

## Vitalpilze und ihre Affinität zum Blut

**Vitalpilze gehören zu den ältesten Naturheilmittel der Menschheit. Ihre Wirkstoffkomplexe und die Energetik ist in vielen Medizinkulturen bekannt und genau beschrieben. So nutzt man zum Beispiel in der Chinesischen Medizin oder der Europäischen Naturheilkunde seit Jahrtausenden die gesundheitsfördernde Wirkung verschiedener Vitalpilze.**

Dass die Vitalpilze in der Behandlung von unterschiedlichen Krankheitsmustern und in der Pflege der Gesundheit erfolgreich eingesetzt werden, ist erprobt und bestätigt. Wie verhält es sich nun mit der Wirkung auf das Blut? Beschreibt die Mykotherapie Möglichkeiten der Behandlung von Blutpathologien? Besteht eine Affinität zu diesem System und wie sind ihre Einflussmöglichkeiten? Dieser Beitrag soll aufzeigen, welche Vitalpilze als besonders wertvoll und unterstützend in der Behandlung von Störungen des Blutes sind.

### Das Blut

*Der Mensch, wenn er ins Leben tritt,  
ist er weich und schwach und wenn  
er stirbt, ist er hart und stark.*

*Die Pflanzen, wenn sie ins Leben treten,  
sind weich und zart und wenn sie sterben,  
sind sie dürr und starr.*

*Darum sind die harten und starken  
Gesellen des Todes,  
die weichen und schwachen Gesellen  
des Lebens.*

Tao Te King

Wir alle wissen was Blut ist. Es ist jene lebenserhaltende Flüssigkeit die aus roten und weissen Blutkörperchen, Thrombozyten und Plasma besteht und die durch unsere Venen und Arterien fliesst. Sowohl in der Westlichen als auch in der Chinesischen Medizin wird das Blut als das wichtigste Transportsystem des Körpers angesehen. Ihre Funktionen sind mannigfaltig. Sie gilt als die Mutter des Lebens, wo sie materiell als grosse Ernährerin gilt und jede Zelle versorgt. Sie ist aber auch immateriell, dort wo sie dem Geist und der Seele ein Zuhause gibt und sie ist auch der Hort des Mitgefühls, der Grosszügigkeit und der Liebe.

Ist das Blut gestört ist auch die Harmonie des Körpers und der Seele gestört, mit all ihren Manifestationen. Die Chinesische Medizin führt den Ursprung dieser Blutpathologien hauptsächlich auf drei Organsysteme zurück: Milz, Leber und Herz. Sie dienen der Erzeugung, der Regierung und der Beförderung des Blutes. Kommt es zu Stö-

rungen in diesen Systemen, kann das einen Einfluss auf die Qualität und Dynamik des Blutes haben.

Auch in der Europäischen Naturheilkunde hat das Blut eine zentrale Stellung im Gesundheitsverständnis. In der Vier-Säfte-Lehre wird Gesundheit als Voraussetzung der richtigen Mischung der vier Saftprinzipien Blut, Schleim, gelbe Galle und schwarze Galle verstanden. Dem Blut wird Lebenskraft zugeschrieben mit einer warmen und feuchten Qualität und einem süssen Geschmack. Es wird dem Luft Element zugeschrieben und hat nebst Einflüssen auf den Atem, den Schlaf- und Wachrhythmus auch Auswirkungen auf die Inspiration, geistige Klarheit und die Vernunft. Ihre Pathologie ist die Stauung, Blutung, Verteilung, Viskosität und Zirkulation.

### Vitalpilze und ihre Wirkung auf das Blut

Sie haben keine Knospen,  
Blätter noch Blüten –  
und dennoch haben Sie Früchte.  
Köstliche Nahrung, gar Medizin.  
Eine Vollendung der Natur.

Alte chinesische Weisheit

Gemeint sind Pilze, Vitalpilze und die sind wie oben beschrieben nichts weniger als «eine Vollendung der Natur». Sie werden in dieser alten chinesischen Weisheit hoch ge-

lobt und sehr verehrt. Aber was macht die Pilze für uns so einzigartig und wertvoll? Dazu nochmals eine andere chinesische Weisheit:

**Pilze kommen aus der Essenz der Berge und Täler, Wolken und Regen, der vier Jahreszeiten, fünf Elementen, Yin und Yang und Tag und Nacht hervor.**

**Pilze wachsen nur dann, wenn die Herrscher zum Volk und Land gerecht und gut sind. Sie sind kostbar, schwer zu finden und von einem Geheimnis umhüllt.**

Es ist ihre Einzigartigkeit im weltweiten Gefüge aller Lebewesen. Sie stammen aus der Essenz dessen, was die Natur an Lebendigem hervorbringt. Sie sind ein Geschenk an uns, aber wir müssen uns dessen Wert bewusst sein. Dann verstehen wir die Pilze als köstliche Nahrung, gar Medizin und erkennen, sie sind eine Vollendung der Natur.

Und welche Vitalpilze sind nun kostbar, schwer zu finden und von einem Geheimnis umhüllt, die wir speziell für Blutpathologien verwenden können? Lassen Sie mich im folgenden Abschnitt drei der Wichtigsten unter ihnen vorstellen.

### Auricularia Mu Erh oder Yun Erh

Der Vitalpilz Auricularia ist bei uns unter dem Namen Judasohr bekannt. Das Judasohr wächst unter anderem an Holunderbäumen. Einer christlichen Legende nach soll Judas sich an einem solchen Baum erhängt haben. Deshalb und aufgrund des muschelförmigen Fruchtkörpers hat dieser Pilz im Volksmund diesen eigentümlichen Namen.



Auricularia / Mu Erh oder Yun Erh

Aus der asiatischen und da besonders der chinesischen Küche ist das Judasohr nicht wegzudenken. Der nahezu geschmacksneutrale Pilz ist einer der ältesten kultivierten Speisepilze und wurde im Morgenland sowie im Abendland seit Jahrhunderten als bedeutender Vitalpilz eingesetzt.

Das Judasohr wird in allen alten, medizinischen Klassikern wie Shen Nong Ben Cao Jing (206 v. Chr. – 220 n. Chr.) Ben Cao Gang Mu (1596), Ri Yong Ben Cao (1330-1350) usw. sowie in den meisten chinesischen Büchern über Diätetik erwähnt. Bekannt und geschätzt werden vor allem seine positiven Eigenschaften auf die Fließfähigkeit des Blutes und die entzündungshemmende Wirkung bei Augen- und Schleimhautentzündungen.

In Europa beschreibt man die Heilkräfte des Judasohrs seit über 300 bis 400 Jahren, so unter anderem im bekannten Kräuter-

buch von Adam Lonitzer. Berichten zu Folge wurde der Auricularia in einer Flüssigkeit (Milch, Bier oder Essig) gekocht und bei Augentzündungen genutzt.

### Nomenklatur

Zwei Arten sind für uns von primärer Bedeutung, der Auricularia auricula-judae, der in Europa zu hoher Wertschätzung gelangte und der Auricularia polytricha, der in Ostasien neben der Verwendung in der Heilkunde auch für den einfachen Verzehr in grossem Umfang kultiviert wird. In China ist der Vitalpilz als **Mu-Err** (木耳 mu er) bekannt, was übersetzt «Holzohr oder Baumohr» bedeutet. Die Japaner nennen diesen wertvollen Pilz Kikurage, was so viel bedeutet wie «Quallenartiger-Baumpilz». Weitere Bezeichnungen sind Black Fungus, Holunderschwamm, Holunderpilz, Ohrlapppilz oder Wolkenohrpilz, eine ganze Reihe schöner Namen für diesen sagenumwobenen Pilz.

### Rolle des Auricularia in der Volksheilkunde

In Europa wurde er bereits im Mittelalter zur Behandlung von Krankheiten und Beschwerden wie Herzschmerzen, Hämorrhoiden, Kopfschmerzen, Hautentzündungen, Bindehautentzündung, Ohrprobleme, geschwächte Abwehrlage und psychischen Leiden eingesetzt. Diese waren allesamt beeinflusst durch eine Störung des Blutes oder des Blutkreislaufes.

Später bemerkte man die aussergewöhnliche Eigenschaft zur Verbesserung der Fliesseigenschaft des Blutes durch den Auricularia. Denn dieser vermag die Bildung von Blutgerinnseln zu verhindern und die Durchblutung zu fördern. Die wohlbekannteste blutgerinnungshemmende Wirkung des Pilzes wurde dann in den 80er Jahren wissenschaftlich eingehend untersucht. Dabei fanden Wissenschaftler in Deutschland eine Wirksubstanz, die nachweislich eine blutge-



Besuchen Sie unseren Stand am  
ASA TCM-Kongress und testen Sie  
unser neues TCM Programm.

# Dr. Noyer AG/TCM Programm

Benutzerfreundlich und praktisch – Zugänglich  
mit APP, LAPTOP, IPAD, und PC –  
In 3 Sprachen: Deutsch, Französisch, und  
Chinesisch – Klare und einfache Anwendung –  
kostenlose Installation und Schulung

Dr. Noyer AG/TCM Eigerstrasse 2 3007 Bern  
T +41 (0)31 326 28 20 F +41 (0)31 326 28 19  
tcm@drnoyer.ch www.drnoyertcm.com



**DR. NOYER**  
TRADITIONELLE  
CHINESISCHE MEDIZIN

rinnungshemmende und antithrombotische Wirkung hat.

Wie oben aufgeführt, besitzt der Auricularia eine starke Affinität zum Blut. Auch die TCM beschreibt diese Eigenschaften in ihren klassischen Abhandlungen genau und berichtet über viele positive Wirkungen. Speziell ist die bei Vitalpilzen häufig beschriebene adaptogene Wirkung. Darunter versteht man die Bivalenz der Wirkstoffe in Vitalpilzen. So bewirkt beispielsweise der Auricularia eine bessere Fliesseigenschaft des Blutes und beugt somit einem Blutgerinnsel vor, gleichzeitig vermag er auch Blutungen zu stillen, wie zum Beispiel bei Myomen. Dank dieser regulierenden Wirkung kann man den Auricularia sowohl bei Blutungen wie aber auch bei verminderter Durchblutung einsetzen.

**Charakterisierung von Auricularia gemäss TCM Terminologie**

- Geschmack:*  
süss
- Temperatur:*  
ausgeglichen
- Organbezug:*  
Magen, Leber, Lunge, Dickdarm
- Wirkung:*  
füllt Qi und Blut auf  
Kühlt Blut Hitze  
Stoppt Blutungen  
Tonisiert das Wei Qi  
Befeuchtet Lunge, Magen und Dickdarm  
Belebt Leitbahnen (Jing Luo Mai)

- Indikation:*  
Blut: tonisiert und belebt das Blut, stoppt Blutungen  
- Blutmangel, Krämpfe in den Extremitä-

- ten, Blutstagnation in der Brust, antithrombotisch, Schwäche nach Blutverlust, Husten mit blutigem Auswurf, Blut im Stuhl, Nasenbluten, Uterusblutungen, Hämorrhoiden, Augenentzündungen.
- Leber: tonisiert Leber Blut, bewegt Leber Blut, kühlt Leber Blut
- Menstruationsbeschwerden, Uterusblutungen, Kopfschmerzen in Folge von Leber Blut Störung, Hitze im Leber Blut (Embolie Prophylaxe)
- Lunge: tonisiert und bewegt das Wei Qi, kühlt Lungen Hitze bei Yin Mangel
- Husten, Husten mit blutigem Auswurf
- Magen und Dickdarm: befeuchtet den Magen und Dickdarm
- Verstopfung, Blut im Stuhl, Gastritis
- Haut: Versorgt die Haut mit Nährstoffen, kühlend bei Entzündungen
- Hautausschläge in Folge von Hitze im Blut, Blut Stagnationen oder Blut Mangel.
- Heilt Geschwüre, fördert die Heilung von Verletzungen, wirkt Alterungsprozessen entgegen.

**Kontraindikationen:**

Einige Autoren warnen vor der Einnahme des Auricularia bei Gerinnungsstörungen und in der Frühschwangerschaft. Hier sollte ein ausgebildeter Mykotherapeut herangezogen werden, da kurzfristige Kontrollen der Blutgerinnungswerte zu empfehlen sind.

**Zusammenfassung:**

Das faszinierende am Auricularia ist nebst vielen positiven Eigenschaften, der starke Einfluss auf die Blutebene. Die adaptogene Wirkung auf die Blutgerinnung hilft einerseits in der Thrombose- und Embolie Prophylaxe und dadurch auch als Herzinfarkt-

und Apoplex Prophylaxe, aber auch bei Blutungen von Uterus und Hämorrhoiden. Darüber hinaus hilft der Auricularia generell bei Venenerkrankungen, Thrombophlebitis und Arteriosklerose, was in der TCM häufig unter dem Begriff der Blutstagnation beschrieben wird.

Durch die durchblutungsfördernde und antientzündliche Eigenschaft entstehen sehr interessante Einsatzmöglichkeiten. Zum Beispiel wäre der Auricularia optimal als Thromboseschutz für Frauen die Antikonzeptiva oder Hormonpräparate einnehmen oder auch als Schutz bei Langzeitflügen. Viele Herz-Kreislaferkrankungen profitieren von der Wirkung auf das Gefässsystem und den damit verbundenen, schleichenden Entzündungen und Schädigungen der Gefässwand.

Diese Beispiele lassen erkennen, dass der Auricularia nicht nur ein Vitalpilz mit einer langen Tradition ist, sondern sehr gut und nahezu perfekt auch bei zeitgemässen Problemen helfen kann.

**Glänzender Lackporling Ling Zhi oder Reishi**

Ling Zhi, auch bekannt als «göttlicher Pilz der Unsterblichkeit», ist in China seit Generationen eines der bedeutendsten Naturheilmittel überhaupt. In Japan bekannt unter dem Namen Reishi, bei uns als glänzender Lackporling (Ganoderma lucidum), ist er als Vitalpilz ein wahrer Kosmopolit. Der berühmte Gelbe Kaiser Huang Ti scheute seiner Zeit keine Mühe um den Ling Zhi zu suchen und daraus ein Elixier der «Unsterblichkeit» herzustellen. Unter der Führung eines taoistischen Priesters, entsandte der



Glänzender Lackporling Ling Zhi oder Reishi

Kaiser eine Flotte mit 3000 Mann Besatzung, um auf den Inseln der östlichen Meere danach zu suchen. Anscheinend verlief die Suche, wie auch spätere Expeditionen, ohne Erfolg. Erst ca. 340-278 v. Chr. wurde in der Gedichtsammlung Chu Zi der Lackporling vom Dichter Qu Yuan erwähnt.

**Ein echter Saprophyt**

Der Ling Zhi bevorzugt abgestorbenes Holz von Auen-, Eichen- und Hainbuchwäldern. Sein rundlicher Hut mit runzliger Haut wächst seitlich gestielt und hat zunächst eine hellgelbe Farbe, die später rotbraun und glänzend wird. Der Vitalpilz verholzt mit der Zeit komplett und ist so als Speisepilz nicht mehr geniessbar. In der Naturheilkunde werden aus Kultivierung stammende Fruchtkörper, Sporen, Mycel und extra-zellulärer Matrix holistisch wirkende Produkte hergestellt.

**Nomenklatur Materia Medica**

Das Kräuterhandbuch «The Divine Husbandman's Classic of Materia Medica» spricht von 6 verschiedenen Lackporling-Arten, die sich durch ihre Farbe und Wirkung unterscheiden. Gesichert ist heute der «Ganoderma japonicum» der eine sehr dunkle, bläulich-grüne Färbung aufweist und Ähnlichkeit mit dem Purpurfarbenen Ganoderma «Zi Zhi» hat, während Ganoderma lucidum «Ling Zhi» (glänzender Lackporling), der von gelb bis rötlich-braun variiert, dem purpurroten Ganoderma «chi zhi» entspricht. Gleichbedeutend mit dem bekannte «Ling Zhi» ist der rote Ganoderma «Hong Zhi» und der Zinnoberfarbige Ganoderma «Dan Zhi». Weiter wird unterschieden zwischen dem schwarzen Ganoderma «Hei Zhi» und dem dunklen Ganoderma «Xuan Zhi», was allerdings noch nicht als gesichert gilt.

**Die Rolle des Ling Zhi in der Volksheilkunde**

Gemäss chinesischer Überlieferung gehört der Ling Zhi zur höchsten Kategorie der natürlichen Heilsstoffen, zu den «Kräutern Gottes». Damit ist gemeint, dass Ling Zhi vorbeugende und heilende Wirkungen besitzt und ohne Einschränkung oder Nebenwirkungen auch über einen langen Zeitraum eingenommen werden kann. Ling Zhi hat wie der Auricularia einen bedeutenden Einfluss auf das Blut und auf das Organsystem Herz. Gemäss Taoistischer Lehre gehören beide Vitalpilze zum Element Feuer.

Der Ling Zhi verbessert die Sauerstoffsättigung am Herzmuskel und eignet sich besonders gut zur Behandlung von koronaren Herzerkrankungen und zur Herzinfarktprophylaxe. Er verbessert generell die Durchblutung und wirkt Vasospasmen entgegen. Auf Grund seiner zahlreichen sekundären Metaboliten aus dem extra-zellulären Raum, werden spezielle Erzeugnisse dieses Vitalpilzes postchirurgisch zur Förderung von Heilungsprozessen eingesetzt. Zusätzlich stimuliert Ling Zhi die Blutbildung im Knochenmark.

In der Chinesischen Medizin lobt man die Wirkung auf der Shen-Ebene. Dank seiner bluttonisierenden Eigenschaft verwurzelt Ling Zhi den Geist und stellt materielle Nahrung für mentale Arbeit zur Verfügung. Dadurch verbessert sich die Konzentration und erhöht sich die Merkfähigkeit. Andererseits sorgt eine ausreichende Blutmenge für einen guten Schlaf und wirkt generell beruhigend.

**Charakterisierung von Ling Zhi gemäss TCM Terminologie**

- Geschmack:*  
Süss bis neutral, leicht bitter
- Temperatur:*  
ausgeglichen
- Organbezug:*  
Herz, Leber, Lunge, Milz, Niere, Magen
- Wirkung:*  
Stärkt das Qi und Blut von Herz, Leber und Milz  
Harmonisiert die Funktionen von Herz, Leber und Milz  
Nährt und bewegt das Blut  
Beruhigt und stärkt den Geist Shen

- Indikation:*  
Herz: tonisiert das Herz Qi, nährt das Herz Blut
- Bei Herz-Kreislaufproblemen, Bluthochdruck, Nervosität, Schlafstörungen, Müdigkeit, Konzentrationsstörungen, Vergesslichkeit
- Leber: sorgt für den freien Fluss des Leber Qi und Blut, entgiftet die Leber, nährt das Leber Blut
- Spannungsgefühl, Kopfschmerzen, Unruhe, Schlafstörungen, Menstruations-schmerzen
- Milz: tonisiert das Milz Qi, baut Blut auf
- Appetitlosigkeit, Müdigkeit

**Zusammenfassung Ling Zhi**

Im Pen Tsao Kang Mu, veröffentlicht im Jahre 1578 von Li Shih-Chen steht geschrieben:

«Verzehrt man Ling Zhi über eine längere Periode, erhöht sich die Intelligenz und verschwindet die Vergesslichkeit. Die Flinkheit des Körpers wird nicht enden, und die Jahre verlängern sich zu solchen von unsterblichen Feen».

Beim Ling Zhi fällt die stark revitalisierende und regulierende Kraft auf, welche sich positiv auf die Zhang/Fu Organe und Funktionen vom Blut auswirkt. In China gilt der Pilz als wirksamstes Mittel zur Stärkung der Gesundheit. Vor allem wirkt der Reishi auf das Herz, die Leber und die Milz und unterstützt sie in ihren Beziehungen und Funktionen zu Qi und Blut. Wie jeder Vitalpilz, so hat auch der Ling Zhi eine entgiftende und adaptogene Wirkung. Dies geschieht auf natürliche und sanfte Art, daher eignet sich der Vitalpilz auch problemlos für eine Langzeiteinnahme.

**ACUMAX Online-Shop**

Online-Shop für Akupunktur und Praxisbedarf in Spitzenqualität:

- Akupunkturnadeln
- ASP Nadeln
- Kinesio Tapes
- Massagepräparate
- Moxaprodukte
- Schröpfgläser
- TDP Wärmelampen
- Therapieliegen

[www.acumax.ch](http://www.acumax.ch)

**EZ 1500 Produkte**

**ERLER ZIMMER**

Ihr Partner für:

- Anatomische Modelle
- Medizinische Simulatoren
- Medizinische Lehrtafeln und Poster und vieles mehr...

Über 1500 Produkte in bester Qualität!

[www.erler-zimmer.ch](http://www.erler-zimmer.ch)

**AcuMax Kurse**

Weiterbildungen die Spass machen!

- Ayurveda und Aromamassage
- Ernährung und Gesundheit
- Flossing, Kinesio Taping
- Massage
- Shiatsu
- Therapie und Training
- Lasertherapie und Photomedizin
- Traditionelle Chinesische Medizin

Über 250 Kurse, durchgeführt von erfahrenen Fachdozierenden

[www.acumax-kurse.ch](http://www.acumax-kurse.ch)

Ling Zhi einzunehmen ist also mehr als nur «etwas Gutes» für die Gesundheit zu tun. In diesem Vitalpilz stecken exzellente Wirksubstanzen, die einzigartig in der Natur und von der Natur für uns zur Verfügung stehen und seit über 2000 Jahren von vielen Kulturen verehrt werden.

**Shiitake**  
**Hua Gu oder Xiang Gu**

Im Orient zählt der Shiitake (*Lentinula Edodes*) zu den am meist geschätzten Lebensmitteln. Darüber hinaus gehört der Shiitake seit über 2000 Jahren zu den hervorragenden Heilmitteln, was ihm in Japan den Namen «königlicher Pilz» eintrug. Über viele Generationen war dieser in Asien beheimatete Pilz ausschliesslich der Kaiserfamilie vorbehalten – heute zählt der Shiitake weltweit zu den beliebtesten Speise- und Vitalpilzen, welcher entsprechend in grossen Mengen kultiviert wird.

**Ein duftender Pilz, der die Lebensenergie stärkt**

Erste Aufzeichnungen über den äusserst bekömmlichen Pilz finden sich bereits in einem Werk von Gu Jia Ming (Yin Shi Xu Zhi) aus der Yuan Zeit (1206-1368 n. Chr.) Später, während der Ming-Dynastie (1368-1644 n. Chr.), wurde Shiitake als heilkräftiges Nahrungsmittel hochgeschätzt. Der berühmte Arzt und Pharmakologe Wu Rui schrieb bereits im 14. Jhd. in der *Materia Medica* Ri Yong Ben Cao, dass Shiitake die Lebensenergie Qi erhöhe, Erkältungen heile und den Blutfluss fördere.

Bekannt wurde der Shiitake aber nicht nur wegen seinen gesundheitsfördernden Eigenschaften. Früh wurde er auch als ein ausserordentlich wohlschmeckender Speisepilz geschätzt. Sein Geschmack ähnelt dem von Karamell, ein süssliches, feines

und rundes Aroma. So wird in China der Shiitake auch Xiang Gu genannt, was entsprechend als duftender Pilz umschrieben werden kann. In Asien wird daher in keinem Haushalt ein kleiner Vorrat an Shiitake fehlen.

**Ein Weissfäulepilz**

Der Shiitake ist in Ostasien (China, Japan, Vietnam) beheimateter, holzbewohnender Weissfäulepilz. Er besitzt einen hell- oder dunkelbraunen Hut von 5-12 cm Durchmesser. Das Fleisch des Shiitake ist weiss und fest, wobei man in Japan zwei Haupttypen unterscheidet, den dickfleischigen «Donko» und den dünnfleischigen «Koshin». Der Pilz lebt ausschliesslich auf abgestorbenem Holz. Bevorzugt werden von ihm Eichen, Kastanien und Buchen. In Europa sind keine Wildvorkommen bekannt, die Kultivierung nimmt aber wegen des kulinarischen Werts des Pilzes seit einigen Jahren stark zu.

**Nomenklatur Materia Medica**

Der botanische Name für Shiitake lautet *Lentinula edodes* (Berk. Pegler). Shiitake ist der japanische Name und setzt sich aus «Shiia», was so viel bedeutet wie «der am Pasania-Baum» (ein Hartholzbaum) wachsende und «take», was Pilz bedeutet, zusammen. In China wird der Pilz Xiang Xun oder Xiang Gu genannt, was «duftender Pilz» bedeutet oder als Hua Gu, was mit «weisser Blumenpilz» übersetzt werden kann.

**Die Rolle des Shiitake in der Volksheilkunde**

Der Shiitake zählt in der chinesischen Ernährungslehre und Heilmittelkunde zu jenen Nahrungsmitteln, die besonders reich an Stoffen sind, die gegen Alterungsprozesse wirken. Chinesische Kaiser sollen grosse Mengen dieses Pilzes verzehrt haben, in der Hoffnung ihre Alterung zu verlangsamen und Unsterblichkeit zu erlangen.



Glänzender Lackporling *Ling Zhi* oder *Reishi*

Man glaubte insbesondere, dass der Shiitake das Blut aktiviert und Blutstagnationen vorbeugt. Aus diesem Grund wurde der

Shiitake von der Chinesischen Akademie der Medizinischen Wissenschaft als vielversprechendes Mittel deklariert, welches im Zusammenhang mit der Altersforschung unbedingt näher untersucht werden sollte. (Chang 1980)

**Ihre Weiterbildung**  
 Fachspezifisch bundesbeitragsberechtig bis zu 50%  
**Chinesische Arzneimittel: Tonisieren**  
 Daniel Ruiz | Di. 2., 9., 16., 30. April, 7., 14. Mai 2019 | 36 Std. | CHF 990.–  
**Materia Medica West-TCM: bewegen & unterstützen**  
 Karl-Heinz Säggerer | Di. 21., 28. Mai, 4., 11., 18., 25. Juni 2019 | 36 Std. | CHF 900.–  
**Yi Jing – Astrologie und Akupunktur**  
 Dr. med. Robert Trnoska | Do. 20. bis So. 23. Juni 2019 | 24 Std. | CHF 896.–  
**Gua Sha**  
 Chris Brunner | Di. 9. Juli, 13. August 2019 | 12 Std. | CHF 284.–  
**TCM – Himmelsstämme, Erdenzweige, Yi Jing**  
 Dr. med. Robert Trnoska | Sa. 19. & So. 20. Oktober 2019 | 12 Std. | CHF 408.–  
**Hand-Akupunktur**  
 Philippe Marty | Do. 28. November, 5. Dezember 2019 | 12 Std. | CHF 284.–

Mehr Kurse und Details zu den Bundesbeiträgen auf [www.heilpraktikerschule.ch/weiterbildung](http://www.heilpraktikerschule.ch/weiterbildung). Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne.

Heilpraktikerschule Luzern | Luzernerstrasse 26c | 6030 Ebikon  
 Tel +41 (0)41 418 20 10 | [info@heilpraktikerschule.ch](mailto:info@heilpraktikerschule.ch)

**Unser Wissen – Ihr Gewinn**

**Als langjährige Treuhandstelle des TCM Fachverbandes Schweiz sind wir mit den steuerlichen und buchhalterischen Anforderungen ebenso vertraut wie mit den Herausforderungen, welche die Führung und Administration Ihrer TCM-Praxis mit sich bringen.**

**Unser Rat:** Entlasten Sie sich von administrativen Aufgaben und gewinnen Sie mehr Zeit für Ihre wertvolle Arbeit. Ihre Zahlen sind bei uns in ebenso guten Händen wie Ihre Klientinnen und Klienten bei Ihnen.

**Unser Angebot:** Als Mitglied des TCM Fachverbandes Schweiz profitieren Sie von einer kostenlosen Erstberatung an unserem Hauptsitz in Staad SG oder in unserer Zweigniederlassung in Gattikon ZH. Weitere Treuhanddienstleistungen offerieren wir Ihnen zu unserem TCM-Sondertarif.

**Unsere Dienstleistungen:**

- Unternehmensgründung und Unternehmensberatung
- Finanzbuchhaltung mit Geschäftsabschluss
- Steuererklärungen, Steuerberatung, Steueroptimierung
- Beratungen in Sozialversicherungen und Vorsorge

**Für Treuhanddienstleistungen ohne unerwünschte Nebenwirkungen.**

**KT Koller Treuhand GmbH**  
 9422 Staad SG  
 Telefon 071 855 80 20  
 8136 Gattikon ZH  
 Telefon 044 710 80 10  
[www.kollertreuhand.ch](http://www.kollertreuhand.ch)  
[info@kollertreuhand.ch](mailto:info@kollertreuhand.ch)

**Der Durchbruch in der Behandlung von Schmerzen**

**Bodymapping Akupunktur**  
 Workshop mit Cole Magbanua

**Einführungskurs: 15./16./17. März 2019**  
**Kurs für Fortgeschrittene: 29./30./31. März 2019**

Kursbeginn jeweils am 10:00 -18:00 Uhr  
 beim Spital Zollikerberg, Neuweg 12, 8125 Zollikerberg

pro Kurs: 770.- Fr. / 700.- Fr. für TCM Fachverband Mitglieder  
 die Kurse sind vom TCM Fachverband anerkannt

Interessierte wenden sich bitte an Alexander Bechinger  
 +41 79 419 90 92 - [praxisbechinger@gmail.com](mailto:praxisbechinger@gmail.com)

Der bereits erwähnte Arzt Wu Rui rühmte den Shiitake bei Krankheiten die durch «Kälte» bedingt sind und zu schmerzhaften Blockaden in der Qi- und Blutzirkulation führen. Er setzte den Pilz bei den uns als «rheumatische Erkrankungen» bekannten Störungen ein. Da der Shiitake Blut aktiviert, wird er bei Schmerzen in Folge von Blutstagnationen gerne eingesetzt, hier insbesondere bei Kopfschmerzen und Migräne. Weiter sind Empfehlungen bei Blutmangel nachzulesen, da der Vitalpilz Blut tonisiert und gegen Müdigkeit wirkt.

Es ist auch überliefert, dass am japanischen Kaiserhof Shiitake als Aphrodisiakum beliebt war und seine Fundplätze daher geheim gehalten und bewacht wurden. Auch dies wird auf eine Stimulierung der Durchblutung zurückgeführt.

Shiitake reguliert auch die Blutfette und schützt die Gefässe vor den schädlichen Einwirkungen von Plaques.

**Charakterisierung von Shiitake gemäss TCM Terminologie**

*Geschmack:*  
süss  
*Temperatur:*  
ausgeglichen

**Organbezug:**

Milz, Magen, Leber

**Wirkung:**

stärkt das Qi von Milz, Magen und Leber füllt das Leberblut auf

gilt als Blutaktivator

verbessert die Fliesseigenschaft vom Blut

**Indikation:**

Milz und Magen: tonisiert das Qi hilft Blut aufzubauen

- Bei Schwäche, Müdigkeit, Erschöpfung Leber: bei Leber Yin Mangel und Leber Blut Mangel

- Kopfschmerzen, Unruhe, Schlafstörungen, Hypertonie, Schwindel, Anämie

Blutaktivator: tonisiert das Blut und bewegt das Blut

- Blutarmut, Blutverlust, Blut Stase mit Schmerzen

**Zusammenfassung Shiitake**

Es ist eher selten, dass ein Pilz zwei wunderbare Eigenschaften vereint. Der Shiitake ist zum einen ein hervorragender Speisepilz

und zum anderen hat er eine lange Tradition als Vitalpilz mit beachtlichen gesundheitsfördernden Eigenschaften. Auch die moderne Wissenschaft hat den Shiitake entdeckt und intensiv geforscht. Verwendet werden heute vermehrt Produkte, die aus dem ganzen Spektrum Pilz, also aus dem Fruchtkörper, den Sporen, den Primordien, dem Mycel und dem extra-zellulären Raum bestehen. Diese Produkte haben alle Wirksubstanzen in hoher Menge und grosser Bioverfügbarkeit vorhanden, ohne dass eine spezielle Extraktion mit Wirkungsverlust nötig ist.

Den Shiitake darf man also mit Sicherheit zu den «königlichen» Vitalpilzen zählen. Bei regelmässiger Einnahme können wir von seinen einzigartigen Wirksubstanzen profitieren, was uns helfen kann, ein langes und gesundes Leben führen zu können.

**Vitalpilze und ihre Affinität zum Blut**

Im Reich der Vitalpilze gibt es Spezialisten,

die dank besonderen Wirksubstanzen und ihrer spezifischen Energetik sich besonders gut in der Behandlung von verschiedenen Blutpathologien eignen. Was auffällt ist, dass bereits mit einer kleinen Auswahl von Vitalpilzen sehr viel verschiedene Muster behandelbar sind. Ich staune immer wieder ab dieser Besonderheit und kann verstehen, dass die Weisen diese wunderbaren Heilwirkungen anpriesen und zu ihren Ehren Gedichte schrieben. Und so versteht man dann auch den unbekanntenen Weisen der da sagt:

**Pilze sind kostbar, schwer zu finden und von einem Geheimnis umhüllt.**

In diesem Sinne möchte ich Sie einladen, diesen geheimnisvollen Wesen Ihre Aufmerksamkeit zu schenken und sie in Ihre tägliche Arbeit zu integrieren. Ich bin sicher, Sie werden viel Positives bewirken, wenn es darum geht, unserem Lebenssaft Frische und Lebendigkeit neu zu verleihen.



**Autor: Thomas Falzone**

Dip. TCM Therapeut und Mykotherapeut  
Präsident Gesellschaft für Vitalpilzkunde Schweiz GFVS  
Dozent an der Chiway in Winterthur und der Donau Universität in Krems



PHYTOMED AG  
CH-3415 Hasle/Burgdorf  
Telefon +41 (0)34 460 22 11  
Telefax +41 (0)34 461 41 63  
www.phytomed.ch

# Für ihre natürliche Gesundheit



In der PHYTOMED AG, 3415 Hasle/Burgdorf BE bieten wir folgende Weiterbildungen mit den Dozentinnen Petra Kamb und Christiane Ritzmann an, welche vom Fachverband Schweiz für Traditionelle Chinesische Medizin TCM-FVS anerkannt sind. Mitglieder erhalten 10% Rabatt auf den Kurspreis.

**Chinesisch-Medizinische Betrachtungen zu kulinarischen Schweizer Spezialitäten (P. Kamb)**  
Freitag, 29. März 2019

**Einsatz der Gitter-Tapes in den Praxisalltag (C. Ritzmann)**  
Freitag, 7. Juni 2019

Weitere Informationen zu unseren Kursangeboten finden Sie unter [www.phytomed.ch](http://www.phytomed.ch)

# Starten Sie jetzt

## Ausbildung zum/zur

### dipl. Mykotherapeut/In

[TCM Fachverband Schweiz anerkannte Weiterbildung]



Weitere Informationen zu den Ausbildungen der GFVS finden Sie auf unserer Webseite:

[www.gfvs.ch](http://www.gfvs.ch)

**Infos & Anmeldung:**

Chiway, Akademie für Akupunktur und asiatische Medizin  
Tel: 052 365 35 43  
Web: [www.chiway.ch](http://www.chiway.ch)



**Nächste Ausbildungsdaten**

- 26. Januar 2019  
**Aufbauseminar A: Austesten Vitalpilze in Winterthur**  
mit Dipl. Kinesiologin Stingen Engell und Thomas Falzone Dipl. TCM Therapeut und Mykotherapeut
- 27. Januar 2019  
**Aufbauseminar B: Krebserkrankungen und Mykotherapie in Winterthur**  
mit Thomas Falzone Dipl. TCM Therapeut und Mykotherapeut
- 22. / 23. / 24. März 2019 (2 1/2 Tage)  
**Grundseminar Mykotherapie in Winterthur**  
mit Dr. med. Heinz Knopf und Thomas Falzone Dipl. TCM Therapeut und Mykotherapeut
- 11. Mai 2019  
**Workshop Grundstufe für Mykotherapeuten in Winterthur**  
Erfahrungsaustausch und Neuerungen in der Mykotherapie mit Thomas Falzone Dipl. TCM Therapeut und Mykotherapeut

Mit professionellem Fachordner als praktisches Nachschlagewerk

Premium Vitalpilzprodukte zu fairen Preisen und interessanten Wiederverkaufskonditionen speziell für Fachpersonen.

Mykoplan, ein Schweizer Unternehmen für Premium Vitalpilzprodukte.

**Ihr Partner für Mykotherapie:**  
Mykoplan Vitalpilze Schweiz AG  
Am Sunnehang 3e  
CH-8486 Rikon im Tösstal  
E-Mail: [info@mykoplan.ch](mailto:info@mykoplan.ch)  
Telefon: 052 383 29 29

Das Ergebnis von Mykoplan Schweiz ist die einzigartige Quintessenz dessen, was man sich als begeisterter Mykotherapeut vorstellen kann.

Dr. med. Heinz Knopf  
Fachexperte für Mykotherapie

[www.mykoplan.ch](http://www.mykoplan.ch)

Die «Whole Life Cycle» Premium Vitalpilzprodukte von Mykoplan Schweiz zeichnen sich durch bestmögliche Bioaktivität, Authentizität und Reinheit aus.