

Der Heilpilz Ling Zhi (Reishi), die effektivste Droge der Menschheitsgeschichte

(japanisch: *Reishi*, deutsch: *Glänzender Lackporling*, lateinisch: *Ganoderma lucidum*)



©panthermedia.net

Schon der chinesische [Kaiser Shih Huang Ti](#) (etwa 2500 v. Chr.) ließ Ling Zhi als „Pilz des ewigen Lebens“ suchen. Um 200 v.Chr., so berichtet die Legende, konnte Kaiser Wu-Ti dauerhaft fündig werden, – der Pilz wuchs hauptsächlich auf uralten Pflaumenbäumen. Die aktuelle Legende sagt, dass die chinesischen Sportler und Führungskräfte deshalb so erfolgreich seien, weil sie Ling Zhi ([und das Kraut Jiaogulan](#)) täglich hochdosiert zu sich nehmen.

Die Wertschätzung lesen wir in einem alten chinesischen Kräuterbuch: „Wer ihn (Ling Zhi) über lange Zeit zu sich nimmt, wird sich über eine wundersame Gesundheit ebenso erfreuen, wie über die Langlebigkeit eines Gottes, die er erreicht“. (1)

Um 1950 entdeckte ein japanischer Pflaumenbauer Methode, diesen Pilz zu züchten. In China und in Japan begann man um 1970 diesen Pilz (wie auch Jiaogulan) wissenschaftlich zu analysieren und seine Wirkungen auf den menschlichen Organismus in Studien zu untersuchen.

Die *Basiserkenntnis*, auf der alle anderen Erkenntnisse aufbauen, klingt lapidar, ist aber von höchster Brisanz:

Die Inhaltsstoffe von Ling Zhi wirken als [Adaptogene](#) direkt auf das Immunsystem, (2) um die körpereigenen Abwehrkräfte zu optimieren. Dadurch werden diese in Höchstleistung gebracht. Schädigende Angriffe werden abgewehrt und die zelluläre Hochleistung durch bewusste tägliche Ernährung noch gesteigert.

Unter strengsten klinischen Bedingungen wird heute (hauptsächlich in China und Japan) die Wirkung dieses Pilzes bestätigt. Millionen von Menschen in den letzten tausend Jahren erfuhren dies am eigenen Körper, ohne auch nur einen der Inhaltsstoffe mit Namen nennen zu können. So erleben wir heute noch den grundsätzlichen Unterschied der Auffassungen: Nach westlichem Standard gilt ein Heilmittel nur dann als wirksam, wenn es höchstdosiert eine giftige Wirkung hat (Deshalb bei uns als Zulassungs-Voraussetzung Tierversuche, bis diese an einer hohen Dosis sterben).

Nach östlichem Standard gilt ein Heilmittel nur dann als wirksam, wenn es höchstdosiert keinerlei Nebenwirkungen hat.

Diese „Arzneien“ genannten Kräuter können „in beliebiger Menge und ohne zeitliche Begrenzung eingenommen werden“. weil sie adaptogen wirken (3). Dies wird nicht nur im ältesten Kräuterbuch Chinas dargestellt (siehe auch die Ausführungen zu dem Kraut Jiaogulan), sondern auch im uralten japanischen Kräuterbuch „Shinnoh Honsohkyo“. Ling Zhi ist hier *an oberster Stelle* der 120 heilenden Kräutern genannt, die „in beliebiger Menge und ohne zeitliche Begrenzung eingenommen werden. Das Buch bezeichnet sie auch als ‚Kräuter der Götter‘, als die ‚Arzneien der legendären Zauberer‘“(4)

In modernen wissenschaftlichen Studien bestätigt sich die Erfahrungsheilkunde eindrucksvoll: „Langzeitmedikation erzeugt keinen Abfall der Wirkung oder gar die Erschöpfung irgendwelcher überforderten Systeme“ – welcher Unterschied zu der westlichen Auffassung von Medikamenten!

Während der materialistisch ausgerichtete westliche Arzt den Einzelsubstanzen eine Heilwirkung zuschreibt, setzt der seit Jahrtausenden erfolgreiche östliche Arzt auf den genannten „[Chi-Fluss](#)“. Er beschreibt damit jene *Lebensenergie* oder *Lebenskraft* in jedem Organismus, die ungestört fließen muss, damit das biologische System optimal handlungsfähig ist.



©panthermedia.net

Die Inhaltsstoffe des Ling Zhi

Verwendete Teile: der ganze Pilz, fein gemahlen. Geschmack: leicht bitter, aber würzig.

Ling Zhi enthält hauptsächlich

- *Adaptogene*, die man *Steroide* nennt (eng verwandt mit unseren körpereigenen Hormonen).
- [Triterpene](#). Etwa 100 wurden bis heute nachgewiesen. (5) Die bekannten und die heute noch unbekanntes Triterpene haben wohl den gleichen Effekt wie die bei Jiaogulan geschilderten Adaptogene: Es geht um das perfekte Zusammenspiel der verschiedenen Inhaltsstoffe und den dadurch entstehenden synergetischen Effekt zur Optimierung der elektrischen Zell-Ladung hin zu 120 Millivolt Aktionspotential. *Dann heilt der Körper selbst* und nicht ein chemisches Präparat. Auch hier gilt: Der Gesamtkörper ist so leistungsfähig wie die Gesamtheit seiner Zellen, (wie die Sauberkeit seines Bindegewebes).
- [Interferon](#). Studien ergaben, dass Ling Zhi die körpereigene Produktion von Interferon stimuliert. Von ihm ist am bekanntesten, dass es das Wachstum von Viren stoppt. Bei Bakterien wirkt es vorbeugend und bei Befall heilend. (6)
- [Polysaccharide](#). Der hohe Gehalt an Polysacchariden (langkettige Zuckermoleküle) ist hier stark im Fokus der Wissenschaft. (7)
- [Cyclooctaschwefel](#). Er hemmt die Ausschüttung von Histamin und ist ein Helfer gegen alle allergischen Erscheinungen.
- *18 verschiedene Aminosäuren*. Die Gesamtheit der Aminosäuren ist virushemmend und anregend für die Interferonausschüttung.
- [Uridin](#) und [Uracil](#). Beides stärkt die Muskulatur.
- [Adenosin](#). Es verhindert das Verklumpen von Blutplättchen und stärkt enorm Herz und Kreislauf.
- *Vitamin B1(Thiamin), Vitamin B2 (Riboflavin), Vitamin B6 (Pyridoxin), Vitamin E.*
- Die Substanzen [Cumarin](#), [Mannitol](#) und [Ergosterin](#).
- 15 [Spurenelemente](#)
- Organisches Germanium.

Das [organische Germanium](#) ist im Ling Zhi-Pilz viermal stärker vorhanden als im Ginseng – eine erstaunliche Entdeckung! Wichtig ist bei Germanium, dass es in dieser natürlichen Form eingenommen wird, da synthetisches Germanium ernsthafte Nierenschäden hervorrufen kann. *Da dies bei Ling Zhi niemals der Fall ist, hat auch die amerikanische Gesundheitsbehörde Ling Zhi als unbedenklich eingestuft.*

Organische Germanium

- stabilisiert das Immunsystem,
- unterstützt die Bildung von Killerzellen,
- unterstützt die Bildung von Interferon,
- wirkt als Antioxidans,
- fördert die Sauerstoffversorgung bis in die Zelle, unterstützt den Körper dabei, Schwermetalle und andere Gifte auszuscheiden.

Ling Zhi als Radikalfänger

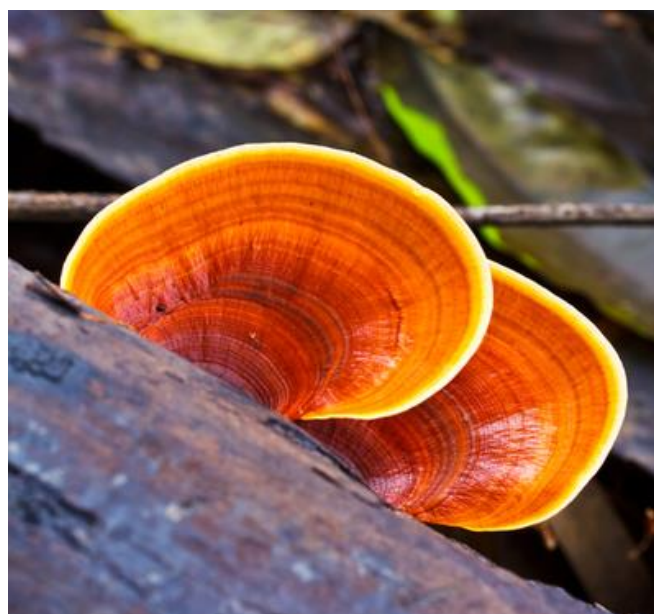
Wie bei Jiaogulan, fördert der Pilz ebenfalls die Ausschüttung des körpereigenen Radikalfängers [Superoxid Dismutase](#) (SOD). Für die verjüngende Wirkung und die enorme biologische Leistungssteigerung nach Einnahme von Ling Zhi, scheint hauptsächlich seine Funktion als Radikalfänger verantwortlich zu sein. Aber auch - das soll unbedingt erkannt werden, – wirkt Ling Zhi der Einlagerung von Zell-Müll-Produkten *in* den Körperzellen entgegen, dem so genannten [Lipofuszin](#).

Ling Zhi als Entzündungshemmer

Entzündungen können auch den gesündesten Menschen befallen. Oft nimmt man diese lokalen Störungen nicht ernst oder ignoriert sie. Wenn diese chronisch zu werden drohen, ist höchste Aufmerksamkeit notwendig: Adaptogene, wie sie in Jiaogulan und in Ling Zhi reichlich sind, können rechtzeitig Abhilfe schaffen. Insgesamt sollte man sich, – auch als kerngesunder Mensch –, mit Entstehung und Folge von Entzündungen beschäftigen. (8)

Die Dosierung von Ling Zhi

Es wird angegeben, dass bereits eine relativ geringe Dosierung von 0,5 bis 1g täglich, einen deutlichen immunstimulierenden Effekt erzeugt. Sollten körperliche Probleme oder eine Krankheit vorliegen, werden 3 bis 5 Gramm täglich empfohlen.



Besondere Quellenangaben und Erläuterungen

(1) Li Yongkang, Prof. Dr.: „Heilen mit Chinatees“, Augsburg 1997

(2,3) Das Immunsystem ist die zentrale Schaltstelle der organischen Funktionen. In ihm werden die Selbstheilungskräfte aktiviert. *Adaptogene* sind Substanzen (*Polyphenole/sekundäre Pflanzenstoffe*), welche dem Körper helfen, allen negativen Einflüssen besser begegnen zu können. Der Körper *adaptiert*, das heißt er passt sich also leichter und effizienter an die Umstände an. Adaptogene wirken der täglich zunehmenden „Unordnung“ (Fehlinformationen) im Körper entgegen, welche durch den Lebensprozess bedingt ist. Jede *Sekunde* unseres Lebens sterben etwa 10 Millionen Körperzellen ab. Sie werden vorher kopiert, damit die neu geborene, „kopierte“ Zelle den alten Platz mit der alten Funktion einnehmen kann. Ist die Kopie schlecht, übernimmt die neugeborene Zelle *diese* geschwächte Qualität (Alle sieben Jahre etwa sind sämtliche Körperzellen ausgetauscht. Siehe: [BIOPHOTONEN](#)).

Bei diesen automatisch ablaufenden Vorgängen ist es von ungeheurer Wichtigkeit die Leistungskraft der aktuell arbeitenden Zellen so optimal wie möglich zu halten. Dies geschieht mit Hilfe der Adaptogene.

(4) Frank-Daniel Schulten: „Ling Zhi – König der Heilpilze“, Windpferd, 3. Auflage 2012, S. 17

(5) Insbesondere

- die *Ganodermik-Säuren* A, B, C-2, D, welche die Histaminausschüttung hemmen,
- die *Ganodermik-Säuren* R, S, die als leberschützend gelten,
- die *Ganodermik-Säuren* B, D, F, H, K, S und das Triperiten *Ganodermadiol*, zum Regulieren des Blutdrucks,
- die *Ganodermik-Säuren* Mf, B und T-0, welche die Cholesterin-Synthese hemmen.

(6) In China zeigen Studien erfolgreiche Anwendung bei Infekten mit folgenden Erregern: *Bacillus pneumoniae*, Bakterium *Escherichia Coli*, Streptokokken, Staphylokokken,

(7) Die Polysaccharide *Ganoderan* in vielen Untergruppen werden in ihrer Wirkung beschrieben als: *blutzuckersenkend, immunstimulierend, tumorhemmend, herzstärkend* und vor allem *entzündungshemmend*.

Manche der beschriebenen Polysaccharide wirken, indem sie im Knochenmark die Produktion von B-Zellen und Makrophagen stimulieren. Beides sind Blutkörperchen, welche für die Infektabwehr unabdingbar sind. Außerdem hat man in einer japanischen Studie festgestellt, dass die Polysaccharide in Ling Zhi das *Erinnerungsvermögen* der T-Zellen und der T-Helferzellen erhöhen. Auf diese Weise können die körpereigenen Immunglobuline wesentlich leichter und gezielter arbeiten und die Angriffe z.B. von Bakterien abwehren.

(8) Sensationell sind die Ausführungen, welche beschreiben, dass Autoimmunerkrankungen erfolgreich mit Ling Zhi behandelt wurden! Das Immunsystem beendet die irrtümlichen Angriffe auf körpereigene Substanzen. Es ist festzuhalten, dass Ling Zhi nicht nur das Immunsystem stärkt, – er dämpft genau so die Gegenbewegung, das überschießende Immunsystem: Es dämpft die Überreaktionen und schraubt sie auf ein gesundes Maß hinunter.

Textquellen:

Frank-Daniel Schulten: „Ling Zhi – König der Heilpilze“, Windpferd, 3. Auflage 2012

Dr. Helmut Ivo: „Ling Zhi. Die Urkraft der Natur. Der Pilz der Unsterblichkeit. Eine wissenschaftliche Zusammenfassung“ 2002

Günter Harnisch: „Chinesische Heilmittel für ein langes Leben.: Ling-Zhi, Jiaogulan, Ginseng“ 2010

Dr. Jürgen Weihofen: „Heilpilze Ling Zhi, Shiitake & Co. schützen das Immunsystem“ 2000

Die folgenden Links als Quellen:

<https://www.natur-wissen.com/wp-content/uploads/2014/04/Der-Reishi-Heilpilz.pdf>

<http://www.mykotherapien.com/Vitalpilze/reishi.asp>

<http://www.paracelsus.de/magazin/ausgabe/201204/die-naturheilkraft-der-vitalpilze-reishi/>

<http://www.vitalpilzratgeber.de/reishi-info/>

<https://www.brain-effect.com/magazin/adaptogene>

<https://www.nlm.nih.gov/exhibition/chinesemedicine/index.html>