



DIE SANFTE KRAFT DER VITALPILZE

VITALPILZ JUDASOHR PHÄNOMENALES KRAFTWERK

Er klammert sich unscheinbar und zusammengeschrumpelt an abgestorbene Holunder,- oder Eschenhölzer, um nach einem kräftigen Regenguss zu seiner wahren Größe zu mutieren. Die kann in Rekordzeit von wenigen Millimetern bis zu zehn Zentimetern betragen. Und dann – siehe da – könnte mancher Wanderer denken, dass aus dem Ast ein menschliches Ohr wächst: Das Judasohr (*Auricularia auricula-judae*, Mu Err) ist ein essbarer Gallertpilz, der das ganze Jahr hindurch zu finden ist. Besonders ins Auge fällt er in Wintermonaten, die feucht und frostfrei sind. An den Stämmen und Ästen der Laubbäume bekommt das Judasohr nur unregelmäßig Wasser. Deshalb hat er eine ungewöhnliche Strategie entwickelt: Bei Trockenheit schrumpft der Pilz zusammen, bei Regen quillt er wieder vollständig auf und sieht dabei aus wie ein dunkelbraunes, samtiges Ohr.

Pilz des Jahres 2017

Der *Auricularia auricula-judae* verfügt über viele willkommene Eigenschaften für die Gesundheit und wurde 2017 von der Deutschen Gesellschaft für Mykologie zum „Pilz des Jahres 2017“ gewählt. Das Judasohr wirkt entzündungshemmend und stabilisiert das Immunsystem. Auffallend ist, wie sehr und natürlich er die Fließeigenschaften des Blutes verbessert. Er wirkt wie ein allopathischer Blutverdünner, der aber die Kollagenbestandteile der Blutgefäße nicht beeinträchtigt. Diese Eigenschaften schützen auch bei längerer Einnahme vor inneren Blutungen. Der Pilz fördert mit seinen Substanzen die Durchblutung im gesamten Organismus, speziell bei bestehenden Durchblutungsstörungen der Extremitäten und wirkt gegen Hypertonie.

GESUNDHEIT AUF DEM SPEISEPLAN

Mit viel pflanzlichem Eiweiß, Vitamin B1, Beta-Carotin, Mineralien wie Magnesium, Kalium, Calcium, Eisen, Phosphor und Silizium ist das Judasohr ein Kraftpaket für die Gesundheit. *Auricularia* macht das Blut flüider und beugt so Herz- Kreislaufferkrankungen vor. In Regionen Südostasiens, wo der Pilz praktisch täglich auf dem Speiseplan steht, werden deutlich weniger Fälle von Herzinfarkten, Embolien und Thrombosen registriert als in anderen Gebieten.

Prophylaktisch kann das Judasohr eingesetzt werden:

- gegen Arteriosklerose
- zur besseren Durchblutung
- zur Blutdruckregulation
- zur Blutstillung bei Hämorrhoiden, Gebärmutterblutungen
- und Blutausscheidungen
- aufgrund von Harnwegsinfekten
- zur Reduzierung der Blutfettwerte
- als positiver Einfluss auf die Blutgerinnung
- zur Befeuchtung der Schleimhäute
- als Vorsorge gegen Herzinfarkt und Schlaganfall
- zur Optimierung des Immunsystems
- gegen Augen-, Haut- und Schleimhautentzündungen