



Champignon (*Agaricus bisporus*)

Herkunft:

- Die erste Kultivierung ist in Frankreich belegt
- Verbreitung inzwischen weltweit

Besondere Inhaltsstoffe:

konjugierten Linolsäuren (CLA)
Lektin
Polysaccharide
Proteoglykane und Steroid-5-alpha-Reduktase und Aromatase-Inhibitoren
L-Ergothionein
breites Spektrum an Vitalstoffen und Aminosäuren
die Vitamine B, C, D, E, K
Niacin
Biotin
Kalium
Phosphor
Eisen
Zink
Selen
Riboflavin
Kupfer
Thiamin
Niazin und Folsäure

Zweisporiger Egerling, Portobello, Mo Gu, *Agaricus brunnescens*, *Agaricus hortensis*

Geschichte:

Der Champignon ist ein Speisepilz mit langer Geschichte: Belegt ist seine Kultivierung seit der Mitte des 17. Jahrhunderts, der Zeit des „Sonnenkönigs“ Ludwig des XIV., doch möglicherweise wurde er schon sehr viel früher angebaut. Die einst rare und teure Delikatesse ist heute über den gesamten Globus verbreitet und wird als Bestandteil vieler Speisen geschätzt. Dass der Pilz, der zur Gattung der Egerlinge (*Agaricus*) gehört, auch einen hohen gesundheitlichen Wert besitzt, ist weniger bekannt. Die Anzahl der Studien, die den Nutzen des Champignon für den menschlichen Organismus zeigen, ist noch nicht so zahlreich, wie bei anderen wichtigen Vitalpilzen. Im besonderen Fokus der Wissenschaft stehen beim Champignon (*Agaricus bisporus*) die konjugierten Linolsäuren (CLA). Von ihnen wird vermutet, dass das antikancerogene Wirkpotenzial besonders hoch ist.

Mögliche klinische Indikationen:

- Begleitende Behandlung bei Krebs (vor allem Darm-, Brust- und Prostatakrebs) E
- Prävention von Tumorerkrankungen E
- Schutz und Unterstützung der Lebergesundheit E
- Unterstützung einer gesunden Wundheilung und Vorbeugung von übermäßiger Narbenbildung, insbesondere nach Star-Operationen am Auge E

Besonderheiten:

Eine Studie konnte zeigen, dass der Champignon (*Agaricus bisporus*) einen schützenden Effekt gegen die Leberverfettung besitzt. Die relevanten Marker im Blut normalisierten sich, der Fettstoffwechsel insgesamt zeigte bessere Werte.

Häufige Fragen rund um das Thema Vitalpilze

Haben Vitalpilze Nebenwirkungen?

Nebenwirkungen treten in der Mykotherapie so gut wie nicht auf. Gelegentlich wird über leichte Veränderungen der Verdauung berichtet, was an den Ballaststoffen und den schwer verdaulichen Pilz-Eiweißen liegt. Mit einer reduzierten Dosis gibt man dem Körper die Möglichkeit, sich langsam an die Pilze zu gewöhnen. In Einzelfällen ist es auch möglich, dass Lebensmittelallergiker bei der Einnahme von Vitalpilzprodukten mit allergischen Erscheinungen reagieren. Beim Shiitake wurde bei Menschen mit entsprechender Disposition juckender Hautausschlag beobachtet. In diesem extrem seltenen Fall ist vom weiteren Verzehr des Shiitake abzusehen und auf einen anderen Vitalpilz auszuweichen.

Wie finde ich den für mich geeigneten Vitalpilz?

Da jeder Mensch individuell verschieden reagiert, sollten Sie den Rat eines Mykotherapeuten einholen, wenn Sie unsicher sind, welcher Pilz für Sie der Richtige ist. Auf der Internetseite www.mykotherapeuten.ch können Sie sich einen Mykothapeuten in Ihrer Nähe suchen. Für weitere Fragen und Beratungen rund um die Vitalpilze können Sie sich auf der Internetseite der GFVS informieren.

Wann und wie sollten Pilzprodukte eingenommen werden?

Nehmen Sie die Präparate am besten zu oder nach der Mahlzeit mit reichlich Wasser ein. Eine Aufteilung der Tagesdosis in zwei oder drei Portionen ist möglich. Eine Intensivtherapie dauert ca. drei bis sechs Monate. Natürlich ist dies auch davon abhängig, wie lange Ihre Beschwerden bereits bestehen und ob die Therapie mit anderen Maßnahmen, zum Beispiel einer Ernährungsumstellung, unterstützt wird. Präventiv können die meisten Pilze ein Leben lang eingenommen werden.

Wie schnell kann ich mit ersten Erfolgen rechnen?

Oftmals kommt es bereits nach wenigen Tagen der Einnahme zur ersten spürbaren Minderung bestehender Symptome. Bei chronischen Leiden kann es jedoch durchaus auch sechs bis acht Wochen dauern, bis erste Effekte spürbar werden.

Darf ich auch während einer Chemotherapie Vitalpilze einnehmen?

Ja! Gerade während einer solchen belastenden Therapie profitieren Sie sehr von der Unterstützung durch Vitalpilze. Idealerweise sollten Sie bereits vor der Chemotherapie mit der Einnahme von Vitalpilzen beginnen, um die Nebenwirkungen der schulmedizinischen Behandlung gering zu halten.

Wo finde ich Pilzprodukte?

Auf unserer Webseite www.gfvs.ch finden Sie eine Auswahl kontrollierter Lieferanten mit hoher Qualität. Sie sollten generell auf die Vertrauenswürdigkeit der Anbieter achten.

Was ist bei Vitalpilzprodukten zu beachten?

Dass die Produkte gesundheitlich unbedenklich sind. Fragen Sie nach Analysen zu Schwermetallen, Pestiziden, Bestrahlung und Radioaktivität! Dass die Produkte wirken. Nur sehr fein gemahlene Produkte (shell broken Technik) haben eine optimale Bioverfügbarkeit.