

## Bezirk Hinwil

# «Wir haben in unseren Wäldern Pilze, die das Immunsystem stärken»

**Bubikon** Angeblich können sie allerhand, die sogenannten Vitalpilze: Schmerzen lindern, das Immunsystem stärken, Herzinfarkten vorbeugen. Was in Asien seit Jahrtausenden feststeht, behauptet nun auch ein Pilzkontrolleur.

**Tanja Bircher**

«Mit dieser kleinen Pilzpfanne hätte man eine ganze Familie auslöschten können.» Diese Worte stammen vom Wolfhauser Franco Del Popolo. Der diplomierte Pilzkontrolleur hat während seiner eben erst abgeschlossenen Ausbildung zum Notfallpilzexperten inklusive Spitaldiagnostik ein tödliches Mischpilzgericht frisch gekocht, analysiert und mikroskopiert.

Pilze können gefährlich sein. «Wir haben in unseren Wäldern aber auch Pilze, die das Immunsystem stärken und viele andere Heilwirkungen haben», sagt Del Popolo. Während des Lockdown habe er sich Gedanken darüber gemacht, was die Oberländer unternehmen könnten, um ihre Freizeit trotz Corona-Krise spassig und sinnvoll zu verbringen.

### Tee und Tinkturen

Seine Lösung: Das Reich der Pilze geniessen. Einige der sogenannten Vitalpilze wachsen das ganze Jahr. «Das wissen die meisten Menschen nicht.» Ebenso wenig sei bekannt, welche Pilze sich eben nicht zum Verzehr eignen. Um Unfälle zu vermeiden, liefert der Pilzkontrolleur eine Übersicht zu den gesunden Pilzen (siehe Box).

Als Mitglied beim Fachverein für Vitalpilzkunde könne er diese Pilze für die Gesundheitsvorsorge und bei gesundheitlichen Problemen nur empfehlen. Bei allen aufgeführten Pilzen handle es sich um Speisepilze. «Ausgenommen ist die Schmetterlingstramete, die sich für Tee oder Tinkturen eignet.»

### Aus Wissen wird Trend

Der Wolfhauser ist nicht allein mit seiner Begeisterung für Vitalpilze. Gerade dieses Jahr erleben sie ein regelrechtes Revival und haben exotische Beeren auf den Superfood-Toplisten abgelöst. In den USA hat sich bei-

spielsweise der Mushroom Coffee zu einem Trendgetränk gemauert.

Ebenfalls sehr beliebt in der stetig wachsenden Vitalpilz-Community ist der glänzende Lackporling. Del Popolo bezeichnet ihn als «Pilz aller Pilze». In China wird er als «König der Heilkräuter» angesehen und speist ein Milliarden-geschäft.

In der asiatischen Medizin spielen Pilze bereits seit über 1000 Jahren eine zentrale Rolle. Auch in Europa wurden sie einst von Nonnen und Mönchen im Kampf gegen Krankheiten ein-

## «In der Mykotherapie werden weltweit Vitalpilze aufgrund ihrer gesundheitsfördernden Eigenschaften eingesetzt.»

**Thomas Falzone**

Gründer und Schulungsleiter der Gesellschaft für Vitalpilzkunde Schweiz

gesetzt. Naturärzte weltweit sind überzeugt von den Heilkräften der Pilze. Doch in der Schweiz fehlt bislang eine hinreichende wissenschaftliche Basis.

### Gut gegen Corona

Ob Vitalpilze also tatsächlich gegen Osteoporose vorbeugen, die Leber entgiften und den Cholesterinspiegel senken, ist nicht abschliessend bewiesen. Sie enthalten aber eine Menge essenzielle Nährstoffe, wie Melanin, Eisen, Zink, Mangan, Aminosäuren, Ballaststoffe und Vitamine. Gesund sind die trendigen Pilze also allemal.

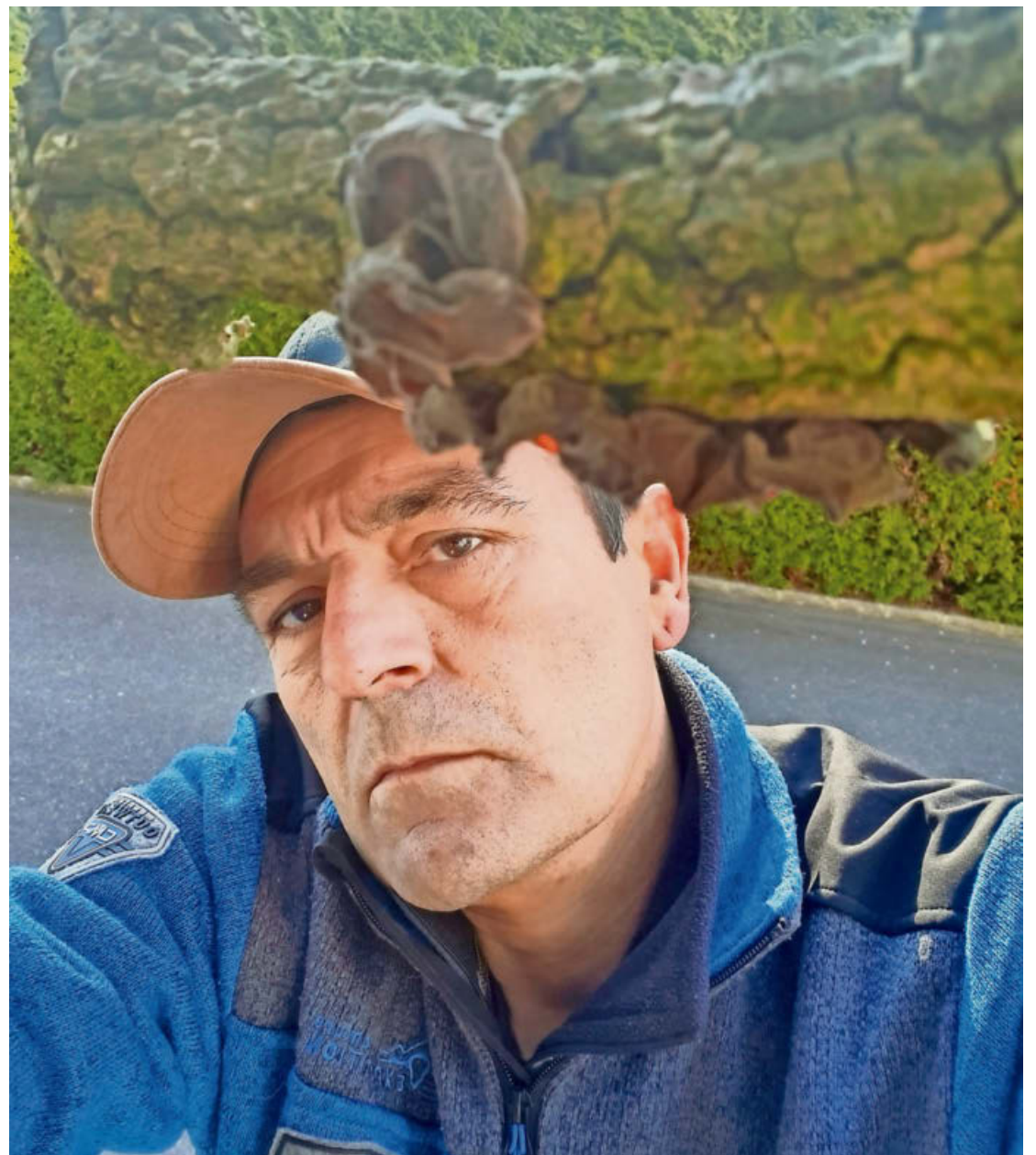
Und: Eben gerade hat eine Studie der Berliner Charité ergeben, dass Pilze gut gegen das Coronavirus wirken sollen. Die Forscher haben laut eines Berichts des «Tages-Anzeigers» herausgefunden, dass die Spermidinkonzentration in vom Virus betroffenen Zellkulturen stark zurückging.

Diese körpereigene Substanz hilft dabei, den Entsorgungs- und Recyclingmechanismus im Körper anzukurbeln, damit beschädigtes Zellmaterial und Abfallprodukte des Stoffwechsels abgebaut werden. Auf diese Weise werden auch Viren erkannt und unschädlich gemacht. Spermidin wird vor allem über Weizenkeime aufgenommen, aber auch über Hülsenfrüchten, Vollkornprodukte, Weintrauben, Nüsse, Soja – und eben Pilze.

Ob die von Franco Del Popolo erwähnten Pilze besonders geeignet sind im Kampf gegen das Coronavirus, ist unklar. Die Bubiker Naturheilpraktikerin Simone Vogelsang, die regelmässig Führungen durch den Epochen-Kräutergarten im Ritterhaus leitet, sagt aber: «Die Heilkraft der Pilze wird häufig unterschätzt.» Die Funktionen, die Pilze in der Natur einnehmen, seien noch nicht abschliessend erforscht.

«Es würde mich freuen, wenn sich mehr Menschen die Kraft der Pilze zunutze machen würden.» Wenn die Pilze frisch seien, müsse dies stets in Absprache mit einem Pilzkontrolleur und immer in Begleitung eines Arztes oder einer Naturheilpraktikerin geschehen.

Die Behandlung mit Heilpilzen nennt sich Mykotherapie. Damit kennt sich Thomas Falzone, Gründer und Schulungsleiter der Gesellschaft für Vitalpilzkunde Schweiz, aus. «In der Mykotherapie werden weltweit verschiedene Vitalpilze aufgrund ihrer gesundheitsfördernden Eigenschaften eingesetzt.»



Sein Reich sind die Pilze: Franco Del Popolo sagt, Vitalpilze hätten heilende Wirkung. Fotos: PD

Die weitreichenden medizinischen Wirkungen der Substanzen in Vitalpilzen resultierten aus ihren intelligenten Überlebensstrategien. Pilzwirkstoffe seien in der Lage, ungünstige Reaktionen im Körper zu unterdrücken und auszugleichen. Dazu gebe es valide Studien. «Vitalpilze sind aber keine Wunderheil-

mittel», so Falzone. «Sie sollten mit Bedacht und durch Empfehlung eines erfahrenen Mykotherapeuten eingesetzt werden.» Für die fachgerechte Anwendung der Vitalpilze empfehle er ausschliesslich bio-zertifizierte Produkte aus dem Fachhandel. Diese würden in speziellen Kultivierungsanlagen nach festgelegten

Standards produziert und kontrolliert, womit sie frei von Umweltgiften seien. Für die mykotherapeutische Anwendung im Wald gesammelte Pilze zu verwenden – wie dies der Wolfhauser Pilzkontrolleur Del Popolo empfiehlt – sei wohl weniger effektiv, aber mit seriöser Abklärung sicher nicht schädlich.

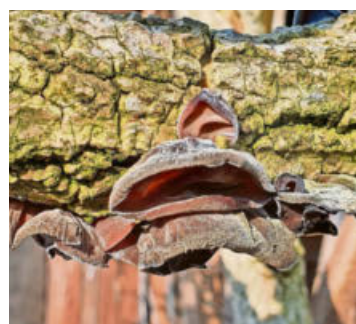
### Schmetterlingstrameten



«Die Schmetterlingstrameten findet man vor allem an totem Laubholz, also beispielsweise an Baumstümpfen.» Dieser Pilz wachse das ganze Jahr, sogar im Winter.

Er wirke gegen Immunschwäche, Rheuma und Virusinfektionen wie beispielsweise Grippe oder Herpes. Ferner habe er eine stärkende Wirkung für Milz und Leber, leite Giftstoffe aus und reduziere Schleim. «Er ist auch gut bei chronischer Hepatitis, Müdigkeit sowie bei Infektionen der oberen Atemwege», sagt Franco Del Popolo.

### Judasohr



Auch dieser Pilz ist ganzjährig zu finden. «Vor allem auf Hollunder, Birnen- oder anderen Laubbäumen. Er ist frostbeständig und sehr beliebt in der asiatischen Küche.» Er wirke gegen Wundschmerzen, Bluthochdruck, Entzündungen, Blutgerinnungsprobleme und Thrombosen. Ausserdem sei er eine gute Prävention gegen Herzinfarkte. Das Judasohr reguliere auch den Blutfettspiegel, unterstütze bei Problemen im Magen- und Darmbereich. Er helfe gegen Krämpfe, Taubheit und Verletzungen und habe eine entspannende Wirkung.

### Austernseitling



Beim Austernseitling handle es sich um einen typischen Winterpilz. «Er kommt von Herbst bis Frühling an abgestorbenen und auch lebenden Laubbäumen vor, meist nach den ersten Frosttagen.»

Auch dieser Pilz stärke das Immunsystem und wirke antioxidativ. Er sei blutdruck-, blutzucker- und cholesterinsenkend.

Der Pilz enthalte ausserdem viele Vitamine sowie Aminosäuren und Folsäure, die eine wichtige Rolle bei der Blutbildung und dem Wachstum des Knochenmarks spiele.

«Besonders empfehlenswert ist der Pilz nach einer Antibiotikatherapie, weil er die Vermehrung gutartiger Bakterien im Darmbereich fördere», so Del Popolo. Seine präventive Wirkung gegen Osteoporose sei ebenfalls bekannt. Er lindere sogar Schmerzen beim Hexenschuss und beschleunige die Regeneration. «Achtung, der Pilz hat aber auch negative Wirkungen», warnt der Pilzkontrolleur. Er enthalte das sogenannte Pleurotolysin, das Ähnlichkeit mit Inhaltsstoffen von Bienengift aufweise und zur schleichenden Zerstörung der roten Blutkörperchen durch sogenannte Hämolysine führen könne. «Dieses Gift wird aber durch Hitze zerstört; deshalb die Austernseitlinge immer gut garen!»

### Samtfussrübling



Dieser Pilz komme ebenfalls von Spätherbst bis Frühjahr vor, gerne nach dem ersten Frost. «Hier gilt es beim Sammeln besonders achtzugeben: Eine Verwechslung mit den Gifthäublingen wäre fatal.» Letzterer besitze dasselbe Gift wie der grüne Knollenblätterpilz und führe vor allem zu Leberschäden. «Im schlimmsten Fall kann es zu einem Leberversagen kommen.» Auch das Stockschwämmchen – ein gesunder Pilz, der sich für Suppen eigne – werde oft mit dem Gifthäubling verwechselt. Der Unterschied lasse sich nur am

Stiel erkennen. «Sonst ist er wie ein Zwillingbruder», so Del Popolo. Er weigere sich deshalb, nur die Hüte zu kontrollieren. «Das ist mir zu gefährlich.»



Gifthäubling