



## Infektionen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen

# Gezielte Prävention mit Vitalpilzen



Abb. 1: *Herichium*

**V**italpilze wurden insbesondere in der asiatischen Medizin, aber beispielsweise auch in der europäischen Klosterheilkunde bereits vor vielen Jahrhunderten eingesetzt. In den vergangenen Jahren wurde viel wissenschaftliche Analysearbeit betrieben, um mehr über die Inhaltsstoffe und Wirkungsweisen der wichtigsten Vitalpilze zu erfahren.

Heute ist die Mykotherapie eine bekannte und bewährte Behandlungsform, die sich sowohl zur Heilungsunterstützung als auch zur allgemeinen Stärkung des Organismus eignet. Gerade in Bezug auf den präventiven Einsatz sind gute Erfahrungen gemacht worden; konkret gilt dies vor allem beim Schutz der Abwehrkräfte, also der Immunmodulation, aber auch im Bereich des Herz-Kreislauf-Systems. Die zellschützenden und antioxidativen Eigenschaften, die die Vitalpilze auszeichnen, spielen dabei entscheidende Rollen.

## Warum vorbeugen? Und warum mit Vitalpilzen?

»Vorbeugen ist besser als heilen« – diese altbekannte und gern zitierte Weisheit besitzt vor dem Hintergrund einer stetig steigenden Lebenserwartung in den Industrienationen heute vielleicht größere Bedeutung denn je. Hinzu kommt die Tatsache, dass Umweltbelastungen, Fehlernährung, Bewegungsmangel und chronischer Stress die Menschen in modernen Gesellschaften enorm beanspruchen und der Entstehung bestimmter Krankheitsfelder Vorschub leisten. Die beste Behandlung einer Erkrankung besteht darin, sie gar nicht erst entstehen zu lassen: Diese Prämisse ist leider weder in unserem Gesundheitssystem noch in den Köpfen vieler Menschen hinreichend verankert. Dabei bedeuten Krankheiten nicht nur Schmerz, Leid, Angst und eine Einschränkung der Lebensqualität, sondern sind auch volkswirtschaftlich eine Belastung. Hält man sich gesamte Krankheitskosten in Deutschland in Höhe von 254,3 Milliar-

den Euro pro Jahr (Quelle: Statistisches Bundesamt, 2008) vor Augen, wird klar, dass Krankheit auch ein ökonomisch relevanter Faktor ist. Eingeteilt in Krankheitsklassen entfielen übrigens die höchsten Kosten (37 Milliarden Euro) auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Vitalpilze sind aufgrund ihrer Eigenschaften für den präventiven Einsatz besonders geeignet. Pilze bilden neben den Tieren und den Pflanzen ein eigenständiges Reich der Lebewesen auf unserem Planeten. Sie mussten im Laufe der Evolution faszinierende Überlebensstrategien entwickeln, um sich auf der Erde zu behaupten. So sind Pilze in der Lage, sich mit der Bildung bestimmter Stoffe gegen Bakterien und Viren zu schützen. Das berühmteste Beispiel ist das Antibiotikum Penicillin, ein Stoffwechselprodukt von Pilzen.

Vitalpilze zeichnen sich besonders durch ihr hohes zellprotektives und antioxidatives Potenzial aus. Dadurch ist die Liste der Indikationen lang, bei denen Vitalpilze (präventiv und adjuvant kurativ) eingesetzt werden können. Denn: Die Gesunderhaltung und damit die regelgerechte Funktion jeder einzelnen Körperzelle ist Grundvoraussetzung für die Verhinderung jeder Krankheitsentstehung. Die Unterstützung eines gesunden Zellstoffwechsels, der Schutz vor freien Radikalen und die Sicherstellung einer schlagkräftigen körpereigenen Abwehr sind – unabhängig davon, welches Organsystem besonders belastet oder gefährdet ist – von elementarer Bedeutung für Vitalität und Stabilität des menschlichen Organismus.

## Das Immunsystem stärken – Vitalpilze für die Abwehrkraft

Das Immunsystem ist der Schutzschild unseres Körpers, der permanent pathogene Keime abwehrt. Es besteht aus der angeborenen unspezifischen Abwehr: den Makrophagen, Granulozyten und Monozyten im Blut. Zudem machen Zytokine, zu denen die Interferone und Interleukine

gehören, Fremdstoffe unschädlich. Zur zielgerichteteren, aber langsameren spezifischen Abwehr zählen die Antikörper. Sie werden von den T-Lymphozyten unterstützt.

Ein leichter, schnell überwundener Infekt ein- bis zweimal pro Jahr ist kein Grund zur Besorgnis. Anders sieht dies mit Infektionen durch gefährliche pathogene Keime aus, die schwere Symptome sowie Komplikationen mit sich bringen können. Zudem kann ein akuter Infekt relativ leicht chronisch werden und dann den Organismus unter Umständen ein Leben lang belasten – deshalb ist eine gründliche Ausheilung so wichtig. Mehr und mehr setzt sich darüber hinaus die Erkenntnis durch, dass bei der Entstehung von Tumorerkrankungen ein nicht optimal funktionierendes Immunsystem eine wichtige Rolle spielt.

Es gibt viele Gründe für eine erhöhte Infektanfälligkeit – und entsprechend viele Ansätze, die Abwehrkraft zu stärken. Der psychischen Stabilität kommt dabei eine nicht zu unterschätzende Rolle zu. So ist beispielsweise bekannt, dass Adrenalin die Antikörperproduktion hemmt. Deshalb kann chronischer Stress die Abwehrkraft deutlich schwächen.

Auf der körperlichen Ebene ist vor allem die Darmgesundheit ein ausschlaggebender Faktor: Rund drei Viertel aller immunkompetenten Zellen des Körpers befinden sich in der Darmschleimhaut. Besonders Candidosen, oft zurückzuführen auf vorangegangene antibiotische Therapien, setzen dem Immunsystem signifikant zu. Wesentliches Element der Behandlung ist in diesem Fall eine systematische Darmsanierung.

Vitalpilze und insbesondere die in ihnen enthaltenen Polysaccharide nehmen bei der Unterstützung des Immunsystems wichtige Aufgaben wahr, da sie sowohl unspezifische als auch spezifische Abwehrmechanismen regulativ beeinflus-



Abb. 2: Maitake

sen. So ist bekannt, dass sie beispielsweise die Lymphozytenreifung stimulieren, die Antikörperproduktion steigern sowie die Phagozytose, das Komplementsystem und die natürlichen Killerzellen aktivieren. Wichtiger Nebeneffekt: Die zu den Polysacchariden gehörenden Betaglucane regulieren auch den Hormon- und Neurotransmitterstoffwechsel sowie das vegetative Nervensystem, sodass die psychische Stabilität gefördert wird.

Immer mehr wächst die Erkenntnis, dass die Psyche wesentlichen Anteil an Genesungsprozessen allgemein und ganz besonders an einem gut funktionierenden Immunsystem hat. Zu den Vitalpilzen, die reich an Betaglucanen sind, gehören der Shiitake, der Maitake, der *Agaricus blazei* Murrill und der Reishi.

Beeindruckende Studienergebnisse dokumentieren den positiven Einfluss von Shiitake-Extrakt auf die Darmflora.<sup>1</sup> So kann dieser Vitalpilz das Wachstum von probiotischen Bifidobakterien und Laktobakterien im Darm steigern und bei Fehlbesiedelungen des Darms regulierend auf das Gleichgewicht der Mikroorganismen wirken. Auf diese Weise stärkt der Shiitake das zentrale Immunorgan nachhaltig und effektiv, bewirkt dabei auch eine verbesserte Nährstoffaufnahme und stärkt den Organismus von innen heraus. Die dank des Pilzes geförderte Entsäuerung des Organismus führt außerdem zu einer generellen Verbesserung des Stoffwechsels.

Ein zweiter Vitalpilz, der *Hericium*, kann diversen klinischen Studien zufolge (Quelle?) die angegriffene Darmschleimhaut beruhigen und ihren gesunden Wiederaufbau fördern. Aufgrund der vegetativ ausgleichenden Komponente lassen sich

zudem Verstimmungen des Verdauungstrakts bei einer psychischen Belastung auf natürliche Weise regulieren.

Ein weiterer wichtiger Aspekt der Vitalpilze in Bezug auf das Immunsystem: Sie wirken nicht ausschließlich anregend, sondern vielmehr modulierend. Dies ist insbesondere dann von Relevanz, wenn bei einem Betroffenen zugleich Überreaktionen des Immunsystems in Form von Allergien oder Autoimmunerkrankungen wie Rheuma, Kollagenosen, Typ-1-Diabetes oder Multipler Sklerose vorliegen. Vitalpilze werden deshalb auch als »biological response modifier« bezeichnet: Sie passen sich dem aktuellen Bedarf des Immunsystems nach Stärkung oder Dämpfung individuell an.

Grundsätzlich empfehlenswert ist der präventive Einsatz der Polysaccharide in Lebensphasen, in denen das Immunsystem beispielsweise aufgrund hoher körperlicher oder psychischer Belastungen oder wegen bestehender Vorerkrankungen besonders gefordert ist. Darüber hinaus sind alle Maßnahmen zu beherzigen, die seit alters her zur generellen Abwehrkraftsteigerung geeignet sind; eine vitaminreiche, in Ruhe eingenommene Kost, die ausreichende Zufuhr von Wasser, genügend Schlaf, viel Bewegung im Freien, die Vermeidung von Genussgiften sowie Strategien zur Stressbewältigung.

## Gesund bis ins hohe Alter – Vitalpilze für Herz & Kreislauf

Die Bekämpfung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen gehört zu den großen Aufgaben der modernen Medizin. Herzrhythmusstörungen, Herzinsuffizienz, Angina pectoris, Koronare Herzkrankheit sowie die gefürchteten Folgen Herzinfarkt und Schlaganfall sind häufige Beschwerdebilder, die meist mit großem medizinischem Aufwand, langfristig und kostenintensiv behandelt werden müssen. Auch hier gilt: Besser als jede Behandlung bestehender Symptome ist die Prävention. Viele Herz-Kreislauf-Erkrankungen entwickeln sich über Jahre hinweg schleichend aufgrund eines zu hohen Blutdrucks, wegen bestehender Arteriosklerose und weil Durchblutungsstörungen den Körper schwächen. Meist hängen diese einzelnen Faktoren eng miteinander zusammen und verstärken sich gegenseitig.

Eine zielgerichtete und erfolgreiche Vorbeugung setzt eine gute Diagnostik voraus, denn gerade die anfänglichen Risikofaktoren wie eine leichte Hypertonie bleiben aufgrund fehlender Beschwerden leicht unbemerkt. Ein weiteres Hemmnis der oft sehr gut möglichen, aber zu selten durchgeführten Präventionsmaßnahmen zur Verhinderung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist die mangelnde Compliance des Patienten, wenn es um ganzheitliche Ansätze und aktives Mitwirken geht. Das heißt: Vitalpilze können bei vielen Indikationen etwa zur Optimierung der Durchblutung und Stärkung des Herzens eingesetzt werden. Doch ohne eine Gewichtsregulation, die Überprüfung und gegebenenfalls Umstellung der Ernährung, einen körperlich aktiven Lebensstil und die Vermeidung chronischer Stressbelastungen bleiben sonstige Präventionsbemühungen zwangsläufig auf halber Strecke stehen.

Geht es um die Vermeidung oxidativer Prozesse durch freie Radikale, die auf der zellulären Ebene Schäden verursachen, beispielsweise die Innenwände der Blutgefäße angreifen und auf diese Weise der Entstehung von Arteriosklerose Vorschub leisten können, führt an den Vitalpilzen quasi kein Weg vorbei. Ihr hohes antioxidatives Potenzial aufgrund der enthaltenen Polysaccharide, das bereits im vorangegangenen Abschnitt zur Förderung der Abwehrkraft beschrieben wurde, zeichnet die Vitalpilze auch in Bezug auf die Vorbeugung von Erkrankungen des Herzens und/oder Kreislaufs aus.

Für einzelne Vitalpilze konnten in Studien und Erfahrungsberichten zudem spezifische Eigenschaften ausgemacht werden, die bei der Prävention besonders wichtig sind. So ist der Reishi in der Lage, die Fließeigenschaften des Blutes zu verbessern, die Elastizität der Gefäßwände zu fördern und auf diese Weise den Blutdruck zu regulieren. Klinische Studien konnten zudem seine positive Wirkung auf ein gleichmäßig arbeitendes Herz belegen. Der *Auricularia* verbessert insbesondere die Kapillardurchblutung und damit auch die Sauerstoffversorgung der Herzkranzgefäße. Er besitzt außerdem gerinnungshemmende Eigenschaften. Der Maitake kann einem erhöhten Blutdruck entgegenwirken und zugleich zur Gewichtsreduktion als wesentlichem Bluthochdruckfaktor beitragen.<sup>2,3</sup> Auch eine

1 Kuznetsov OIu, Mil'kova EV, Sosnina AE, Sotnikova NIu: Antimicrobial action of *Lentinus edodes* juice on human microflora. *Zh Mikrobiol Epidemiol Immunobiol* 2005 Jan-Feb; (1):80-82



entspannende Wirkung auf die Psyche ist dokumentiert, was bei der Vermeidung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen auch aus schulmedizinischer Sicht ein immer wichtigerer Faktor wird.

## Fazit

Vitalpilze spielen ihre Stärken auf dem Gebiet der Krankheitsprävention vor allem dank der enthaltenen Polysaccharide sowie vieler weiterer Vitalstoffe in optimaler Bioverfügbarkeit aus. Bei allen Stärken der Mykotherapie, die im vorliegenden Beitrag aufgezeigt werden konnten, ist die Einnahme von Vitalpilzen zwar kein Ersatz für eine ausgewogene Lebensführung, eine vitalstoffreiche Kost, genügend Flüssigkeitszufuhr und so weiter. Doch die sich immer mehr durchsetzende Erkenntnis, dass körperlich sich manifestierende Beschwerden nicht nur körperliche, sondern auch seelisch-geistige Ursachen haben, unterstützt die Notwendigkeit, dass Präventionsmaßnahmen auf den verschiedenen Ebenen ansetzen müssen. Vitalpilze mit ihren physisch und psychisch sanft regulierenden Eigenschaften sind dabei wertvolle Mittel, die im Rahmen einer ganzheitlichen Strategie der Krankheitsvorbeugung wichtige Beiträge leisten können.

**Fotos: © GFV Gesellschaft für Vitalpilzkunde e.V.**

### Die GFV im Kurzporträt

Die Gesellschaft für Vitalpilzkunde e.V. (GFV) hat es sich zur Aufgabe gemacht, das Wissen um die Wirkung der Vitalpilze auszuwerten und zu verbreiten. Sie bietet Fachseminare an, hat auf ihrer Internetseite [www.vitalpilze.de](http://www.vitalpilze.de) viele Informationen zusammengestellt und berät Therapeuten ebenso wie Endverbraucher unter der kostenlosen Telefon-Hotline 0800 007 78 89 (montags bis freitags 8:00-12:00 Uhr, zusätzlich montags bis donnerstags 13:00-17:00 Uhr)

Optional, wenn der Platz es zulässt.

### Verfasser

Peter Elster  
Hp, gepr. Präventologe  
GFV Gesellschaft  
für Vitalpilzkunde e.V.  
Haydnstr. 24  
86368 Gersthofen  
E-Mail: [info@vitalpilze.de](mailto:info@vitalpilze.de)



- 2 Mayell M. *Maitake extracts and their therapeutic potential.* *Altern Med Rev.* 2001 Feb; 6(1):48-60
- 3 Talpur NA et al. *Antihypertensive and metabolic effects of whole Maitake mushroom powder and its fractions in two rat strains.* *Mol Cell Biochem* 2002 Aug; 237 (1-2):129-136