

INGE WERNER

HEILPILZE aus CHINA
und ihre
REZEPTUREN

Baldham, 2009

Verlag für Ganzheitliche Medizin Dr. Erich Wühr GmbH
Bad Kötzing / Bayer. Wald

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <<http://dnb.ddb.de>> abrufbar.

Haftung: Sämtliche Angaben in diesem Buch sind nach bestem wissenschaftlichen Können des Autors gemacht. Eine Gewähr übernehmen der Verlag und der Autor nicht, insbesondere die Behandlung betreffend.

Es bleibt in der alleinigen Verantwortung des Lesers, diese Angaben einer eigenen Prüfung zu unterziehen. Wenn er die Methoden, die in diesem Buch beschrieben sind, an Patienten anwenden will, so tut er dies auf eigene Verantwortung und Haftung.

Die erwähnten Produktnamen sind geschützte Marken oder eingetragene Markenzeichen der jeweiligen Eigentümer, Unternehmen oder Organisationen, auch wenn sie nicht ausdrücklich als solche jeweils gekennzeichnet wurden.

ISBN: 978-3-927344-88-4

© 2009 Verlag für Ganzheitliche Medizin Dr. Erich Wühr GmbH
D-93444 Bad Kötzing/Bayer. Wald

Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe (einschließlich Mikrokopie) sowie die Auswertung und Aufbereitung durch Datenbanken oder ähnliche Einrichtungen und die teilweise oder vollständige Darstellung in digitalen On- und Offlinemedien (z. B. CD-ROM, Internet) vorbehalten.

Satz & Layout: Satz & Grafik Ritter GmbH, Frühlingsstr. 25, D-92711 Parkstein

Druck: Druck Team KG, Vilshofener Straße 12, 93055 Regensburg

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	7
Historischer Überblick	9
Chinesische und Westliche Medizin	12
Zubereitung und Einnahme	13
Affenkopfpilz	15
Austernpilz	21
Champignon	27
Eichhase	35
Hallimasch, honiggelber	41
Judasohr	45
Kiefernschwamm	59
Klapperschwamm	69
Lackporling, glänzender	73
Pfifferling	85
Raupenpilz, chinesischer	89
Riesenbovist	95
Schmetterlingsporling	101
Schopftintling	105
Shiitake	111
Silberohr	119
Speisemorchel	127

Inhaltsverzeichnis

Steinpilz	131
Strohpilz	135
Zunderschwamm	141
Sachregister	145
Verzeichnis der Pilznamen	157
Bezugsquellen	161
Literatur	162
Bildernachweis	163
Zur Person der Autorin	164
Danksagung	164

Einleitung

Der fachkundige Anwender der Traditionellen Chinesischen Medizin aber auch der in der Traditionellen Chinesischen Medizin vorgebildete Laie findet in diesem Buch Beschreibungen und Rezepturen von 20 chinesischen Heilpilzen. Sie stammen aus einer Sammlung von Pilzrezepturen (**Xun Jun Yi Fang Ji Cheng**), die 1999 herausgegeben wurde.

In den vorliegenden Rezepturen werden nur Pilze aufgeführt, die in Deutschland in der Natur wild wachsen, kultiviert werden oder über Vertriebsfirmen chinesischer Heilmittel erhältlich sind. Bezugsquellen werden im Anhang genannt.

Auf eine genaue Beschreibung der Inhaltsstoffe der einzelnen Pilze wurde verzichtet, da es darüber ausführliche Fachliteratur gibt (siehe Anhang).

Da in China Heilkräuter und Heilpilze auch in der Küche verwendet werden und ein großes Gewicht auf eine ausgewogene, gesunde Ernährung gelegt wird, besteht ein fließender Übergang zwischen Diätetik und Arzneimitteltherapie. Daher können viele Rezepturen dieses Buches auch als Speisen zubereitet werden.

Ein Ziel des vorliegenden Buches ist aufzuzeigen, dass in China die Behandlung mit Pilzen schon sehr lange eine unverzichtbare Rolle spielt, was auch im historischen Überblick ersichtlich wird. Dieser breite Erfahrungs- und Wissensschatz wurde ständig erweitert, überprüft und korrigiert. Heute ist der Forschungsstand zu diesen Heilpilzen ungewöhnlich hoch. Sie haben einen großen therapeutischen Wert bei einer Vielzahl von Beschwerden. Besonders in der Krebstherapie und bei Krankheitsbildern, die nur schwer mit der Schulmedizin zu behandeln sind, können die Heilpilze ihre positive Wirkung entfalten.

Synonyme:

Austernseitling,
Kalbfleischpilz

Botanischer Name:

Pleurotus ostreatus

Chinesischer Name:

Ping Gu

Kategorie:

Speisepilz



Schon in der Ming-Zeit wurde der Austernpilz von Lu He in **Shi Wu Ben Cao** (Lebensmittel-Materia Medica) und von Lun Mao in **Dian Nan Ben Cao** (Materia Medica aus Süd-Yun Nan) erwähnt. 1596 schreibt Li Shi Zhen in seiner großen Phamakopoe **Ben Cao Gang Mu** ebenfalls über den Austernpilz. Jedoch wurde der Austernpilz schon viel früher, als in den schriftlichen Aufzeichnungen erwähnt, zu Heilzwecken vom chinesischen Volk verwendet.

Chinesische Medizin

Qualitäten:

- Geschmack: süßlich, neutral
- Temperatur: Tendenz zur Wärme

Funktionskreisbezug:

Milz, Magen, Leber

Indikationen:

- Milz- und Magen-Qi-Mangel
- Qi-Mangel
- Nässe
- Wind und Kälte

Wirkungen:

- füllt Milz- und Magen-Qi auf
- beseitigt Nässe
- vertreibt Wind und Kälte
- füllt Qi auf

Westliche Medizin

Indikationen:

- Appetitlosigkeit
- Gelenkschmerzen
- Taubheit der Extremitäten
- Krämpfe in den Extremitäten

Wirkungen:

- senkt Cholesterinspiegel
- vermehrt Folsäure
- wirkt antibakteriell
- hemmt Tumorwachstum besonders bei Lungenkrebs
- beseitigt Wurmbefall (anthelmintisch)

Rezepturen

■ Rezeptur 1:

Zutaten

- 9–15 g getrocknete Austernpilze
- Wasser

Zubereitung und Einnahme

Die zerkleinerten Pilze in Wasser einweichen und 15 – 20 Min. köcheln (siehe Seite 13f).

Die Pilze abseihen und den Sud in zwei Portionen täglich warm trinken.

Indikationen in der Chinesischen Medizin

- pathogener Wind-Angriff
- Lungen-Abwehr-Qi-Mangel (Wei Qi-Mangel)
- Milz- und Magen-Qi-Mangel

Indikation in der Westlichen Medizin

Förderung des Exanthem-Durchbruchs bei Masern

■ Rezeptur 2:

Zutaten

- 150 g frische Austernpilze
- Wasser

Zubereitung und Einnahme

Die Pilze säubern und in Scheiben schneiden.

In Wasser ansetzen und köcheln (siehe Seite 13f).

Bei Bedarf leicht salzen und täglich warm als Suppe essen.

Indikationen in der Chinesischen Medizin

- Milz- und Magen-Qi-Mangel
- Nässe

Indikationen in der Westlichen Medizin

- chronische Leberentzündung (Hepatitis)
- Magengeschwür (Ulcus ventriculi)

■ Rezeptur 3:

Zutaten

- 20 g getrocknete Austernpilze
- 20 g weisser Zucker
- 0,5 l Wasser

Zubereitung und Einnahme

Die Pilze zerkleinern, in Wasser ansetzen und köcheln (siehe Seite 13f).

Den Zucker hinzufügen und täglich als Suppe essen.

Indikationen in der Chinesischen Medizin

- Herz-Qi-Mangel
- Milz-Qi-Mangel
- Schleim verwirrt das Herz

Indikation in der Westlichen Medizin

Epilepsie

■ Rezeptur 4:

Zutaten

- 30 g getrocknete Austernpilze
- 30 g geschälte, enthäutete Pfirsichkerne
- 30 g Honig

Zubereitung und Einnahme

Die Pfirsichkerne und Austernpilze mahlen und mit dem Honig vermischen.

Täglich davon 10–20 g einnehmen bis die Mischung aufgebraucht ist.

Indikationen in der Chinesischen Medizin

- Blut Xue-Gefäße und Leitbahnen (Jing Luo-Mai) nicht durchgängig
- Milz-Qi-Mangel
- Blut Xue-Mangel

Indikation in der Westlichen Medizin

Taubheit der Extremitäten

Anmerkung:

*Diese Rezeptur sollte nur kurzzeitig angewendet werden.
Keine Anwendung bei Schwangeren!*

■ Rezeptur 5:

Zutaten

- 200 g frische Austernpilze
- 5 Eier
- 1 kleine Zwiebel
- Salz, Pfeffer
- Rapsöl
- gemahlener Ingwer

Zubereitung und Einnahme

Die Austernpilze säubern und in Scheiben schneiden.

Eier aufschlagen und mit den Pilzen vermischen.

Zwiebeln in etwas Öl anbraten, dann die Eier mit den Pilzen dazugeben und garen.

Mit etwas Salz, Pfeffer und gemahlenem Ingwer würzen.

Diese Rezeptur längere Zeit häufig anwenden.

Indikationen in der Chinesischen Medizin

- Qi- und Blut Xue-Mangel
- Milz- und Magen-Qi-Mangel

Indikationen in der Westlichen Medizin

- Körperliche Schwäche
- nach Blutverlust
- Appetitlosigkeit
- Schwindel (Vertigo)
- Milchmangel (Laktationsmangel) bei Stillenden

Anmerkung:

Diese Rezeptur ist besonders nach einer Niederkunft angezeigt!

■ Rezeptur 6:

Zutaten

- 150 g getrocknete Austernpilze
- 1 l klarer Branntwein (40–50 % Vol.)

Zubereitung und Einnahme

Die Pilze zerkleinern und zehn Tage lang in Alkohol einweichen lassen (siehe Seite 13 f). 3 mal täglich 20 Tropfen (ca. 1 Teelöffel) davon einnehmen.

Indikationen in der Chinesischen Medizin

- schmerzhaftes Obstruktionssyndrom durch Nässe und Kälte (Nässe-Kälte-Bi Zheng)
- Milz-Qi-Mangel
- Blut Xue-Stase

Indikationen in der Westlichen Medizin

- Gelenkschmerzen
- Taubheit der Extremitäten