

BLUT VERDÜNNEN MIT DEM AURICULARIA HEILPILZ

Der *Auricularia auriculae judae* ist ein Speise- und Heilpilz mit zwei herausragenden Eigenschaften: er wirkt blutverdünnend, stillt aber auch Blutungen. Nebenbei beugt er Demenz vor und befeuchtet trockene Schleimhäute. Damit hat er herkömmlichen Blutverdünnern viel voraus.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Er gehört zur Familie der Ohrlepppilze (*Auriculariales*) und ist als der „Heilpilz mit den vielen Namen“ bekannt. In Asien wird er als *Mu-Err*, *Black fungus*, chinesische Morchel oder Wolkenohrpilz bezeichnet. Der wabbelige Speisepilz ist seit über 1.500 Jahren in Verwendung und aus der asiatischen Küche nicht wegzudenken. Gleichzeitig ist er auch als Medizinalpilz sehr gefragt.

Chinesischen Medizin unterschiedliche Wirkungen zugeschrieben. Buchen, Robinien, Ulmen, Weiden und Walnuss gehören zu seinen bevorzugten Nährböden. Am liebsten wächst er aber auf alten Ästen des Holunders, was ihm den Namen Holunderpilz einbrachte oder auch

Judasohr. Dieser Name bezieht sich auf seine ohrmuschelartige Form und auf die Legende, dass Judas sich nach der Verurteilung Jesu an einem Holunderbaum erhängt haben soll.

Da der auch bei uns heimische Pilz frostbeständig ist, kann er sogar im Winter gesammelt und unter dem Schnee ausgegraben werden – ein alter Brauch in Europa. Wir glauben immer, dass der Mensch vor



Wie alle Baumpilze wächst er auf absterbendem Holz, von dem er sich ernährt. Je nachdem, um welchen „Wirt“ es sich handelt, werden ihm in der Traditionellen

der Entwicklung von Medikamenten völlig hilflos war. Doch bereits im Mittelalter wurden mit dem *Auricularia* Herz-, Bauch- und Zahnschmerzen, Hämorrhoiden,

Augenentzündungen, Verletzungen oder ein geschwächtes Immunsystem erfolgreich behandelt.

Eine Alternative zu leichten Blutverdünnern?

Trifft man bei uns auf über 70-Jährige, ergibt sich immer dasselbe Bild. Kaum jemand, der keine Blutverdünner einnimmt! Einerseits können blutverdünnende Medikamente vor Thrombose, Herzinfarkt oder Schlaganfall schützen, andererseits auch gefährliche Nebenwirkungen haben. Unterdosiert sind sie nutzlos, überdosiert können sie zu verringertem Blutgerinnung schon bei kleinen Verletzungen an der Hautoberfläche oder der Schleimhaut (Nasenbluten!) bis hin zu gefährlichen inneren Blutungen und bis zum Tod führen.

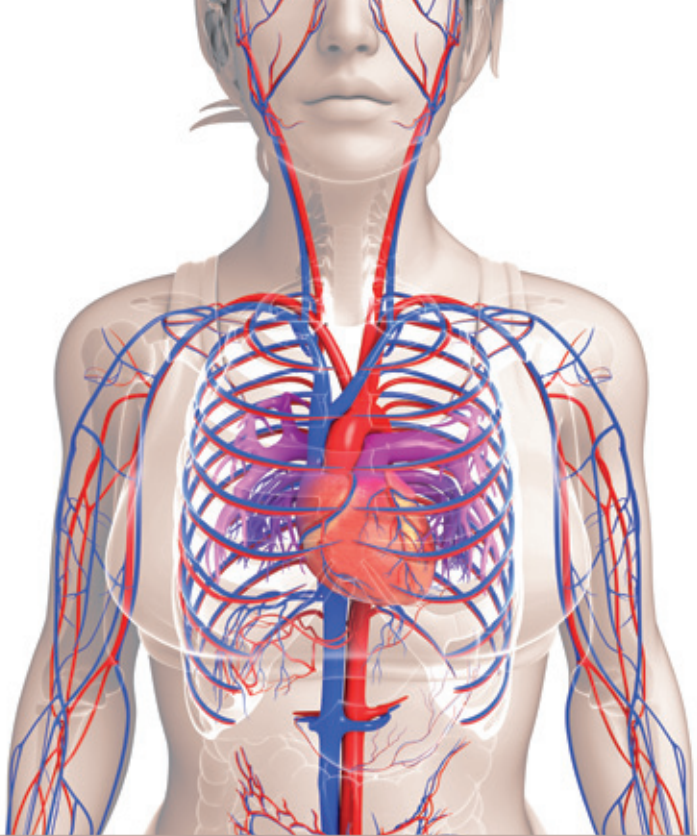
Sogar bei ganz leichten Mitteln kann es zu Komplikationen kommen, wie man sich im Internet informieren kann. In diesem Stadium gilt es zu handeln, damit die Gefäßproblematik möglichst aufgehalten wird. Denn bei den meist später notwendigen starken Blutverdünnern gibt es eine unerfreuliche Entwicklung. Ein bekanntes älteres, aber wenigstens in seiner Wirkung

> Wozu Blutverdünnung?

Wenn wir uns verletzen, wird die Stelle zunächst von den Blutplättchen (Thrombozyten) verstopft. Zusätzlich verengt sich das betroffene Gefäß. In der zweiten Phase der Blutstillung verstärken Fibrinfäden den Wundverschluss, wobei ein Dutzend Gerinnungsfaktoren beteiligt sind. Wenn gerinnungsfördernde



Faktoren überwiegen, bildet sich unter Umständen ein gefäßverschließendes Blutgerinnsel (Thrombus) aus. Kommt es am Ort des Geschehens zu einem Gefäßverschluss, spricht man von einer Thrombose. Wenn das Blutgerinnsel mit dem Blutstrom weiterwandert und irgendwo im Gefäßsystem plötzlich ein Gefäß verschließt, spricht man von einer Embolie. Gefürchtete Folgen von Blutgerinnseln sind zum Beispiel Herzinfarkt, Schlaganfall oder Lungenembolie.



gut einstellbares Präparat, kann durch Eliminieren des „gefäßputzenden Vitamin K“ in den Gefäßen Arteriosklerose fördern und erfordert den Verzicht auf viele Gemüsesorten. Gegenüber der neuesten Generation von Blutverdünnern hat es aber den Vorteil, dass man seine Wirkung kontrollieren kann. Anders die neuen Blutverdünner, die man nicht „einstellen“ kann, abgesehen davon, dass sie zwanzigmal teurer für die Krankenkassen sind. Bei inneren Blutungen gibt es noch kein Gegenmittel, das eine entstehende Blutung stoppen kann. Seit der Markteinführung kam es bei einem dieser Mittel bereits zu 260 Todesfällen und zahlreichen Komplikationen. Vor allem bei über 75-Jährigen Patienten mit eingeschränkter Nierenfunktion kommt es dabei zu höheren Wirkstoffspiegeln in der Niere und damit leichter zu Blutungen. Die Entwicklung der neuen Blutverdünner ist also, zumindest im Moment, leider nicht die erhoffte sichere Lösung.

Vorbeugen als einzige echte Alternative

Eigentlich hat man gar keine echte Alternative zu nebenwirkungsreichen Medikamenten als die, gesund zu bleiben. Unsere Gesellschaft ist aber alles andere als geschult in Prävention, wohl auch aufgrund der vielen wirtschaftlichen Interessen, die die öffentliche Meinung lenken. Erschwerend kommt hinzu, dass Natursubstanzen seit etwa 100 Jahren nicht mehr im Medizinstudium vorkommen und sich angehende Ärzte daher normalerweise nicht mit Natursubstanzen befassen. Wir sind aber dennoch

nicht ganz hilflos. Es gibt Naturmittel wie den *Auricularia*, die im Frühstadium notwendiger Blutverdünnung vieles nebenher mitregulieren und leichte Blutverdünner ersetzen können.

Zusätzlich kann man herausfinden, was es sonst noch an belastenden Faktoren gibt. Etwa, welche Nahrungsmittel im Körper Stress erzeugen (energetisches Austesten). Interessanterweise spielen sie für einige Blutwerte eine entscheidende Rolle. Lässt man diese ungünstigen Nahrungsmittel weg, normalisieren sich häufig die Blutwerte wie Cholesterin oder Leber-

werte und dazu auch gleich der Blutfluss und der Blutdruck. Damit verbessert sich die Situation insgesamt enorm. Viele der Risikofaktoren wie erhöhtes Homocystein, oxidiertes Cholesterin, Bluthochdruck oder erhöhter Entzündungswert (CRP-Wert) lassen sich mit Natursubstanzen zusätzlich senken. In der Natur gibt es außerdem viele Möglichkeiten den Blutfluss leicht zu verbessern. Dazu zählen von den Substanzen, mit denen sich unser Verein beschäftigt, beispielsweise alle Heilpilze, *Krillöl*, *Traubenkernextrakt*, *Coenzym Q10*, *Aronia*, *Acerola*, *MSM*, *Granatapfel*, *Buntnessel*, *Curcuma* und *Aminosäuremischung III*. *Papayablatttee* löst sogar den Fibrinanteil eines Thrombus auf, von dessen Existenz man vielleicht gar nichts weiß, weshalb der Tee bei jeder Verletzung oder Entzündung oder als Kur zwischendurch sinnvoll ist.

Der *Auricularia Pilz* ist aber der wohl wichtigste natürliche Blutverdünner. Für alle, die noch im gesunden Bereich sind, ist er eine gute und altbewährte Möglichkeit die Gefäße nebenbei zu pflegen. Wer schon ein höheres Gefäßrisiko hat, kann wohl nur mit oben genannten Mitteln ein bisschen unterstützen und vielleicht – unter ärztlicher Aufsicht – auf schwächere Blutverdünner umsteigen. Doch man muss auch ehrlich sagen, dass das nicht der Weg für jeden sein wird.

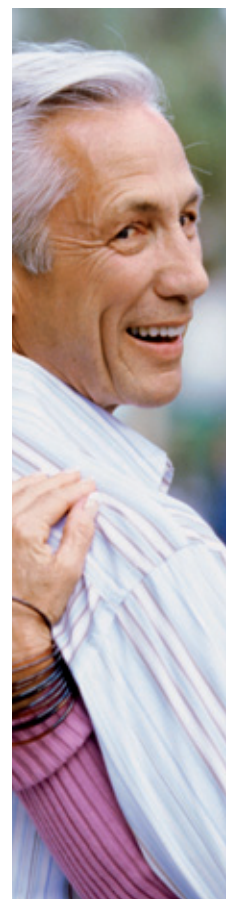
So wirkt der *Auricularia Pilz* auf Gefäße

In Südostasien wird der *Auricularia*, obwohl er wenig Eigengeschmack hat, in manchen Gegenden bis heute nahezu täg-

lich gegessen. Die Häufigkeit von Thrombosen und Infarkten ist dort niedriger als in Gegenden mit anderen Ernährungsgewohnheiten. Hier schlägt wohl die alte Weisheit der Traditionellen Chinesischen Medizin zu Buche, die dem Koch noch vor dem Arzt die wichtigste Rolle bei der Erhaltung der Gesundheit zuschreibt.

Der *Auricularia Pilz* ist reich an Adenosin. Es entspannt die Blutgefäße und erweitert sie, wodurch das Blut besser fließen kann, die Durchblutung verbessert und Bluthochdruck gesenkt wird. In weiterer Folge können sich auch Herzschmerzen zurückbilden. Außerdem ist der *Auricularia*, wie alle Heilpilze, reich an Polysacchariden. Sie hemmen die Verklumpung der Blutplättchen (Thrombozytenaggregation) und erhöhen die Blutgerinnungszeit. Außerdem wird die Fließfähigkeit des Blutes verbessert, indem Gesamtcholesterin, Triglyceride und LDL-Cholesterin gesenkt und das gesunde HDL-Cholesterin angehoben wird. Dafür ist ein spezielles Biopolymer des *Auricularia* verantwortlich, das übrigens auch Blutarmut durch verstärkten Abbau roter Blutkörperchen entgegenwirkt.

Durch seinen positiven Einfluss auf Cholesterin und Blutfluss beugt der *Auricularia* Demenz durch Durchblutungsstörungen im Gehirn vor (vaskuläre Demenz) und reduziert die Schlaganfallgefahr. Außerdem wird die Sauerstoffaufnahme in die Zellen verbessert, was unter anderem der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit dient. Bei der so genannten „Schaufensterkrankheit“ (periphere arterielle Verschlusskrankheit) kommt es infolge mangelnder Durchblutung bei Belastung zu starken Schmerzen in den Beinen, vor allem beim Gehen. Hier ist die durchblutungsfördernde Wirkung des *Auricularia* ebenso hilfreich wie bei drohender Minderdurchblutung des Herzmuskels (Ischämie). Er beugt außerdem Schäden vor,



die bei neuerlicher Durchblutung nach vorangegangener Minderdurchblutung, also etwa nach Herzinfarkt, auftreten (Reperfusionsschäden). Selbst bei bereits vorgeschädigten, verengten Gefäßen kann die Gefahr von Thrombosen und anderen Verschlüssen reduziert, das Risiko für Lungeninfarkt, Herzinfarkt oder Schlaganfall minimiert werden.

Der Vorteil gegenüber manchen herkömmlichen Blutverdünnern liegt darin, dass der *Auricularia* das Kollagen der Gefäße nicht angreift und dass er gleichzeitig aufgrund seiner adaptogenen Wirkung Blutungen stoppen kann. Dadurch erleichtert er nicht nur die Stressanpassung und stärkt die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Adaptogene können sogar innere Blutungen stoppen. In der Traditionellen Chinesischen Medizin wurde der *Auricularia* immer auch zur inneren Blutstillung etwa bei Hämorrhoiden, Blut im Harn, Uterusblutungen etc. eingesetzt. Der *Auricularia* kann daher nicht nur die Gefahr von Thrombosen und anderen Verschlüssen reduzieren und damit auch Risiken wie Arteriosklerose, Herzinfarkt oder Schlaganfall minimieren. Er ist auch die gesündere Alternative zu schwachen Blutverdünnern.

Was der Pilz sonst noch kann – Hilfe bei Entzündungen und trockenen Schleimhäuten

Der vielseitige Pilz lässt außerdem Entzündungen schneller abklingen. Sein Einsatz ist besonders ratsam bei entzündlichen Augen-, Haut- und Schleimhauterkrankungen. Diese Wirkung teilt er mit anderen Heilpilzen. Etwas ist an ihm aber ganz außergewöhnlich und unvergleichlich: er unterstützt das Yin im Körper und hilft daher grundlegend bei trockenen Schleimhäuten infolge von Entzündungen sowie bei Säftemangel nach der Traditionellen Chinesischen Medizin. Etwa regeneriert er die Lunge bei trockenem Husten, nach Bronchitis oder nach einer Lungenentzündung. Er unterstützt die Schleimhäute nach Entzündungen oder bei Trockenheit im HNO-Bereich. Er hilft – zusammen mit dem „Schleimhautheiler“ *Hericium Heilpilz* – bei Entzündungen des Magens und Darms, bei Verstopfung oder auch bei hartem Stuhl. Er stärkt die Lebensenergie Qi und wirkt befeuchtend und regenerierend auf Schleimhäute, selbst wenn sie durch Chemotherapie und Bestrahlung beeinträchtigt sind.

Zum Abnehmen ist der *Auricularia* in China auch beliebt und seine immunregulierende Wirkung ist mit anderen Heilpilzen vergleichbar. Infekte, Allergien oder Tumorerkrankungen sind seine bedeutendsten Einsatzgebiete. Besondere Wirksamkeit zeigt er bei der Hemmung der bösartigen Bindegewebsgeschwulst Sarkoma 180. Er hat auch beachtliche antioxidative Kapazität und eine gewisse Schutzwirkung auf die insulinbildenden Zellen der Bauchspeicheldrüse. Eine taiwanische Studie zeigte Erfolge bei der erblich bedingten Stoffwechselstörung polyzystisches Ovarialsyndrom, bei der es zur übermäßigen Bildung von Zysten in den Eierstöcken, Zyklusunregelmäßigkeiten und Fruchtbarkeitsstörungen kommt. Die Gefahr für Übergewicht, Diabetes mellitus und Schäden an den Blutgefäßen ist dabei deutlich erhöht. Die sechsmontatige Anwendung von *Auricularia* führte zu niedrigeren Blutfettwerten und der Hormonstoffwechsel konnte positiv beeinflusst werden, was letztlich zu einer Normalisierung des Eisprungs führte. In der Schwangerschaft, Stillzeit oder bei Kinderwunsch sollte man den *Auricularia Pilz* jedoch meiden, ebenso bei Neigung zu Durchfällen und Einnahme von Blutverdünnern. ✍



> Der *Auricularia* unterstützt bei:

- Alzheimer
- Anti-Aging
- Arterienverkalkung
- Blasenentzündungen
- Blutausscheidung im Harn
- Bluthochdruck
- zu wenig weiße Blutkörperchen
- Blutungen
- Blutverdünnung
- Blutzuckerregulierung
- Bronchitis mit trockenem Husten
- Demenz
- Durchblutungsstörungen
- Entzündungen
- Gastritis
- Gefäßerkrankungen
- Hals-Nasen-Ohrenerkrankungen
- Hämorrhoiden
- Haut- und Schleimhautentzündungen
- Herzkranzgefäßverengung
- Herzstärkung
- trockener Husten
- Immunsystem (Allergien, Krebs, Infekte)
- Krampfadern
- Krämpfe, Taubheit, Schmerzen nach Verletzungen
- Leukorrhoea
- Lungenentzündung
- Migräne
- Periphere arterielle Verschlusskrankheit
- Polyzystisches Ovarialsyndrom
- Prostataerkrankungen
- Sarkom
- Schlaganfall, vorbeugend
- trockene oder gereizte Schleimhäute (auch in Folge von Chemotherapie oder Bestrahlung)
- Schmerzen in der Lumbalregion
- Thromboseprophylaxe (Flugreisen, Bettlägerigkeit etc.)
- Tinnitus
- Tumorerkrankungen
- Übergewicht
- Uterusblutung
- Venenentzündung
- Verstopfung
- Wechseljahresbeschwerden