

Zunderschwamm Pilz

ZUNDERSCHWAMM VITALPILZ

Überblick der wichtigsten Wirkungen

- **Blutstillung, Wundheilung, Regeneration**
- **Haut** - Ekzeme, Akne, Schuppen, Hautalterung
- **Leber** – Entgiftung, Schutz
- **Niere** - stärkend, entgiftend
- **Entzündungen** - Blase, Magen, Gelenke
- **Immunsystem** - Pilze, Viren, Bakterien, Parasiten
- **Lunge** – Asthma, Bronchitis
- **Krebs** – begleitend zu Chemo- und Strahlentherapie, Speiseröhren-, Magen-, Gebärmutterkrebs
- **Nerven** - repariert Nerven
- **Narbenentstörung** - innere Narben von Operationen
- **Herz, Gefäße** - Herzerkrankungen, Schlaganfall, Halbseitenlähmung
- **Schleimhaut** - regenerierend
- **Magen-Darm** – Geschwüre, verdauungsfördernd, Verkürzung der Darmpassage, Darmschleimhaut
- **Frauengesundheit** – Menstruations- und Wechselbeschwerden

TCM-Wirkungen

- Der Zunderschwamm ist im Geschmack neutral und etwas bitter, thermisch neutral
- Wirkt auf: Milz, Magen, Leber
- Löst Qi-Stagnation
- Löst Blut-Xue-Stase
- Kühlt Hitze
- Löst Stauungen auf

Der Zunderschwamm (*Fomes fomentarius*, *Polyporus fomentarius*) ist ein Baumpilz und in Europa, Asien und Nordamerika heimisch. Er gedeiht hauptsächlich auf Birken, Eichen und Buchen. Wie alle Pilze enthält auch er die wertvollen Polysaccharide zum Training unseres Immunsystems und ist zur Grippevorbeugung, bei Erkältung, Bronchitis und Schwäche beliebt. Das ist aber nicht der Hauptgrund, warum er in der Menschheitsgeschichte einen so wichtigen Platz einnimmt. Er hat die Fähigkeit, in seinem Inneren ein glühendes Kohlenstück am Glimmen halten zu können - über lange Zeit und weite Strecken hinweg. Damit war es dem Menschen endlich möglich, jederzeit schnell Feuer zu machen. Erst dadurch hat sich die Menschheit vor etwa 11.000 Jahren – solange ist der Zunderschwamm schon in Verwendung – sprunghaft weiterentwickelt. Auch die Nährstoffsituation hat sich durch die Möglichkeit zu Kochen verbessert, wodurch sich das Gehirn schnell weiterentwickeln konnte.

Blutstillend und wundheilend

Auch der als "Ötzi" bekannte, in den Ötztaler Alpen aufgefundene "Mann aus dem Eis" trug den Zunderschwamm bei sich. Neben der Möglichkeit, damit Feuer zu entfachen, nutzte er den Baumpilz wahrscheinlich aufgrund seiner energetisierenden, stärkenden, der Müdigkeit entgegenwirkenden Kräfte sowie seiner blutstillenden und wundheilenden

Eigenschaften. In Japan wurde der Zunderschwamm (*Tsuriganetake*) traditionell als Verband oder Tamponade verwendet, um Blut aus tiefen Wunden zu entfernen. Heute wendet man ihn etwa vor und nach Implantat-Setzungen im Kiefer an (Pulver örtlich aufbringen, zusätzlich einnehmen). Die Einheilung geht schneller, problemlos und schmerzlos vor sich, wie Anwender begeistert berichten. Auch bei Geschwüren im Mund oder Hämorrhoiden (Pulver mit etwas Fett zu einer Paste verrühren und auftragen, zusätzlich einnehmen) profitiert der Anwender. Es gibt Berichte, dass Hämorrhoiden damit sogar besser behandelbar sind als mit jedem anderen Naturmittel. Der Zunderschwamm kann auch innere Narben nach Operationen entstören, die Meridianverläufe ganz empfindlich stören können.

Naturkosmetik von innen und Anti-Aging

Der Zunderschwamm hilft beim Kollagenaufbau regeneriert die Haut bei Entzündungen wie Ekzemen, Hautpilz, Akne, Neurodermitis, Schuppenflechte aber auch bei Wundliegen oder Sonnenbrand. Und das unerwartet schnell und effektiv. Sein Pilzinhaltsstoff Melanin wirkt sich wie die feuchtigkeitsspendende Hyaluronsäure besonders gut auf die Hautgesundheit aus, fördert die Entstehung schöner Bräune, bietet Sonnenschutz von innen, reduziert Altersflecken, Pigmentflecken und Rötungen. Melanin ist ein starkes Antioxidans, das DNA und Gene vor oxidativem Stress schützt. Bis zu 40% der freien Sauerstoffradikale werden reduziert – die Zellen regenerieren sich schneller und der Alterungsprozess wird verlangsamt, was ebenfalls der Hyaluronsäure zuzuschreiben ist. Die Eigenproduktion der Haut nimmt schon früh ab. Mit 40 Jahren beträgt sie nur noch 40 Prozent der ursprünglichen Menge.

"Der" Regenerationspilz zur Begleitung

Der Zunderschwamm war deshalb früher in der Volksmedizin speziell Deutschlands, Ungarns, Chinas und Indiens äußerst beliebt. Doch obwohl er bei uns heimisch und nicht selten ist, führt er eher ein Schattendasein neben den "großen Heilpilzen" wie Reishi, Cordyceps oder Hericium. Das ist nicht ganz verständlich. Denn wenn man Insider danach fragt, was denn der Zunderschwamm Besonderes macht, bekommt man häufig zur Antwort: Das, was man gerade braucht! Aber genau so wird es empfunden. Er ist der "Zunder" in Richtung Heilung, auch wenn er für sich allein nicht spektakulär beschrieben wird. Deshalb setzt man ihn zwar als Hauptmittel für Blutstillung, Wundheilung und Entgiftung ein, aber auch als mächtigen Begleiter für andere Pilze mit ihren ganz spezifischen Wirkungen. "Der Zunderschwamm sollte immer dabei sein", hört man Therapeuten aus dem Nähkästchen plaudern. Er verfügt über eine breite Wirkpalette, die man unter den Begriffen "Regeneration und Regulation" zusammenfassen kann. So ist er etwa eines der besten Naturmittel zur Regeneration der Schleimhäute.

Leberreinigung und Entgiftung

Der Zunderschwamm spielt eine große Rolle bei der Entgiftung und generell auf den Leberstoffwechsel. Für viele ist er der wichtigste Entgiftungspilz noch vor dem Reishi, mit der gern kombiniert wird. Er schützt die

Leber vor Schäden durch Alkohol und Medikamente, leitet Entgiftung ein, verbessert das Blutbild. Zusammen mit Reishi gilt der Zunderschwamm als bester Entgiftungspilz, auch in Hinblick auf Schwermetalle und die Nierenentgiftung, auch der Narbenentstörung (dort sammeln sich viele Giftstoffe an). Seine Ballaststoffe wie Cellulose, Hemi-Cellulose und β -Glucane binden sich verstärkt an sekundäre Gallensäuren im Darm und helfen sie auszuschleiden – mit reinigendem Effekt auf die Leber und cholesterinsenkendem Effekt. Die Darmassage wird verkürzt, die Darmschleimhaut genährt und die Ausscheidung angeregt.

Heilprozesse in mehreren Organen

Traditionell wird der Zunderschwamm aufgrund seiner beruhigenden und entspannenden Wirkung auf die Verdauung und bei Magenverstimmung eingesetzt, bei Gastritis, zur Anregung der Darmbewegungen und zur Darmreinigung sowie gegen Darmparasiten.

Löst Stauungen auf

Der Zunderschwamm stärkt die Herzleistung sowie die Nierenfunktion nachhaltig. Laut TCM löst der Pilz Qi-Stagnation und Blut-Xue-Stase, Stau von "unreinem Blut". Ein Mangel an Qi macht Qi zu schwach, um das Blut durch die Gefäße zu pumpen, was zu Blutstauungen führt. Das Blut ist zu dick, Schlaganfall und Halbseitenlähmung können die Folgen sein.

Gegen Entzündungen und Schmerzen

Entzündungshemmend und in Folge schmerzstillend, wirkt der Zunderschwamm, indem er die Ausschüttung von Entzündungsmediatoren, wie Prostaglandine und Stickoxide, minimiert. Er ist genau deshalb bei Arthritis (Rheuma), Gastritis, Bronchitis, Augenentzündungen oder Blasenentzündung hilfreich. Nicht zuletzt, weil er gegen auslösende Erreger ebenfalls wirksam ist und bei Blasenentzündung wegen seiner entwässernden und zugleich antibakteriellen und immunanregenden Wirkung geschätzt wird.

Für die Lunge und begleitend bei Krebs

Der Zunderschwamm wirkt sich außerdem positiv auf die Lunge aus, etwa bei Bronchitis oder Asthma, sogar bei Tuberkulose. In China wird er begleitend bei Speiseröhren-, Gebärmutter- und Magenkrebs verwendet.

Aktiv gegen Erreger

Der Zunderschwamm enthält antiviral wirkende Lignane, die das Wachstum von Herpes simplex-Viren hemmen und hohe Aktivitäten gegen HIV aufweisen. Seine antibakteriellen Eigenschaften wirken jahrgegen das Helicobacter pylori Bakterium und auch gegen den Krankenhauskeim Pseudomonas aeruginosa. In der Landwirtschaft wird der Zunderschwamm gegen Pilzbefall und für die Stärkung der Pflanzen eingesetzt. Bei Menschen kommt die fungizide Eigenschaft etwa bei der Behandlung des Hefepilzes Candida albicans zum Tragen, für die dieser Pilz sehr gut geeignet ist.

Reguliert Hormone

Der Zunderschwamm wirkt sich regenerierend und regulierend auf den Hormonhaushalt aus – bei Regel- und Wechseljahrsbeschwerden inklusive Depressionen,

Müdigkeit, Kopfschmerzen und Hitzewallungen. Bei Diabetes wirkt er besonders gut, senkt erhöhten Blutzucker, hemmt die Aufnahme von Zucker ins Blut und verbessert die Insulinproduktion.

"Repariert" Nerven

Wie die Wurzeln jedes Baumes von einer Pilzschicht umgeben sind, umgibt bei uns das Myelin das Nervengewebe. Kein Wunder, dass die Nerven von mehreren Pilzsarten profitieren, wie vor allem vom Hericium oder Tremella. Auch der Zunderschwamm geht in diese Richtung, verbessert er doch den Schlaf und stärkt die Nerven. Denn der Zunderschwamm erhöht, genau wie die bekannteren "Nervenzpilze", die Produktion des Nervenwachstumsfaktors (NGF), ein Protein und Hauptbaustein gesunder Neuronen im Gehirn. Deshalb regt auch der Zunderschwamm die Regeneration von Nerven an und beugt Erkrankungen wie Demenz und Alzheimer vor. Nach der „Stoned Ape Theory“ (der Theorie vom berauschten Affen) haben Pilze die Evolution vorangetrieben, indem die Anregung der Neurogenese (Nervenreuebildung) zu einer schnelleren Weiterentwicklung des Gehirns führte.

Anwendung in der Tiermedizin

Parasiten wird man mit ihm ebenfalls los, selbst die hartnäckigsten, wie z. B. Giardien. Das gilt auch für unsere Haustiere. Sie profitieren generell von den entzündungshemmenden, antiviralen, antibakteriellen und antitumoralen Eigenschaften. Der breit einsetzbare Pilz unterstützt auch Leber und Niere, entgiftet das Tier und hilft seinem Immunsystem. Er wird für den Bewegungsapparat, den Magen-Darm-Trakt, bei Allergien und Unverträglichkeiten, äußerlich (in wundheilende Creme rühren) bei Wunden und Ekzemen verwendet.

Zunderschwamm unterstützt bei:

- Akne
- Altersflecken
- Alzheimer
- Arthritis
- Arthrose (Schmerz)
- Asthma
- Blasenleiden
- Blutstillung
- Bronchitis
- Candida albicans
- Cholesterin
- Darmreinigung
- Darmparasiten
- Demenz
- Diabetes-Typ-2
- Ekzemen
- Entgiftung
- Entzündungen auf der Haut
- Erkältung
- Gastritis
- Grippe
- Hämorrhoiden
- Halbseitenlähmung
- Hautgeschwüren
- Hautmykosen

- Hautregeneration
- Helicobacter pylori
- Herpes-simplex-Viren
- Herzleistung
- HIV
- Körpergerüchen
- Krebs (Gebärmutter-, Speiseröhren-, Magen-, Darmkrebs)
- Krebsbegleitung bei Chemotherapie, Bestrahlung
- Krebsvorbeugung
- Leberproblemen
- Leberreinigung
- Leberschäden durch Medikamente und Alkohol
- Lungenerkrankungen
- Magengeschwüren
- Magenverstimmungen
- Magenschleimhautentzündungen
- Müdigkeit
- Narbentstörung
- Nervenregeneration
- Neurodermitis
- Nierenentgiftung
- Nierenleistung
- Pigmentflecken
- Pseudomonas aeruginosa
- Psoriasis
- Regelbeschwerden
- Regeneration
- Rötungen
- Schlafproblemen
- Schlaganfall
- Schleimhautregeneration
- Schmerzen
- Schuppen
- Schuppenflechte
- Schwäche
- Schwermetallausleitung
- Sonnenbrand
- Verdauungsproblemen
- Verstopfung
- Wechselbeschwerden
- Wundheilung
- Wundversorgung (auch Zahnimplantate)