

**O**bwohl er inzwischen auf der ganzen Welt kultiviert wird, bekommt man den heilkräftigen Speisepilz nur selten frisch angeboten. Der auch als Löwenmähne, Affenkopf, Igelstachelbart oder Pom Pom bezeichnete Pilz war ursprünglich in den Wäldern Nordeuropas, Nordamerikas und Ostasiens zu Hause, hat aber mittlerweile die gesunde Küche der Welt erobert. Denn kein Lebensmittel ist so wohltuend für Nerven, Magen und Darm und dabei auch noch so wohlschmeckend. Er erinnert, je nach Zubereitung, an Hühnerfleisch, Kalbfleisch oder Meeresfrüchte, eine tolle Alternative zu Fleisch! Da er auch noch entgiftende und entschlackende Eigenschaften aufweist und man damit sehr gut abnehmen kann, wird er unter Pilzfreunden als Geheimtipp gehandelt. Sein wertvolles Eiweiß, seine zahlreichen Mineralstoffe und zum Teil seltenen Spurenelemente

## Der nebenwirkungsfreie Pilz hat ein nahezu unglaubliches Potenzial.

glücklicherweise auch auf Nährböden kultiviert werden, ist frisch aber, wie alle Pilze, nur kurz haltbar. Außerdem sollte man ihn täglich anwenden, wenn man gesundheitliche Probleme hat oder auch nur vorbeugend Magen, Darm und Nerven Gutes tun will. Denn der nebenwirkungsfreie Pilz hat ein nahezu unglaubliches Potenzial. In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) wird er bereits seit Jahrtausenden erfolgreich eingesetzt und steht im Ranking der Nahrungsergänzungsmittel für Nerven, Magen und Darm an oberster Stelle.

Obwohl die Anwendung des Hericiums für die Nerven auf alten Erfahrungen beruht, konnte erst im Jahre 2005 nachgewiesen werden, warum das so ist. Der Pilz regt nach Studien des japanischen Hericium-Experten Dr. Hirokazu Kawagishi<sup>1</sup> die Produktion von Nervenwachstumsfaktoren an, wodurch Wachstum, Differenzierung und Überleben von Nervenzellen stimuliert und reguliert werden. Etwa kann dadurch bei der Parkinson Erkrankung der Zerfall der Mitochondrien, der Energiegewinnungszentralen der Zellen, reduziert werden. Außerdem baut Hericium die Myelinschichten der Ner-

### Geschenke der Schöpfung Teil 10

# Der Hericium

machen ihn zu einem wertvollen Lebensmittel.

Wie alle Pilze, geht auch der Hericium eine Symbiose mit einem Baum ein. Statt im Bereich seiner Wurzeln, wächst er aber als Baumpilz auf dem Stamm. Am liebsten auf alten, oft umgefallenen Bäumen wie Eichen, Buchen oder Obstbäumen. Er kann

#### Heridium repariert geschädigte Nerven

Nervenschäden können aus vielerlei Gründen entstehen – beispielsweise durch Unfälle, Entzündungen, Fehlbelastung, Überlastung, Tumore, Stoffwechselerkrankungen, Operationen oder degenerative Nervenkrankungen wie Parkinson oder Multiple Sklerose. Dabei kann es zu leichten und schweren, vorübergehenden oder bleibenden Ausfällen kommen, zu Schmerzen, Taubheitsgefühlen, Kribbeln, Missempfinden oder Lähmungen. Heridium kann bei Nervenverletzungen und Neuropathien, sogar wenn sie infolge degenerativer Nervenkrankungen entstanden sind, gut unterstützen.

ven wieder auf, was sehr hilfreich bei Multipler Sklerose (MS) ist und schon im Frühstadium günstig. Oft kombiniert man bei MS mit weiteren Heilpilzen wie dem Reishi, der gegen Entzündungen besonders gut wirkt, und dem Agaricus blazei murrill aufgrund dessen Fähigkeit noch mehr als andere Heilpilze durch Modulieren des Immunsystems bei Autoimmunerkrankungen zu unterstützen.

#### Bei Alzheimer, Schlaganfall und Schmerzen

Nicht nur die Nerven des peripheren Nervensystems, auch die des zentralen Nervensystems profitieren vom Heridium, spielt doch auch dort bei bestimmten Erkrankungen der

Der Heridium treibt den Gesundheitsfaktor jeder Mahlzeit in die Höhe.





## Löwenkräfte für Nerven, Magen und Darm

# Heilpilz

Kein anderer Pilz bietet so viel Hoffnung bei Nervenerkrankungen wie der Hericium Heilpilz. Der Baumpilz mit der Löwenmähne unterstützt das Nervengewebe kraftvoll dabei, sich zu regenerieren. Das allein ist schon bemerkenswert genug. Doch der Hericium stärkt den Körper auch noch auf einem anderen Gebiet. Er hemmt Entzündungen des Magen-Darmtrakts, baut Schleimhäute und Darmflora auf und bekämpft jede Form der Fremdbesiedelung. Höchste Zeit, dass er in unseren Breiten bekannter wird.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger, Mogersdorf, Österreich

Nervenzwachstumsfaktor eine entscheidende Rolle. Etwa bei Alzheimer, Demenz, Epilepsie oder nach Schlaganfall. Alzheimer wird mit mangelhafter Bildung des Nervenzwachstumsfaktors in Zusammenhang gebracht. Künstlich kann man ihn nicht zuführen, da er die Blut/Hirn-Schranke nicht überwinden kann. Der Hericium enthält aber zwei Stoffe, die das können: die Hericenone und Erinacine.<sup>23</sup> Diese helfen auch bei chronischen Schmerzen, wobei Hericium häufig mit dem Reishi Heilpilz kombiniert wird für noch bessere Erfolge.

Erste Rückmeldungen zum Hericium Heilpilz in unserem Verein Netzwerk gesundheit, natur & therapie zeigten uns die unglaubliche Bandbreite an Wirkungen bereits nach kurzer Anwendungszeit. Etwa bekamen wir die Rückmeldung, dass sich Trigeminusneuralgie, eine schmerzhaft und sehr langwierige Erkrankung, mit Vitamin B-Komplex und Hericium in



Der Hericium-Pilz regeneriert die Nerven bei neurologischen Erkrankungen wie Multipler Sklerose sowie nach Verletzungen.

erhöhten Tagesdosen innerhalb von zwei bis drei Wochen wieder legt und bei langfristiger Einnahme auch nicht mehr wieder kommt. Dafür verliert man an Gewicht und Magensymptome wie Reflux und Aufstoßen bessern sich ebenfalls.

Nicht weniger spektakulär war der Fall eines Mannes mit Polyneuropathie, der dank naturheilkundlicher Behandlung bereits nahezu schmerzfrei war, aber seit 20 Jahren ständig kalte Füße hatte. Er nahm eines Morgens erstmals Hericium ein, am Abend waren seine Füße warm. Ein weiterer Mann mit tauben Zonen im Gesicht nach einem schweren Unfall mit einer Motorsäge, der das Einsetzen von Platten im Gesicht erforderte, bekam sein Gefühl wieder zurück, die Taubheit verschwand.

Der Hericium wirkt sich selbst bei schwachem Nervenkostüm günstig aus. Etwa zeigt er stimmungsaufhellende und stressreduzierende Wirkung bei Nervosität, innerer Unruhe, nerv-

lich bedingten Blutdruckschwankungen, Depressionen, Ängsten und Schlafstörungen sowie bei psychosomatischen Magenbeschwerden oder Neurodermitis, die eine multifaktorielle Erkrankung ist mit nervlicher Komponente und Beteiligung des Darms (Unverträglichkeiten) und des Immunsystems (Allergien). Der Hericium unterstützt hier gleich rundum. Der entzündungs- und allergiehemmende Reishi kann hier übrigens auch hilfreich sein, ebenso der nierenstärkende Cordyceps.

### Ähnliche Wirkungen wie andere Heilpilze

Wie andere Heilpilze auch, hat der Hericium adaptogene Eigenschaften. Er hilft bei der Stressanpassung und schützt den Körper vor den negativen Folgen von Dauerstress, indem er den permanenten Ausstoß von Stresshormonen verhindert und so die Gesundheit erhält.

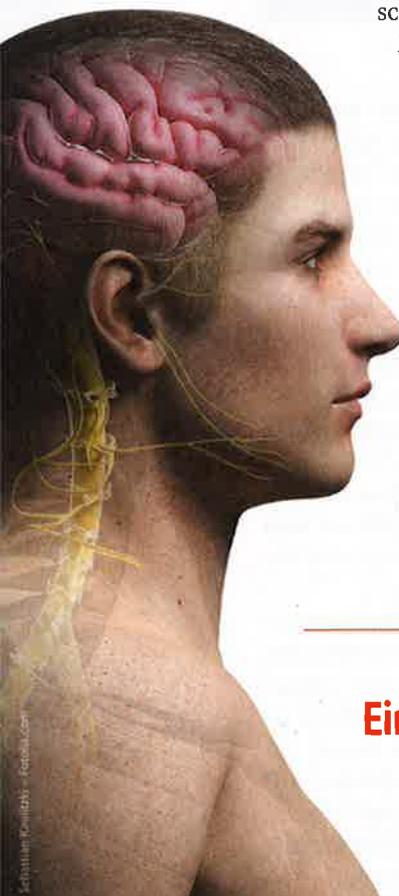
Er senkt auch Cholesterin und Triglyceride, wirkt positiv in den Wechseljahren. Er harmonisiert und stärkt das Immunsystem durch seine immunmodulierenden Polysaccharide. Begleitend ist der Hericium daher bei allen viralen und bakteriellen Infekten günstig. Bei Krebs und Metastasen wurden, wie man das bei den Heilpilzen ja kennt, auch beim Hericium beachtliche Wirkungen entdeckt.<sup>4</sup> So wirkt er speziell auf Sarkome wachstumshemmend und unterstützt bei Magen-, Speiseröhren-, Bauchspeicheldrüsen-, Darm- und Hautkrebs. Bei Speiseröhren- und Dickdarmkrebs wurde darüber hinaus eine Hemmung der Metastasenbildung beobachtet. Auch Nebenwirkungen der Chemotherapie, vor allem bezogen auf den Magen- und Darmtrakt, wie Übelkeit und Durch-

fall legen sich mit dem Hericium. Die nach Bestrahlung verletzten Schleimhäute können sich schneller regenerieren.

Zudem regt der Hericium körpereigene antioxidative Schutzsysteme an. Etwa das Glutathion, das wichtigste, körpereigene Antioxidans der Zelle, das den Zellkern mit dem Erbgut schützt. Auch deshalb haben Heilpilze Bedeutung in der Krebsbegleitung. „Nebenaufgaben“ des Glutathions, wie Regulation des Immunsystems und Entgiftung, werden ebenso wieder besser erfüllt. Darum sind Heilpilze bei Autoimmunerkrankungen oft hilfreich. Zu Beginn der Einnahme kann es aber zu Durchfall oder Pickeln als Entgiftungsreaktion kommen. Man sollte die Dosis reduzieren und sie erst langsam wieder steigern. Übelkeit, pelzige Zunge, Schwellungen, Juckreiz sind selten, kann jedoch bedeuten, dass man Pilze an sich nicht verträgt und man darauf verzichten muss.

### Regeneriert Magen und Darm

Bei vielen ist der Magen-Darmtrakt heute eine Problemzone. Übersäuerung, Unverträglichkeiten, Verdauungsstörungen, Entzündungen, Polypen, Divertikel, Pilzinfektionen – lang ist die Liste der sehr verbreiteten Beschwerden. Da kommt der Hericium schon deshalb gerade recht, weil er gleich in mehrfacher Hinsicht unterstützen kann. Er pflegt die Verdauungsorgane beginnend beim Magen, über die Leber, den Dünndarm und schließlich den Dickdarm. Überall entfaltet er seine hervorragenden Wirkungen. Der Magen-Darm-Trakt wird beruhigt und die Verdauung reguliert. Der Hericium baut – als eines der wenigen Naturmittel überhaupt – etwa die Magenschleimhaut wieder auf. Oft ist die Ausdünnung der Magenschleimhaut schuld an vielen Beschwerden, wird sie doch durch die Magensäure sehr gefordert. Somit wirkt er den Folgen angegriffener Magenschleimhaut entgegen wie Gastritis, Geschwüren des Magens und des Zwölffingerdarms. Außerdem bekämpft er einen weiteren Auslöser für Gastritis: das Heli-



**Ein Mann mit tauben Zonen im Gesicht bekam sein Gefühl wieder zurück, die Taubheit verschwand.**

cobakter pylori Bakterium: Sodbrennen, Reflux, Entzündungen, Brennen im Magen, Reizmagen können mit dem Pilz bei längerer Einnahmezeit von etwa einem halben Jahr gründlich ausgeheilt werden und der übliche „Magenschutz“ - medikamentöse Behandlung mit bedenklichem Aluminium-Gehalt - kann entfallen. Häufig ist man Magenprobleme dann für immer los, sofern nicht etwa Nahrungsmittelunverträglichkeiten für neue Entzündungen sorgen. Doch auch dort wirkt sich der *Hericium* günstig aus, oft zusammen mit dem *Reishi* Heilpilz, der stark entzündungshemmend und antiallergisch wirkt, indem er die Histaminausschüttung hemmt. Der *Hericium* baut neben der Magenschleimhaut die Darmschleimhaut gleich mit auf, wodurch Nahrungsmoleküle nicht mehr in die stark durchblutete Darmwand gelangen und dort zu Reaktionen des Immunsystems führen (Leaky Gut Syndrom). Bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten konnten wir bis jetzt einen schnellen Rückgang von Symptomen wie Brennen im Magen oder Durchfall sehen, hier fehlen aber noch Erfahrungen beim Langzeiteinsatz, denn möglicherweise bilden sich Unverträglichkeit langfristig auch ganz zurück. Wie schon erwähnt, gleicht der *Hericium* das Immunsystem bei überschießenden Reaktionen aus, was ihn zu einem hilfreichen Begleiter bei Autoimmunerkrankungen wie Colitis Ulcerosa und Morbus Crohn macht. Sowohl Dünndarm als auch Dickdarm profitieren von der regenerierenden Wirkung des *Hericium* auf Schleimhaut und Darmflora. Störungen der Darmflora, etwa nach Antibiotika-Behandlung, sind darum ebenfalls Einsatzbereiche für den Pilz. Bei Polypen, Hämorrhoiden und Ver-

stopfung hat er sich auch bewährt. Bei *Candida* Pilzen im Darm ist häufig die Kombination von *Hericium* und *Reishi* erfolgreich oder auch mit dem *Coriolus versicolor*, der nach den Lehren der TCM Feuchtigkeit und Schleim ausleitet und damit die Leitsymptome einer Milz-Qi-Schwäche ausgleicht. Bei Pilzinfektionen und Unverträglichkeiten muss immer die geschwächte Milz mitberücksichtigt werden.

Da die Zellwände der Pilze im Gegensatz zu pflanzlichen Zellwänden aus schwer verwertbarem Chitin bestehen, sind *Hericium*-Präparate aus Extrakten aller Teile der Pilze (Vollspektrum-Extrakt) am effektivsten. Nur so werden die therapeutisch besonders wirksamen Inhaltsstoffe aufgeschlossen und verwertbar. Gegen eine Daueranwendung ist bei Verträglichkeit nichts einzuwenden. ■

**Bezugsquelleninfo** Telefon: 08171/41 84-60

### Fußnoten/Studien

- 1 **Hirokazu Kawagishi et al.:** „Erinacines A, B and C, strong stimulators of nerve growth factor (NGF)-synthesis, from the mycelia of *Hericium erinaceum*“; Tetrahedron letters 1994, www.sciencedirect.com
- 2 **Hiromichi Kenmoku et al.:** „Erinacine Q, a New Erinacine from *Hericium erinaceum*, and its Biosynthetic Route to Erinacine C in the Basidiomycete“; Biosci. Biotech. Biochem., 66(3), 571-575, 2002.
- 3 **Eun Woo Lee et al.:** „Two Novel Diterpenoids, Erinacines H and I from the Mycelia of *Hericium erinaceum*“; Biosci. Biotech. Biochem.; 64(11), 2402-2405, 2000.
- 4 **Takashi Mizuno et al.:** „Antitumor-active Polysaccharides Isolated from the Fruiting Body of *Hericium erinaceum*, an Edible and Medicinal Mushroom Called yamabushitake or houtou“; Biosci. Biotech. Biochem., 56 (2), 347-348, 1992.

### Die Autorin



**Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger** studierte Publizistik in Wien, war danach als Wissenschaftsjournalistin und Buchautorin tätig („Wege der Reinigung“ mit Dr. Ruediger Dahlke), gründete den Verein „Netzwerk Gesundheit Natur & Therapie“ mit Schwerpunkt Natursubstanzen aus aller Welt ([www.natursubstanzen.com](http://www.natursubstanzen.com)) und ihr eigenes Magazin „LEBE natürlich“, ist Geschäftsführerin von zwei Unternehmen, die sich mit Wirkung, Herstellung und Vertrieb von Nahrungsergänzungen ohne Chemie befassen.