

## Auricularia Pilz

In Asien wird er als Mu-Err, Black fungus, chinesische Morchel oder Wolkenohrepilz bezeichnet. Der wabbelige Speisepilz ist seit über 1.500 Jahren in Verwendung und aus der asiatischen Küche nicht wegzudenken. Am liebsten wächst er 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.

Der Auricularia wurde aber auch immer schon als Heil- oder Vitalpilz geschätzt. Bereits im Mittelalter wurden mit dem Auricularia Herz-, Bauch- und Zahnschmerzen, Hämorrhoiden, Augenentzündungen, Verletzungen oder ein geschwächtes Immunsystem behandelt. Heute ist er aber vor allem aufgrund seiner blutverdünnenden und die Schleimhaut regenerierenden Wirkung gefragt.

### **Wirkung auf Gefäße**

In Südostasien wird der Auricularia, obwohl er wenig Eigengeschmack hat, in manchen Gegenden bis heute nahezu täglich gegessen. Die Häufigkeit von Thrombosen und Infarkten ist dort niedriger als in Gegenden mit anderen Ernährungsgewohnheiten.

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 entgegengewirkt.

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 „Schauferkrankung“ (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 und das Risiko für Lungeninfarkt, Herzinfarkt oder Schlaganfall minimiert werden. Er ist auch die gesündere Alternative zu schwachen Blutverdünnern bzw. bei Älte-

ren vorbeugend ratsam, solange man noch keine blutverdünnenden Medikamente einnimmt.

Der Vorteil gegenüber manchen herkömmlichen Blutverdünnern liegt darin, dass der Auricularia das Kolagen 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.

### **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.

### **Immunsystem, Stoffwechselstörungen**

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 sechsmonatige 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 bei Einnahme von Blutverdünnern.

**Der Auricularia unterstützt bei:**

- Alzheimer
- Anti-Aging
- Arterienverkalkung
- Blasenentzündungen
- Blutausscheidung im Harn
- Bluthochdruck
- Blutkörperchen, zu wenig weißen
- Blutungen
- Blutverdünnung
- Blutzuckerregulierung
- Bronchitis mit trockenem Husten
- Cholesterinsenkung
- Demenz
- Durchblutungsstörungen
- Entzündungen
- Gastritis
- Gefäßerkrankungen
- Hals-Nasen-Ohrenerkrankungen
- Hämorrhoiden
- Haut- und Schleimhautentzündungen
- Herzkranzgefäßverengung
- Herzstärkung
- Husten, trockenem
- Immunsystem (Allergien, Krebs, Infekte)
- Krampfadern
- Krebs (Sarkoma 180)
- Krämpfen, Taubheit, Schmerzen nach Verletzungen
- Leukhorroe
- Lungenentzündung
- Migräne
- Peripherer arteriellet Verschlusskrankheit
- Polyzystischem Ovarialsyndrom (POS)
- Prostataerkrankungen
- Sarkom
- Schlaganfall, vorbeugend
- Schleimhäuten, trockenen oder gereizten (auch in Folge von Chemotherapie oder Bestrahlung)
- Schmerzen in der Lumbalregion
- Thromboseprophylaxe (Flugreisen, Bettlägerigkeit etc.)
- Tinnitus
- Tumorerkrankungen
- Übergewicht
- Uterusblutung
- Venenentzündung
- Verstopfung
- Wechseljahrbeschwerden