

Guter Rat

DAS UNABHÄNGIGE VERBRAUCHERMAGAZIN

NR. 10/2016 | 2,80 € | WWW.GUTER-RAT.DE

SOLIDE ANLAGEN

Wo sich Ihr Geld noch vermehrt

IM TEST

Dampfbügler Ganz schnell ein knitterfreies Oberhemd

Elektroautos Jetzt endlich mit mehr Reichweite

Brillenversicherungen Tarife, die bares Geld wert sind



LANGE PROZESSE

So bringen Sie Gerichte auf Trab

BILLIGFLÜGE

Geheimtipps in Osteuropa



HANDWERKER-ÄRGER

Mich zockt keiner mehr ab!

PREISE • MÄNGEL • RECHNUNGEN

Wie Sie mit den Profis auf Augenhöhe verhandeln



Die Heilkraft der Pilze

Alte Rezepte und neue Therapien gegen Krebs, Infekte und Depression

10



4 191173 402800

Frankreich 3,90 € • Österreich 3,20 € • Italien 3,90 €
Luxemburg 3,30 € • Schweiz 5,50 sfr • Spanien 3,90 €



SCHOPFTINTLING

Der Blutzucker-Senker

Wofür? Bei Verstopfung, erhöhtem Blutzucker, Durchblutungsstörungen, Hämorrhoiden und u. a. Brustkrebs sowie Weichteiltumoren.

Heilstoffe Enthält viel Vanadium, Magnesium, Kalium und Niacin (Vitamin B₃). Der Pilz senkt den Blutzucker, indem er die insulinproduzierenden Betazellen der Bauchspeicheldrüse schützt. Ein hoher Gehalt an Lektinen und komplexen Proteinen ist wohl verantwortlich für die Wirkung bei Bindegewebs-, Brust- und Eierstockkrebs.

Vorkommen Wild wachsend in Mitteleuropa, Kultivierung in Asien.

➕ Beliebt bei Pilzsammlern wegen seines spargelähnlichen Aromas.

Die Heilkraft der Pilze

HÜTCHEN-HEILER Die Medizin entdeckt die Mykotherapie neu. Ob gegen Krebs, Infekte, Allergien, Depressionen – gegen alles ist schon ein Pilz gewachsen. Was wem nützt

Schon Steinzeitmensch Ötzi wusste, was ihm guttut: Der Mann aus dem Eis trug zwei auf schmale Fellstreifen gefädelte Birkenporlinge bei sich. Der Pilz soll entzündungshemmend und antibiotisch wirken. »Wahrscheinlich hat Ötzi sie gegen sein Bauchgrimmen genommen«, ist Jan Lelley überzeugt. Der Professor leitet das Institut für Pilzforschung in Krefeld und ist Experte, wenn es um die heilsame Wirkung von Pilzen geht.

JAHRTAUSENDEALTE TRADITION

Der Fund der 5 300 Jahre alten Gletschermumie bestätigt, was Forscher wie Lelley schon länger vermutet hatten: Die Heilkraft von Pilzen wird in Europa ähnlich lange genutzt wie in Asien. Hierzulande jedenfalls begann die zweite (und andauernde) Karriere der Mykotherapie (Pilzheilkunde) Mitte der 1970er-Jahre, nachdem der japanische Pilzforscher und Arzt Dr. Kisaku Mori auf einem Kongress über die erstaunliche Wirkung des Shiitake-Pilzes bei Krebs berichtet hatte. Zusammen mit der aufkommenden Suche nach alternativen Krebstherapien feierten im Anschluss die heilsamen Hütchen-Gewächse ihr Comeback in der Medizin.

STÄRKUNGSMITTEL Eine, die die therapeutische Wirkung der chinesischen Pilzarten erfolgreich bei kranken Menschen nutzt, ist Therapeutin Britta Engert vom Zentrum für Traditionelle Chinesische und Integrative Medizin (TCM) am St. Hedwig-Krankenhaus in Berlin. »In der traditionellen chinesischen Medizin, deren fester Bestandteil die Vitalpilze sind, geht es darum, den ganzen Organismus zu stärken und nicht nur einzelne Symptome zu behandeln«, erklärt die Expertin, die in China studiert und gearbeitet hat.

ATEM-HELPER Ihr Heilpilzwissen setzt sie beispielsweise ein bei Krebspatienten oder bei Menschen mit chronischen Er-

krankungen wie Diabetes, Bluthochdruck oder Atemwegsbeschwerden.

»Eine Patientin kam zu mir, weil sie seit acht Jahren unter einer chronischen Bronchitis litt«, erzählt Engert. Der Husten quälte sie Tag und Nacht, sodass sie schlecht schlief. Hände und Füße waren ständig kalt, offenbar waren ihre Extremitäten nur schlecht durchblutet. »Zusätzlich zu einer Mischung aus Zimt, Süßholzwurzel und Schisandrafrüchten verschrieb ich ihr Reishi-Extrakt.« Diesen Pilz verwenden Therapeuten bei Asthma, Husten und weiteren Atemwegserkrankungen. Er soll dafür sorgen, dass das Blut wieder mehr Sauerstoff aufnimmt. »Nach acht Wochen hatte die Frau kaum noch Beschwerden. Husten und Auswurf waren weniger geworden, sie schlief wieder besser und fühlte sich erholter.«



» Jeder Patient erhält eine individuell angemischte Heilpilz-Rezeptur.

Britta Engert, Berlin
TCM-Therapeutin und Heilpraktikerin

Für eine Behandlung verwendet die Heilpraktikerin die Pilze einzeln, mischt sie oder fügt auch noch Kräuter dazu. »Diese Rezepte basieren auf einer 2 000 Jahre alten Tradition.« Die Vitalpilztherapie wird stets begleitend zu herkömmlichen Methoden eingesetzt. Eine der wichtigsten Indikationen: als unterstützende Therapie während einer Krebsbehandlung. Auch Patienten, deren Darm unter der giftigen Chemotherapie leidet, verschreibt Engert beispielsweise den Reishi-Pilz. Er stärkt Leber und Niere und hilft bei Verdauungsbeschwerden. »Der Reishi stabilisiert das Verdauungssystem, sodass die Behandlung länger und besser vertragen wird als ohne die Einnahme des Pilzes.«

PILZE, PILLEN, PULVER Die Expertin setzt aber auch andere Pilze bei ihren Patienten ein, je nach Grunderkrankung des Patienten: »Der Shiitake stärkt die Abwehr, stimuliert den Stoffwechsel und hilft beim Abnehmen, der Mandelpilz hemmt das Tumorwachstum.« Die körperliche Leistungsfähigkeit verbessert sich, das Infektrisiko wird vermindert.

Die Patienten nehmen Extrakte oder Pulver vom Pilz in Tabletten- oder Kapsel-form ein. Als Pulver wird es bei leichten Beschwerden oder zur Prävention verabreicht. »Im Pilzextrakt wirken die hochkonzentrierten Wirkstoffe vor allem ergänzend bei schweren Erkrankungen und stärken das Immunsystem«, sagt Engert.

ASIEN-WEISHEIT: DIE SUPPE HEILT

In China, Japan und Korea gehören Pilze zum täglichen Speiseplan, traditionellerweise als Sud. Mit gutem Grund: Reishi, Shiitake oder der Raupenpilz Cordyceps halten ihre wirksamen Bestandteile in einem Gerüst aus schwer verdaulichem Chitin versteckt. Erst beim Aufkochen werden dem Pilz seine heilsamen Bestandteile entlockt. Sie sollen auf ganz unter- ▶

VIELSEITIG Pilze wirken gegen die unterschiedlichsten Besch

IGELSTACHELBART

Der Magenfreundliche



Wofür? Gegen chronische Magen- und Darmprobleme, bei Krebs des Magen-Darm-Trakts sowie neurodegenerativen Krankheiten mit Nervenzell-Abbau.

Heilstoffe Enthält antimikrobielle Bestandteile und stärkt so die Schleimhaut von Magen und Darm. Behebt Störungen der Darmflora. Erinacine, sekundäre Pflanzenstoffe, sollen das Nervenwachstum aktivieren. Polysaccharide und -peptide sorgen für einen immunstimulierenden Effekt und seine Antitumorwirkung.

Vorkommen Selten, aber nahezu weltweit. Kultivierung vor allem in Taiwan.

- Bringt einen durch Stress gestörten Stoffwechsel wieder ins Gleichgewicht.

SHIITAKE

Der König der Pilze



Wofür? Unterstützend bei Brust- oder Magenkrebs, bei Gelenkentzündungen und rheumatischen Beschwerden. Abwehrstärkend, cholesterinsenkend.

Heilstoffe Lentinan, ein Beta-Glucan, regt die Produktion von Abwehrzellen an und kann Immunbotenstoffe aktivieren. Der Wirkstoff Eritadenin wirkt blutverdünnend und beugt Arteriosklerose, Herzinfarkt und Schlaganfall vor. Enthält viel Zink für gesunde Haut und gute Laune. Shiitake-Myzel (LEM) hilft bei Lebererkrankungen.

Vorkommen In Japan und China wild wachsend. Weltweite Kultivierung.

- ➔ Lentinan kann allergische Hautreaktionen auslösen (»Shiitake-Dermatitis«).

MANDELPILZ

Der Krebs-Feind



Wofür? Begleitend zur Krebstherapie, bei Leberleiden und Diabetes, zur Therapie von Allergien und Hautproblemen.

Heilstoffe Beta-Glucane und weitere Wirkstoffe unterstützen den natürlichen Zelltod von Krebszellen, aktivieren weiße Blutkörperchen und stärken so die körpereigene Abwehr. Zucker-Eiweiß-Verbindungen (Glucosamine) bessern Arthritis und andere Gelenkerkrankungen.

Vorkommen Kultivierung vor allem in Brasilien, Uruguay und Japan.

- Seine Wirkkraft wurde im brasilianischen Regenwald entdeckt, weil die Menschen dort durch den regelmäßigen Pilzverzehr auffällig gesund waren.

RAUPENPILZ

Der Potenz-Protz



Wofür? Bei depressiven Verstimmungen, Müdigkeit, Erschöpfung und sexuellen Funktionsstörungen.

Heilstoffe Polysaccharide steigern die Leistung und verbessern die Erholungsfähigkeit der Muskulatur bei Sportlern. Sie fördern auch die Durchblutung und sollen so sexuelle Aktivität und Ausdauer steigern. Hemmt das Enzym Monoaminoxidase (MAO), entfaltet antidepressive Wirkung.

Vorkommen Im Hochland von Tibet. Kultivierung mittlerweile auch in den USA.

- ➔ Extrem teuer (bis zu 30 000 Euro/Kilogramm), da er nur im tibetischen Hochgebirge und nur in Kombination mit einer bestimmten Schmetterlingsraupe wächst.

MAITAKE

Der Fettverbrenner



Wofür? Senkt Blutzucker-, Blutfettwerte und zu hohen Blutdruck, wird begleitend bei Krebserkrankungen eingesetzt.

Heilstoffe Die sogenannte Maitake-D-Fraktion, ein Mehrfachzucker (Polysaccharid), hat immunstimulierende und tumorhemmende Wirkung. Polysaccharide lindern die Nebenwirkungen von Strahlen- und Chemotherapie. Der hohe Gehalt an Ergosterin (Vitamin-D-Vorstufe) soll Knochenbruch und (Osteoporose) verringern.

Vorkommen In Mitteleuropa heimisch, vor allem in Asien und den USA kultiviert.

- Vermindert Fetteinlagerungen und unterstützt so zusammen mit Sport eine Gewichtsabnahme.

JUDASOHR

Der Vitalisierende



Wofür? Bei Durchblutungsstörungen, Bluthochdruck und zu hohen Blutfettwerten, bei Haut- und Augenentzündungen.

Heilstoffe Adenosin beeinflusst die Gefäßspannung und senkt den Blutdruck. Polysaccharide verringern die Blutgerinnung und beugen Herzinfarkt, Schlaganfall und Thrombose vor. Ein Bio-Polymer beeinflusst die Blutfette und verbessert die Fließeigenschaften des Bluts. Hemmt Entzündungen (durch Studien belegt).

Vorkommen Wächst gern auf Holunderbüschen. Anbau vorwiegend in Taiwan.

- ➔ Soll nicht zusammen mit anderen blutverdünnenden Medikamenten wie ASS eingenommen werden.

werden

REISHI

Der Anti-Aging-Star



Wofür? Bei zahlreichen Erkrankungen von A wie Allergie bis W wie Wundheilung.

Heilstoffe Enthält Triterpene, Polysaccharide, Steroide, Aminosäuren, Vitamine, und Mineralstoffe, welche die Vorbeugung und Behandlung von Krebs unterstützen sowie alle Krankheiten bessern, die mit einem geschwächten Immunsystem zusammenhängen. Zahlreiche Studien belegen die kräftigende Wirkung.

Vorkommen Auch in Deutschland, vor allem aber in den Subtropen. Kultivierung insbesondere in China und den USA.

➤ Gilt in der chinesischen Medizin wegen seiner vielfältigen Wirkungen als »göttlicher Pilz der Unsterblichkeit«.

SCHMETTERLINGS-TRAMETE

Der Immun-Verstärker



Wofür? Stärkt die Abwehr bei Infektionen mit Viren, Bakterien und Pilzen. Auch bei Krebs, Fettstoffwechselstörungen, Wechseljahrs- oder Prostatabeschwerden.

Heilstoffe Polysaccharide wie PSP und PSK haben eine tumorhemmende und abwehrstärkende Wirkung. Sie sollen Nebenwirkungen der Krebstherapie wie gestörte Blutbildung lindern. Antioxidative Wirkung durch Anregung des Radikalfänger-Enzyms Superoxid-Dismutase (SOD). Pflanzenhormon-Wirkung.

Vorkommen Baumpilz auf Rotbuchen in Mitteleuropa, Zucht vor allem in Asien.

➤ Zahlreiche Studien zur positiven Wirkung bei Krebspatienten.

schiedliche Weise wirken: Polysaccharide, also Vielfachzucker, docken an immunkompetente Zellen an und modulieren so das Immunsystem. Sogenannte Polyphenole haben eine antioxidative Wirkung und entschärfen aggressive, krebsfördernde Sauerstoffmoleküle. Triterpene, die zu den sekundären Pflanzenstoffen zählen, modulieren den Stoffwechsel und verhindern Allergien.

Wie viel Potenzial Heilpilze haben können, zeigen auch einige aktuelle Studien. Im April 2016 veröffentlichte das Cochrane Institut, höchstes Gremium in Sachen evidenzbasierte Medizin, eine Studie zur Wirkung des Reishi bei 375 Darmkrebspatienten. Bei denen, die den Pilz eingenommen hatten, wirkten Chemo- und Strahlentherapie besser. Außerdem stimulierte der Pilz die Immunfunktion, indem er die Konzentration wichtiger Abwehrzellen erhöhte. Und: Die Patienten in der Reishi-Gruppe berichteten über eine bessere Lebensqualität.

DARM-HELFER Eine norwegische Studie untersuchte kürzlich die Wirkung von Shiitakemycel-Extrakt (LEM) bei Patienten mit Colitis ulcerosa, einer chronischen Darmentzündung. Patienten, die den

Extrakt genommen hatten, berichteten über weniger Darmbeschwerden, waren seltener erschöpft und fühlten sich deutlich gesünder. Die Patienten aber, die nur ein Scheinmedikament bekommen hatten, beschrieben ihre Beschwerden als unverändert. Von Studien wie dieser profitiert die Heil- oder Vitalpilzmedizin.

NAHRUNG ALS THERAPIE

In Asien gilt die Mykotherapie unterdessen weiterhin als vierte Säule der Krebstherapie, Pilze wie Reishi und Shiitake sind längst als Heilmittel zugelassen. Wunder lassen sich aber auch damit nicht vollbringen, warnen Experten. Zu einem gesunden Leben gehöre mehr als nur ein Heilpilz, so Engert, nämlich ausreichend Schlaf, regelmäßige Bewegung und eine bekömmliche Ernährung. »Fernost ist uns da einen Schritt voraus«, sagt sie. »Asiaten essen nicht nur, um satt zu werden, sie wollen eher mit gesunden Lebensmitteln Krankheiten vorbeugen.« Weshalb auch heute jedes Asia-Gericht mindestens eine Pilzsorte enthält. ◀

Constanze Löffler
redaktion@guter-rat.de

QUALITÄTSUNTERSCHIEDE

Tipps für den Kauf von Heilpilzen

Pilz oder Pulver? Pilze bestehen zu 90 Prozent aus Wasser. So ergibt ein Kilo Frischpilze 100 Gramm Trockenmasse, die pulverisiert wird.

Was sind Extrakte? Sie entstehen durch Heißwasserauszug. Der Sud wird sprühtrocknet und pulverisiert. Extrakte enthalten dadurch nur wasserlösliche Inhaltsstoffe in konzentrierter Form.

Gütesiegel? Es gibt keine einheitlichen. Seriöse Hersteller beauftragen unabhängige Labore, von denen

Zertifikate zu den Pilzchargen angefordert werden können. Die Gesellschaft für Vitalpilzheilkunde (GFV) hat eine Liste mit regelmäßig überprüften Lieferanten veröffentlicht (www.vitalpilze.de/lieferanten). Biosiegel garantieren keine Qualität!

Wo erhältlich? In Apotheken, Reformhaus und Drogeriemärkten. Vorsicht vor dubiosen Internetquellen: Hier ist die Gefahr für gefälschte und verunreinigte Produkte groß.

Mehr Infos
www.vitalpilze.de,
www.gfvs.ch



Fatburner Maitake als Pulver und Kapseln