

Auricularia (Judasohr)

Judasohr (*Auricularia polytricha*)

Auricularia verdankt seinen deutschen Namen der Legende, dass auf dem Holunderbaum, auf dem sich der Jünger Jesu Judas erhängte, ohrmuschelförmige Pilze wuchsen. Das Judasohr wächst an Laubbäumen und kommt auch bei uns ganzjährig vor.



Anwendungsgebiete

Eine Nahrungsergänzung mit Auricularia empfiehlt sich zur

- Hemmung der Blutgerinnung, bei Thrombose
- Arteriosklerose, Durchblutungsstörungen
- Blutfettsenkung
- Blutdruckregulierung
- Hämorrhoiden
- Krebserkrankungen (Haut, Prostata)
- Libidostörungen
- Migräne
- Immunsystemstimulierung, Infektionen
- Tinnitus
- Übergewicht
- Senkung des Herzinfarkttrisikos, Herzkranzgefäßerkrankungen
- Behandlung von Entzündungen der Haut und von Schleimhäuten
- Wechseljahresbeschwerden
- Hemmung von Sarkomen (Bindegewebsgeschwülste)

Inhaltsstoffe und medizinische Wirkung

Neben Vitaminen der B-Gruppe und wertvollen Eiweißen enthält das Judasohr wichtige Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium, Magnesium, Phosphor und Silizium. Das Judasohr ist ausgesprochen reich an sekundären Inhaltsstoffen, die z.B. die Blutgerinnung und Entzündungen hemmen können. Das haben zahlreiche Studien belegt. Insbesondere Schleimhäute, die entzündet sind, erfahren Besserung. Weiterhin reguliert das Judasohr den Blutfettspiegel, stimuliert das Immunsystem, fängt freie Radikale und hemmt die Bildung bösartiger Bindegewebsgeschwülste.

Eine die Blutgerinnung hemmende Wirkung bedeutet, dass die Fließeigenschaften des Blutes verbessert werden. Dies ist wichtig zur besseren Durchblutung insbesondere schon geschädigter und verengter Adern. Durch das Judasohr können Thrombosen und andere Verschlüsse der Adern verhindert werden und damit wird mit großer Wahrscheinlichkeit einem Herzinfarkt, Arteriosklerose oder einem Schlaganfall vorgebeugt. Auch bei der so genannten „Schaufensterkrankheit“, die bei Belastung starke Schmerzen durch mangelnde Durchblutung in den Beinen hervorruft, kann wirksam Abhilfe geschaffen werden. Gegenüber herkömmlichen Medikamenten zeigen sich

große Vorteile, denn durch Substanzen von Auricularia werden die Kollagenbestandteile der Adern, wie es manche Blutverdünner tun, nicht angegriffen.

Vom Judasohr wurde schon lange vermutet, dass er ein „Blut gerinnendes Prinzip“ enthalten könnte. So liegt in Gegenden Ostasiens, in denen der Pilz häufig zur Nahrung zählt, die Häufigkeit von Thrombosen und Infarkten in der Bevölkerung signifikant unter der in vergleichbaren Landesteilen. Mitarbeiter einer Kölner Arzneimittelfabrik wollten Ende der 70er Jahre dieses Phänomen klären. Sie ließen größere Mengen des Auricularia nach Köln einführen. Mit Hilfe eines Tests, der die hemmende Wirkung sowohl wässriger als auch alkoholischer Extrakte des Pilzes auf die Blutgerinnung schnell und zuverlässig nachwies, konnten die Erwartungen bestätigt werden. Die antithrombotische Wirkung stellte sich ein.

Erfahrungsberichte

Dem Körper Gutes tun

Herr K. verzehrt seit über 10 Jahren Pulver von Auricularia und Shiitake, seit 1 Jahr zusätzlich Hericium und ABM in Tablettenform sowie frischen Shiitake und andere Frischpilze. Er ergänzt noch mit dem Extrakt des Reishi. Er ist 52 Jahre alt und möchte Krebs und Koronarerkrankungen vorbeugen. Er schlägt auch die Einnahme von Pilzpulver in Honig (50 g Pulver auf 500 g Honig) vor. Seine Blutwerte und auch der Blutdruck sind im Normalbereich. Er fühlt sich ausgesprochen wohl. Er beschreibt: „Meine Atmung ist viel leichter geworden, ich habe keine Müdigkeit mehr. Die leichtere Atmung schreibe ich dem Reishi zu. Mein Gewicht reduzierte sich seit vermehrter Pilzeinnahme leicht, aber stetig nach unten. Meine Herzfrequenz wurde deutlich tiefer.“

„Nach einer Herz OP und einem leichtem Schlaganfall nahm ich eine Heilpilzmischung mit Shiitakeextrakt und Auriculariatabletten. Ich habe mich schnell erholt und meine Blutwerte sind jetzt ohne Vitadron in einem akzeptablen Bereich. Meine Angst schwindet und ich habe das Gefühl, mir wirklich etwas Gutes zu tun.“

Herzinfarkt vorbeugen

„In unserer Familie traten gehäuft Herzinfarkte auf. So nahm ich vorbeugend täglich eine Aspirin, um mein Blut zu verdünnen und einem Herzinfarkt vorzubeugen. Es stellten sich jedoch Magenprobleme ein. Nun habe ich den Auricularia gefunden. Da ich mein Blut regelmäßig teste, kann ich eine Wirkung feststellen. Auricularia verdünnt mein Blut genauso wie ein Aspirin vorher und dies ohne Nebenwirkungen auf meinen Magen.“

Weniger Marcumar

„Um einem weiteren Schlaganfall vorzubeugen, muss ich Marcumar einnehmen. Um davon wegzukommen, suchte ich nach Alternativen und kam zum Auricularia und dem Reishipilz. Ich reduzierte die Marcumardosis und habe trotzdem einen Quickwert von 55

Anwendung

Pilzextrakte und Pilzpulver

Heilpilze kommen als Pulver (lose bzw. als Tablette) oder als Extrakt zur Anwendung.

Das Pulver gewinnt man, indem Heilpilze nach der Ernte schonend getrocknet und gemahlen werden. Es enthält alle Inhaltsstoffe des jeweiligen Pilzes. Zur Tablette wird

es insbesondere wegen der dann besseren Dosierungsmöglichkeit und bequemerem Einnahme gepresst.

Die Extrakte (Auszüge) entstehen, wenn aus dem Pilzpulver mit Hilfe bestimmter Lösungsmittel (z.B. Wasser, Alkohol) die jeweils löslichen Bestandteile herausgezogen, getrocknet und in Kapseln verpackt werden. (Aber Vorsicht! Es gibt auch Anbieter, die das nicht so hoch wirksame Pilzpulver in Kapseln anbieten. Extrakte der Pilze enthalten vor allem die hochwirksamen, bioaktiven Glucane und Polysaccharide stark aufkonzentriert, die das Immunsystem stimulieren und modulieren. Das ist für vielfältige Abwehrleistungen und Regulationen von Vorteil. Allerdings werden aus dem Pilz bei der Extraktion nur „Teile“ herausgelöst. Im Pilzpulver bzw. den Tabletten dagegen sind die zahlreichen bioaktiven Substanzen komplett enthalten, so wie sie die Natur uns zur Verfügung stellt, also alle Vitamine, alle Spurenelemente, Mineralstoffe...und natürlich auch die hochwirksamen Polysaccharide, diese jedoch in geringerer Konzentration. Vereinfacht kann man sagen, dass das Pulver zur Gesunderhaltung, bzw. bei leichten Störungen des Wohlbefindens eingesetzt werden kann. Will man sich z.B. in der kalten Jahreszeit effektiv vor Grippe schützen, sollte man täglich 2 - 4 Tabletten des Shiitakepulvers einnehmen oder täglich etwa 50g - 100g Frischpilze verzehren.

Den bis zu 20fach wirkungsstärkeren Extrakt nimmt man bei massiven Krankheitsbildern. Im Extrakt sind in erster Linie die hochwirksamen Substanzen enthalten, die für die komplexen positiven Wirkungsmechanismen verantwortlich sind. Um z.B. den gleichen Effekt zu erzielen, den man mit 2-4 Kapseln des Extraktes hat, müsste man täglich etwa 40 Tabletten einnehmen, wobei man die Wirkungsmechanismen von Pulver und Extrakt nicht direkt vergleichen kann! Beide haben ihre Berechtigung. Sehr oft hat sich auch eine Kombination von Pilzpulver und Pilzextrakten bewährt.

Wichtige Erläuterung!

Es wird in unseren Dosierangaben stets zwischen **Pulver** und **Extrakt** unterschieden.

Es ist sehr wichtig ob Sie Pulver oder Extrakt einnehmen, da der Unterschied absolut entscheidend sein kann! Deshalb zur Erklärung folgendes:

Pulver, gibt es im Handel lose, als sog. Spezialmischungen, in Tabletten, oder Kapselform, der gesamte Fruchtkörper des jeweiligen Pilzes wird getrocknet und anschließend zu Pulver zermahlen. Im Pulver sind alle Mineralien, Vitamine etc. enthalten.

Extrakt, gibt es im Handel meist in Kapselform (es gibt aber auch Anbieter von Pulver in Kapseln!!), der Fruchtkörper wird getrocknet und anschließend pulverisiert. Dann wird das Pulver mittels Heißwasserauszug extrahiert, was bedeutet, dass die wasserlöslichen Bestandteile sich im Wasser auflösen und anschließend durch Trocknung wieder als Pulver gewonnen werden. Alle nicht wasserlöslichen Teile werden ausgewaschen und sind im Extrakt nicht mehr enthalten. Dieses Verfahren der Extrakterstellung wird gemacht um die bei schweren (Krebs-) Erkrankungen entscheidenden Polysaccharide hochkonzentriert zu erhalten! Diese sind nämlich wasserlöslich und im Extrakt-Pulver etwa 20fach konzentrierter als im einfachen Pilz-Pulver enthalten! Sie müssten also um den gleichen Effekt zu erzielen die 20fache Menge an Pilzpulver einnehmen!

Grundsätzlich kann man vereinfacht dargestellt sagen, dass das Pilzpulver für Beschwerden, sowie nicht lebensbedrohliche Krankheiten eingesetzt wird, der Extrakt hingegen vor allem bei akuten und schweren Krankheiten wie z.B. Krebs zum Einsatz kommt, oft in Kombination mit dem Pulver!

Verständlich ist, dass der Extrakt natürlich wesentlich teurer ist als das Pulver, auch deshalb sollten Sie sicher sein, ob es sich um Pulver oder den Extrakt handelt! Es gibt leider einige Anbieter die versuchen Pulver als Extrakt erscheinen zu lassen und dies dementsprechend nicht deklarieren.