

Süddeutsche Zeitung
Wohlfühlen

Nr. 3/September 2013

Quellen- Studien

Heiß

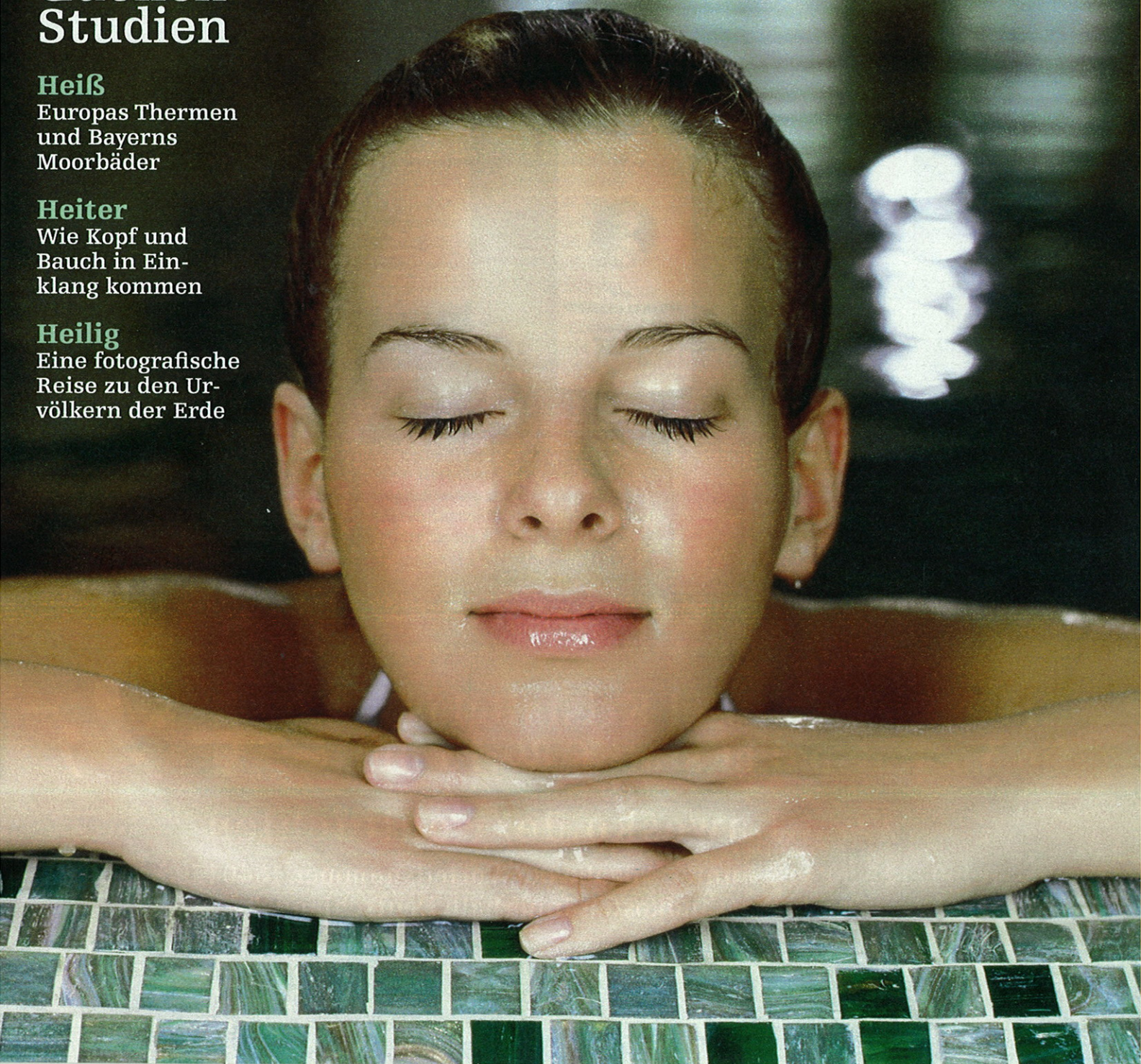
Europas Thermen
und Bayerns
Moorbäder

Heiter

Wie Kopf und
Bauch in Ein-
klang kommen

Heilig

Eine fotografische
Reise zu den Ur-
völkern der Erde



Essen und beste Medizin:
der Austernseitling



Foto: plainpicture/Lohfink · Grafiken: iStockphoto/Thinkstock, Patrick Harvey/James Lindsey/Drahtkrub/Wikipedia

„Was unsere Vorfahren
noch wussten“, Teil 2

Die heilende Kraft der heimischen Pilze

In der Medizin unserer Vorfahren spielten Heilpilze eine wichtige Rolle. Schon der legendäre „Ötzi“ hatte vor 5000 Jahren einen Birkenporling gegen Magenschmerzen im Marschgepäck. Höchste Zeit, sich heute auf die Naturkraft der Pilze zu besinnen. Sie heilen Wunden, können den Blutdruck und das Cholesterin senken – und sogar der Schönheit zu Diensten sein.

Wundersame Mischwesen sind die Pilze: Obwohl sie scheinbar festgewurzelt in der Erde wachsen, zeigen sie für Botaniker eher „tierische“ Züge, weil sie keine eigene Energie aus dem Sonnenlicht gewinnen können. Es ist wohl dieser Schwebezustand zwischen Pflanze und Tier, der für die starke Heilkraft vieler Pilze verantwortlich ist. Der Chemiker und Heilpilzexperte Jürgen Guthmann hat exklusiv für *Wohlfühlen* einige heimische Pilze herausgesucht – ihre Heilwirkungen und die Verwendung in der Küche beschrieben. Es sind alles heimische Pilze, und es sind alles gute Speisepilze. Aber mit Ausnahme von Steinpilz und Schopftintling sind es weitgehend unbekannt Pilze, die nur sehr erfahrene Kenner selbst suchen sollten. Besser ist es, solche Pilze bei Spezialanbietern wie „Pilze Wohlrab“ oder „Hawlik Vitalpilze“ zu bestellen. Wer Pilze selbst sammeln will, sollte einen Rat des erfahrenen Waldgängers Jürgen Guthmann beherzigen: „Pilze nicht suchen, sondern die Augen offen halten – dann finden einen die Pilze.“ *Hans Lauber*



AUSTERNSEITLING: CHOLESTERINSENKER

Der heimische Baumpilz ist mittlerweile ganzjährig überall im Gemüsehandel erhältlich. Der äußerst durchsetzungsstarke Zuchtpilz ist für Anfänger hervorragend geeignet und wächst sogar auf Zeitungspapier. Da er mit Leichtigkeit organische Faserabfälle in wertvolles Eiweiß verwandelt, könnte er künftig auch eine Rolle in der Welternährung spielen. Sogar die Schulmedizin nutzt einen seiner Inhaltsstoffe als Arzneimittel. Der ideale Cholesterinsenker wirkt zudem entzündungshemmend, schützt vor Thrombosen und ist immunmodulierend. Ein exakt austariertes Immunsystem verhindert Allergien und schützt vor Infektionen. Die reichlich enthaltenen Ballaststoffe üben einen positiven und regenerierenden Effekt auf die natürliche Bakterienflora des Darms aus.



JUDASOHR: BLUTDRUCKSENKER

An Holunderbüschen wächst dieser Pilz oft, der auch „Chinesische Morchel“ heißt und eine bemerkenswerte Eigenschaft hat: Getrocknet schrumpelt er zusammen, dehnt sich beim Wässern aber wieder um ein Vielfaches aus. Leicht nach Meeralgengeruch riecht das Judasohr, das voller Mineralien steckt. Medizinisch wird der Pilz zur Blutverdünnung eingesetzt, etwa bei Thrombosen, was helfen kann, einen Herzinfarkt zu verhindern. Im Tierversuch führen getrocknete Extrakte zu einer deutlichen Senkung des Cholesterins, wobei vor allem das schädliche LDL-Cholesterin vermindert wird. Sein knorpelig-festes Fleisch wird besonders in der asiatischen Küche geschätzt, wobei ausschließlich getrocknete Pilze verwendet werden. Diese werden eine knappe halbe Stunde etwa in Wein, Sojasoße oder Essig gequollen, damit sie Geschmack annehmen. Anschließend werden sie in Streifen geschnitten und verfeinern hervorragend Suppen und Soßen.



SCHOPFTINTLING: ZUCKERZÄHMER

Ein wohlschmeckender heimischer Pilz ist der von April an an Wegrändern und auf Wiesen wachsende Schopftintling. Der champignonartige, sanft aromatische Tintling bildet als einer der wenigen Pilze antioxidatives Vitamin C und steckt voller B-Vitamine, etwa energiespendendes Vitamin B3, das Niacin. Medizinisch wird dem Pilz eine deutlich blutzuckersenkende Wirkung zugeschrieben. Es ist wohl das ausgeklügelte Zusammenspiel der Vitamine, das einen positiven Einfluss auf den Diabetes hat – wobei der Pilz natürlich keine Medikamente ersetzen kann. In der Küche lässt sich der Pilz nur jung und frisch verwenden. Denn ältere und zu lange gelagerte zerfließen wie Tinte. „Spargelpilz“ heißt der Schopftintling auch – und tatsächlich lässt er sich wie zarter junger Spargel mit ein wenig Butter sanft in der Pfanne braten.



SCHMETTERLINGSPORLING: GRIPPEVORBEUGER

Wie viele Heilpilze wächst auch der Schmetterlingsporling das ganze Jahr über an alten und abgestorbenen Bäumen, mit Vorliebe an Buchen. Weil der Pilz, der auch Tramete heißt, ein buntschillerndes Spektrum von Dunkelbraun über Blau bis Rot bietet, wird er getrocknet auch gerne als Schmuck oder Blumendekor verwendet. Aus dem Pilzgeflecht, dem Mycel, wird in Japan ein Medikament hergestellt, das als Immunstimulans in der Krebstherapie verwendet wird. Auch wirken die Pilze gegen Viren, weshalb daraus gewonnene Substanzen zur Grippevorbeugung und bei Herpesinfektionen eingesetzt werden.

STEINPILZ: GELENKSCHMIERER

Liebling der Schwammerlsucher ist aufgrund seiner kulinarischen Qualitäten der Steinpilz. Medizinisch spielt er in der Traditionellen Chinesischen Medizin eine große Rolle: Eingesetzt wird er dort bei Hexenschuss, bei schmerzhaften Verspannungen der Muskeln, Schmerzen in den Gelenken und Sehnen. Auch in Europa wird er nun als Apotheke entdeckt. So wiesen polnische Wissenschaftler nach, dass die enthaltenen Polysaccharide die Blutgefäße schützen und Entzündungen eindämmen.



IGELSTACHELBART: STRESSSCHÜTZER

Sehr selten, sehr gesucht ist der Igelstachelbart, der bei uns zumeist an älteren Eichen und Buchen wächst und in Gebieten mit hoher Luftfeuchtigkeit besonders gut gedeiht. Der Pilz zeichnet sich dadurch aus, dass er praktisch alle essenziellen (also vom Menschen nicht selbst herstellbaren) Aminosäuren enthält. Medizinisch wird der Pilz vorbeugend gegen die Folgen von Stress genutzt. Neuere Studien lassen vermuten, dass der Pilz auch den Alltag von Demenzkranken verbessern könnte und sogar bei Parkinson und Multipler Sklerose hilfreich ist. Die Chinesische Medizin setzt ihn zur Regulation des Säure-Basen-Verhältnisses ein. In der Küche gebührt dem Pilz unter dem Namen Pom-Pom ein Ehrenplatz. Der inzwischen auch gezüchtete Pilz schmeckt wie eine Mischung aus Kalbs- und Geflügelfleisch.



KLAPPERSCHWAMM: SCHÖNMACHER

Als Maitake ist der Klapperschwamm auch bei uns bekannt. Die Porlingsart wächst das ganze Jahr, besonders gerne am Fuß alter Eichen. Die sich überlappenden Pilz-Büsche können einen halben Meter Durchmesser und ein Gewicht von bis zu 15 Kilo erreichen. Medizinisch wird der Pilz traditionell in China und Japan bei Bluthochdruck und bei überhöhtem Cholesterin genutzt. Inzwischen werden daraus Präparate gewonnen, die zur Vorbeugung gegen Krebs, aber auch zur Behandlung von HIV und Aids dienen. Bestimmte Polysaccharide des Pilzes fördern die Bildung von Kollagen, dem wichtigsten Eiweiß des Bindegewebes, so dass daraus Mittel zur Hautstraffung möglich werden. In Japan führten die Menschen früher Freudentänze auf, wenn sie die Pilze gefunden haben, was zum Namen „Tanzpilz“ oder japanisch Maitake führte. Auch bei uns eignen sich junge Exemplare des Klapperschwamms hervorragend als Speisepilz.

Jürgen Guthmann arbeitet als Laboringenieur an der Hochschule für angewandte Wissenschaften Weihenstephan-Triesdorf. Er ist Mitverfasser des Standardwerkes „Taschenlexikon der Pilze Deutschlands“, das im Quelle & Meyer Verlag erschienen ist.

Spezialanbieter von Pilzen:

www.hawlik-vitalpilze.de
www.wohrab-pilze.de