

Die Begriffe Vitalpilze und Heilpilze werden im alltäglichen Gebrauch als Synonyme verwendet. Die Vitalpilze sind an sich eine Auswahl an Speisepilzen, welche zum Teil sogar hier bei uns wachsen. Die anderen Pilze stammen zur Hauptsache aus Asien, bzw. China. Vitalpilze gelten mittlerweile auch bei uns in Europa als wahre Gesundheitsbrunnen. Sie sind allesamt ungeheure Kraftpakete, angefüllt mit Biovitalstoffen wie Polysaccharide, Polypeptide, Mineralien, Spurenelemente, Vitamine und Aminosäuren. Seit einiger Zeit werden die Vitalpilze auch von der Wissenschaft zur Kenntnis genommen und die den Vitalpilzen nachgesagten Wirkungen konnten durch diverse Studien und Untersuchungen wissenschaftlich belegt werden.

Polyporus umbellatus, bei uns auch oft als Eichhase bekannt, wurde schon vor zweitausend Jahren im chinesischen Kompendium "Arzneimittel des frommen Bauern" erwähnt. Er hat also eine sehr lange Tradition in der Traditionellen Chinesischen Medizin. Mittlerweile hat man seine wirkungsvollen Inhaltsstoffe entschlüsselt und er wird weltweit in der ganzheitlichen Medizin verwendet.

Der Polyporus kann in der freien Natur vor allem in Buchen- und Eichenwäldern von Juni bis Oktober beobachtet werden. Er wächst in den gemässigten Klimazonen Europas und Asiens. Seine dichten Büschel können bis zu 20kg schwer werden, ein sehr beeindruckendes Bild in der Natur. Er hat zwar im Westen nicht den Status eines Feinschmeckerpilzes, wird aber trotzdem als wohlschmeckender Speisepilz geschätzt. In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) wird der Eichhase gekocht und der Sud gegen Infektionen und zur Stärkung eingesetzt. Er gilt als das älteste bekannte Antibiotikum. Wegen seiner stark antibakteriellen Wirkung wurde er auch von den Indianern als Wunddesinfektion und Blutstillmittel hoch geschätzt. Da der Polyporus umbellatus (lateinisch auch Grifola umbellata) reich an Biovitalstoffen ist, gilt er in ganz Asien seit langer Zeit als wertvolles Heilmittel. Aber auch schon der berühmte Ötzi hatte vor 5300 Jahren einen Birkenporling und einen Zunderschwamm – beide enge Verwandte des Polyporus – bei sich getragen, vermutlich um Darmparasiten und allgemeine Infektionen zu behandeln, sowie als blutstillendes Mittel bei Wunden.

Der Polyporus ist besonders reich an den Mineralstoffen Kalzium, Kalium und Eisen und enthält auch beachtliche Mengen der Spurenelemente Kupfer, Mangan und Zink. Weitere Inhaltsstoffe sind: Ergosterin, die Vorstufe des Provitamins D, wichtige B-Vitamine wie Biotin, Niacin, Folsäure und Vitamin A (Retinol). Ausserdem enthält der Polyporus spezifische Polysaccharide und Polypeptide, deren vielfältige Wirkungen wissenschaftlich nachgewiesen wurden. In der TCM wird der Eichhase zur Verbesserung der Haut, gegen Haarausfall, zur Entspannung des Muskelgewebes, zur Unterstützung des Wasserlassens und zur Öffnung der Schweißdrüsenporen eingesetzt. Als harntreibendes Mittel, welches seine positiven Effekte ebenfalls bei der Regulierung des

Lymphflusses, bei Ödemen, Gelbsucht sowie bei Durchfall gezeigt hat, wird er auch heute noch hoch geschätzt. Im Gegensatz zu klassischen Entwässerungspräparaten weist der Polyporus die Besonderheit auf, dass er zwar die Urinproduktion und damit die Wasser-, Natrium- und Chloridausscheidung erhöht, aber keine Steigerung der Kaliumausscheidung geschieht. Da Kalium äusserst wichtig für viele Körperfunktionen ist, speziell für die Muskel- und Nerventätigkeit, ist dies ein entscheidender Vorteil gegenüber anderen Entwässerungsmitteln. Die antitumorale Wirkung konnte in zahlreichen jüngeren Studien nachgewiesen werden: es wurde gezeigt, dass die zusätzliche Gabe von Polyporus-Extrakt eine Hemmung des Geschwulst Sarcoma 180, auf das Tumorwachstum bei Leberkrebs sowie bei Lungenkarzinom und Leukämie besitzt. Eine chinesische Studie belegte zudem eine positive Wirkung bei Blasenkrebs. Zusätzlich wurde auch dokumentiert, dass sich Polyporus sehr gut eignet, um die Nebenwirkungen einer Chemotherapie zu reduzieren.

Es gibt Hinweise darauf, dass Polyporus positive Effekte bei Lebererkrankungen hat. Verschiedene wissenschaftliche Aufzeichnungen deuten darauf hin, dass der Eichhase positive Wirkungen auf das Herz-Kreislaufsystem hat. Er senkt den diastolischen Blutdruckwert auf natürliche Art. Besonders in Kombination mit Reishi und Maitake kann der Polyporus den Blutdruck erheblich senken.

Der wohl für viele Menschen interessanteste Aspekt der Wirkungen des Polyporus ist sein Einfluss auf das Haar. Aktuelle Studien haben gezeigt, dass bei Einnahme von Polyporus-Extrakt das Haarwachstum angekurbelt wurde, die Lebensdauer der Haare verlängert und das Aussehen und die Geschmeidigkeit der Haare verbessert wurde. Einige Inhaltsstoffe des Polyporus umbellatus spielen demnach als bioaktive Substanzen eine wichtige Rolle beim Haarwachstum.

Ausserdem wurde gezeigt, dass der Eichhase eine hemmende Wirkung gegen die Protozoen, speziell gegen Plasmodium falciparum, einem der wichtigsten Erreger der Malaria, hat.

Man kann Polyporus über viele Jahre bedenkenlos täglich zu sich nehmen.

Polyporus umbellatus erhält man in Drogerien und Apotheken oder auch im Internet unter www.Vitalpilze.com.