



## Flammulina Velutipes- Enokitake

Weitere Bezeichnungen: Samtfussrübling

### Herkunft:

- Gemäßigte und kalte Regionen auf der Nordhalbkugel der Erde wie China, Sibirien, Kleinasien, Europa, Nordamerika und Japan als auch Australien auf der Südhalbkugel

### Besondere Inhaltsstoffe:

Polysaccharide  
Glykoproteine (Proflamin)  
Linolsäure  
Triterpene  
Vitamin der B Gruppe

### Besonderheiten:

Der Enokitake ist in Bezug auf seine energetische wie auch pharmakologische Wirkung dem *Coriolus versicolor* sehr ähnlich.

### Geschichte:

Der Enokitake ist ein hoch geschätzter Speisepilz, da er vorwiegend im Winter wächst und weit verbreitet ist. Dieser Pilz hat die Aufmerksamkeit der wissenschaftlichen Welt dank einer epidemiologischen Auswertung über Todesfälle in Japan auf Grund von Tumoren auf sich gezogen. Untersucht und verglichen wurde die Krebskrankungsrate von Enoki Pilzzüchtern gegenüber der Normalbevölkerung. Dabei ergab sich eine signifikante Reduktion der Krebsraten bei Menschen die regelmässig diesen Pilz konsumierten. Prof. Dr. Ikekawas Studie führten zum eigentlichen Durchbruch der Vitalpilze im Westen.

### Mögliche klinische Indikationen:

- Unterstützung bei der Behandlung von Krebserkrankungen
- Verbesserung der Verträglichkeit von Chemo- und Strahlentherapie
- Immunmodulation
- Allergien
- Bakterielle und virale Infektionen
- HIV
- Hypercholesterinämie
- Hypertonie
- HPV
- Chronisches Müdigkeitssyndrom
- Toxoplasmose

### Quellenangaben:

Wang PH, Hsu Ci, Tagn SC, Huang YL, Lin JY and Ko JL. Fungal immunomodulatory protein from *Flammulina velutipes*, Otagiri K, Ohkuma T, Ikekawa T. and Tanaka S. Intensification of antitumor-immunity by proteine-bound polysaccharide from *Flammulina velutipes* Ishikawa NK, Fukushi Y. Antimicrobial cuparene Type sesquiterpens from al mycelial culture fo *Flammulina velutipes*.

## 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](http://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](http://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.