverspannungen**
- Mykosen
- Nachtblindheit
- Neurodermitis
- Ödemen
- Parasiten
- Prostataerkrankungen
- Rheuma
- Schnupfen
- Schwäche, körperlich und mental
- Schwindel
- **Sehnenversteifung**
- Stimmungstief morgens
- Triglyceride
- **Übergewicht**
- **Venenschwäche**
- **Verdauungsproblemen**
- Verschleimungssymptomen
- **Verstopfung**
- **Viralen Infekten**
- Unverträglichkeiten

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