

Ling Zhi – Das Geheimnis eines gesunden Lebens bis ins hohe Alter

Hinter dem exotischen Namen Ling Zhi (gesprochen: Ling Schi) verbirgt sich eines der ältesten und wirksamsten Naturheilmittel der Welt. Übersetzt bedeutet der Name „Göttlicher Pilz der Unsterblichkeit“, „Kraut mit spiritueller Macht“, „Geist-Pflanze“ od. „Heiliger Pilz“.

In den alten asiatischen Kräuterbüchern steht der Ling Zhi an erster Stelle der 120 begehrtesten Heilkräuter überhaupt, noch vor dem geschätzten Ginseng. Über diese „Kräuter der Götter“ heißt es in dem ältesten chinesischen Kräuterbuch:

„Von der oberen Klasse der Heilmittel gibt es 120 Arten, deren Aufgabe es ist wie Könige zu herrschen. Sie erhalten die menschliche Natur und gleichen dem Himmel. Sie sind nicht giftig, ganz egal, in welcher Menge und Dauer sie auch eingenommen werden. Willst Du Deinem Körper Erleichterung verschaffen und Deine Kräfte stärken und willst Du lange leben ohne zu altern, so nutze diese Mittel!“.

Und in dieser Gruppe gilt der Ling Zhi als König sämtlicher asiatischer Heilmittel. Der Pilz war sehr begehrt und wurde so wertvoll wie Gold gehandelt. Daher war er nur der Obrigkeit vorbehalten. Nach jahrzente langer Forschung konnte er Ende der 1980er Jahre kultiviert werden und steht nun in größeren Mengen zur Verfügung. Die moderne Wissenschaft bestätigt die jahrtausendealte Erfahrung der chinesischen Medizin. Die Studienergebnisse sind eindrucksvoll:

- verbessert die Durchblutung von Hirn und Herz
- verhindert die Verklumpung der Blutplättchen
- senkt den LDL („schlechtes Cholesterin)- Spiegel
- verbessert die Synthese von HDL („gutes Cholesterin“)
- der Pilz reduziert zu hohe Konzentrationen von Antikörpern (bei Allergikern) und erhöht sie dort, wo sie zu niedrig sind (bei anderen chron. Erkrankungen) (*Hobbs 1995, S. 102*).
- Ling Zhi ist in Japan offiziell zur unterstützenden Krebsbehandlung zugelassen und wird auch in großen Kliniken eingesetzt.
- Der Arzt Dr. Fukumi Morishige, Krebspezialist am renommierten Linus Pauling Institut für Forschung und Wissenschaft hat die therapeutische Wirkung von Ling Zhi in den letzten Jahrzehnten eingehend untersucht und kommt zudem Schluß: „Meiner Ansicht nach ist die beste präventive Methode zur Verhütung von Krebs zur Zeit die Einnahme von Ling Zhi.“ (*Schulten 1999, S. 45*).
- Patienten, die an einer toxischen Leberentzündung litten, erreichten Heilungsraten von bis zu 90%, (*Hobbs 1995, S. 103*).
- Überhöhte Leber- und Triglyceridwerte sinken deutlich nach der regelmäßigen Einnahme des Pilzes, (*Schulte 1999, S. 63*).
- Laut dem Pilzforscher Christopher Hobbs ist der Ling Zhi besonders geeignet als „beruhigendes Kraut für Menschen mit Schlaflosigkeit, Nervosität, Unterfunktion der Nebennieren und Erschöpfungssymptomen. In dieser Hinsicht ist Ling Zhi traditionellen westlichen Beruhigungskräutern wie Baldrian vorzuziehen.“.
- Studien an Menschen, die an Höhenkrankheit litten waren sehr erfolgreich und bewiesen, dass Ling Zhi das Blut vermehrt mit Sauerstoff versorgt.
- Selbst bei schwierigen und teilweise tödlichen chron. Erkrankungen (Sklerodermie, Autoaggressionskrankheiten, chron. degenerativen Muskelkrankheiten) zeigte die Behandlung mit Ling Zhi über 1 bis 6 Monate phänomenale Verbesserungen, (*Chang & Buswell 1993, S. 272*).

- Negative Wechselwirkungen mit Medikamenten sind nicht bekannt
- Im Jahr 1988 wurden in einer großen Studie am Kardiologischen Forschungszentrum und dem Ernährungsinstitut der Akademie der medizinischen Wissenschaften in Moskau verschiedene essbare Pilze und ihre Wirkungen auf das Herz-Kreislaufsystem intensiv untersucht. Das Ergebnis war eindeutig: Von allen geprüften Arten konnte Ling Zhi die weitaus besten Resultate erzielen. Fünf Stunden nach der Einnahme einer einzigen Dosis des Pilzes, sank die Tendenz des Blutserums von chronisch herzkranken Patienten, schädliche Cholesterin-klumpen zu bilden, um bis zu 41 % (Jones 1995, S. 25 ff.). Daneben haben Untersuchungen gezeigt, dass der Pilz Schutzfunktionen bei Nikotinmißbrauch besitzt. Die durch das Rauchen verursachten Krankheitssymptome konnten bis auf 25% reduziert werden. (Schmaus et al. O.J.)
- Lindert Wechseljahrsbeschwerden
- Harmonisiert den Gesamtorganismus und hat einen beruhigenden und ausgleichenden Effekt, streßmildernd
- Bei Untersuchungen der Asahi Chemical Industry konnten sehr deutliche blutzuckersenkende Wirkungen nachgewiesen werden
- Dr. Morishige setzt Ling Zhi wegen seiner entzündungshemmenden Eigenschaft bei der Behandlung von Arthritis, Rheuma und anderen Gelenkserkrankungen erfolgreich ein.
- Viele Menschen schildern eine aphrodisierende Wirkung und Potenzsteigerung.
- Eine Reihenuntersuchung an über 2.000 Kranken ergab, dass Ling Zhi bei 60 – 90 % der untersuchten Patienten mit Asthma und chron Bronchitis eine deutliche Verbesserung des Zustandes herbeiführte.
- In Japan wurden Leberzellkulturen mit Chemikalien behandelt, die spezielle, sehr starke leberschädigende Wirkungen besitzen. So sollte überprüft werden, ob es Substanzen gibt, die diese Schäden mindern oder gar aufheben können. Von allen untersuchten Stoffen konnte dabei einzig Ling Zhi überzeugende Resultate liefern.
- In einer lang angelegten Studie wurden 53 Patienten mit starkem Bluthochdruck Ling Zhi verabreicht. Es wurde nachgewiesen, dass bereits nach zehn Tagen bei ungefähr der Hälfte der Patienten ein signifikanter Abfall der erhöhten Werte festzustellen war. (Kanmatsuse et al. 1985)
- Bei klinischen Untersuchungen in China am *Dritten Hospital des Hong Qiao Distrikts in Tianjin* wurde einer Gruppe von Patienten, die unter stark überhöhten Blutfettwerten und Cholesterinüberschuß litten, täglich ein Ling-Zhi-Extrakt verabreicht. Dabei wurde gezeigt, dass sich die Cholesterinwerte bei über 70 % der Untersuchten wieder normalisierten und das sogar bei manchen Personen, die sich weiterhin ungesund und fettreich ernährten! Das „gute HDL-Cholesterin erhöhte sich im Verlauf der Behandlung sogar. Einzig das „schlechte“ LDL-Cholesterin, das für verminderten Blutfluß und Arteriosklerose verantwortlich ist, wurde im Blut abgebaut.
- Eine Studie in China wies nach, dass sich bei 94 % aller Patienten die Fließeigenschaften des Blutes verbesserten
- In einer groß angelegten Studie, die 1985 als Gemeinschaftsprojekt zwischen japanischen Universitäten und der Wirtschaft unter der Leitung von Dr. Mori Nogami durchgeführt wurde hat man bei Nahrungsmittelallergien, Kontaktekzemen und sogar bei Nierenschädigungen signifikante Heileffekte festgestellt.
- Ling Zhi – ein wirkungsvolles Antioxidans: Entsprechende Untersuchungen wurden 1985 an der „Schule für Traditionelle Chinesische Medizin“ in Beijing durchgeführt. Bislang konnte man zwar noch nicht herausfinden, welche Inhaltsstoffe konkret für die antioxidative Wirkung verantwortlich sind. Aber dass hier potente „Freie-Radikale-Fänger“ enthalten sein müssen, wurde eindeutig nachgewiesen. Sie sorgten dafür, dass in den Tests insbesondere zwei der aggressivsten Radikale (Superoxid und Hydroxyl) im Blut um bis zu 50 % vermindert wurden. Das ist ein extrem gutes

Ergebnis, das sich mit anderen bekannten Antioxidantien kaum erzielen lässt. (Jifeng et al. 1985)

- Andere Untersuchungen zeigen, dass Ling Zhi die Ausschüttung von Superoxid Dismutase (SOD), einem körpereigenen Radikalfänger, fördert.
- Forscher in Korea stellten fest, dass sehr hohe Dosen von Ling Zhi nicht zwangsläufig eine entsprechend größere Wirkung ausüben, sondern dass bereits die Gabe von relativ geringen Mengen (ca. 0.5 – 1 g täglich) deutliche immunstimulierende Effekte erzeugt.
- Ling Zhi – ein hervorragendes Adaptogen: dieser Begriff wurde von den Professoren Breksman, Petkov und Schole für Wirkstoffe geprägt, welche die Fähigkeit des Organismus erhöhen, äußerliche Belastungen und Krankheiten durch eine Steigerung der Anpassungsfähigkeit (zum Beispiel der Immunabwehr) zu überwinden. Die Einnahme dieser Wirkstoffe über lange Zeiträume oder lebenslange Dauer, erzeugt keinen Abfall der Wirkung oder gar Erschöpfung irgendwelcher überforderten Systeme => es gibt keine Gewöhnungseffekte. Die Erregung allergischer Phänomene ist weitgehend ausgeschlossen. Adaptogene sind physiologische Hilfsmittel gegen die Unordnung im Körper. Was dies für eine alternde Zelle, die vermehrt zu Unordnung und Fehlinformation neigt, bedeutet, liegt auf der Hand.
- Wegen seines regulierenden Einflusses auf das Immunsystem, wird Ling Zhi bereits in Kliniken in San Francisco bei AIDS-Patienten zur unterstützenden Therapie eingesetzt, ebenso beim sogenannten Epstein-Barr-Syndrom.
- Der regelmäßige Genuß von Ling Zhi reduziert das Gewicht und verlängert das Leben (Pen-Ts'ao-Kang-Mu, 1578)

In einer Tagesration des Green Coffe mit Ling Zhi von Ryzoom sind 1,5 Gramm Ling Zhi enthalten. Die Chinesen haben das Ling Zhi-Pulver meist als Teemischung eingesetzt. Pur getrunken ist er allerdings eine geschmackliche Herausforderung ;-). In Verbindung mit der grünen Arabicabohne, die ihrerseits durch den hohen Anteil an Phenolen und anderen sekundären Pflanzenstoffen ebenfalls hochantioxidativ wirkt, entsteht ein sehr wohlschmeckendes und bekömmliches Getränk. Auf diese Weise kann man einfach und regelmäßig präventiv handeln.

Quellen:

„Ling Zhi König der Heilpilze“ von Frank Daniel Schulten, 2. Auflage Oktober 2010

„Ling Zhi die Urkraft der Natur – eine wissenschaftliche Zusammenfassung von Dr. Helmut Ivo“

„Heilpilze Ling Zhi, Shiitake & Co. schützen das Immunsystem“ von Dr. Jürgen Weihofen, 2. Auflage 2001

Internet