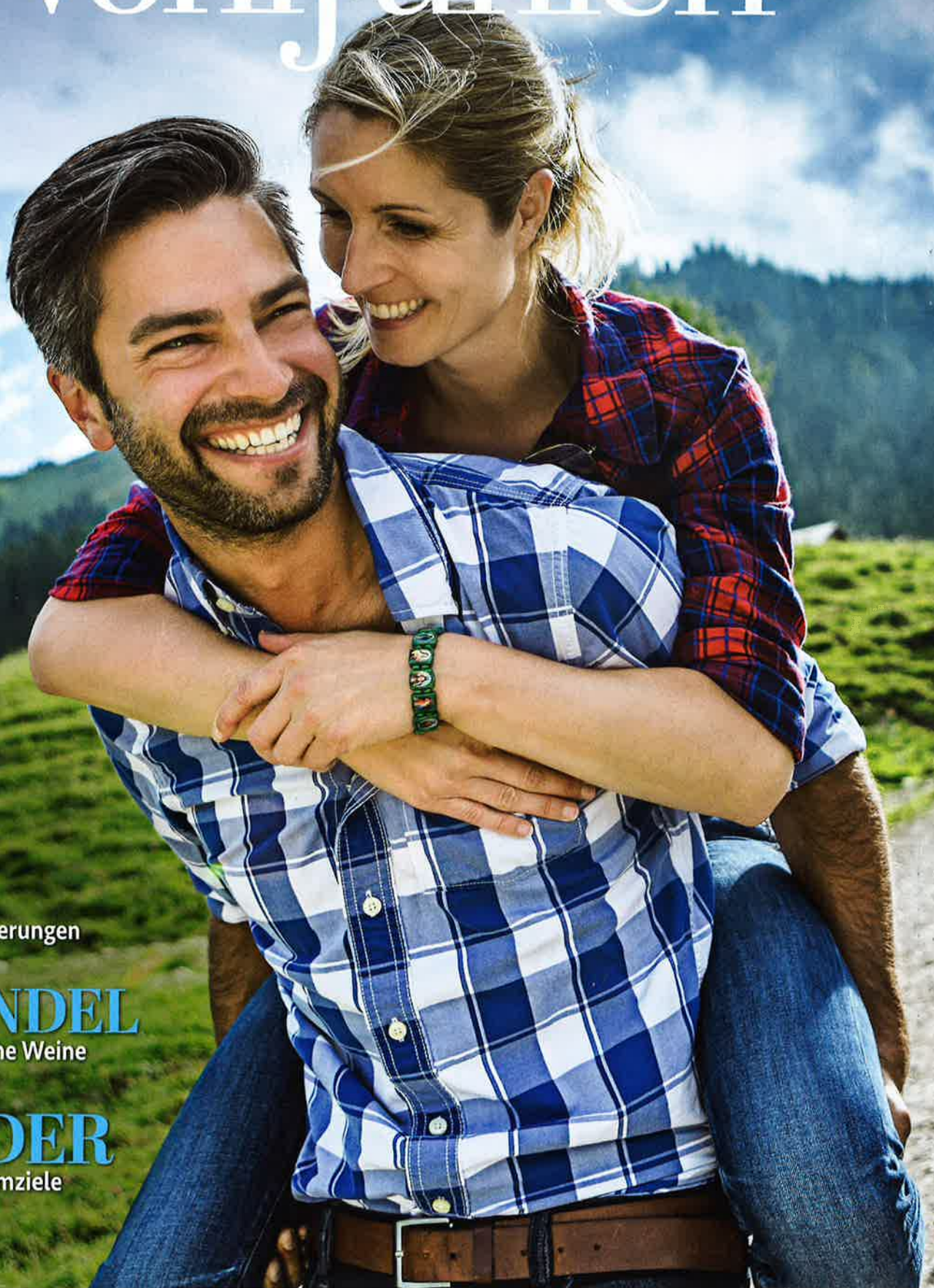


Süddeutsche Zeitung

# Wohlfühlen

3.2016



**WEGE**

Herbstliche Wanderungen

**WANDEL**

Deutsche Weine

**WUNDER**

Karibische Traumziele

# Heilmittel im Verborgenen

Pilze spielen eine wichtige Rolle in der Medizin sowohl in Osteuropa als auch in China. Langsam werden sie auch bei uns wieder erforscht

Von Hans Lauber

Germanen und Kelten schätzten die Heilkraft der Pilze. Im Mittelalter gerieten sie bis auf wenige Ausnahmen wie den entzündungshemmenden Lärchenporling ein wenig in Vergessenheit. Das hat auch mit der ablehnenden Haltung der Kirche zu tun. Sie geißelte die geheimnisvollen Pilze gerne als teuflisches Hexenwerk. Aber in Osteuropa und vor allem in China gehören Pilze bis heute zum traditionellen Arzneimittelschatz. Inzwischen entdecken auch bei uns immer mehr Experten die Heilkraft der Pilze, denen insbesondere in der begleitenden Krebstherapie eine große Zukunft prophezeit wird. Der Heilpilzexperte Jürgen Guthmann kennt den aktuellen Stand der Forschung – und stellt sieben Pilze vor, von denen einige auch sehr gut schmecken.





## HALLIMASCH Durchblutungsförderer

Waldbesitzer fürchten diesen aggressiven Baumpilz, der uralt werden kann. Sein unterirdisch wachsendes Myzel zerstört Bäume und kann riesige Ausmaße annehmen. Jedes Jahr zeigt er sich in den betroffenen Waldgebieten in großen Mengen. Er wird in Spanien, Italien und vielen weiteren Ländern gesammelt und auf Märkten verkauft.

Seit alters her wird der Pilz auch in der Volksheilkunde eingesetzt, etwa als abführendes Mittel. Neue wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen, dass der Hallimasch die Durchflussleistung der Blut- und Herzkranzgefäße verbessert, den Gefäßwiderstand senkt und die Herzfrequenz verringert.

**Selbst sammeln:** Roh ist der Pilz stark giftig. Ohne Stiel knapp zehn Minuten lang gekocht, ist er für die meisten verträglich. Allerdings polarisiert der Geschmack. Also, erst eine kleine Menge von dem bis in den November wachsenden Pilz sammeln und ausprobieren, ob er Spezialität oder Stinker ist.

## PIFFERLING Sehschärfer

Der ausgesprochen delikate Pilz (Bild links und siehe Rezept) wird nicht nur von Pilzsammlern geschätzt, sondern besitzt auch sanft heilende Wirkungen. So stärkt er mit seinen Beta-Carotinoiden die Sehkraft, was insbesondere bei Nachtblindheit hilft. Vitamin D stärkt die Widerstandskraft der Schleimhäute gegen Infektionen, und der relativ hohe Gehalt an Eisen fördert die Blutbildung. In früheren Zeiten wurde der Pilz gegen Darmparasiten eingesetzt, und es gibt Berichte über seinen Einsatz bei Lebererkrankungen. Geschätzt wird auch eine Tinktur, die bei Mandelentzündungen hilft und bei Hauterkrankungen eingesetzt wird.

Wie in allen Pilzen sind im Pfifferling Purine, so dass zu Gicht neigende Menschen darauf verzichten sollten. Generell gilt: genießen, aber in Maßen.

**Selbst sammeln:** Je nach Wetterlage von Juni bis Oktober bevorzugt in feuchten Waldlichtungen zu finden.

## RIESEN- BOVIST Wunden- schließer

Jung und weiß sind die meisten Vertreter aus der Gattung der Boviste essbar. Während von den kleinen

Exemplaren für eine Mahlzeit etliche Dutzend gebraucht werden, genügt ein Riesenbovist, gebraten wie ein Schnitzel, für eine ganze Familie. Der zunehmend häufiger auftretende Pilz kann wegen seiner Größe leicht mit einer auf der Wiese sitzenden Gans verwechselt werden.

Fast vergessen ist der überlieferte Einsatz des Sporenpulvers zur Blutstillung und zur Behandlung schlecht heilender Wunden. Das Pulver wirkt gegen eine ganze Reihe gefährlicher Eitererreger und verschließt die Wunde wirkungsvoll nach außen. Aus diesem Grund war der Bovist früher „officialis“, also anerkannter Teil des Arzneischatzes.

**Selbst sammeln:** Ausschließlich auf Weiden und Wiesen wächst der wohlschmeckende Pilz, der allerdings nur jung genießbar ist. Der Riesenbovist ist sehr standorttreu, kommt also praktisch jedes Jahr an derselben Stelle wieder, was das Sammeln sehr erleichtert.



## SAMTFUSSRÜBLING Immunstärker

Der wohlschmeckende Baumpilz besitzt hohe kulinarische Qualitäten, weshalb er in Japan intensiv gezüchtet wird. Auch medizinisch ist der Samtfußrübling hochinteressant, gilt er doch als ausgezeichneter Immunstärker. Wobei es, wie in den meisten Fällen, nicht einseitig zu einer bloßen Verstärkung kommt – sondern es wird ein Ausgleich der Immunfunktion erreicht, so dass sich der Pilz auch zur Behandlung allergischer Beschwerden einsetzen lässt. Interessant auch die blutdrucksenkende und antithrombotische Wirkung.

Ein möglicherweise großes Potenzial bieten einige spezielle Polysaccharide, denen bei verschiedenen Tumoren eine wachstumshemmende Wirkung nachgesagt wird. Hier bietet sich noch ein weites Feld für die Forschung.



**Selbst sammeln:** Der klassische Winterpilz neben dem Austernseitling. Der an Pappeln und Weiden wachsende Samtfußrübling mit seiner orangebraunen Kappe übersteht auch Fröste, kann sogar gefrieren – und schmeckt, in der Pfanne gedünstet, immer noch sehr gut.



## SCHIEFER SCHILLERPORLING Magenhelfer

Als Chaga wird in Russland der Schiefer Schillerporling bezeichnet, der bevorzugt an Birken auftritt. Inzwischen sind Pulver oder Extrakte des Pilzes auch online bei Händlern wie Hawlik-Vitalpilze ([www.hawlik-vitalpilze.de](http://www.hawlik-vitalpilze.de)) und Pilze Wohlrab ([www.wohlrab-pilze.de](http://www.wohlrab-pilze.de)) zu beziehen. Vor allem in Russland wird der Chaga seit Jahrhunderten gegen vielerlei Erkrankungen eingesetzt. Ganz besonders wirkungsvoll erweist er sich bei allen Leiden des Magen-Darm-Traktes, selbst wenn diese schwerwiegend sind. Bei wissenschaftlichen Untersuchungen konnte ein ganzes Arsenal medizinisch interessanter Inhaltsstoffe gefunden werden, wie etwa Triterpene und Sterole, so dass es fundierte Bestätigungen für zahlreiche tradierte Anwendungen gibt. Vor allem russische Forscher beobachteten auch bei diesem Pilz, dass er Begleitsymptome der Chemotherapie mildern kann, wenn er natürlich auch kein Wunderheilmittel ist.

**Selbst sammeln:** Gab es den Pilz früher häufig, so kommt er inzwischen nur noch sehr selten vor – und wächst auch meistens in einigen Metern Höhe an Birken. Nicht genießbar! Allerdings lässt sich aus dem gemahlene Pilz ein schmackhafter und stärkender Tee bereiten.

## ZUNDERSCHWAMM Hautheiler

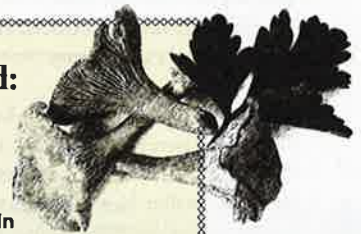
Schon unsere Vorfahren schätzten diesen vor allem auf alten Buchen und Birken gedeihenden Pilz zur Herstellung von Zundermaterial. Auch wurden aus größeren Stücken Hüte, Mützen und sogar Handschuhe gefertigt. Weniger bekannt ist der früher häufige Einsatz zur Versorgung von Wunden und entzündeten Hautstellen. Aus dem Pilz hergestellte Wundauflagen waren jahrhundertlang selbstverständlicher Bestandteil des Heilmittelschatzes und wurden in Apotheken unter dem Namen „Fungus chirurgorum“ verkauft, was sich mit chirurgischer Heilpilz übersetzen lässt.

Nun werden die hervorragenden Eigenschaften des Zunderschwamms wieder zunehmend erkannt. Daraus gewonnenes Material ist sehr saugfähig, wirkt antimikrobiell und hemmt das Wachstum des Hautpilzes *Candida albicans*. Außerdem stimuliert es die Wundheilung. Erste interessante Anwendungen gibt es im Hygienebereich und in der Säuglings- und Altenpflege. Auch daraus hergestellte hautpflegende Kosmetika sind inzwischen erhältlich.

**Selbst sammeln:** Der an Birken und Buchen wachsende Pilz ist häufig, aber nicht essbar.



## Einfach und gesund: Pffifferlingsrezept



Die Eierschwammerl, wie die Pffifferlinge in Bayern heißen, sind der beliebteste Wildpilz in Deutschland. Ein Rezept, das den gesunden Geschmack des Pilzes betont.

### Für vier Personen:

- 200 Gramm Pffifferlinge
- 1 Schalotte
- 2 EL Butter
- 1 EL Weißwein
- 1 EL Rotweinessig
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 1 halber Bund Petersilie
- Salz, Pfeffer

Pilze möglichst nicht waschen, sondern abtupfen oder abbürsten und nicht zu klein schneiden. Die Schalotte fein würfeln und in der nicht zu heißen Butter andünsten. Pffifferlinge zugeben und bei milder Hitze kurz anrösten, mit Weißwein und Essig ablöschen. Knapp 10 Minuten sanft köcheln, erst zum Schluss salzen, pfeffern und mit der fein gewiegten Petersilie bestreuen. Sofort servieren. Schmeckt sehr gut mit breiten Nudeln.





## SCHMETTERLINGSTRAMETE

### Virenhemmer

Die dekorativ gezonten Fruchtkörper der Schmetterlingstramete, die auch Schmetterlingsporling heißt, schmücken häufig die Baumstümpfe – und lassen sich zu schönen Naturbroschen verarbeiten. Von besonderem Interesse sind die Inhaltsstoffe, darunter spezielle Polysaccharide. Sie führen zu einer starken Stimulation des Immunsystems, helfen dem Körper so bei der Abwehr und Eindämmung von viralen Erkrankungen wie Grippe, Herpes und Hepatitis.

Immer mehr erkennen Forscher, wie die generelle Stärkung der Immunabwehr die Eigenkräfte des Körpers bei der Krebsbekämpfung unterstützt. In Japan werden in großem Umfang Präparate aus der Schmetterlingstramete zusätzlich zur konventionellen Krebstherapie eingesetzt. Oft führt dies zu einer spürbaren Verbesserung der Lebensqualität.

**Selbst sammeln:** Zu finden ist der Pilz leicht, aber er ist leider zäh und ungenießbar.



### JÜRGEN GUTHMANN

ist Chemieingenieur und arbeitete im Labor für Lebensmittelchemie an der Hochschule Weihenstephan. Er ist Mitherausgeber mehrerer Pilzbücher und Verfasser des Ende dieses Jahres erscheinenden Standardwerks „Heilende Pilze“, das auf über 450 Seiten die wichtigsten Heilpilze der Welt porträtiert. Das Buch erscheint im Quelle & Meyer Verlag und kostet 49,95 Euro.