

# Lingzhi - Aufklärung der Heilwirkung

Öffentliche Antwort auf die von Herrn Dr. Kell, Rostock, gestellte Frage:

„Was steckt hinter dem Reishi-Pilz?“ Heft 4/96, Seite 28

Ein Beitrag von Dr. med Yarong Xiao, Institut für Naturheilverfahren, 35037 Marburg

Lingzhi, (*Ganoderma lucidum*) ist eine der bedeutendsten Heilpflanzen in der Apotheke der traditionellen chinesischen Medizin. Dieser Pilz wird seit Tausenden von Jahren in China und Japan aufgrund seiner vielfältigen Heilwirkungen ununterbrochen hoch geschätzt. Da er aber auch in Asien nicht als Massenpilz auftritt, war er lange Zeit nur Kaisern, Adligen und Hohenpriestern vorbehalten. Für das einfache Volk ist Lingzhi und dessen heilende Wirkungen nur in zahlreichen Geschichten, Erzählungen und Märchen bekannt geworden. Eine der bekanntesten ist die Geschichte einer weißen Schlange. Das „göttliche Heilkraut“ kann seit ca. 20 Jahren organisch streng kontrolliert angepflanzt werden und ist somit endlich auch für jedermann erschwinglich.

Sein chinesischer Name ist „**LINGZHI**“ (Deutsch gesprochen = Ling-se), Die Bezeichnung „**Reishi**“ stammt aus dem Japanischen. In der traditionellen chinesischen Medizin werden Kräuter und andere Pflanzen viel häufiger zur Heilung von Erkrankungen angewandt als in Europa. Es ist daher nicht verwunderlich, daß Dr. Kell in schulmedizinischen Büchern keinen Hinweis auf die Verwendung von **Ganoderma lucidum** finden konnte.

Der Pilz Lingzhi wird in China und Japan in den letzten zwei Jahrzehnten intensiv erforscht. Seit über dreitausend Jahren wird dieser Pilz in China bereits zur Heilung eingesetzt.

Pharmakologische Analysen zeigen, daß Lingzhi sich u.a. aus folgenden Substanzen zusammensetzt: Ergosterol, Lysozym, saurer Protease, verschiedene Proteine, Aminosäuren, Polypeptide, Saccharide, Sterole, Lactone, Alkaloide, Polysaccharide, Phenole, Triterpenoide, Mannitole, Vitamin B1, B2, B6, E, Coumarin und verschiedene Spurenelemente. Den in Lingzhi enthaltenen Triterpenoide, sogenannten ganoderischen Säuren, wird die

Absenkung des Cholesterinspiegels und hohen Blutdrucks sowie eine Wirkung gegen Allergien zugeschrieben, während Adenosin die Funktion der Blutgefäßerweiterung und Hemmung der Thrombozytenaggregation hat. Polysaccharide stärken das Immunsystem und hemmen das Wachstum von Tumoren.

Zu den Pharmakologischen Funktionen des Lingzhi gehört, daß er

Zu den pharmakologisch nachweisbaren Wirkungen des Lingzhi gehört;

- 1.- eine zentralnervöse Schmerzhemmung
- 2.- eine peripher cholinerge Wirkung auf das vegetative Nervensystem;
- 3.- eine husten- und schleimlösende Wirkung auf die Atemwege sowie Linderung bei chron. Bronchitis
- 4.- Entgiftung- und Schutz der Leberzellen
- 5 - eine fördernde Wirkung auf die glatte Muskulatur von Gebärmutter und Magen-Darmtrakt;
- 6.- Wirkung auf die endokrinen Drüsen und deren Metabolismus;
- 7.- die Dämpfung allergische Reaktionen,
- 8.- daß er vor Strahlenschäden (z.B. Röntgenstrahlen) schützt.
- 9.- Stärkung des Herzmuskels und Förderung der koronaren Durchblutung

Klinische Studien belegen, daß folgende Krankheiten und Symptome mit Lingzhi günstig beeinflusst werden können:

- 1) Krebs
- 2) koronare Herzkrankheit und Hyperlipidämie
- 3) Allergien
- 4) chron. Bronchitis
- 5) Hepatitis
- 6) Neurasthenien, Schlaflosigkeit, Arrhythmien, Leukopenien, progressive Muskeldystrophien, atrophische Myotonie und überschüssige Knochenbildung.

Lingzhi dient als Heilmittel zur Stärkung des

allgemeinen Gesundheitszustandes. Traditionell wird Lingzhi überwiegend zur Heilung von Herzrhythmusstörung, Schlaflosigkeit, Amnesie, Müdigkeit, Neurastenie und chronische Bronchitis eingesetzt. Umfangreiche schulmedizinische und molekularbiologische Forschungen in den letzten Jahren in China, Japan, Korea, Europa und USA an Menschen und Tieren entdecken aber verblüffende weitere Wirkungen des Lingzhi die in der traditionellen chinesischen Medizin noch nicht so beschrieben waren. Um nur einige davon zu erwähnen: Es wurde z.B. festgestellt, daß Lingzhi vorbeugend gegen Lungenkrebs wirkt. Es ist nachgewiesen, daß Lingzhi sympathikolytisch wirkt und dadurch den Blutdruck senkt. Weitere Forschungen zeigen, daß Lingzhi die Thrombozytenaggregation von atherosklerotischen Krankheiten mindert und die Immunaktivität bei Einfluß von Gammastrahlung erhöht. Lingzhi wirkt präventiv gegen Allergien. Die in den letzten 20 Jahren eingesetzten Forschungen haben dazu beigetragen, daß die empirisch nachweisbaren medizinischen Wirkungen von Lingzhi in der traditionellen chinesischen Medizin den einzelnen pharmakologischen Bestandteilen zugeordnet werden können.

Diese Forschungsergebnisse werden z. Zt. klinisch erprobt, insbesondere werden Einsatzmöglichkeiten in der Tumortherapie getestet. Lingzhi zeigt keine Nebenwirkung. Diese Ergebnisse sind ermutigend, da Schulmediziner die Wirkung gerne pharmakologisch begründet sehen. Es ist wahrscheinlich, daß noch weitere pharmakologisch nützliche Substanzen und Heilungswirkungen in Lingzhi entdeckt werden.

Derzeit werden in Japan und den USA wissenschaftliche Untersuchungen erstellt über die Wirksamkeit von Lingzhi bei Immunschwäche, chronischen Müdigkeitssyndrom, AIDS, Diabetes, Lebererkrankungen, Asthma und Arthritis.

### **Die japanische Regierung empfiehlt Lingzhi als Begleitmedikament in der Krebstherapie.**

Lingzhi ist seit einiger Zeit auch in Deutschland, überwiegend in Form von Granulat-Extrakten, erhältlich.

Weitere Literatur erhalten Sie im Institut für Naturheilverfahren, Uferstr. 1, 35037 Marburg. Tel.: 06421-684360, Fax: 06421-684361

---

## **Frostschutz für den Samtfußrübling?**

Eine der möglichen Erklärungen dafür, daß der Samtfußrübling *Flammulina velutipes* auch nach Frost weiterwächst, hat **Herr Dr. Wolfgang Heinig** aus Nordhausen und sandte die folgende Meldung zu, die in den Nachrichten aus Chemie Technik und Laboratorium 45 (1997) Nr. 1:6 unter dem Titel „Molekularer Frostschutz“ veröffentlicht war:

Antifrost-Proteine (AFP) schützen viele Organismen - vom Bakterium bis zum Fisch - vor Frostschäden, indem sie sich an Eiskristalle binden und deren weiteres Wachstum verhindern. Z. Jia et al. gelang es, die Struktur eines solchen, an

Eis gebundenen, globulären AFPs mit 1,25 Å Auflösung zu bestimmen (NATURE (1996), 384, 285). Sie zeigt die raffinierte Anpassung des Lebens an die anorganische Umwelt: Fünf eisbindende Aminosäurereste bilden Wasserstoffbrücken zu Sauerstoffatomen der obersten Eisschicht aus. Es entsteht eine ebene Bindungsfläche. Ein weiterer Rest bindet an eine rechtwinklig dazu verlaufende Eisebene: Das Protein schiebt sich wie ein Keil in eine stufenförmige Nische im Eis und verhindert so das weitere Wachstum des Kristalls.