



## Auricularia polytricha (Judasohr)

Weitere Bezeichnungen: Chinesische Morchel,  
Holunderpilz, Mu Er (Mu Err, Mu Erh)

### Herkunft:

- nahezu weltweite Verbreitung, auch in der Schweiz wild wachsend

### Besondere Inhaltsstoffe:

(1-3)  $\beta$ -D-Glucane  
Auricularia polytricha  
Polysaccharid (APP)  
Kalium  
Magnesium  
Kalzium  
Glutaminsäure und viele andere Aminosäuren

### Geschichte:

Das Judasohr gilt als einer der ältesten Speisepilze. Er wird sehr häufig für die Zubereitung asiatischer Gerichte verwendet. Berichte lassen darauf schließen, dass der Pilz bereits vor etwa 1500 Jahren in China gezüchtet wurde, um den dortigen großen Bedarf zu decken. Doch auch die Verwendung des Auricularia zur Förderung der Gesundheit des Menschen hat eine jahrhundertealte Tradition.

### Mögliche klinische Indikationen:

- Förderung der Durchblutung, zum Beispiel bei Arteriosklerose P/E
- Regulation des Blutdrucks P/E
- Reduktion der Blutgerinnung, dadurch vorbeugende Wirkung gegen Herzinfarkt, Schlaganfall und Thrombose P/E
- Stärkung der körpereigenen Abwehr P/E
- Unterstützung der Heilung von Haut- und Augenentzündungen P/E

### Besonderheiten:

Im Gegensatz zu chemisch-pharmazeutischen Blutverdünnern kann der Auricularia die Fließeigenschaften des Blutes verbessern, ohne die Gefäßwände zu schädigen.

## Häufige Fragen rund um das Thema Vitalpilze

### Haben Vitalpilze Nebenwirkungen?

Nebenwirkungen treten in der Mykotherapie so gut wie nicht auf. Gelegentlich wird über leichte Veränderungen der Verdauung berichtet, was an den Ballaststoffen und den schwer verdaulichen Pilz-Eiweißen liegt. Mit einer reduzierten Dosis gibt man dem Körper die Möglichkeit, sich langsam an die Pilze zu gewöhnen. In Einzelfällen ist es auch möglich, dass Lebensmittelallergiker bei der Einnahme von Vitalpilzprodukten mit allergischen Erscheinungen reagieren. Beim Shiitake wurde bei Menschen mit entsprechender Disposition juckender Hautausschlag beobachtet. In diesem extrem seltenen Fall ist vom weiteren Verzehr des Shiitake abzusehen und auf einen anderen Vitalpilz auszuweichen.

### Wie finde ich den für mich geeigneten Vitalpilz?

Da jeder Mensch individuell verschieden reagiert, sollten Sie den Rat eines Mykotherapeuten einholen, wenn Sie unsicher sind, welcher Pilz für Sie der Richtige ist. Auf der Internetseite [www.mykotherapeuten.ch](http://www.mykotherapeuten.ch) können Sie sich einen Mykothapeuten in Ihrer Nähe suchen. Für weitere Fragen und Beratungen rund um die Vitalpilze können Sie sich auf der Internetseite der GFVS informieren.

### Wann und wie sollten Pilzprodukte eingenommen werden?

Nehmen Sie die Präparate am besten zu oder nach der Mahlzeit mit reichlich Wasser ein. Eine Aufteilung der Tagesdosis in zwei oder drei Portionen ist möglich. Eine Intensivtherapie dauert ca. drei bis sechs Monate. Natürlich ist dies auch davon abhängig, wie lange Ihre Beschwerden bereits bestehen und ob die Therapie mit anderen Maßnahmen, zum Beispiel einer Ernährungsumstellung, unterstützt wird. Präventiv können die meisten Pilze ein Leben lang eingenommen werden.

### Wie schnell kann ich mit ersten Erfolgen rechnen?

Oftmals kommt es bereits nach wenigen Tagen der Einnahme zur ersten spürbaren Minderung bestehender Symptome. Bei chronischen Leiden kann es jedoch durchaus auch sechs bis acht Wochen dauern, bis erste Effekte spürbar werden.

### Darf ich auch während einer Chemotherapie Vitalpilze einnehmen?

Ja! Gerade während einer solchen belastenden Therapie profitieren Sie sehr von der Unterstützung durch Vitalpilze. Idealerweise sollten Sie bereits vor der Chemotherapie mit der Einnahme von Vitalpilzen beginnen, um die Nebenwirkungen der schulmedizinischen Behandlung gering zu halten.

### Wo finde ich Pilzprodukte?

Auf unserer Webseite [www.gfvs.ch](http://www.gfvs.ch) finden Sie eine Auswahl kontrollierter Lieferanten mit hoher Qualität. Sie sollten generell auf die Vertrauenswürdigkeit der Anbieter achten.

### Was ist bei Vitalpilzprodukten zu beachten?

Dass die Produkte gesundheitlich unbedenklich sind. Fragen Sie nach Analysen zu Schwermetallen, Pestiziden, Bestrahlung und Radioaktivität! Dass die Produkte wirken. Nur sehr fein gemahlene Produkte (shell broken Technik) haben eine optimale Bioverfügbarkeit.