

DER Heilpraktiker

Fachzeitschrift für Natur- und Erfahrungsheilkunde



*Tinkturen und Extrakte
Vitalpilze für die Abwehrkräfte
Der Mönchspfeffer*

Offizielles Organ



Fachverband
Deutscher Heilpraktiker e. V.

Vitalpilze für die Abwehrkräfte

Wie kann die Mykotherapie dem Immunsystem helfen?

Pilze bilden neben Tieren und Pflanzen ein eigenständiges Reich. Sie mussten im Laufe der Evolution faszinierende Überlebensstrategien entwickeln, um sich auf der Erde zu behaupten. So sind Pilze etwa in der Lage, sich mit der Bildung bestimmter Stoffe gegen Bakterien und Viren zu schützen. Das berühmteste Beispiel dafür ist das Antibiotikum Penicillin, ein Stoffwechselprodukt von Pilzen.

In der jüngeren Vergangenheit wurde viel Analysearbeit betrieben, um mehr über die Inhaltsstoffe und Wirkungsweisen der wichtigsten Vitalpilze zu erfahren. Heute ist die Mykotherapie eine bekannte und bewährte Behandlungsform, die sowohl zur Heilungsunterstützung als auch zur allgemeinen Stärkung

des Organismus eingesetzt wird. Gerade in Bezug auf das Immunsystem sind sehr gute Ergebnisse durch den Einsatz von Vitalpilzen zu erzielen. Die im Handel erhältlichen Extrakte oder Pulver zeichnen sich durch eine hohe Bioverfügbarkeit aus.

Immunsystem, Darmgesundheit und Vitalpilze

Als Schutzschild unseres Körpers wehrt das Immunsystem permanent pathogene Keime ab und stützt sich dabei auf mehrere Säulen: Die unspezifische Abwehr ist angeboren und setzt sich aus den Abwehrzellen im Blut – den Makrophagen, Granulozyten und Monozyten – zusammen. Zudem machen Zytokine, zu denen die Interferone und Interleukine gehören, Fremdstoffe unschädlich. Zur zielgerichteteren, aber langsamer arbeitenden spezifischen Abwehr zählen die Antikörper. Sie werden unterstützt von den T-Lymphozyten.

Eine erhöhte Infektanfälligkeit kann verschiedene Gründe haben. Der psychischen Stabilität kommt dabei eine nicht zu unterschätzende Rolle zu – so hemmt beispielsweise Adrenalin die Antikörperproduktion. Auf der körperlichen Ebene ist vor allem die Darmgesundheit ein ausschlaggebender Faktor: Rund drei Viertel aller immunkompetenten Zellen des Körpers befinden sich in der Darmschleimhaut. Besonders Candidosen, oft zurückzuführen auf vorangegangene antibiotische Therapien, schwächen das Immunsystem signifikant. Eine systematische Darmsanierung ist dann oft unumgänglich.

Nicht immer ist eine Ankurbelung der Abwehrkräfte der therapeutisch beste Weg: Überreaktionen des Immunsystems können in Form von Allergien oder Autoimmunerkrankungen wie Rheuma, Kollagenosen, Typ-1-Diabetes oder Multipler Sklerose die Gesundheit schwerwiegend beeinträchtigen. Eine besondere Bedeutung kommt deshalb den Immunmodulatoren zu, die je nach Bedarf das Immun-



Foto: GFY Gesellschaft für Vitalpilzkunde e. V.

Abb. 1: *Coriolus versicolor* (Schmetterlingsporling)

system stimulieren oder dämpfen. In diesem Zusammenhang nehmen Vitalpilze eine sehr interessante Stellung ein, und dabei insbesondere die enthaltenen Polysaccharide. Zu ihrem immunmodulierenden und antitumoralen Potenzial gehört, dass sie beispielsweise die Lymphozytenreifung stimulieren, die Antikörperproduktion steigern und die Phagozytose, das Komplementsystem und die natürlichen Killerzellen aktivieren. Wichtiger Nebeneffekt: Die Beta-Glucane regulieren auch den Hormon- und Neurotransmitterstoffwechsel sowie das vegetative Nervensystem, sodass auch die psychische Stabilität gefördert wird. Beeindruckend sind die Studienergebnisse, die den positiven Einfluss von Shiitake-Extrakt auf die Darmflora dokumentieren. So kann der Shiitake das Wachstum von probiotischen Bifidobakterien und Laktobakterien im Darm steigern und bei Fehlbesiedelungen des Darms regulierend auf das Gleichgewicht der Mikroorganismen wirken.

Fallbeispiele

1. *Coriolus versicolor* bei chronischer Infektanfälligkeit

Ein 53-Jähriger Mann kommt mit einer ausgedehnten Sinusitis in die Praxis. Er klagt über eitriges Schnupfen, Kopfschmerzen, ein starkes Druckgefühl im Stirn- und Wangenbereich und ein allgemeines Krankheitsgefühl. Die Messung der Körpertemperatur ergibt 38,2°C.

Als akut antientzündlich wirkender Vitalpilz wird der Extrakt des *Coriolus versicolor* verordnet. Außerdem werden dem Patienten Inhalationen und eine reichliche Zufuhr von Flüssigkeit empfohlen. Ein leicht erhöhtes Kopfteil im Bett soll nachts das Abfließen des Schleims erleichtern.

Die wichtigsten Vitalpilze für das Immunsystem auf einen Blick

Coriolus versicolor – enthält die spezifischen Polysaccharide PSK und PSP – wird vor allem bei Virusinfektionen und in der begleitenden Behandlung von Tumorerkrankungen zur Unterstützung des geschwächten Immunsystems eingesetzt

Agaricus blazei Murrill – enthält verschiedene Polysaccharide in einzigartig hoher Konzentration sowie das Provitamin Ergosterin – wird präventiv und therapeutisch eingesetzt

Shiitake – zeichnet sich durch das Polysaccharid Lentinan und ein sehr breites Spektrum an Biovitalstoffen aus – setzt an verschiedenen Stellen der Immunmodulation an und hat einen positiven Einfluss auf die Darmflora

Cordyceps sinensis – unterstützt die zelluläre Abwehr des Körpers – verfügt über antibakterielle, antivirale und antifungale Eigenschaften

Maitake – enthält nachweislich verschiedene Beta-Glucan-Fractionen als biologisch aktive Inhaltsstoffe für die Immunmodulation – besitzt ein bemerkenswertes Potenzial zur Regulation der körpereigenen Abwehrkräfte

Beim Folgetermin fünf Tage später macht der Patient bereits einen deutlich besseren Eindruck. Das Fieber ist verschwunden, das Nasensekret nicht mehr eitrig und der Kopfschmerz hat deutlich nachgelassen.

Aufgrund von mehreren Sinusitiden in der Vergangenheit und einer allgemein erhöhten Erkältungsneigung wird empfohlen, ab dem nächsten Spätsommer Coriolus-Extrakt zusammen mit dem Extrakt des *Agaricus blazei Murrill* einzunehmen, um das Immunsystem für die Erkältungszeit gezielt zu stärken.

Der *Coriolus versicolor* (Schmetterlingsporling) hat in der Traditionellen Chinesischen Medizin seit Jahrhunderten einen festen Platz. Als weltweit verbreiteter Pilz wurde er aber zum Beispiel auch von südamerikanischen Naturvölkern zur Förderung der Gesundheit eingesetzt. Die vielversprechenden Ergebnisse wissenschaftlicher Inhaltsstoffanalysen in der jüngeren Vergangenheit tragen dazu bei, dass dieser Vitalpilz auch in Europa vermehrt eingesetzt wird.

Der Schmetterlingsporling wächst auf abgestorbenen Baumstämmen und hat es geschafft, sich den unterschiedlichsten Lebensbedingungen anzupassen. Für die Forschung interessant ist vor allem der hohe Polysaccharidgehalt des Pilzes. Polysaccharide gelten als für den Menschen wichtige Immunstimulanzien sowie als allgemein stärkend und vitalisierend. Der Körper braucht diese Mehrfachzucker deshalb zur Vorbeugung von Infektionskrankheiten und zur Überwindung von Schwächezuständen. Daneben wird den

Polysacchariden ein zellschützender Effekt zugeschrieben. Im Coriolus sind die spezifischen Polysaccharide Polysaccharid-K (PSK) und Polysaccharid-Peptid (PSP) nachgewiesen worden.

Mit guten Erfolgen eingesetzt wird dieser Vitalpilz vor allem bei Virusinfektionen und zur begleitenden Behandlung von Tumorerkrankungen mit dem Ziel, das geschwächte Immunsystem zu unterstützen und Nebenwirkungen der schulmedizinischen Therapie zu verringern. Außerdem wurde in Studien nachgewiesen, dass der Coriolus die Leberfunktion stärken und zum Beispiel bei Hepatitis die Behandlung unterstützen kann.

2. Der Vitalpilz *Agaricus blazei Murrill* bei Neurodermitis

Ein zwölf Jahre alter Schüler, der seit seinem zweiten Lebensjahr mit Neurodermitis zu tun hat, wird von seiner Mutter in der Praxis vorgestellt. Die Ekzeme treten unregelmäßig häufig und stark auf, sind aber jedes Mal sehr belastend für den Jungen. Mykotherapeutisch wird *Agaricus blazei Murrill* als Kombination aus Extrakt und Pulver verordnet.

Nach vier Wochen berichten Mutter und Sohn übereinstimmend, dass es nur noch zu drei kleinen und nach wenigen Tagen wieder abgeheilten Ekzemstellen an den Beinen gekommen war, die zudem weniger stark gejuckt hatten. Drei Monate später beim Kontrolltermin ist die Haut nicht nur symptomfrei, sondern scheint sogar ein wenig robuster auszusehen als jemals zuvor. Dieser gute Zustand hält jetzt seit mehr als drei Jahren an. Positiver Nebeneffekt: Auch die allergische Reakti-



Abb. 2: *Agaricus blazei Murrill*

on des Jungen auf Nüsse und Zitrusfrüchte ist bedeutend zurückgegangen.

Der mit dem Champignon verwandte *Agaricus blazei Murrill* (ABM) ist zwar besonders zur Unterstützung der körpereigenen Abwehr geeignet, doch als bemerkenswerter Immunmodulator spielt er seine Stärken nicht nur bei der Behandlung von Infektionen, sondern auch in der Allergitherapie aus – aus diesem Grund wird er auch als biological response modifier bezeichnet. Der Polysaccharidgehalt dieses Vitalpilzes ist einzigartig hoch – hierauf beruht im Wesentlichen das Wirkprinzip des ABM, denn die zu den Polysacchariden gehörenden Beta-Glucane können die Makrophagen als die wichtigsten Immunzellen des Körpers aktivieren und auf diese Weise das Abwehrsystem sehr wirksam regulieren. Der ABM bietet sich deshalb sowohl zur Unterstützung bei der Überwindung eines Infekts als auch zur Modulation überschießender Abwehrreaktionen bei Allergien und Autoimmunerkrankungen an. Bemerkenswert ist zudem sein großes antitumorales Potenzial. Der ABM, der ur-

Foto: GFV Gesellschaft für Vitalpilzkunde e.V.



Abb. 3: Shiitake

sprünglich aus brasilianischen Regenwaldgebieten stammt, wird heute in vielen Ländern der Erde für die Nutzung als Speise- und Vitalpilz auf fermentiertem Nährboden kultiviert.

3. Shiitake bei der begleitenden Therapie einer Tumorerkrankung

Bei einer 37-jährigen Frau mit Dickdarmkarzinom ist zwar nach sehr frühzeitiger Diagnose die Operation schonend und erfolgreich verlaufen, doch nach Beendigung der Chemotherapie fühlt sie sich jetzt ausgelaugt und mutlos. Die Patientin ist 1,72 m groß und wiegt 58 kg – 8 kg weniger als vor der Erkrankung. Die Anamnese ergibt unter anderem auffällig häufige und schwere Verdauungstraktinfektionen in den vergangenen zehn Jahren, diagnostisch wird eine ausgeprägte Candidose des Dickdarms festgestellt, die möglicherweise schon seit Jahren aufgrund früherer Antibiotikagaben besteht.

Verordnet wird Shiitake-Pulver zusammen mit Reishi-Extrakt. Beim ersten Kontrollbesuch nach drei Wochen berichtet die Patientin bereits, dass sie sich weniger müde fühlt und ihr das Essen auch leichter fällt. Nach sechs Wochen sind eine Verbesserung des Allgemeinzustands und eine Gewichtszunahme von immerhin vier Kilogramm festzustellen. Die mikrobielle Untersuchung der Darmflora ergibt einen deutlichen Rückgang von *Candida albicans*. Die Therapie wird zunächst für drei Monate fortgesetzt, danach wird unter Berücksichtigung des aktuellen Gesundheitszustands die weitere mykotherapeutische Unterstützung besprochen.

Der Shiitake ist nicht nur ein aromatischer Speisepilz, sondern auch sehr kostbar für die Gesundheit des Menschen. Seit Jahrtausenden findet er sich sowohl in vielen Gerichten der asiatischen Küche als auch in den Rezepturen traditionell arbeitender Mediziner.

Schon in der Ming-Dynastie (1368–1644) wusste man den Shiitake als umfassendes Lebenselixier zu schätzen. Heute ist sein breites Spektrum an Bioaktivstoffen bekannt, darunter viele Vitamine, Mineralstoffe, Glutaminverbindungen und Aminosäuren in einer für den menschlichen Organismus wertvollen Komposition. Seine Einzigartigkeit verdankt er allerdings dem Polysaccharid Lentinan. Es gehört zu den bioaktiven Beta-Glucan-Fractionen, die als effiziente Stimulatoren des Immunsystems gelten, indem sie die Ausschüttung von Immunglobulin IgA auf der Schleimhautoberfläche verbessern, die Bildung monozytenspezifischer T-Zellen erhöhen und die zytotoxische Wirkung der Makrophagen gegenüber Bakterien und insbesondere auch gegenüber Viren intensivieren. Lentinan wird aufgrund seiner stark immunprotektiven Eigenschaften auch zur Verbesserung der körpereigenen Tumorbewehr eingesetzt.

Beeindruckend sind Studienergebnisse, die den positiven Einfluss von Shiitake-Extrakten auf die Darmflora dokumentieren. So kann der Shiitake das Wachstum von probiotischen Bifidobakterien und Laktobakterien im Darm steigern und bei Fehlbesiedelungen des Darms, beispielsweise durch *Candida albicans*, regulierend wirken. Auf diese Weise stärkt der Shiitake den Darm als

Die GFV im Kurzporträt

Die Gesellschaft für Vitalpilzkunde e.V. (GFV) hat es sich zur Aufgabe gemacht, das Wissen um die Wirkung der Vitalpilze auszuwerten und zu verbreiten. Sie bietet Fachseminare an, hat auf ihrer Internetseite www.vitalpilze.de viele Informationen zusammengestellt und berät Therapeuten ebenso wie Endverbraucher unter der kostenlosen Telefon-Hotline 0800 007 78 89 (montags bis freitags 8:00-12:00 Uhr, zusätzlich montags bis donnerstags 13:00-17:00 Uhr)

dasjenige Organ, das für ein funktionierendes Immunsystem die zentrale Rolle einnimmt.

Fazit

Die Vitalpilze besitzen unter anderem aufgrund der hochkonzentriert enthaltenen Polysaccharide ein bemerkenswertes Potenzial allgemein für die Gesunderhaltung des Menschen und insbesondere für die Stimulation und Regulation verschiedener Facetten des Immunsystems. Die »biological response modifier« können bei einer Vielzahl von Indikationen zur Anwendung kommen. Dazu gehören akute und chronische Infektionen ebenso wie Allergien, die große Gruppe der Autoimmunerkrankungen, Tumorerkrankungen sowie andere Krankheiten, die mit einem chronisch geschwächten Immunsystem in Zusammenhang gebracht werden können.

Bei allen Stärken der Mykotherapie ist die Einnahme von Vitalpilzen selbstverständlich kein Ersatz für generelle Maßnahmen zur Unterstützung eines intakten Immunsystems: eine ausgewogene Lebensführung, eine vitalstoffreiche Kost und individuell passende Strategien der Stressbewältigung.

Verfasserin

Corinna Schaar, Hp
GFV Gesellschaft
für Vitalpilzkunde e.V.
Haydnstr. 24
86368 Gersthofen
E-Mail: info@vitalpilze.de



Anzeige



Die Kräuter der Welt
Heil- und Gewürzkräuter, techn. Kräuter, Biokräuter, ätherische und fette Öle, Tinkturen und Extrakte aus aller Welt!
Fordern Sie unseren Katalog an: www.kraeuterschulte.de
oder wenden Sie sich an:
KräuterSchulte
Hauptstraße 5d
76593 Gernsbach/Schwarzwald
Tel. 0 72 24/38 76, Fax 6 84 34

KräuterSchulte