



Im
Trend

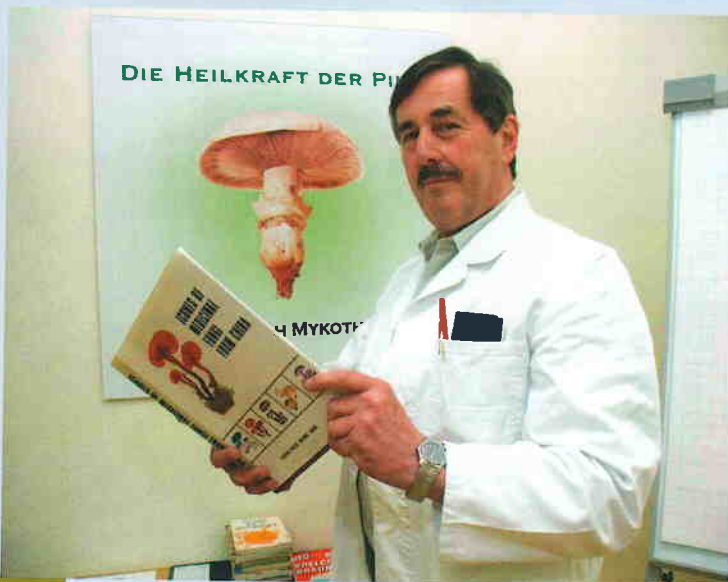
Pilze

Die Mykotherapie gewinnt in der Naturheilkunde immer mehr an Interesse, denn sie hat sich als ergänzende Therapie bei zahlreichen Erkrankungen bewährt. Allgemein zur Immunstärkung und insbesondere bei Krebs, Bluthochdruck und Stoffwechselstörungen, bei Allergien oder Verdauungsproblemen. Wissenschaftliche Studien bestätigen inzwischen die heilsamen und vorbeugenden Wirkungen für verschiedene Pilzarten

als Medizin

VON DR. ANDREA FLEMMER





Prof. Jan Ivan Lelley ist außerplanmäßiger Professor an der Rheinischen Friedrich-Wilhelms-Universität Bonn und am Institut für Pilzforschung in Krefeld tätig

Foto: Jatile/wikipedia

Wissenswertes über Pilze

Vor 25 Jahren noch zählte man Pilze zu den Pflanzen. Pilzzellen enthalten jedoch kein Chlorophyll, womit eine Photosynthese und eine Zuordnung zum Pflanzenreich unmöglich werden. Pilze bestehen wie Insekten zum Großteil aus Chitin. Das macht sie schwer verdaulich.

Der sichtbare Teil des Pilzes, die Frucht, ist nur der kleinere Teil. Der eigentliche Pilzkörper, das so genannte Myzel, besteht aus einem feinen Fadengeflecht. Es wächst unter der Erde oder im Holz eines Baumes. Übrigens, hätten Sie's gewusst: Das größte Lebewesen der Erde ist ein Hallimasch, ein so genannter Honigpilz, im Malheur National Forest in Oregon. Der Pilz hat sich über eine Fläche von 8,8 km² ausgebreitet.

Je nach Lebensweise unterscheidet man drei Gruppen von Pilzen:

- Pilze, die organisches Material zu Humus umbilden
- Pilze, die in Symbiose leben, so dass sowohl der Pilz als auch sein Wirtsorganismus etwas davon hat und
- Parasiten. Eine Lebensweise, von der nur der Pilz profitiert.

Man schätzt, dass es ca. 10.000 bis 12.000 verschiedene Großpilzarten weltweit gibt. Gemeinsam mit den Mikropilzen vermutet man 1,5 Millionen Arten.

Pilze haben wenig Kalorien, da sie zu 90 Prozent aus Wasser bestehen. Der verbleibende Rest ist reich an Eiweiß und Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen.

Leider haben Pilze auch die Eigenschaft, Radioaktivität und Schwermetalle anzureichern. Deshalb ist es auch sehr wichtig zu wissen, woher sie stammen.

Heilpilze bzw. Präparate aus so genannten medizinischen Pilzen setzt man in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) seit mehreren tausend Jahren bei den verschiedensten Leiden ein. In Japan werden sie aufgrund aktueller Untersuchungen zunehmend in der Krebstherapie verwendet. Hierzulande wendet man sie vor allem vorbeugend und therapiebegleitend an.

Meist haben Heilpilze antioxidative und entgiftende Eigenschaften. Manche enthalten lebensnotwendige Eiweißbausteine sowie eine Vielzahl unterschiedlichster bioaktiver Substanzen. In anderen findet man reichlich B-Vitamine, Vitamin A, C, D, E und/oder Spurenelemente. Substanzen, die unter anderem das Immunsystem regulieren und stärken.

Besonders den Pilzen, die auf Bäumen wachsen, schreibt man heilende Kräfte zu. Wichtig sind in der Regel nicht die einzelnen Inhaltsstoffe der Pilze. Wertvoll werden sie vor allem durch ihr Zusammenspiel als Ganzes.

Pilze gegen den Krebs

Besonders interessieren sich die Forscher für bestimmte Ballaststoffe der Pilze. Und zwar für die Polysaccharide bzw. Beta-Glukane (langkettige Zuckerverbindungen). Sie stärken die körpereigene Abwehr, indem sie beispielsweise natürliche Killerzellen oder Fresszellen aktivieren.

Lentinan, ein Beta-Glukan aus dem Shiitake-Pilz, scheint eine besonders heilkräftige Wirkung zu haben. So fand man, dass es einer Metastasierung von Krebszellen vorbeugen kann.

Als man im Rahmen einer klinischen Studie 275 Magenkrebskranken parallel zur Che-

motherapie Lentinan verabreichte, konnte man deutliche Tumorrückbildungen und eine Lebensverlängerung feststellen. Auch bei Darm- und Brustkrebspatienten erzielte man ähnlich gute Ergebnisse.

Laut japanischer Studien führte die zusätzliche, intravenöse Injektionstherapie mit Lentinan zu einem bis zu 50-prozentigem Rückgang von Lungen-, Gebärmutterhals-, Magen- und Darmtumoren. Beispielsweise überlebten Patienten mit fortgeschrittenem Magenkrebs und einer Chemotherapie doppelt so lange wie diejenigen, die Lentinan nicht zusätzlich bekommen hatten. In Japan ist der Einsatz des Pilzes bei Patienten mit Magen- oder Darmkrebs offiziell anerkannt.

Zur Zulassung als Medikament sind bei uns noch weitere Studien erforderlich, um die erforderlichen Dosierungen bei den jeweiligen Krebsformen zu testen.

Wie der ganze Mensch profitiert

Über die Anti-Krebswirkung hinaus beeinflusst Lentinan auch die Darmflora positiv, in dem es die „guten“ Bakterien stärkt und einer Fehlbesiedlung, etwa durch *Candida albicans*, entgegenwirkt. Der Mykologe Prof. Jan Ivan Lelley aus Krefeld nennt weitere Anwendungsgebiete für Heilpilze:

- Diabetes Typ II
- Akne
- Herzrhythmusstörungen und andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Allergische Erkrankungen, beispielsweise Heuschnupfen
- Wechseljahresbeschwerden
- Depressionen
- Fibromyalgie
- Restless-Legs-Syndrom
- Chronische Kopfschmerzen
- Rheumatische Beschwerden, Gicht
- Chronische Müdigkeit und Konzentrationsschwäche
- Kniearthrose, Meniskusbeschwerden
- Magen- und Darmprobleme
- Neurodermitis
- Prämenstruelles Syndrom und
- Potenzstörungen.

Die bekanntesten Heilpilze und ihre Wirkungen

Maitake – hilfreich
bei Übergewicht
und Immunschwäche

Der Maitake hilft, Blutdruck
und Cholesterinspiegel zu
senken und das Abnehmen
zu erleichtern

Der Shiitake
stärkt vor allem
die Abwehr gegen
Bakterien und Viren

Foto: GFV



terien unterstützen. Studien aus den USA bestätigten, dass diese Inhaltsstoffe das Wachstum von Tumoren hemmen können. Auch bei einer Chemotherapie sollen sie unerwünschte Nebenwirkungen lindern. Darüber hinaus stärkt Maitake die Knochen substanz und ist bei Knochenmetastasen einsetz-

bar. Außerdem konnte man mit Maitake-Extrakten bei Diabetes Typ 2 und bei zu hohem Blutdruck Erfolge verzeichnen.

Shiitake schützt vor Infektionen

Shiitake (*Lentinula edodes*), der „König der Pilze“, ist einer der bekanntesten und am besten untersuchten essbaren Pilze. Er steht nach dem Champignon weltweit an zweiter Stelle der kultivierten Pilze. In westlichen Ländern wird er vielerorts industriell oder regional in der Landwirtschaft produziert. Mit seinem würzigen Aroma gilt er als Delikatesse. Man erhält ihn als frischen Pilz, getrocknet, als Pulver, oder als wässrigen oder alkoholischen Extrakt.



VITALPILZE ZUR PRÄVENTION UND THERAPIE

Die GFV informiert
und berät

- im Internet unter www.vitalpilze.de
- persönlich über die kostenlose Telefonhotline 0800 00 77 889
- online durch den monatlichen kostenfreien Newsletter
- mit aktuellen Broschüren. Gratis anfordern im Internet



Abb.: Maitake



Gesellschaft für Vitalpilzkunde e.V.
Haydnstraße 24
D-86368 Gersthofen
Germany

Weitere Informationen unter:

www.vitalpilze.de

Kostenlose Beratung:
0800 00 77 889
Aus dem Ausland:
00 49/8 21/49 70 87 00

Mo.–Fr.: 08:00–12:00 Uhr
Mi.: 14:00–18:00 Uhr

E-Mail: info@vitalpilze.de



Reishi, der glänzende Lackporling, ist einer der wichtigsten Medizinalpilze. Er ist bei vielen Erkrankungen einsetzbar, auch in der begleitenden Krebstherapie
Foto: GFV

Infolge seiner immunstimulierenden Wirkung erhöht Shiitake die Widerstandsfähigkeit gegenüber bakteriellen Infektionen. Die antitumorale Wirkung des Pilzes wurde – vor allem aufgrund von Lentinan – mehrmals bestätigt.

Aufpassen muss man nur, wenn man allergisch auf den Pilz reagiert. Unter Medizinern kennt man dies als „Shiitake-Dermatitis“. Sie ist jedoch äußerst selten. Auch eine erhöhte Empfindlichkeit gegenüber Sonnenlicht ist möglich, ebenso Magenbeschwerden und Hautrötungen sowie Juckreiz. Als sicher gelten die Mengen, die sich im Rahmen eines ganz normalen Pilzgerichtes bewegen.

Reishi – der Jungbrunnen

Der Reishi (*Ganoderma lucidum*) oder „Glänzender Lackporling“ ist ein bewährtes Stärkungsmittel. Die chinesische Bezeichnung für Reishi lautet „Ling Zhi“ und bedeutet „Göttlicher Pilz der Unsterblichkeit“. Der bis zu 15 cm große Baumpilz gilt in ganz Asien als Jungbrunnen, auch aufgrund seiner Eigenschaft als Radikalfänger. Angewendet wird er unter anderem bei altersbedingten Schädigungen des Herzens, der Leber und Nieren sowie arteriosklerotischen Gefäßverengungen. Besonders auffällig sind seine verjüngenden Effekte auf die Haut. Früher war er in China nur den Kaisern vorbehalten.

Reishi ist jedoch aufgrund seines bitteren Geschmacks und seiner extrem harten Konsistenz nicht als Speisepilz geeignet. Er wird deshalb als Pulver, Extrakt oder Tee angewendet.

Zu seinen weiteren Wirkstoffen gehören die so genannten Triterpene: Sie gelten als Mittel gegen Allergien und reduzieren Entzündungen und die Produktion von Histaminen. Deshalb werden sie auch bei chronischer Bronchitis, Asth-



Cordyceps, der Raupenpilz, wird zur Stärkung und Regeneration eingesetzt

nur dann der volle Nährstoffgehalt garantiert ist. Er enthält viele Vitamine, wenig Purine und sehr viel Kalium. Daher ist er ideal für Gichtkranke und Patienten mit Bluthochdruck. Die blutdrucksenkende Wirkung des Edelpilzes führt man auf ein spezielles Enzym zurück, die „Tyrosinase“.

Auch stillenden Müttern wird der Champignon empfohlen, da regelmäßiger Konsum die Milchproduktion erhöht. Nicht zuletzt ist er als ergänzende Therapie bei verschiedenen Krebsarten einsetzbar. Zum Beispiel bei einem Weichteiltumor (Sarcoma 180), bei Prostatakrebs, Brustkrebs und Leukämie.

Cordyceps macht Müde munter

Cordyceps sinensis, der chinesische Raupenpilz, wird vor allem beim Fatigue-Syndrom, bei chronischer Erschöpfung und Müdigkeit eingesetzt, aber auch bei Potenzstörungen und zur Regeneration.

Darüber hinaus unterstützt er die Immunabwehr, die Leistungssteigerung bei sportlichen Anstrengungen, wirkt entspannend und stimmungsaufhellend.

ma und der rheumatoiden Arthritis eingesetzt. Zudem senken die Triterpene den Blutdruck und stärken das Herz-Kreislauf-System.

Speisepilz mit besonderer Heilkraft – der Champignon

Sie werden sich vielleicht wundern, unseren normalen Champignon (*Agaricus bisporus*) unter den Heilpilzen zu finden. Wir sind sogar Weltmeister im Verbrauch dieses Pilzes mit 3,2 kg pro Nase und Jahr. Tatsächlich hat der Champignon nicht nur einen angenehmen Geschmack, sondern auch heilende Wirkungen! Um davon zu profitieren, sollten wir ihn jedoch frisch genießen, da

Der Eichhase entstaut die Lymphe

Polyporus umbellatus, wie er lateinisch heißt, hat seinen deutschen Namen, weil er oft unter oder an Eichenstämmen wächst. Er wird empfohlen, wenn sich Metastasen über das Lymphsystem gebildet haben. Außerdem wirkt er harntreibend und hilft auf diese Weise, wenn es nach Lymphknotenentfernungen zu Stauungen kommt. Neue Studien zeigen eine antitumorale Wirkung bei



naturheilkunde



Der Eichhase oder Polyporus verdankt seinen Namen seinem bevorzugten Standort unter oder an Eichenstämmen
Foto: Labrat / Wikipedia



Der heimische Schopftintling hilft bei Verdauungsbeschwerden und zu hohem Blutzuckerspiegel
Foto: GFV

Lungenkrebs und Lungenkarzinom. Seine entwässernde Wirkung zeigt sich auch bei Herz- und Nierensuffizienz und allgemein bei Ödemen.

Schopftintling – der Pilz für Diabetiker

Junge Schopftintlinge schmecken ausgezeichnet. Sie können jedoch nicht lange gelagert werden, weshalb man sie auch nicht frisch vermarktet.

Der einheimische Champignon ist frisch eine Delikatesse und besonders Bluthochdruck- und Gichtpatienten zu empfehlen

In der fernöstlichen Heilkunde wird der Schopftintling (*Coprinus comatus*) zur Förderung der Verdauung und zur Behandlung von Hämorrhoiden empfohlen. Auch gegen bestimmte Krebsarten soll er hilfreich sein. Zu seinen Heilwirkungen zählt vor allem auch eine Blutzuckersenkung, die verbesserte Glukosetoleranz und erhöhte Insulinresistenz. Wichtig bei beiden Diabetestypen.

Heridium stärkt Magen und Darm

Heridium erinaceus, der Affenkopfpilz, wird empfohlen, um die Magen- und Darmschleimhaut zu stärken. Er wird daher vor allem bei Krebserkran-



HAWLIK
GESUNDHEITSPRODUKTE

ERSTKLASSIGE
QUALITÄT FÜR
HÖCHSTE ANSPRÜCHE

Die 12 wichtigsten Vitalpilze
wie Shiitake, Heridium,
Maitake und Cordyceps als

Pulver

Extrakt

Extrakt + Pulver-Mischung



- Ernte zum optimalen Zeitpunkt
- Schonende Trocknung und Verarbeitung
- Feinste Vermahlung nach der Shellbroken-Methode
- Extraktion nach überliefertem TCM-Verfahren
- Überprüfung jeder Charge auf Verunreinigungen und Schadstoffe
- Standardisierung auf Inhaltsstoffe
- Polysaccharide aus dem reinen Pilz

Hawlik Gesundheitsprodukte GmbH
D-82064 Straßlach, Gewerbestr. 8

Kostenfreie Servicenummer:
0800 7459 7467

www.pilzshop.de



Der Affenkopfpilz unterstützt vor allem Magen und Darm

Foto: GFV

Agaricus – der Sonnenpilz für Krebskranke

Agaricus blazei murii ist ein Heilpilz, der ursprünglich aus dem brasilianischen Regenwald stammt. Es handelt sich um einen so genannten Mandelpilz, der dem Champignon ähnlich ist.

Neben Vitamin B₆ und B₁₂ enthält er den höchsten Anteil an Beta-Glukanen aller Heilpilze. Zudem noch andere Substanzen, die sich bei bestimmten Krebserkrankungen als wirksam erwiesen haben. Infolge-

kungen des Magens, des Darms oder der Speiseröhre ergänzend eingesetzt.

Darüber hinaus hat er einen hohen Nährwert und wirkt unterstützend bei der Behandlung von entzündlichen Erkrankungen der peripheren Nerven. Also der Nerven außerhalb von Gehirn und Rückenmark.

Austernpilze senken Cholesterin

Auch bei den Austernpilzen, Pleurotus ostreatus, stellte man krebshemmende Wirkungen fest. Darüber hinaus sind diese Pilze für Herzinfarkt-Patienten interessant, da sie die Blutfette regulieren können. Besonders bei erhöhten Cholesterinwerten sind sie sehr zu empfehlen.

Frisch schmecken die Austernpilze ausgezeichnet, aber man erhält sie auch als Pulver in Kapseln.

Als man Austernpilze im Rahmen eines Versuches als Kalbsschnitzel servierte, konnten die meisten nicht zwischen Pilz und Fleisch unterscheiden. Da kommt es nur entgegen, dass ihr Ballaststoffgehalt sehr hoch und ihr Fettgehalt gering ist. Das macht sie auch zu einer hervorragenden Diätahrung. Im Unterschied zu anderen Speisen, die man während des Abnehmens zu sich nimmt, stärkt ihr hoher Vitamingehalt den Organismus.

Mu-Err bei Kreislaufproblemen

Der Mu-Err-Pilz wird bei uns Judasohr genannt. Einer christlichen Legende nach hing sich der Jünger Jesu an einem Baum,



Austernpilze sind bei erhöhten Blutfettwerten und als Diätahrung zu empfehlen

Foto: GFV

an dem ohrmuschelförmige Pilze wuchsen, die man seitdem als Judasohr bezeichnet.

In Ostasien gilt Mu-Err (Auricularia polytricha) immer schon als ein besonderer Leckerbissen. Besucher von Chinarestaurants verspeisen ihn in der Regel als „chinesische Morchel“.

Doch er schmeckt nicht nur gut, er hilft auch bei Augen- und Schleimhautentzündungen. Und – er verbessert die Fließfähigkeit des Blutes und aktiviert damit die Durchblutung. Auch bei Bluthochdruck und Arterienverkalkung wird das Judasohr eingesetzt.

dessen wird er in der alternativen Krebstherapie und zur Unterstützung des Immunsystems verwendet. Manche sehen in ihm sogar ein „kleines Wunder“ in der Krebsbehandlung.

Auch bei Depressionen oder Burn Out kann der brasilianische Mandelpilz eingesetzt werden. Er fördert die Regeneration des Knochenmarks und die Blutbildung.

Wissenswertes zur Anwendung

Heilpilze können in der Krebsbehandlung im Rahmen eines biologischen Gesamtkonzeptes eingesetzt werden. Vorteilhaft gegenüber einer isolierten Einzelgabe scheint die Kombination von verschiedenen Heilpilzen zu sein.

Ob Extrakte (Auszüge) oder Pilzpulver besser geeignet sind – hier gehen die Meinungen auseinander. Der Vorteil von Extrakten



Pilze kann man in vielerlei Formen zu sich nehmen: frisch, getrocknet, als Pulver oder Extrakt

ist, dass die eigentlich wirksamen Substanzen, die β -Glukane, rund 20-fach konzentriert sind. Außerdem wurden fast alle ernst zu nehmenden Studien mit Pilzextrakten durchgeführt.

Getrocknetes Pilzpulver aus dem ganzen Fruchtkörper hat dagegen den Vorteil, das gesamte Spektrum an bioaktiven Substanzen in ihrer natürlichen Konzentration zu enthalten. Allerdings: Pilzpulver enthält das Chitingerüst der Pilze. Dies kann bei Empfindlichen zu Verdauungsproblemen und möglicherweise zu einer schlechteren Aufnahme der Wirkstoffe führen.

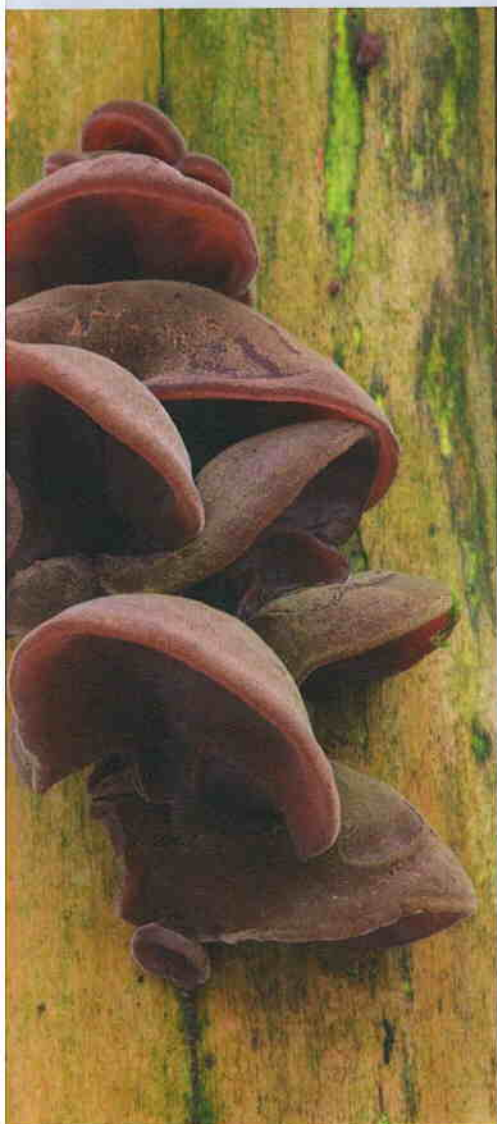
Am besten beginnt man mit dem Extrakt

und kombiniert ihn gegebenenfalls mit getrocknetem Pilzpulver, um die positiven Eigenschaften beider Rohstoffqualitäten zu nutzen.

Einen Vorteil bietet außerdem die gleichzeitige Einnahme von natürlichem Vitamin C. Dies soll die Aufnahme der pilzspezifischen Inhaltstoffe verbessern und das Immunsystem noch zusätzlich unterstützen.

Vorteilhaft ist es, einen Therapeuten zu finden, der in einer Anwendung von Heilpilzen Erfahrung hat.

Von ihrer Wirkung als Heilpilze abgesehen, ist es durchaus empfehlenswert, die essbaren unter ihnen als leckere Mahlzeit zu genießen. Zur Vorbeugung gegen Krankheiten und zur



Das Judasohr, auch als Mu-Err oder chinesische Morchel bekannt, wird in der TCM bei Durchblutungsstörungen, erhöhtem Blutdruck und gegen Arterienverkalkung verwendet



Der Mandelpilz stammt ursprünglich aus dem brasilianischen Regenwald

Foto: GFV

Erhaltung der körperlichen Vitalität. Champignons, Austernpilze, Shiitake, das Judasohr und Maitake sind als Speisepilze zugelassen.

Viele Heilpilze kann man übrigens auch zu Hause züchten. Dazu schreibt der Autor und Heilpflanzenexperte Reinhard Eichelbeck in seinem neuen Buch „Gesundheit, die man essen kann“: „Die Zucht ist recht einfach. Man kann sie beispielsweise an einer schattigen Stelle im eigenen Garten oder auf dem Balkon betreiben. Ein mit Pilzbrut geimpfter Holzklötz oder ein Beutel mit Substrat und Pilzkultur genügt. Im Internet werden inzwischen zahlreiche Pilzarten mit entsprechendem Zubehör angeboten.“

Buchtipps & Infos

- Prof. Dr. Jan Lelley/Beate Berg: „Apotheke der Heilpilze“, Natura Viva, ISBN 978-3-935407-16-8, € 19,90
- Prof. Dr. Michaela Döll: „Vitalpilze für ein gesundes Leben“, Herbig Verlag, ISBN 978-3-7766-2690-2, € 14,99
- Reinhard Eichelbeck: „Gesundheit, die man essen kann“, BIO Ritter Verlag, ISBN 978-3-920788-53-1, € 29,80

Infos über Heilpilze und ihren Einsatz bei Krebserkrankungen erhalten Sie bei der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V., Voßstr. 3, 69115 Heidelberg, www.biokrebs.de; GfBK-Infos: Heilpilze

Therapeutensuche und kostenlose Beratung: Gesellschaft für Vitalpilzkunde e.V. (GFV), Haydnstraße 24, 86368 Gersthofen, 0800 00 77 889, www.vitalpilze.de

Beratung Schweiz: GFVS Gesellschaft für Vitalpilzkunde, Brunnigasse 2, CH-8400 Winterthur, Tel: 0900 00 19 19 (CHF 1,98/min), www.gfvs.ch

