

TREMELLA & CORDYCEPS

DAS VITALPILZ-DUO FÜR DIE STRAPAZIERTE LUNGE



Grippewellen kommen jedes Jahr im Herbst und auch heuer wird es nicht anders sein. Dann aber sind Informationen wie diese hier von unschätzbarem Wert. Warum? Weil zwei Vitalpilze einfach die Lunge „retten“ können – der Tremella und der Cordyceps. Manchmal benötigt man nur einen, manchmal beide gemeinsam. Im Duo können sie die Lungenfunktion deutlich verbessern, die Lunge schon vorbeugend stärken und sehr gut regenerieren, wenn bereits eine Erkältung zugeschlagen hat.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger
und Catherina Duftschmid BSc

Der Herbst ist die Jahreszeit, in der die Lunge nach dem Naturkalender der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) maximale Energie im zugehörigen Meridian erhält und damit besonders bereit ist für Regeneration. Andererseits ist sie in dieser Jahreszeit auch empfindlicher. Dagegen hat die TCM bewährte Empfehlungen parat.

NO-GOS FÜR DIE LUNGE

Viel lässt sich schon erreichen, wenn man jetzt das vermeidet, was die Lunge am meisten stresst und beeinträchtigt. Da sie es feucht und warm mag, verträgt sie Trockenheit, Hitze und Kälte nicht so gut. Hinlänglich bekannt ist, dass Rauchen ungünstig ist und ihr allzu kalte Atemluft zusetzt. Der Faktor Trockenheit ist hingegen schwieriger zu verstehen.

TROCKENHEIT BEDEUTET YIN-VERLUST

Trockenheit ist laut TCM ein Grundproblem für die Lunge, das zu „Yin-Verlust“ führt. Yin umfasst die Substanz, die „guten Säfte“ und das Blut. Bei einem Yin-Mangel ist die Lunge nicht nur weniger gut befeuchtet, was zu trockenem Reizhusten führt, sie ist auch weniger gut durchblutet. Typische Symptome bei Lungen-Yin-Mangel sind husteln mit wenig Sekret, eine raue, heisere Stimme, trockener Mund, trockene Nasenschleimhäute, trockene Haut, Pollen-, Tierhaar- oder Hausstauballergie, Nasenbluten, Asthma, chronischer Husten oder Halsschmerzen, häufiges Jucken bzw. Schmerzen im Hals oder häufig gerötete Wangen. Allgemeiner Yin-Mangel zeigt sich auch noch durch Hitzewallungen, Nachtschweiß, Hitze in den Fußsohlen, innere Unruhe, Schlafprobleme, Nervosität, Mangel an Substanz wie Untergewicht, Haarausfall oder brüchige Nägel.

WIE TROCKENHEIT ENTSTEHT

Trockene Luft durch die Heizung oder Klimaanlage und trockene, zu wenig Yin-reiche Nahrung fallen besonders ins Gewicht. Trocknend wirken häufige Brotmahlzeiten, das Fehlen von befeuchtenden Speisen

wie Suppen, Eintöpfen, saftigem, gedünstem Obst und Gemüse. Stattdessen besteht eine Vorliebe für scharf Gebratenes und Gegrilltes, scharfes Essen, Rauchen, viel Kaffee, Schwarztee oder scharfen Alkohol. Trocknend wirken zusätzlich noch viel Schwitzen, Überanstrengung, chronischer Stress, langes Aufbleiben abends, stundenlange Computerarbeit, langanhaltende Trauer und Traurigkeit sowie chronische Krankheit.

WAS TUN BEI YIN-MANGEL?

Die TCM empfiehlt: Bei Trockenheit muss das Yin wieder besser „genährt“ werden, sonst darbt die Lunge dahin, weil ihr der Yin-Mangel im wahrsten Sinne des Wortes „an die Substanz geht“. Das dauert seine Zeit und erfordert einen entsprechenden Lebensstil – früh schlafen gehen zum Beispiel – und die entsprechende befeuchtende Ernährung, jedoch ohne viel Verschleimendes wie Milchprodukte, Weizen oder Zucker.

TREMELLA VITALPILZ HILFT BEI YIN-MANGEL

Zur Unterstützung empfehlen wir den *Tremella Vitalpilz*, den viele nur als „Schönheitspilz“ kennen. Aber das ist kein Zufall. Denn laut TCM, der „Entdeckerin“ des *Tremella Vitalpilzes*, wird die Haut dem Funktionskreis Lunge/Dickdarm zugeordnet. Daher wird es nicht verwundern, dass der *Tremella Vitalpilz* auf Lunge und Dickdarm mindestens ebenso phantastisch wirkt wie auf die Haut.

TREMELLA GEGEN HITZE IN DER LUNGE

Was mit Yin-Mangel beginnt, wächst sich so richtig aus, wenn etwa eine Erkältung mit starker Beteiligung der Lunge oder Asthma hinzukommen. Ein Infekt bedeutet Entzündung, also Hitze, die nochmals austrocknend auf die Lungenschleimhäute wirkt und nach der ersten Phase mit viel Schleim – *Tremella* ist ein mildes schleimlösendes Mittel – schließlich zu trockenem Husten führt. So mancher hustelt wochenlang dahin und will sich nicht und nicht davon erholen. Oder er wird von Asthma geplagt, das in der TCM ebenfalls als Yin-Verlust (Hitze in der Lunge, heißer Schleim in den Bronchien) verstanden wird. Dann ist die Einnahme von *Tremella* über einige Wochen ideal. Er gibt der Lunge das verlorene Yin zurück und das sogar bei allen Stadien von Lungenschäden durch Rauchen.

ALLERGIE – ETWAS GANZ ANDERES?

Da sich nach Sicht der TCM „die Lunge in die Nase öffnet“, ist der Heuschnupfen ebenfalls eine Folge von Lungen-Yin-Mangel. Ganz anders als aus westlicher Sicht, wo wir Krankheiten gern isoliert betrachten, kennt die TCM energetische Zusammenhänge und Folgen von Ungleichgewichten genau und kann uns schon deshalb interessante Lösungsmöglichkeiten aufzeigen.



Der Tremella Vitalpilz, auch Snow fungus aufgrund seiner weißen Farbe, wirkt gegen Trockenheit der Lunge, nährt ihr Yin.

INFEKTIONEN BESSER GEWACHSEN

Und noch etwas, dem wir im Westen große Bedeutung zusprechen, profitiert vom *Tremella Vitalpilz*: Die Abwehrkraft. In der TCM wird sie als „Wei-Qi“ bezeichnet und hält sowohl Unglück, das von außen auf uns zukommt, als auch Infektionen von uns ab. Damit leistet der *Tremella* schon vorbeugend gute Dienste gegen jede Grippewelle.

WARUM DAS LUNGEN-QI ANREGEN?

Nur wenn Yin und Yang im Gleichgewicht sind, kann die Lebensenergie Qi ruhig und kraftvoll in den Meridianen fließen. Eine logische Folge von Lungen-Yin-Mangel ist daher, dass auch das Lungen-Qi geschwächt ist. Da die Lunge für die Verteilung von Qi im ganzen Körper

> SO ZEIGT SICH LUNGEN-YIN-MANGEL:

- An der Zunge sind Furchen im vorderen Teil sichtbar
- Trockene Schleimhäute im Mund und in der Nase
- Trockener Husten oder Hüsteln (wenig oder kein Schleim)
- Chronische Bronchitis
- Asthma
- Raue, heisere, schwache Stimme
- Trockener Mund, trockener Rachen
- Trockene Haut
- Hausstaub-, Pollen- und Tierhaarallergie
- Gerötete Wangen (nachmittags)
- Jucken im Hals
- Häufiges Nasenbluten
- Leichtes Fieber am Nachmittag
- Hitze im Körper, an Händen, Füßen
- Nachtschweiß
- Verstopfung

> SO VERSCHLECHTERT SICH LUNGEN-YIN-MANGEL:

- Bitteres, wie Kaffee, Schwarztee, Rotwein
- Scharfes und Erhitzendes wie Rauchen, Yogitee, Schnaps, Gegrilltes, Lamm, größere Mengen Ingwer, Knoblauch, Chili, Zimt, Nelken, Anis
- Trocknende Kräuter wie Rosmarin, Petersilie, Majoran, Thymian, Kardamom, Lorbeer, Salbei, Basilikum
- Trockenes wie Knäckebrot, Chips
- Chronischer Stress
- Chronische Krankheiten
- Trauer und Traurigkeit
- Überanstrengung
- Wüstenklima, Klimaanlage, Heizungsluft, zu warmes Schlafzimmer

> SO BESSERT SICH LUNGEN-YIN-MANGEL:

- *Tremella Vitalpilz* • Birnensaft
- Neutrale bis kühlende Nahrung wie Reis, Gemüse gekocht, Hülsenfrüchte, Radieschen, Mandeln, Gemüsecremesuppe, Spinat, Karotten, Soja
- Befeuchtendes in kleinen Mengen wie etwas Butter, Obers, Rahm
- Saures in kleinen Mengen wie Zitrone, Apfel, Oliven
- Gekochtes Getreide statt Brot

> WER HAT VOR ALLEM LUNGEN-YIN-MANGEL:

- Raucher • Allergiker
- Personen mit Hautausschlägen
- Personen mit trockenem Reizhusten

zuständig ist, ist eine Person mit schwachem Lungen-Qi ausgezehrt, antriebslos und schwach. Ist aber auch noch die Stimme heiser, die Nase dauerhaft verstopft und sind die Haare dünn, kann die Lunge schon länger nur mehr ungenügend Energie produzieren.

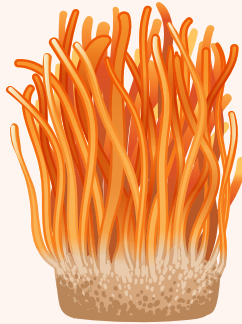
CORDYCEPS VITAL- PILZ VERBESSERT DAS LUNGEN-QI

Jetzt kommt der *Cordyceps* ins Spiel. Obwohl er den meisten als „der“ Nierenpilz bekannt ist, hat er nebenbei auch noch so viele für die Lunge günstige Eigenschaften, dass man ins Staunen kommt. Einerseits stärkt er das Lungen-Qi und auch das Lungen-Yin (aber nicht so stark wie der *Tremella*) und er wärmt. Verschiedene klinische Studien zeigen den Nutzen von *Cordyceps* bei der Linderung von Symptomen der Atemwege, egal ob diese infektiös oder allergisch bedingt sind. Er hilft bei chronischer Bronchitis, chronischem Husten, blutigem Auswurf, Verschleimung, Kurzatmigkeit, COPD oder Tuberkulose. Der *Cordyceps* mindert die Kontraktionen bei Asthma, wodurch man mehr Luft bekommt. Er stärkt die Lungenfunktion, löst Schleim und hemmt die Entzündung bei Bronchitis. Außerdem wirkt er Nachtschweiß und Erschöpfung entgegen. Die Sauerstoffversorgung wird verbessert, was bei eingeschränkter Lungenfunktion sehr wichtig sein kann.

STÄRKT DIE ABWEHR

Noch etwas Besonderes kann der *Cordyceps*. Alle Vitalpilze stärken die Immunabwehr aufgrund ihrer Beta-Glukane, besondere Polysaccharide, die unser Immunsystem trainieren und unglaublich fit machen. Manche *Cordyceps*-Produkte (Extrakte) haben 30 Prozent Polysaccharide, aber es gibt sogar eines mit über 60 Prozent – ohne dass es sich um einen Extrakt handelt: Das *Cordyceps* Vollspektrum Pilzpulver aus patentierten Aufzucht-kammern, aus dem original tibetischen *Cordyceps* in allen Wachstumsphasen und allen Pilzteilen gewonnen – eine herausragende Qualität. In der TCM sagt man, dass für eine gute Abwehrkraft (Wei-Qi) auch viel Essenz (Jing), das ist das vorgeburtlich angelegte Qi in der Niere, auch unterer Erwärmer genannt, vorhanden sein muss. Ein starkes Jing, ein gutes Nahrungs-Qi (Milz, mittlerer Erwärmer) und eine gute Verteilung an der Körperoberfläche durch die Lunge (oberer Erwärmer) zusammen machen ein starkes Abwehr-Qi aus. Wenn

alle drei stark sind, haben Erkältungen keine Chance. Der *Cordyceps* ist eine der wenigen Substanzen, die das Jing im unteren Erwärmer wieder auffüllen, überhaupt, wenn es durch einen auspowernden Lebensstil und Stress reduziert wird.



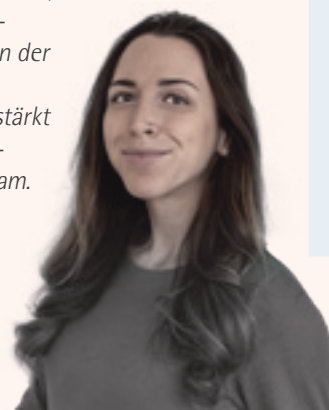
Der *Cordyceps* Vitalpilz, auch Raupenpilz genannt, stärkt das Lungen-Qi und damit die Lungenfunktion.

HILFT BEI TRAUERIGKEIT

Indem die Lungenfunktion gestärkt wird, bessern sich mit Lungenschwäche verbundene negative Emotionen wie Traurigkeit, Kummer und Besorgnis. Tatsächlich hemmt der *Cordyceps sinensis* nachweislich das Enzym Monoaminoxidase (MAO), das die Stimmungs- und Wohlfühl-Botenstoffe wie Serotonin, Noradrenalin und Dopamin abbaut. Damit setzt der *Cordyceps*, wie bestimmte Antidepressiva (MAO-Hemmer), an der Wurzel der Depressionen an. Serotonin und Dopamin wirken durch ihn länger. Er enthält auch die Aminosäure L Tryptophan, aus der der Körper das Wohlfühlhormon Serotonin selbst aufbauen kann. Da Depressionen wie ständige Überforderung ins Burnout führen können, bietet der *Cordyceps* eine einfache und wirksame Möglichkeit, weiterhin am Leben teilhaben zu können.

Über die Co-Autorin:

Catherina Duftschmid, BSc ist im Pharmazie-Masterstudium an der Universität Wien. Seit Sommer verstärkt sie unser Vereins- und Redaktionsteam.



> SO ZEIGT SICH LUNGEN-QI-MANGEL:

- Schwäche, Erschöpfung, Müdigkeit
- Blässe und Antriebslosigkeit
- Kurzatmigkeit, Atemnot
- Keuchen bei kleinster Belastung
- Husteln, kraftloses Husten (klarer Auswurf)
- Heiserkeit
- Verstopfte Nase
- Leise und schwache Stimme
- Schweigsamkeit
- Erkältungsanfälligkeit
- Schweißausbrüche
- Traurigkeit

> SO VER- SCHLECHTERT SICH LUNGEN-QI-MANGEL:

- Viel sprechen, überarbeiten
- Tiefkühlkost, Mikrowellenkost
- Kühlende Lebensmittel wie Eiscreme, Zucker, Fruchtzucker, Weizenprodukte, frisches Brot, Gurken, Sellerie, Melanzani, Rohkost, Sojasprossen, kalte Getränke, Sojamilch
- Saure, kühlende Lebensmittel wie Zitrusfrüchte, Ananas, Papaya, Tomaten, Obstsaft, Sauerkraut, Joghurt, Sauerrahm
- Bittere, kühlende Lebensmittel wie Kaffee, Schwarz- und Grüntee, Bier, Endivie, Chicorée
- Scharfe, kühlende Kräuter wie Pfefferminz, Eukalyptus

> SO BESSERT SICH LUNGEN-QI-MANGEL:

- *Cordyceps Vitalpilz*
- *Astragalus* Wurzel
- Pranayama Atemtechnik
- Warmes Essen, langes Schmoren, Kraftsuppen
- Backofen
- Meerfisch, Wild, Eier, Huhn, Schafs- und Ziegenmilchprodukte, Trockenfrüchte
- Nahrungsmittel aus dem „Metall-Element“, dem die Lunge zugeordnet wird, wie z. B. Rettich, Radieschen, Karfiol, Lauch, Zwiebel, Kohl, Fenchel
- Haferflocken, Trockenfrüchte