

Pilze als

Obwohl wir Pilze kennen, stehen wir Westler ihnen als Heilmittel eher skeptisch gegenüber. Sehr zu Unrecht, wie neue Erkenntnisse zeigen. Denn sie sind erstaunliche Vitaminbomben und können unsere Gesundheit stärken, wie Pilzfachmann Thomas Falzone belegt



Pilze werden wegen ihrer gesundheitsfördernden Eigenschaften schon viele Jahre in Ost und West geschätzt Fotos: zvg

Medizin

Was in ihnen Gesundes steckt

Noch vor wenigen Jahren galten Heilpilze als Exoten. Wer sie einnahm oder als Therapeut seinen Patienten verordnete, erwartete nicht selten ein Stirnrunzeln. Dabei gehören Pilze zu den ältesten Naturarzneien der Menschheit.

Schon vor mehr als 4000 Jahren wurden sie in der fernöstlichen Volksmedizin wegen ihrer gesundheitsfördernden Eigenschaften verehrt. Die Traditionelle Chinesische Medizin beschreibt rund einhundert Pilze in ihrer Wirkung. Viele werden noch heute in der fernöstlichen Medizin zur Heilung von verschiedenen Krankheiten, zur Stärkung des Immunsystems

und zur Regulierung und Entgiftung des Körpers eingesetzt. Einer der bekanntesten unter ihnen ist der Ling Zhi, auch als Reishi oder Glänzender Lackporling bekannt. Er gilt in China als „göttlicher Pilz der Unsterblichkeit“.

Aber nicht nur der Osten ist mit der Heilkraft von Pilzen vertraut, auch die Traditionelle Europäische Medizin (TEM) kennt und verwendet Heilpilze in der Therapie. Seit jeher sind die Klöster des Heiligen Benedikt Orte, die in der Sorge um das ganzheitliche Wohl des Menschen stehen. So ist es nicht verwunderlich, dass die heilende Behandlung mit Pilzen, die Mykotherapie, schon vor Jahrhunderten auch

in der europäischen Klostermedizin geschätzt wurde.

Übrigens verwendet auch die Schulmedizin Wirkstoffe aus Pilzen, wenn auch in anderer Form. Da wäre zum Beispiel das Antibiotikum Penicillin. Was wäre die moderne Medizin ohne dieses 1928 von Alexander Fleming entdeckten Pilzwirkstoffes? Er hat Millionen Menschen das Leben gerettet!

Ein anderes Beispiel ist die Substanz „Lentinan“, die japanische Forscher aus dem Pilz Shiitake gewonnen haben. Sie ist in Japan als Krebsmedikament zugelassen. Shiitake enthält ausserdem noch weitere hochpotente Inhaltsstoffe mit spezifischen gesundheitlichen Wirkungen.

Inzwischen wächst auch bei uns das Interesse an den heilkräftigen Pilzen. Dank chemischer Analysen und pharmakologischer Untersuchungen konnten bereits über hundert medizinisch wertvolle Bestandteile in Heilpilzen nachgewiesen werden.

Heute ist die Mykotherapie eine moderne Wissenschaft geworden. Inzwischen gibt es eine steigende Zahl von Ärzten und Therapeuten, die sich mit der Mykotherapie befassen und in der Praxis anwenden. In letzter Zeit interessieren sich auch vermehrt Tierärzte und Tierheilpraktiker für ihre faszinierenden Möglichkeiten.

Warum Heilpilze das Immunsystem stärken können

Pilze sind keine Pflanzen oder Tiere. Im weltweiten Gefüge aller Lebewesen bilden sie ein eigenständiges Reich. Was aber ist es genau, das sie so wertvoll macht? Zur Beantwortung dieser Frage ist es hilfreich, sich die Überlebensstrategien vor Augen zu führen, die sie im Laufe der Evolution entwickeln mussten. Pilze sind in der Natur „Recycler“. In dieser Funktion entwickelten sie zum Beispiel die Fähigkeit, Stoffe zu bilden, die gegen Bakterien, Viren oder Parasiten wirksam sind. Pilze können daher unser Immunsystem auf natürliche Weise stimulieren, aber auch regulieren.

Pilze auf dem Speisezettel – eine kalorienarme Gesundheitskost

Wer Pilze isst, lebt länger. Diesen Satz prägte Prof. Dr. Jan I. Leleý, einer der bekanntesten Mykologen Europas. Mit dem Hinweis, dass Pilze zu den bedeutendsten Lebensmitteln





Pilze haben wenig Kalorien, machen aber dank des hohen Anteils an Ballaststoffen schnell satt



Vegetarier sollten Pilze regelmässig auf ihren Speiseplan setzen, da sie sich als Vitamin-D-Quelle eignen

gehören. Denn sie verfügen über Nährstoffe wie Eiweisse, Vitamine und Mineralien, aber auch über zahlreiche bioaktive sekundäre Inhaltsstoffe, die in erhöhter Konzentration zur Prävention und Therapie von Gesundheitsproblemen geeignet sind.

Dazu kommt: Pilze haben wenige Kalorien und machen, dank dem hohen Anteil an Ballaststoffen, schnell satt. Ideal, um abzunehmen! Und auch Diabetiker können von ihnen profitieren. Je nach Art besteht ein Pilz zu 40 bis 70 Prozent aus Kohlenhydraten, die aber zum Teil anders sind als jene von Pflanzen. Denn Pilze enthalten Mannit anstelle von Stärke. Mannit aber hat nur die halbe Süsskraft von Rohrzucker und wird hauptsächlich von Diabetikern als Zuckersatz verwendet. Deshalb sind Pilze als Bestandteil der Diabetikerkost gut geeignet. So müssen zum Beispiel 200 Gramm Shiitake oder Champignons täglich nicht in den Diätplan eingerechnet werden.

Pilze sind vorallem reich an Vitamin B. Sie übertreffen mit ihrem Gehalt viele Gemüse- und Obstarten. So enthalten sie zum Beispiel

im Durchschnitt das Zwei- bis Dreifache, in bestimmten Fällen bis zum Zwanzigfachen an Vitamin B₂ im Vergleich zu Gemüse und Obst. Auch Vitamin B₃ - besonders in Fisch und Fleisch enthalten - das in Gemüse aber eher fehlt, ist in Pilzen stark angereichert.

Auch Vegetarier sollten sie regelmässig auf ihren Speiseplan setzen, da sie sich als Vitamin-D-Quelle eignen. Es ist das Ergosterin, die Vorstufe von Vitamin D, das besonders für die Knochen und Knorpelbildung, aber auch als Immunmodulator wirksam ist. In 100 g frischen Champignons sind durchschnittlich 1,9 Mikrogramm Vitamin D, in Austerpilzen 2,35 Mikrogramm Vitamin D enthalten. Obst und Gemüse dagegen enthalten kein Vitamin D. Fisch, Kalb- und Rindfleisch hingegen sind sehr reich an diesem Vitamin.

So werden Pilze richtig gelagert und zubereitet

Zur Gewichtsreduktion oder um Diabetes, Bluthochdruck oder Gicht vorzubeugen, empfiehlt es sich, zweimal wöchentlich frische, wenn möglich biozertifizierte Speisepilze auf den Tisch zu bringen. Oder regelmässig ein Heilpilz-Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen. Wissenschaftliche Untersuchungen

in Brasilien haben gezeigt, dass die Anfälligkeit, an Herz-Kreislauferkrankungen, Krebs, hohem Blutdruck oder Diabetes zu erkranken, signifikant niedriger ist als bei Personen mit durchschnittlichem Pilzkonsum.



Pilze übertreffen mit ihrem Vitamin-B-Gehalt viele Gemüse- und Obstarten

Fortsetzung Seite 10 →

Anzeige

DAS GIBT ES NUR BEI UNS!

Vitalpilzprodukte in Top-Qualität zu fairen Konditionen.

Sämtliche Reishi-Produkte mit Bewilligung des Bundesamtes für Gesundheit (BAG).

WWW.SANAFORT.CH



**Leitungsrabatt
auf alle Reishi-Produkten
bis 31.12.2010**



Sanafort GmbH Ihr Partner für Vitalpilze in der Schweiz

SANAFORT GMBH
Langenstrasse 54
8542 Wiesendangen
Email: info@sanafort.ch
Telefon: 052 337 07 24
Fax: 052 337 07 25

Vitalpilze* – Weil Sie wissen, was Ihnen gut tut!

Die alten Chinesen entdeckten die Heilkräfte der Vitalpilze. Sie gaben ihnen Namen wie „Pilz der Unsterblichkeit“ (Ling Zhi) oder „Tanzender Pilz“ (Maitake). Die damaligen Hofärzte wussten, warum sie auf diese Pilze setzten: Ihre Aufgabe war es, den Kaiser und seine Angehörigen gesund zu erhalten.

Die moderne Schulmedizin setzt auf hochtechnisierte Verfahren und Medikamente, mit denen Krankheiten entdeckt und ausgemerzt werden sollen. Die Philosophie unseres Hauses sieht anders aus. Mit natürlichen Substanzen möchten wir dabei helfen, die Entwicklung chronischer Erkrankungen zu vermeiden: durch Eigenverantwortung, Eigeninitiative und ein starkes Immunsystem. Deshalb bieten wir zur individuellen Anwendung hochwertige Extrakte verschiedener Vitalpilze an.

Für Menschen mit besonderen Anliegen haben wir spezielle Angebote. Nämlich unsere bewährten Mischungen aus Pilz-Extrakten, Kräutern,

Vitaminen und anderen natürlichen Substanzen. Zum Beispiel Cardiomykon für ein starkes Herz und gesunde Gefässe oder Neuromykon für ein optimales Gedächtnis. Und wer mehr Energie und Ausdauer braucht, für den haben wir Top Energy im Programm. Mit Extrakten aus dem Raupenpilz, Niacinamid, Ginseng und Taigawurzel.

Damit der Körper über Kraft und Vitalität verfügt, sind viele kleine Bausteine nötig. Vitalpilze liefern zahlreiche dieser lebenswichtigen Stoffe.

Nehmen Sie Ihre Gesundheit selbst in die Hand! Lernen Sie unsere Vitalpilze kennen.

Weitere Infos finden Sie unter www.NHC-Vitalpilze.de in der Bücherecke.

NHC – Vitalpilze und mehr.

* selbstverständlich werden unsere Rohstoffe regelmässig durch ein unabhängiges deutsches Labor kontrolliert

Vitalpilze?

**Unbedingt!
Aber bitte mit Qualität!**

Seit ewigen Zeiten nutzen Heilkundige die Naturkraft der Vitalpilze. Zur Steigerung der Vitalität, zur Stärkung der Gesundheit und zur Entgiftung. Vom Himalaya über Südamerika bis in die Alpen. Das Heilwissen war fast verschüttet. Jetzt kommt es wieder.

Zum Beispiel:

- **Femimykon** - bei Wechseljahresbeschwerden
- **Mykoimmun** - zur Steigerung der Abwehrkräfte

NHC
Nature Health Concept

Nature Health Concept GmbH
Oberviechtacher Str. 1 · D-92723 Tännenberg
fon +49 (0) 96 55-914 02 40
fax +49 (0) 96 55-914 02 50
www.nhc-vitalpilze.de



Die Halskette entspannt die Stellen des Nackens, an denen sich die Nerven konzentrieren, welche Kopf und Körper verbinden. Dadurch wird der Energiefluss und die gesunde Balance Ihres Körpers aufrecht erhalten. Die Pflaster können direkt an Stellen angebracht werden, die den Fluss der Energie behindern.

Diese Produkte werden in Asien seit über 20 Jahren erfolgreich angewendet. Auch hier im Westen erkannten Athleten das enorme Potential und verhalfen Phiten so zum Durchbruch.

Phiten kann auch in vielen Drogerien und Apotheken bezogen werden, welche Sie gerne ausführlich beraten.

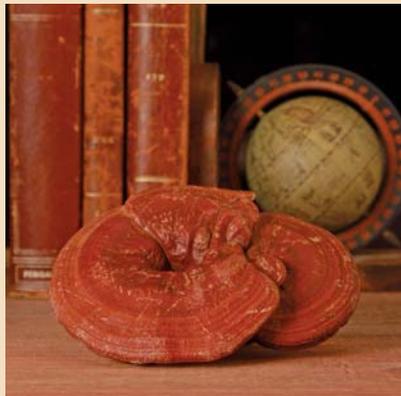
Mehr Energie, dank wegweisender Technologie

Phiten
www.phiten.ch

Phiten-Shop, Monbijoustrasse 22, 3011 Bern, Tel. 031 371 46 24
Öffnungszeiten: Mo-Fr 09.00-12.00 / 13.30-18.00, Sa geschlossen
5 Min. zu Fuss ab Hauptbahnhof Bern
Ausnahme-Öffnungszeiten Samstag: Diese Informationen finden Sie jeweils frühzeitig auf unserer Homepage

Reishi – Göttlicher Pilz der Unsterblichkeit

Hinter diesem geheimnisvoll aussehenden Gewächs verbirgt sich eines der ältesten und wirkungsvollsten Naturheilmittel der Menschheit. Die Chinesen bezeichneten es als „Pilz der Unsterblichkeit“ – und das nicht ohne Grund. Der Reishi hat sich in zahlreichen wissenschaftlichen Studien sowohl als Heilmittel als auch als natürliches Anti-Aging-Mittel bewährt. So schreibt Dr. Fukumi Morishege vom renommierten Linus Pauling Institut für Wissenschaft und Medizin über die therapeutischen Wirkungen des Reishi-Pilzes: „Meiner Meinung nach ist die beste vorbeugende Massnahme, Krebs zu verhü-



ten, zur Zeit die präventive Anwendung von Reishi.“ Reishi wird daher in Asien mehr geschätzt als Ginseng und gilt dank seiner positiven Wirkungen auf die Gesundheit als Symbol für Glück.

Bei der Betrachtung eines Reishi könnte man beinahe glauben, er wäre gar nicht echt. Er hat eine stark glänzende Oberfläche, seine Farbe reicht von gelblich-orange bis rötlich-schwarz. Da er hart und zäh ist, wird er als Speisepilz kaum verwendet. Der Reishi ist ein Kosmopolit, der wild zwar auch in der Schweiz vorkommt, aber eher selten zu finden ist. Aufgrund seiner enormen Beliebtheit reichen die natürlichen Vorkommen jedoch nicht aus. Seit den 70er-Jahren wird er auf Holzstücken oder Sägemehl in grossen Mengen gezüchtet.



Bei der Zubereitung sollte darauf geachtet werden, die Pilze und besonders den Pilzstiel in messerrückendünne Scheiben zu schneiden. Dadurch werden die Chitin-haltigen Zellwände besser durchtrennt, was sie gut verdaulich macht. Pilze sollten kühl gelagert werden, da die Haltbarkeit selbst im Kühlschrank nur begrenzt ist.

An dieser Stelle ist noch darauf hinzuweisen, dass Speisepilze während der Lagerung im Kühlschrank nicht giftig werden können. Auch das Wiederaufwärmen von Pilzgerichten ist unbedenklich. Hinsichtlich Lagerung und Verwertung sollte man den gleichen Massstab ansetzen wie bei Fisch und Fleisch.

Gezüchtete Pilze sind nicht nur gesunde Lebensmittel, sondern auch ökologisch unbedenklich. Das Züchten von Speise- und Heilpilz ist technisch unkompliziert und mit wenigen Ressourcen möglich. Im Vergleich hat Fisch und Fleischkonsum eine viel schlechtere Ökobilanz. Die Empfehlung, zweimal pro Woche Fisch zu essen, ist sicher der Gesundheit för-

derlich, aber aus dem Blickwinkel der weltweiten Überfischung und der toxischen Belastung der Fische längerfristig nicht zu verantworten.

Pilze als Therapeutikum - was zu beachten ist

Viele Speisepilze mit gesundheitsfördernden Eigenschaften sind heute als Nahrungsergänzungsprodukte erhältlich. Sie werden überwiegend als Pulver oder Extrakte angeboten. Pulver besteht zu 100 Prozent aus Pilz und sollte schonend getrocknet und gemahlen sein. Es ist lose oder in Tablettenform erhältlich und enthält alle Inhaltsstoffe.

Extrakte dagegen werden aus dem Pulver mit Hilfe von Lösungsmittel gewonnen. In ihnen sind die wertvollen Inhaltsstoffe bis zum 20-fachen angereichert, und entsprechend stark ist dann die Wirkung beispielsweise auf das Immunsystem. Heilpilzprodukte werden zur Zeit nur über Fachhändler vertrieben. Da das Interesse von Drogerien und Apotheken in

der Schweiz aber stetig steigt, wird es wohl nur eine Frage der Zeit sein, bis diese dort zum Verkauf angeboten werden.

Was beim Kauf von Heilpilzprodukten unbedingt beachtet werden sollte, ist ihre lückenlose Überprüfung durch ein akkreditiertes Labor. Nur so kann gewährleistet werden, dass die Produkte frei von Toxinen und Pestiziden sind und dass das, was darauf steht, auch wirklich drin ist. Lassen Sie sich auch nicht von Labels



Viele Speisepilze mit gesundheitsfördernden Eigenschaften sind heute als Nahrungsergänzungsprodukte erhältlich

wie „Bio“ täuschen, sondern verlangen Sie immer den Labornachweis. So ist auch davon abzuraten, Heilpilzprodukte bei dubiosen Anbietern zu bestellen. Vielfach sind diese Produkte chemisch belastet und werden entweder zu billig oder zu teuer verkauft. Einige Heilpilze, wie zum Beispiel der Reishi, sind darüber hinaus bewilligungspflichtig und müssen vom Bundesamt für Gesundheit (BAG) frei gegeben werden.

INFO

Ausführliche Liste von Heilpilzen und Anbietern:
www.gfvs.ch

Kontakt für Fragen rund um die Heilpilze und Mykotherapie:

Gesellschaft für Vitalpilzkunde Schweiz (GFVS),
Brunngasse 2, 8400 Winterthur, Geschäftsführer Thomas Falzone, Brunngasse 2, 8400 Winterthur, www.gfvs.ch,
info@gfvs.ch

Empfohlene Vertriebe:

Hawlik Euro-Pilzbrut GmbH in Unterhaching bei München (Deutschland), www.pilzshop.de

Sanafort GmbH in Wiesendangen,
www.sanafort.ch

