



Sonnepilz (Himematsutake)

Der mit dem Champignon verwandte Sonnenpilz stammt aus dem brasilianischen Regenwald und wird heute in verschiedenen Ländern Asiens kultiviert. Er soll die körpereigenen Abwehrkräfte unterstützen und wird bei Immunschwäche sowie Krebs eingesetzt.

Shiitake

Der beliebte Speisepilz wird als König der Pilze bezeichnet. Er wächst in Asien, kaufen kann man ihn auch in der Schweiz. Er stärkt das Immunsystem und soll den Fettstoffwechsel regulieren. Verwendet wird er unter anderem bei Erkältungen, Arteriosklerose und hohen Blutfettwerten. Lentinan, ein Stoff aus dem Shiitake, wird begleitend in der Krebstherapie eingesetzt.



Schopftintling

Er wächst in Mitteleuropa in Wäldern, Wiesen und Gärten und wird in Asien kultiviert. Er soll den Blutzuckerspiegel senken und die Verdauung fördern und hilft bei Diabetes und Verstopfung.



Schmetterlingsporling

Der Pilz wächst weltweit auf abgestorbenem Laubholz. Er ist ungeniessbar und wird nur zu Heilzwecken angebaut. Er soll die Abwehrkräfte stärken und bei viralen oder bakteriellen Infekten helfen. Wissenschaftliche Untersuchungen belegen zudem seine tumorhemmende Wirkung bei Krebserkrankungen.

Gesund durch Pilze

Sie gehören zu den ältesten Arzneien der Menschheit. Die Chinesen setzen unvermindert auf die Wirkstoffe von **Shiitake, Reishi, Eichhase und Co.** Langsam entdeckt auch unsere Schulmedizin ihr Potenzial.

Text **Ginette Wiget**

Als der Eismann Ötzi vor etwa 5300 Jahren über die Alpen wanderte, trug er zwei getrocknete Birkenporlinge um den Hals. Diese Pilze waren keineswegs als Proviant gedacht – sie sind nur ganz jung essbar. Wissenschaftler vermuten vielmehr, dass sie zu Ötzis Hausapotheke gehörten. Unsere Vorfahren wussten, was heutzutage nur noch wenigen bekannt ist: Pilze haben heilende Kräfte. Der Birkenporling diente damals als Antibiotikum bei kleinen Wunden oder als Mittel gegen Bauchschmerzen.

Ötzis Wissen ging im Laufe der Jahrtausende verloren. Pilze wurden in Europa vor allem als Nahrung gesammelt. Nur die mittelalterlichen Klöster, die Apotheken und Spitäler zugleich waren, verwendeten noch vereinzelt Pilzrezepturen zu Heilzwecken. «Die Mönche und Nonnen teilten dieses Wissen aber nicht mit dem Volk», erklärt der Heilpraktiker Thomas Falzone, Präsident der Gesellschaft für Vitalpilzkunde Schweiz.

In Asien hingegen gaben die Menschen ihre Erfahrungen mit Heilpilzen von Generation zu Generation weiter. Dort ge-

hören sie seit Jahrtausenden zur Volksmedizin und werden bis heute gegen die verschiedensten Krankheiten eingesetzt.

Einer der wichtigsten asiatischen Heilpilze ist der Reishi, der in China «Ling Zhi» genannt wird, was «Pilz des langen Lebens» bedeutet. «Der Reishi wird in Asien hoch verehrt. In der Traditionellen Chinesischen Medizin gilt er als eines der wirkungsvollsten Naturheilmittel überhaupt», sagt Heilpilz-Experte Thomas Falzone, der in Winterthur eine Praxis für Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) betreibt. Der Reishi wird vor allem als

«Der Reishi gilt in der Traditionellen Chinesischen Medizin als eines der **wirkungsvollsten Naturheilmittel überhaupt.**» Thomas Falzone, Heilpraktiker

Jungbrunnen und Stärkungsmittel geschätzt. Dieser Pilz ist nur einer von etwa 250 Pilzen, denen Naturärzte eine heilende Wirkung zuschreiben. Sie werden Vitalpilze genannt und gehören zu den Speisepilzen. Insgesamt wurden bis jetzt etwa 100 000 Pilzarten entdeckt. Viele sind ungeniessbar oder giftig.

Wirksam gegen Tumore

Pilze sind weder Tiere noch Pflanzen, sie bilden ein eigenes Reich. Im Gegensatz zu Pflanzen haben Pilze keine mechanischen Barrieren wie zum Beispiel eine Rinde,

um sich gegen Frassfeinde zu verteidigen. Sie müssen sich deshalb noch stärker als Pflanzen auf chemischem Weg zur Wehr setzen, indem sie Abwehrstoffe produzieren, die ihren Feinden nicht schmecken.

Genau solche Stoffe haben in den letzten Jahren das Interesse der modernen Wissenschaft geweckt: Forscher haben die Substanzen von Heilpilzen genauer untersucht und Erstaunliches herausgefunden: Manche regen das Immunsystem an und hemmen das Wachsen von Tumoren. ▶▶



Thomas Falzone ist als Vitalpilz-Therapeut in Winterthur tätig.

Judasohr (Mu Err)

Das Judasohr ist einer der ältesten Speisepilze überhaupt und wächst überall in der Welt, auch in der Schweiz. Angebaut wird es heute vor allem in Taiwan. Es soll die Fliesseigenschaften des Blutes verbessern und wird bei erhöhten Blutfetten und Thrombosen eingesetzt.



Eichhase

Er wächst in Europa und Asien und wird in der Traditionellen Chinesischen Medizin seit mehr als tausend Jahren verwendet. Er soll antibakteriell und harntreibend wirken. Eingesetzt wird er bei Haarverlust, zur Entwässerung sowie unterstützend in der Krebstherapie.



Chinesischer Raupenpilz

Er stammt aus dem tibetischen Hochland und wächst auf dem Kopf von Raupen. Er soll die Leistungsfähigkeit steigern und wird bei Stress und Müdigkeit eingesetzt.

Zwei Stoffe stellten sich als besonders wirksam heraus: das sogenannte Lentinan aus dem beliebten Speisepilz Shiitake und das Krestin aus dem Schmetterlingsporling.

Erste Studien aus Japan haben gezeigt, dass Lentinan bei Magen-, Brust- und Dickdarmkrebs helfen kann. «Die Ergebnisse sind beeindruckend», sagt der Arzt und Forscher Bernhard Uehleke vom Institut für Naturheilkunde des Universitätsspitals Zürich. So lebten die Patienten, die mit Lentinan und Chemotherapie behandelt wurden, einige Monate länger als



Klapperschwamm (Maitake)

Der Klapperschwamm wächst auch in der Schweiz und wird in vielen Ländern gezüchtet. Der Pilz soll das Immunsystem stärken und den Blutdruck regulieren. Er wird eingesetzt bei Diabetes und in der Krebstherapie. Seine Wirkung auf diesen Gebieten wurde wissenschaftlich geprüft.



Igelstachelbart (Affenkopfpilz)

Der als Delikatesse geschätzte Pilz wächst weltweit an Wunden älterer Laubbäume und wird seit fünfzig Jahren in Asien kultiviert. Er soll den durch Stress gestörten Organismus wieder ins Gleichgewicht bringen und bei Magen-Darm-Problemen, Nervenerkrankungen, innerer Unruhe und Schlafstörungen helfen.



jene, die nur eine Chemotherapie erhielten. Zudem konnte Lentinan die Nebenwirkungen der Chemotherapie mildern. In Japan wird Lentinan bereits in Kliniken bei Krebspatienten eingesetzt. In anderen Ländern ist das Arzneimittel jedoch nicht zugelassen. Das Krestin aus dem Schmetterlingsporling, das ähnlich wie Lentinan wirkt, ist in der Schweiz ebenfalls noch nicht erhältlich.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin werden keine solch isolierten Wirkstoffe verwendet, sondern zermahlene Pilze oder konzentrierte Pilzextrakte in

Pulver- oder Kapselform. Ihre Wirksamkeit ist bisher nur vereinzelt wissenschaftlich untersucht worden. TCM-Therapeut Thomas Falzone behandelt viele Krebspatienten mit solchen Pilzsubstanzen – aber immer in Absprache mit dem behandelnden Arzt. «Eine Pilztherapie ist für mich eine Ergänzung zur Schulmedizin.»

Vitalpilze als Pulver oder Kapseln werden auch im Internet angeboten. Ob jedoch immer das drinsteckt, was draufsteht, ist fraglich. «Zudem besteht die Gefahr, dass die Pilze verunreinigt sind, da sie Schwermetalle aus dem Boden speichern»,



Glänzender Lackporling (Reishi)

Als Speisepilz ist er nur ganz jung geniessbar. Er wächst weltweit und wird in Asien seit vierzig Jahren gezüchtet. Der hochverehrte Pilz soll die Abwehrkräfte stärken und die Zellen schützen. Eingesetzt wird er bei Kreislaufbeschwerden, Schlafstörungen sowie begleitend in der Krebstherapie. Viele seiner Wirkungen sind wissenschaftlich untersucht.

sagt Thomas Falzone. Er rät deshalb, nur Produkten zu vertrauen, die durch ein unabhängiges Labor geprüft worden sind (siehe Box).

Wer etwas für die Gesundheit tun will, braucht aber nicht unbedingt Pilze in Kapselform zu schlucken. Auch gekocht

entfalten sie ihre Wirkungen, davon ist Thomas Falzone überzeugt. Er gönnt sich zweimal in der Woche eine Mahlzeit mit verschiedenen Pilzen, je nachdem, welche gerade im Laden erhältlich sind. «Egal ob Champignons, Eierschwämmli oder Shiitake, sie schmecken alle köstlich.» ■

Wissenswertes über Pilze

Verzichten Sie beim Essen auf rohe Pilze. Sie sind meist unbedenklich. **Selbst gesammelte Pilze** gehören immer von der Pilzkontrolle geprüft. Wird Ihnen nach einer Mahlzeit mit gesammelten Pilzen übel oder schwindlig, könnte das eine Vergiftung sein. Rufen Sie sofort das Schweizerische Toxikologische Informationszentrum an. Tel. 145. **Der Shiitake-Pilz** kann in seltenen Fällen eine allergische Hautreaktion auslösen. Dabei handelt es sich um streifenförmige Rötungen der Haut. **Kaufen Sie keine** unkontrollierten Pilzpräparate. Auf der Internetseite der Gesellschaft für Vitalpilzkunde Schweiz finden Sie eine Auflistung von Anbietern, deren Produkte im Labor geprüft wurden. Dort finden Sie auch eine Liste von nichtärztlichen TCM-Therapeuten, die mit Heilpilzen behandeln: www.gfvs.ch. Diese Therapie wird von der Krankenkasse nur über eine Zusatzversicherung übernommen.

ANZEIGE

Scheidentrockenheit?

Fast jede zweite Frau über 45 leidet unter Scheidentrockenheit

Quelle: SOGC (2005)

Vagisan® FeuchtCreme:

Die erste **hormonfreie Creme** gegen Scheidentrockenheit mit Vaginal-Applikator



Gegen Scheidentrockenheit gibt es bereits einige hormonfreie Präparate auf Gel-Basis. Bei diesen „wässrigen Zubereitungen“ fehlt vielen Frauen aber die pflegende Komponente.

Sie würden lieber eine Creme verwenden. Vagisan® FeuchtCreme ist die einzige hormonfreie Creme mit Vaginal-Applikator, die Feuchtigkeit UND pflegende Lipide (Fette) zuführt.

Wie ist es mit Ihnen? Hatten Sie in den letzten 4 Wochen folgende Beschwerden im Scheidenbereich?

- | | |
|--|---|
| Trockenheitsgefühl | <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein |
| Juckreiz | <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein |
| Wundgefühl/Reizung | <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein |
| Brennen | <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein |
| Schmerzen im Scheidenbereich ... | |
| ... unabhängig von sexueller Aktivität | <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein |
| ... bei sexueller Aktivität | <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein |

Anmerkung: Wenn Sie auch nur einmal mit „Ja“ geantwortet haben, kann dies bereits ein Hinweis auf Scheidentrockenheit sein.

▶ All diese Beschwerden können auch infolge einer Krebstherapie auftreten.

Vagisan®

Fragen Sie Ihren Arzt, Apotheker oder Drogisten. Vagisan® FeuchtCreme

Alcina AG • 4147 Aesch • www.vagisan.ch



Zur Anwendung in der Scheide und im äußeren Intimbereich

DR·WOLFF

Pharmacode 4445578