# Hydroxypathie® – Ganzheitliche moderne Medizin der Regenese

# hier:

# Vitalpilze – das Heilmittel der Naturheilkunde

**Die 8 wichtigsten Pilze auf einen Blick**

**Erschienen © 2016 im Regenesa Verlag GmbH, Alsbach-Hähnlein, Sandwiesenstr. 32**

**Vorabdruck**

# Inhaltsverzeichnis


Vitalpilze ... 3
Die heilende Welt der Pilze ... 3
Vitalpilze und Heilpilze – Der Pilz eine der ältesten Naturarznei ... 3
Was ist im Vitalpilz und Heilpilz enthalten? ... 4
Was bewirken die Inhaltsstoffe der Vitalpilze und Heilpilze? ... 4
Vitalpilze und Heilpilze – Gesundheitspilze ein neues Thema für die meisten Menschen im Westen ... 4
Vitalpilze und Heilpilze sind keine Wundermittel, aber ein Geschenk der Natur ... 5
Vitalpilze und Heilpilze in der Krebstherapie ... 5
Vitalpilze und Heilpilze ersetzen keine ärztliche Therapie! ... 5
Agaricus blazei murrill ... 6
Was man über den Vitalpilz Agaricus blazei murrill wissen sollte ... 6
Was den Mandelpilz als Vitalpilz und Heilpilz so besonders macht ... 6
Kurzbeschreibung der medizinischen Wirkung: ... 7
Coprinus ... 9
Schopftintling – Coprinus comatus ... 9
Coprinus – Vitalpilz und Heilpilz mit Vitamin C ... 9
Medizinalpilz Coprinus und seine Bedeutung in der Naturheilkunde ... 10
Cordyceps ... 10
Raupenpilz – Cordyceps sinensis ... 10
Herkunft und Besonderheiten des Cordyceps Vitalpilz ... 10
Heilpilz und chinesisches Allheilmittel ... 10
Weitere Anwendungsmöglichkeiten des Cordyceps Heilpilz ... 11
Coriolus versicolor ... 12
Schmetterlingstramete – Coriolus versicolor ... 12
Was macht Coriolus – Schmetterlingstramete als Medizinalpilz so besonders? ... 12
Geschichte ... 13
Maitake ... 15
Allgemeines zum Maitake – Klapperschwamm ... 15
Anwendungsspektrum und Wissenswertes zum Maitake Vitalpilz ... 15
Durch Studien nachgewiesene Wirkungen des Maitake: ... 16
Polyporus ... 17

Eichhase – Polyporus umbellata ..... 17
Herkunft des Pilzes ..... 17
Polyporus – Eichhase Vitalpilz und Heilpilz Besonderheiten ..... 17
Wirkungsweise vom Medizinalpilz Eichhase in der Mykotherapie ..... 17
Einsatzbereiche in der Tradiotionellen Chineschen Medizin: ..... 18
Reishi – Ling Zhi ..... 18
Reishi – Ganoderma lucidum ..... 18
Symbolik und Wissenswertes zum Pilz ..... 18
Wissenschaft ..... 20
Shiitake ..... 22
Vitalpilz Shiitake – Lentinula edodes ..... 22
Was macht Shiitake als Vitalpilz so besonders? ..... 22
Shiitake – Ein wunderbarer Pilz mit den größten Geschenken der Natur ..... 22
Heilen mit Shiitake – Mykotherapie ..... 23
Literatur: ..... 25
Anwendungstabelle der Vitalpilze (Indikationsbezogen) ..... 26

# Vitalpilze

## Die heilende Welt der Pilze

Pilze waren schon von jeher begehrt und gefürchtet zugleich – als Nahrungsquelle einerseits, als Giftproduzenten, Krankheitserreger oder Schadorganismen andererseits.

Ohne die Mitwirkung ganz unterschiedlicher Pilzarten ist die Herstellung wichtiger Nahrungs- und Genussmittel wie zum Beispiel Käse oder Wein gar nicht möglich.

Das uns heute bekannte Antibiotikum „Penicillin“ hat Alexander Flemming 1928 durch die Entdeckung eines bestimmten Schimmelpilzes (Penicillium notatum) hergestellt. Wir wissen auch, dass die Back-Hefe ein Pilz ist, wir kennen Pilze die bei Pflanzen Erkrankungen verursachen, der Mehltau. Andererseits schätzen wir kulinarische Köstlichkeiten aus der Welt der Pilze wie Morcheln, Trüffel oder Steinpilze – aber was sind nun Vitalpilze und Heilpilze?

## Vitalpilze und Heilpilze – Der Pilz eine der ältesten Naturarznei

Vitalpilze und Heilpilze gehören zu den ältesten Naturarzneien der Menschheit überhaupt. In China und Japan wurden Gesundheitspilze bereits vor mehr als 4000 Jahren mit zum Teil verblüffenden Erfolgen sowohl zur Vermeidung als auch zur Linderung und Heilung einer ganzen Reihe von Krankheiten eingesetzt. So finden Heilpilze und Vitalpilze zur Stärkung der Abwehrkräfte, zur Heilung von Herz – und Kreislauferkrankungen, zur Blutdruck- und Zuckerregulierung, Leberstärkung und Entgiftung, zur Behandlung von Allergien, Reduzierung von Übergewicht und vor allem zur Verbesserung der Vitalität Anwendung.

Der Shiitake-Pilz und der Reishi-Pilz sind dort bis auf den heutigen Tag als äußerst wertvolle Nahrungsmittel hoch angesehen. Beide Gesundheitspilze Pilzarten gelten als „Jungbrunnen“ aus der Welt der Pilze.

Und tatsächlich: Nirgendwo auf der Welt ist der Anteil körperlich und geistig fit gebliebener Hundertjähriger so hoch wie in Asien. Deshalb begann sich in den letzten vier Jahrzehnten auch die Wissenschaft in den westlichen Ländern für die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) und besonders für die bemerkenswerten Vitalpilze und Heilpilze genauer zu interessieren. Noch einige in anderen Ländern beheimatete Pilze, sogenannte Gesundheitspilze wie der Agaricus, auch bekannt unter ABM-Pilz, aus Brasilien kamen hinzu.

## Was ist im Vitalpilz und Heilpilz enthalten?

In Untersuchungen konnten bereits über hundert medizinisch wertvolle Bestandteile in den sogenannten Vitalpilzen und Heilpilzen nachgewiesen werden. Nach vorsichtigen Schätzungen ist das erst ein sehr geringer Teil der eigentlichen Bestandteile dieser Gesundheitspilze. Jeweils ganz einzigartig ist die Kombination von Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, Ballaststoffen, essenziellen Aminosäuren und sekundären Inhaltsstoffen mit hoher Bioaktivität. Das liegt hauptsächlich daran, dass Pilze neben den Pflanzen und Tieren ihr ganz eigenes, spezielles Reich unter den Lebewesen bilden und daher viele der in ihnen enthaltenen Substanzen sonst nirgends in der Natur zu finden sind.

## Was bewirken die Inhaltsstoffe der Vitalpilze und Heilpilze?

Die im Vitalpilz enthaltenen Naturstoffe sind ernährungsphysiologisch sehr wertvoll. Nicht umsonst nennt man diese Pilze auch Gesundheitspilze. Denn die Pilze beeinflussen viele lebenswichtige Körperfunktionen, können den Alterungsprozess verlangsamen und bewirken oder unterstützen die Besserung bei zahlreichen Beschwerden und dies ohne Nebenwirkungen.

Durch den geringen Kaloriengehalt der Gesundheitspilze, die entschlackenden Inhaltsstoffe und den reichlichen Anteil an lebenswichtigen Nährstoffen besitzen die Vitalpilze und Heilpilze einen unerlässlichen Wert bei Diäten. Somit ist die allgemein vitalisierende, lebensverlängernde und jung erhaltende Wirkung der Vitalpilze und Heilpilze nicht mehr nur allein durch die Erfahrungen der Traditionellen Chinesischen Medizin überliefert, sondern inzwischen auch durch die Wissenschaft und die moderne medizinische Praxis belegt.

Vitalpilze und Heilpilze sind ein natürliches Nahrungsergänzungsmittel mit einer Gemeinsamkeit: Diese Gesundheitspilze stärken unser Immunsystem und sorgen für eine ganzheitliche Gesunderhaltung!

## Vitalpilze und Heilpilze – Gesundheitspilze ein neues Thema für die meisten Menschen im Westen

Noch stehen die Forschungen über Vitalpilze und Heilpilze am Anfang. Längst kennt man nicht alle Inhaltsstoffe der Gesundheitspilze und deren Wirkungen. Man weiß auch noch recht wenig über das Zusammenspiel der Inhaltsstoffe in den Vitalpilzen. Doch schon auf Grund der Kenntnis einzelner pharmakologischer Wirkstoffe kann man doch schon sehr einleuchtend erklären, warum Vitalpilze und Heilpilze in der Lage sind, die Abwehrkräfte zu stärken sowie Herz-Kreislauferkrankungen, Cholesterin- und Blutdruckwerte positiv zu beeinflussen. Man weiß auch, wie die Vitalpilze und Heilpilze ihre Wirkungen gegen Bakterien und Viren entfalten. Man weiß warum diese Gesundheitspilze bei Allergien, Asthma und Bronchitis wirken, Schmerzen oder Entzündungen stillen, ja sogar Tumoren hemmen und vieles andere mehr.

## Vitalpilze und Heilpilze sind keine Wundermittel, aber ein Geschenk der Natur

Vitalpilze und Heilpilze sind keine alten oder gar neuen „Wundermittel“ aus der Welt der Natur. Aber Vitalpilze und Heilpilze sind „außergewöhnliche Geschenke aus der Apotheke der Natur“. Vitalpilze und Heilpilze können einen nicht zu unterschätzenden Beitrag für unsere Gesundheit oder Gesundung leisten, daher auch der Beiname Gesundheitspilze. Vor allem wenn das Leben schon deutliche Spuren im Körper hinterlassen hat, wenn man häufiger als früher schnell müde, unkonzentriert oder anfälliger für Infekte wird, dann beeinflussen Vitalpilze und Heilpilze ebenso wie pflanzliche oder homöopathische Mittel in günstiger Weise die körpereigenen Regulationsmechanismen. Die Vitalpilze und Heilpilze entfalten eine ganzheitliche, die Selbstheilungskräfte des Körpers anregende Wirkung. In zahlreichen wissenschaftlichen Studien konnte nachgewiesen werden, dass einige Inhaltsstoffe der Gesundheitspilze unser Immunsystem ungewöhnlich stark aktivieren. Das macht Vitalpilze und Heilpilze gegenüber anderen Naturheilmitteln, wie zum Beispiel Pflanzen, in vielen Fällen deutlich überlegen.

## Vitalpilze und Heilpilze in der Krebstherapie

Ganz besonders interessante und auch ermutigende Ergebnisse wurden in den letzten Jahren bei der Behandlung mittels Gesundheitspilzen von Krebsleiden vorgelegt. In Asien und in den USA gehören einige aus Vitalpilzen gewonnene Wirkstoffe inzwischen als offiziell zugelassene Medikamente zur Krebsstandardtherapie.

Es handelt sich dabei um spezielle Polysaccharide oder Vielfachzucker der Pilze, die nachweislich hemmend auf die Bildung und das Wachstum von Tumoren wirken. Sie greifen die Krebszellen nicht direkt an, sondern regen die Produktion von Makrophagen, zytotoxischen T-Helferzellen und natürlichen Killerzellen an. Außerdem setzen die in den Vitalpilzen enthaltenen Polysaccharide körpereigener Botenstoffe frei, wie zum Beispiel Interleukine und Interferon. Das gibt dem Körper Informationen zum Erkennen und Vernichten entarteter Zellen.

Die Vitalpilze und Heilpilze schaffen es, die körpereigene Immunabwehr sehr stark zu stimulieren und zwar nicht nur eine bestimmte Art von Abwehrzellen, sondern praktisch das gesamte Abwehrsystem. Vitalpilze und Heilpilze stärken das gesamte Immunsystem.

## Vitalpilze und Heilpilze ersetzen keine ärztliche Therapie!

An dieser Stelle warnen wir ausdrücklich vor allzu hohen Erwartungen an die Gesundheitspilze. Bei jeder ernsthaften Erkrankung und insbesondere bei einem Krebsleiden muss ein Einsatz von Vitalpilzen stets mit einem Arzt oder einem Heilpraktiker beraten werden. Und zwar ohne übertriebene Heilungsversprechen. Vitalpilze und Heilpilze sind gerade auch bei schweren Krankheiten immer als Möglichkeit zu sehen, den Gesamtorganismus zu stärken und zu stabilisieren. Das ist die Voraussetzung für Gesundheit, Energie und Lebensfreude.

Ziel einer Vitalpilz-Therapie und Heilpilz-Therapie bei bestehenden Beschwerden ist die Herstellung eines Gleichgewichtes im Organismus und damit verbunden die eventuelle Reduzierung der von Medikamenten, die oft nicht die Ursache, sondern nur das Symptom bekämpfen.

Auch Heilpilze brauchen den bioverfügbaren Mensch – das heißt, der Organismus muß fähig sein, die Vitalstoffe aufnehmen zu können. Daher vor und beim Einsatz der Vitalpilze immer eine Regulationskur nach der Hydroxypathie ® vornehmen.

**Vitalpilz-Extrakte**

Unsere Empfehlung gilt der Einnahme der Vitalpilz-Extrakte.

**Warum?**
**Extrakt – gezielte Wirkstoffe in bester Verfügbarkeit**

Die Zellwände der Pilze bestehen aus Chitin und nicht, wie bei den Pflanzen, aus Zellulose. Da der menschliche Organismus nicht in der Lage ist, Chitin zu verwerten, kann er einige der besonders wichtigen Wirkstoffe aus dem Pilzpulver nicht hinreichend aufschließen. Dies gilt besonders für die therapeutisch einsetzbaren, sekundären Inhaltsstoffe, zum Beispiel die Polysaccharide und die Triterpene. Über das Verfahren der Extrahierung gelingt es, diese wichtigen Wirkstoffe in rückstandsfreier und konzentrierter Form zu gewinnen und leicht verfügbar zu machen. Pilzextrakt wird üblicherweise in Kapselform angeboten.

# Agaricus blazei murrill

## Was man über den Vitalpilz Agaricus blazei murrill wissen sollte

Der Vitalpilz Agaricus blazei murrill, kurz ABM, heißt auch „Mandelpilz“ oder „Himematsuake“. Der Vitalpilz und Heilpilz stammt aus den Regenwäldern Brasiliens und gehört zu den „Champignonartigen“. Die Einheimischen nannten ihn „Pilz des Gottes“ und verwendeten ihn nicht nur als „besonderes“ Nahrungsmittel sondern auch mit Erfolg bei ernsthaften Erkrankungen.

Es waren japanische Wissenschaftler, die diesen Pilz erst vor etwa 40 Jahren genauer zur Kenntnis nahmen und untersuchten, denn tatsächlich wurde in den Gegenden, in denen der Pilz verzehrt wird, eine hohe Lebenserwartung der Bevölkerung beobachtet und Krebserkrankungen waren nahezu unbekannt. Inzwischen hat der Pilz in der Naturheilkunde einen wahren „Boom“ erlebt. Er wird in großen Mengen angebaut und ist in Japan, Brasilien und in den USA offiziell als Antikrebsmittel zugelassen. In Europa steigt der Bekanntheitsgrad zunehmend an.

## Was den Mandelpilz als Vitalpilz und Heilpilz so besonders macht

Im Heilpilz Agaricus konnten pharmakologisch wertvolle Inhaltsstoffe und insbesondere der bisher höchste Anteil an wertvollen Polysacchariden in Vitalpilzen nachgewiesen werden. Ihnen wird die bemerkenswerte Antitumor-Wirkung des ABM zugeschrieben.

Der Heilpilz Agaricus stoppt bei vielen Krebserkrankungen höchst erfolgreich das Wachstum der Krebszellen und kann sogar rückbildend wirken. Die Wirkungen wurden bei Leukämie, bei Darm-, Lungen-, Unterleibs-, Brust-, Bauchspeicheldrüsen-, Prostata- und Leberkrebs in Studien nachgewiesen. Besonders hilfreich hat er sich auch bei Hirntumoren, Hautkrebs, Magenkrebs sowie bei Hepatitis B und C, Leberzirrhose und weiteren Erkrankungen der Leber, der Milz oder des Magens erwiesen. Dies gilt auch in solchen Fällen, in denen weder eine Operation noch eine Strahlen- oder Chemotherapie durchgeführt werden kann. Ein Grund hierfür ist der Inhaltsstoff Ergosterol, welcher die Ausbildung von kleinen Blutgefäßen um die Tumorzellen verhindert und somit weiteres Wachstum der entarteten Zellen verhindert wird.

Zugleich können ABM-Pilze beziehungsweise ihr Extrakt auch die belastenden und gefährlichen Nebeneffekte von konventionellen Therapien wie der Strahlen- oder Chemotherapie drastisch reduzieren. Sie helfen, die dabei im Körper gebildeten Giftstoffe rasch abzubauen und regen die Blutbildung im Knochenmark an.

Die Stärkung des Immunsystems wirkt sich bei der Behandlung von chronischen Entzündungen, Allergien, Asthma, Bronchitis und Migräne, bei chronischer Müdigkeit und insbesondere bei Autoimmunerkrankungen wie Polyarthritis, Diabetes Typ I, und einer Schilddrüsenüberfunktion positiv aus. Extrakte des ABM werden zur unterstützenden Behandlung der Immunschwäche AIDS bei HIV-Patienten eingesetzt. Ein Grund hierfür ist die herausragende Fähigkeit dieses Heilpilzes entzündugnshemmend im Organismus zu wirken.

## Kurzbeschreibung der medizinischen Wirkung:

- Krebsvorbeugung und -hemmung
- Vermindert die Bildung von Metastasen
- Vermindert die Nebenwirkungen von Chemo- und Strahlentherapie
- Starke Immunstimulation und Immunmodulation
- Unterstützend bei Viruserkrankungen (z.B. Hepatitis, chronisches Müdigkeitssyndrom und HIV)
- Erhöhung der körperlichen und geistigen Widerstandsfähigkeit
- Vorbeugung und Behandlung von Osteoporose
- Zur Behandlung von Diabetes, Bluthochdruck und hohem Cholesterinspiegel
- Radikalfänger
- Zur Behandlung von Allergien
- Vermindert die schädlichen Wirkungen krebserregender Chemikalien
- Stark Leberschützend
- Vermehrung und Differenzierung von Makrophagen und Monozyten
- Aktivierung der T-Zellen
- Immunglobulin M wird vermehrt gebildet
- Rheumatischer Formenkreis

Mit bis zu 45% Protein in der Trockenmasse (TM) ist ***Agaricus blazei*** einer der proteinreichsten kultivierten Speisepilze überhaupt. Der durchschnittliche Gehalt an Kohlenhydraten beträgt 41%, der der Ballaststoffe etwa 8%. Außerdem sind in der Trockenmasse etwa 3% Fett enthalten. Der größte Teil davon besteht aus einer mehrfach ungesättigten Fettsäure, der Linolsäure. Die medizinisch

bedeutungsvollsten Verbindungen des Mandelpilzes sind besondere Polysaccharide, die sogenannten Beta-D-Glucane. (Beta-(1-3)-D-Glucan, Beta-(1-4)-D-Glucan, und Beta-(1-6)-D-Glucan) Diesen Zuckerverbindungen, schreibt man den größten Beitrag der Pilzheilwirkung zu. Beta-D-Glucane kommen auch im Shii-Take und dem glänzenden Lackporling vor, jedoch ist der Gehalt im ***Agaricus blazei*** am höchsten. Teilweise sind die Verbindungen auch an Proteine gebunden. Polysaccharide bestehen aus einer großen Zahl miteinander verbundener Zuckermoleküle (z.B. Glucose). Die speziellen Wirkungen hängen mit der besonderen Struktur der großen Moleküle zusammen. Die begehrten Polysaccharide werden überwiegend aus den frischen Fruchtkörpern gewonnen. Züchtet man das Pilzmycel in Flüssigkulturen, so erhält man ebenfalls gegen Krebs wirksame Verbindungen, die sich allerdings von denen der Fruchtkörper unterscheiden. In bedeutenden Mengen enthält der Pilz eine Substanz namens Ergosterol bzw. Ergosterin, dass im Körper unter der Einwirkung von Sonnenlicht in Vitamin D umgewandelt wird. Der Pilz bildet darüber hinaus das Enzym Alkoholdehydrogenase (ADH). Dieses Enzym spielt eine wesentliche Rolle bei der Entstehung von Ethanol (Alkohol) bei Stoffwechselprozessen.

Kaum ein anderer Vitalpilz stimuliert das Immunsystem so wirkungsvoll und so nachhaltig wie der Vitalpilz Agaricus blazei murrill.

Bei Kauf und Verzehr des Agaricus oder Mandelpilzes ist unbedingt daaruf zu achten, dass das Produkt (Pulver oder Extrakt) aus biologischen Anbau stammt, nicht gentechnisch verändert wurde und der ganze Pilzkörper verarbeitet wurde!

**Durchschnittliche Zusammensetzung und Nährwerte von 100 g Trockenmasse:**

| | |
|---|---|
| **Brennwert/Kalorien, kcal:** | 362 |
| **Eiweiß/Protein, g/100g:** | 35,19 |
| **Fett, g/100g:Davon gesättigte Fettsäuren, g/100g :Davon ungesättigte Fettsäuren,g/100g :** | 3,390,371,72 |
| **Kohlenhydrate, g/100g:** | 47,70 |
| **Zucker, g/100g:** | 21,20 |
| **Ballaststoffe, g/100g:** | 21,00 |
| **Vitamin B1 (Thiamin), mg/100g:** | 0,26 |
| **Vitamin B2 (Riboflavin), mg/100g:** | 2,40 |
| **Vitamin B3 (Niacin), mg/100g:** | 58,50 |
| **Vitamin B5 (Panthothensäure) , mg/100g:** | 14,20 |
| **Vitamin D, ug/100g:** | 737 |
| **Kupfer, mg/100g:** | 4,28 |
| **Eisen, mg/100g:** | 1,9 |
| **Selen, mg/100g** | 0,35 |
| **Kalzium, mg/100g:** | 36 |
| **Kalium, mg/100g:** | 5200 |

Stamets, Paul:Mycelium Running: How Mushrooms Can Help Save the World; Speed Press Berkely 2005, S: 202-203

Guthmann/Hahn/Reichel – Taschenlexikon der Pilze; Quelle Meyer Verlag 2011

Bernardshaw S, Hetland G, Ellertsen LK, Tryggestad AM, Johnson E: An extract of the medicinal mushroom Agaricus blazei Murill differentially stimulates production of pro-inflammatory cytokines in human monocytes and human vein endothelial cells in vitro. Inflammation. 2005 Dec;29(4-6):147-53

Delmanto RD, de Lima PL, Sugui MM, da Eira AF, Salvadori DM, Speit G, Ribeiro LR: Antimutagenic effect of Agaricus blazei Murrill mushroom on the genotoxicity induced by cyclophosphamide. Mutat Res. 2001 Sep 20;496(1-2):15-21.

Kobayashi H, Yoshida R, Kanada Y, Fukuda Y, Yagyu T, Inagaki K, Kondo T, Kurita N, Suzuki M, Kanayama N,Terao T: Suppressing effects of daily oral supplementation of beta-glucan extracted from Agaricus blazei Murill on spontaneous and peritoneal disseminated metastasis in mouse model. J Cancer Res Clin Oncol. 2005 Aug;131(8):527-38.

# Coprinus

## Schopftintling – Coprinus comatus

### Coprinus – Vitalpilz und Heilpilz mit Vitamin C

Der Vitalpilz Coprinus comatus kommt sowohl in Europa als auch in Asien vor, wird bei uns aber eher selten in der Küche verwendet, da der Pilz nur frisch geerntet zubereitet und nicht gelagert werden kann.

Dabei ist er einer der wenigen Pilze, die auch Vitamin C enthalten und kann so zu einer ausgewogenen Ernährungsweise beitragen. Für eine gesunde Ernährung interessant machen ihn auch die in ihm enthaltenen 20 Aminosäuren, die alle für den Menschen lebensnotwendig sind. Außerdem ist der Vitalpilz Coprinus – Schopftintling, reich an Kalium, Magnesium, Eisen, Mangan und Zink und enthält darüber hinaus auch noch Niacin, Riboflavin und Thiamin.

Medizinische Studien konnten einen hohen Gehalt an Lektinen sowie L-Ergothionin nachweisen. Lektine sind so aufgebaut, dass sie sich direkt an die menschlichen Zellwände anlagern können und so Prozesse wie die Zellteilung beeinflussen. Auch wenn die Wirkungsweise und die einzelnen Wirkstoffe noch nicht bis ins Detail erforscht sind, gibt es Anzeichen, dass dadurch auch Krebsleiden, die mit hormonellen Schwankungen zusammenhängen, z.B. Prostatakrebs, positiv beeinflusst werden könnten. Der Heilpilz Coprinus besitzt die höchste nachgewiesene Lektinaktivität unter allen bisher bekannten Speisepilzen.

### Medizinalpilz Coprinus und seine Bedeutung in der Naturheilkunde

In der Traditionellen Chinesischen Medizin wird dieser Vitalpilz verwendet, wenn es um die Behandlung von Hämorrhoiden und Verdauungsproblemen geht. Neuere Forschungen verweisen auf positive Wirkungen bei der Regulierung des Blutzuckerspiegels, was den Heilpilz Coprinus bei Diabetes Typ II und bei der Hemmung von Sarkomzellenwachstum interessant macht.

Hauptsächlich wird der Vitalpilz Coprinus allerdings bei der begleitenden Behandlung von Diabetes eingesetzt. In Versuchen konnte der Blutzuckerspiegel gesenkt und die Glukosetoleranz erhöht werden. Darüber hinaus führte die Veränderung des Stoffwechsels zu einer Gewichtsreduktion.

Coprinus, der Schopftintling, wird als Vitalpilz vor allem wegen seiner Lektine geschätzt, die direkt an Zellmembranen andocken und so den Stoffwechsel beeinflussen können. Darüber hinaus wird er häufig dazu verwendet einen positiven Einfluss auf die Behandlung von Diabetes zu nehmen.

# Cordyceps

## Raupenpilz – Cordyceps sinensis

### Herkunft und Besonderheiten des Cordyceps Vitalpilz

Der Cordyceps Vitalpilz, auch als „Chinesischer Raupenpilz“ oder „Puppenkernkeule“ bekannt, stammt wahrscheinlich ursprünglich aus Tibet, wo er in einer Höhe bis 5000m wächst.

Seine natürliche Nahrungsgrundlage ist nicht, wie bei anderen Pilzen, Holz oder ein sonstiges pflanzliches Substrat, sondern eine Raupenart. Der Cordyceps Vitalpilz befällt die Raupen unter der Erde, tötet sie ab und im Frühjahr wächst sein gestielter, keulenförmiger, brauner Fruchtkörper 5 – 15 cm hoch aus der Erdoberfläche und treibt schließlich seine fingerförmigen Fruchtkörper aus. Der Cordyceps ist ein exzellenter Vitalpilz. Aus der Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin stärkt er die Lebenskraft Qi und verleiht in bemerkenswerter Weise Kraft, Ausdauer und Willensstärke.

### Heilpilz und chinesisches Allheilmittel

Der Vitalpilz Cordyceps, das berühmte chinesische Allheilmittel, wird schon lange als natürliches Antibiotikum genutzt. Der Pilz aktiviert auch das „Wohlfühlzentrum“ im Gehirn und sorgt für eine aufgeschlossene und aktive Lebenseinstellung.

Besonders bekannt geworden ist der Cordyceps Heilpilz als Aphrodisiakum. Durch seine anregende Wirkung auf die Geschlechtsorgane fördert er die sexuelle Aktivität und hilft bei sexuellen Funktionsstörungen und auch bei unregelmäßiger Menstruation. Eine Erklärung hierfür ist seine nachgewiesene Einflussnahme auf das neuroendokrine System. Cordyceps stimuliert z.B. auch die Hormonfreisetzung aus der Nebennierenrinde, wodurch er Stress und Depressionen nachhaltig abbaut. Cordyceps beruhigt Emotionen und lindert Schlaflosigkeit.

## Weitere Anwendungsmöglichkeiten des Cordyceps Heilpilz

Auch von Sportlern wird der Vitalpilz gerne genommen, da seine die Leistung steigernde Wirkung bemerkenswert ist. So nehmen asiatische Olympioniken den Pilz von jeher zu sich. Zum einen, um hohe Leistungen bei den Wettkämpfen zu erreichen, aber auch, um sich von den Trainingsanstrengungen zu erholen, denn der Pilz bewirkt eine schnellere Regeneration der Muskeln. Wissenschaftler gehen davon aus, dass die positive Wirkung des Cordyceps auf die Verbesserung der Sauerstoffversorgung des Blutes und damit auf die Atmungsorgane und das gesamte Herz- Kreislaufsystem zumindest ein Grund für die Erhöhung der Leistungsfähigkeit und der Ausdauer ist.

Der Heilpilz Cordyceps ist hilfreich

bei Gelenk- und Muskelschmerzen

sowie bei Rheuma.

stärkt die Nieren, die Lunge und die Leber.

Ebenso erfolgreich wirkt der Vitalpilz bei Blutarmut, Schwäche und chronischer Müdigkeit,

bei Atemwegserkrankungen wie Asthma und Bronchitis und als natürliches Antibiotikum bei bakteriellen Entzündungen.

So belegen Studien, dass der Cordyceps Heilpilz z.B. das Wachstum von Clostridium ssp. stoppt, wobei es nicht zu einer Zerstörung von Bifidobakterien und Laktobazillen kommt wie etwa beim Einsatz von Medikamenten der Schulmedizin.

Der Heilpilz Cordyceps stimuliert nachhaltig das Immunsystem und wird bei AIDS und in der Krebstherapie empfohlen. Hier lindert er auch merklich die Nebenwirkungen einer Strahlen- oder Chemotherapie.

Cordyceps sinensis wirkt außerdem gegen Unregelmäßigkeiten der Herztätigkeit, stärkt das Herz und senkt sehr erfolgreich untere erhöhte Blutwerte.

Auch bei Wechseljahresbeschwerden kann Cordyceps eingesetzt werden.

# Coriolus versicolor

## Schmetterlingstramete – Coriolus versicolor

Bekannt ist die Vitalpilz Schmetterlingstramete vor allem in Asien und Südamerika, wo sie in natürlicher Form auf totem Holz wächst oder mittlerweile auch gezüchtet wird. In der Traditionellen Chinesischen Medizin wird der Vitalpilz und Heilpilz schon lange eingesetzt, um verschiedenste Erkrankungen wie Infekte und Candidosen zu behandeln und wurde deshalb auch bereits in mehreren Studien auf nachweisbare medizinische Wirkung untersucht. In Europa galt die Vitalpilz Schmetterlingstramete lange Zeit als uninteressant, da sie sich als Speisepilz nicht eignet und wenn überhaupt nur als Dekorationsobjekt unterschätzt wurde. Doch jetzt setzt sich dieser Heilpilz auch bei uns immer mehr durch und wird wegen seiner Inhaltsstoffe sehr geschätzt.

## Was macht Coriolus – Schmetterlingstramete als Medizinalpilz so besonders?

Die Heilpilz Coriolus ist ein ausgezeichneter Lieferant von proteingebundenen Polysacchariden, die erst während der Verdauung aufgespalten werden und als biological response modifier gelten. Das bedeutet, dass damit zum Beispiel Immunreaktionen bei Heilungsprozessen positiv beeinflusst werden können. Die immunstärkende Wirkung ist sowohl für gesunde als auch für kranke Menschen von Interesse.

Vor allem bei der begleitenden Krebstherapie, aber auch

bei Erkrankungen von Brust, Darm und Magen werden den Polysacchariden aus der Schmetterlingstramete positive Wirkungen zugeschrieben.

Die im Pilz enthaltenen Wirkstoffe scheinen aber auch dafür zu sorgen, dass das Immunsystem angeregt wird. Neueste Studien von Anfang des Jahres 2012 zeigen, dass bei Brustkrebspatienten ein signifikanter Anstieg der Immunzellen (Lymphozyten und Leukozyten) erfolgte.

Einsatzbereiche in der Tradiotionellen Cinesischen Medizin:

- Milzstärkend
- Guter Einfluß auf Herz und Leber
- Toxine ausleitend
- Reduziert Schleim
- Bei Tumoren
- Bei chronischer Hepatitis
- Bei Infektionen der oberen Luftwege
- Bei Infekten der Harnwege und des Verdauungstraktes

## Eine kurze Auflistung der Inhaltstoffe:

| | |
|---|---|
| **Brennwert/Kalorien:** | 369 |
| **Eiweiß/Protein, g/100g:** | 10,97 |
| **Fett, g/100g:Davon gesättigte Fettsäuren, g/100g :Davon ungesättigte Fettsäuren,g/100g :** | 1,510,060,32 |
| **Kohlenhydrate, g/100g:** | 77,96 |
| | |
| **Zucker, g/100g:** | 1,90 |
| **Ballaststoffe, g/100g:** | 71,30 |
| **Vitamin B1 (Thiamin), mg/100g:** | 0,07 |
| **Vitamin B2 (Riboflavin), mg/100g:** | 1,06 |
| **Vitamin B3 (Niacin), mg/100g:** | 9,30 |
| | |
| **Vitamin B5 (Panthothensäure) , mg/100g:** | 1,70 |
| **Vitamin D, ug/100g:** | 62 |
| **Kupfer, mg/100g:** | 0,65 |
| **Eisen, mg/100g:** | 8,7 |
| **Selen, mg/100g** | 0,007 |
| **Kalzium, mg/100g:** | 34 |
| **Kalium, mg/100g:** | 570 |

Studien aus der Leukämie-Therapie weisen darüber hinaus darauf hin, dass mit dem Heilpilz Coriolus die Verschlechterung des Gesundheitszustands während einer Krebsbehandlung signifikant verlangsamt werden kann. Bereits 1977 wurde einer der Inhaltsstoffe der Schmetterlingstramete, das Krestin, als erstes Krebsmedikament aus Pilzen zugelassen. Die ersten Studien über diesen Pilz sagen ihm auch eine antioxidative Wirkung bei belasteten Leberzellen nach. Er könnte somit die Nebenwirkungen anderer Medikamente mildern und so als echter Vitalpilz für mehr Lebensfreude sorgen.

Darüber hinaus ist der Heilpilz Coriolus reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen, zum Beispiel Provitamin D. Der Vitalpilz Coriolus wird wegen seiner natürlichen Polysaccharide als natürliches Mittel bei Wunden und Entzündungen aller Art genutzt. Der Medizinalpilz wird besonders bevorzugt bei Entzündungen des Darms, der Leber, Prostata, Eierstöcken und der Haut eingesetzt.

## Geschichte

Erstmals erwähnt wird der Pilz in einer der ersten Aufzeichnungen über medizinische Kräuter überhaupt, dem „Shennong Ben Cao Jing“ das aller Wahrscheinlichkeit in der Han Dynastie (vermutlich 200 v. Chr.) verfasst wurde, möglicherweise aber Daten enthält, die durchaus zwei Jahrtausende älter sind. Weitere Erwähnung findet die Schmetterlingstramete (Yunzhi) in der Ming Dynastie, in der monumentalen Arzneimittellehre (Ben Cao Gang Mu – das Buch der heilenden Kräuter) des berühmten chinesischen Arztes und Naturforschers Li Shi Zhen (1518 – 1593). Er schrieb der regelmäßigen Einnahme der Schmetterlingstramete große gesundheitsfördernde Wirkungen und die Förderung eines langen Lebens zu.

Die Wiederentdeckung des Pilzes durch die moderne Medizin reicht erst 40 – 50 Jahre zurück. Mitte der 70er Jahre erfuhr ein Chemieingenieur der japanischen Firma Kureha Chemical Industry, dass sich sein Nachbar gegen die konventionelle Behandlung seines Magenkrebsleidens entschied und stattdessen mehrere Monate einen Tee aus dem Schmetterlingsporling brühte. Zu seinem Erstaunen genas der Mann vollständig. Der Ingenieur war derart fasziniert davon, dass er beschloss seinen Arbeitgeber davon zu überzeugen dem Phänomen auf den Grund zu gehen. Schließlich gelang die Isolierung zweier Polysaccharide (Proteoglycane) aus dem Mycelium und die Identifizierung eines wirkstoffreichen Pilzstammes. Der Wirkstoff wurde 1969 als Polysaccharid K oder kurz PSK bzw. Krestin eingeführt. Nach einer ganzen Reihe von Laboruntersuchungen an Tieren und anschließenden klinischen Studien, wurde die Antitumorwirkung auch wissenschaftlich nachgewiesen und Krestin 1977 vom japanischen Gesundheitsministerium zur begleitenden Behandlung bei Krebserkrankungen zugelassen.

Einige Jahre später gelang es dem Chinesen Yang eine noch stärker wirksame Verbindung aus einem anderen Pilzstamm zu gewinnen. Diese wurde unter dem Namen PSCP oder PSP (Polysaccharid Protein Complex) 1992/93 von der chinesischen Regierung offiziell als Medikament zugelassen.

In anderen Teilen der Welt sind die beiden Medikamente noch immer nicht offiziell zugelassen oder ihr Einsatz wurde sogar untersagt. Dies liegt nicht an der fehlenden Wirksamkeit, sondern daran, dass sich die zugrundeliegenden Wirkungen nicht pharmakologisch exakt einem einzelnen Wirkstoff zuordnen lassen, da es sich um einen Heißwasserextrakt aus dem Pilzmycel handelt. Und die Moral von der Geschichte: Bürokratie siegt über den gesunden Menschenverstand.1989 publizierten die beiden Wissenschaftler Jong und Donvick vom amerikanischen National Cancer Institute eine ausführliche Übersicht über Pilzinhaltsstoffe mit antiviraler und Antitumorwirkung. Darin beschrieben sie die nachweisliche Wirksamkeit von PSK und PSP bei der Behandlung zweier aggressiver Tumorerkrankung (Ehrlichkarzinoms und Sarkom 180) der Maus. Was außerdem auffiel, war das Fehlen der üblicherweise beobachteten schweren Nebenwirkungen der konventionellen Chemotherapeutika. Bis heute erhärten wissenschaftliche Studien die bereits gemachten Befunde und förderten außerdem die immunstimulierende und antibakterielle Wirkung der beiden Verbindungen zutage. Momentan werden sie als Begleitmedikament einer konventionellen Krebstherapie in Japan, China und Australien eingesetzt.

Stamets, Paul:Mycelium Running: How Mushrooms Can Help Save the World; Speed Press Berkely 2005, S: 202-203

# Maitake

## Allgemeines zum Maitake – Klapperschwamm

Das japanische Maitake bedeutet tanzender Pilz, vielleicht weil der erfolgreiche Sammler Freudentänze beim Anblick des Pilzes vollführte. Maitake wird aber auch mit Klapperschwamm übersetzt, was vermutlich auf seine Wuchsform zurückzuführen ist. Der Klapperschwamm wächst als „Henne der Wälder“ oder „Laubporling“ im Herbst auch bei uns. Er wächst zumeist am Fuße alter Eichen, aber auch an Linden, Kastanien und Buchen. In China und Japan wird der Maitake seit 3.000 v. Chr. gesammelt und gegessen. Viele Mythen ranken sich um die Wirkungsweise dieses „heiligen“ Vitalpilzes und die Seltenheit dieses Heilpilzes führte dazu, dass sein Gewicht in der Vergangenheit mit Silber aufgewogen wurde.

## Anwendungsspektrum und Wissenswertes zum Maitake Vitalpilz

Traditionell wird der Maitake Vitalpilz mit Erfolg bei Übergewicht, zur Regulierung des Blutdrucks und bei Diabetes Typ II eingesetzt. Der Vitalpilz schützt die Leber und führt zu Verbesserungen bei Hepatitis und er lindert auch Probleme eines Reizdarms.

Der Maitake Heilpilz senkt nachhaltig den Blutcholesteringehalt und beugt Arteriosklerose vor. Der Heilpilz und Vitalpilz entfaltet eine förderliche Wirkung bei Herzinfarkt, Herzkranzgefäßerkrankungen und Herzrhythmusstörungen. Wegen seines hohen Anteils an Ergosterin, der Vorstufe des Vitamin D, kann der Genuss des Pilzes der Osteoporose entgegenwirken.

Besonders hervorzuheben ist die Antitumorwirkung von Maitake Vitalpilzen. Der Hauptwirkstoff des Heilpilz Maitake, die so genannte D-Fraktion im Extrakt des Pilzes, zeigte sich besonders wirksam bei Brust-, Lungen- und Leber- sowie bei Prostatakrebs. Das Polysaccharid aktiviert und stärkt das Immunsystem, unterstützt die Abwehr bei verschiedenen Infektionen und verringert Nebenwirkungen der Strahlen- oder Chemotherapie. Studien zeigen, dass bei den typischen Beschwerden nach bzw. während einer Chemotherapie wie beispielsweise Übelkeit, Appetitlosigkeit, Haarausfall eine deutliche Linderung der Beschwerden zu beobachten war.

**Durchschnittliche Zusammensetzung und Nährwerte von 100 g Trockenmasse:**

| | |
|---|---|
| **Brennwert/Kalorien:** | 377 |
| **Eiweiß/Protein, g/100g:** | 25,51 |
| **Fett, g/100g:Davon gesättigte Fettsäuren, g/100g :**<br>**Davon ungesättigte Fett-säuren,g/100g :** | 3,83<br>0,34<br>2,08 |
| **Kohlenhydrate, g/100g:** | 60,17 |
| **Zucker, g/100g:** | 18,80 |
| **Ballaststoffe, g/100g:** | 28,50 |
| **Vitamin B1 (Thiamin), mg/100g:** | 0,25 |
| **Vitamin B2 (Riboflavin), mg/100g:** | 2,61 |
| **Vitamin B3 (Niacin), mg/100g:** | 64,80 |
| **Vitamin B5 (Panthothensäure) , mg/100g:** | 4,40 |
| **Vitamin D, ug/100g:** | 460 |
| **Kupfer, mg/100g:** | 1,88 |
| **Eisen, mg/100g:** | 7,6 |
| **Selen, mg/100g** | 0,056 |
| **Kalzium, mg/100g:** | 31 |
| **Kalium, mg/100g:** | 2300 |

Bei der intensiven Suche nach Wegen zur Bekämpfung der HIV-Infektion wurde die Wirksamkeit vom Heilpilz Maitake gegen den AIDS-Erreger durch das Nationale Krebsforschungsinstitut der USA und die Nationale Gesundheitsbehörde in Japan bestätigt. Versuche zeigten, dass bei Anwendung von Maitake D-Fraktion die durch das HI-Virus verursachte Vernichtung von T-Helferzellen im Immunsystem verringert wurde. Dies lässt die Vermutung zu, dass die Entwicklung einer HIV-Infektion zum AIDS-Vollbild entweder deutlich verlangsamt oder sogar ganz verhindert werden könnte.

Auch beim Kauf und Verzehr des Maitake sollte unbedingt auf die Qualität des Vitalpilzproduktes geachtet werden. Die Verarbeitung des ganzes Pilzköpers ebenso wie der Anbau unter organisch und biologischen Standards ist unverzichtbar, um die Wirksamkeit dieses Vitalpilzes zu gewährleisten.

## Durch Studien nachgewiesene Wirkungen des Maitake:

- Bei Diabetes mellitus Typ 2
- Reduzierung der Triglyceride
- Wirkt der Gewichtszunahme entgegen
- Wirkt der Entstehung deiner Fettleber entgegen
- Gesamtcholesterin kann gesenkt werden
- Der systolische Blutdruck wird über das Renin-Angioterrinsystem gesenkt.

Stamets, Paul:Mycelium Running: How Mushrooms Can Help Save the World; Speed Press Berkely 2005, S: 202-203

# Polyporus

## Eichhase – Polyporus umbellata

### Herkunft des Pilzes

Dieser Vitalpilz bildet Büschel von einzelnen Fruchtkörpern, die bis zu 50 cm im Durchmesser haben und mehrere Kilogramm schwer werden können. Vitalpilz Polyporus kommt auf der gesamten Nordhalbkugel vor, auch wenn er eher wärmere Gegenden bevorzugt. Wie sein gewöhnlicher Name Eichhase schon vermuten lässt, findet man ihn vor allem in Wäldern.

### Polyporus – Eichhase Vitalpilz und Heilpilz Besonderheiten

In China wurde der Eichhase Vitalpilz bereits vor rund 2.000 Jahren das erste Mal nachweisbar erwähnt und bildet seitdem einen festen Bestandteil in der Traditionellen Chinesischen Medizin. Dem Heilpilz Polyporus wird eine harntreibende Wirkung nachgesagt, wobei er im Gegensatz zu synthetischen Präparaten kein lebensnotwendiges Kalium ausschwemmt, das danach wieder aufgenommen werden muss. Damit ist Heilpilz Polyporus nicht nur eine schonende Alternative bei der Behandlung von Reizungen des Harntraktes, sondern auch bei den unterschiedlichsten Formen von Ödemen und Wassereinlagerungen.

Neben seiner harntreibenden Wirkung soll er auch antimikrobielle Wirkung haben, was sich positiv auf Infektionen auswirkt.

### Wirkungsweise vom Medizinalpilz Eichhase in der Mykotherapie

Studien aus China kommen außerdem zu dem Schluss, dass der Vitalpilz Polyporus das Wachstum von Sarkomen und Lungenkrebs hemmt.

Auch zu Lebererkrankungen wie Hepatitis B gibt es Studien aus China, die einen Zusammenhang zwischen der Behandlung mit dem Vitalpilz Polyporus und verbesserten Leberwerten, sowie einer antioxidativen Wirkung im Blutplasma herstellen. Vor allem dem in diesem Vitalpilz enthaltenen Polyporusteron B wird nachgesagt, ein effektiver Radikalenfänger zu sein.

Damit könnten die Polyporusterone A und B als bioaktive Komponenten beim Wachstum neuer Haare eine entscheidende Rolle spielen. Wobei aber noch nicht ausreichend erforscht werden konnte, wie das miteinander zusammenhängt. Zumindest in einer Studie mit Tieren konnte durch den Vitalpilz Polyporus das Haarwachstum angeregt werden.

Der Polyporus ist ein erstklassiger Vitalpilz, weil er zu einer schonenden Behandlung von Ödemen, Wassereinlagerungen und Problemen im Harntrakt beitragen kann, ohne den Kaliumstoffwechsel zu beeinträchtigen.

**Einsatzbereiche in der Tradiotionellen Chineschen Medizin:**

- Wirkt auf Milz Niere, Blase
- Löst gestaute Wassereinlagerungen
- Antiobiotisch bei Ödemen und Urin
- Bei Durchfall
- Bei Blasendysfunktion
- Bei Nephritis

# Reishi – Ling Zhi

## Reishi – Ganoderma lucidum

Der Reishi wird wegen des Aussehens seines Fruchtkörpers auch „Glänzender Lackporling“ genannt. In China heißt er Ling Zhi, was übersetzt „göttlicher Pilz der Unsterblichkeit“ bedeutet.

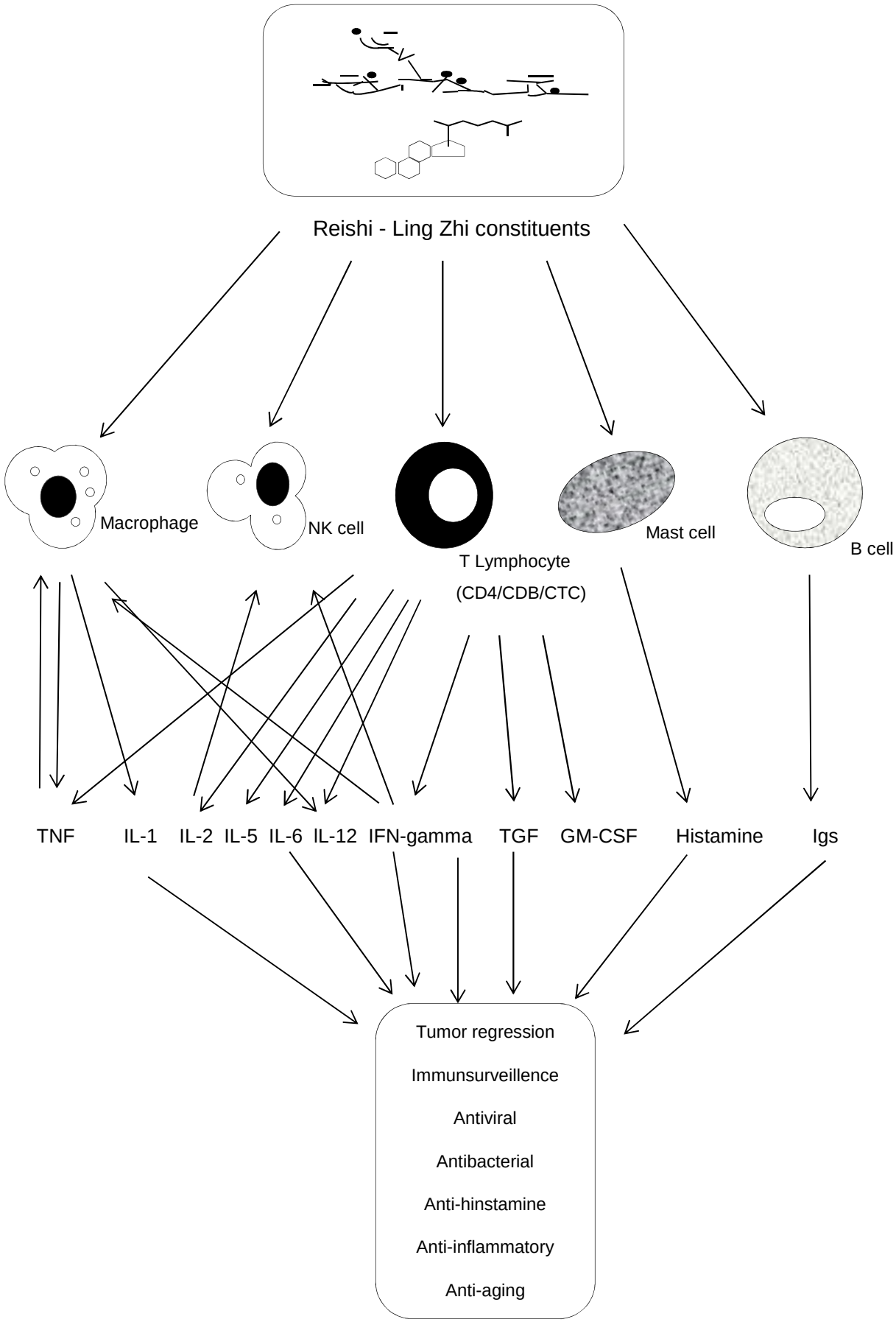
In der ostasiatischen Volksmedizin steht Reishi Vitalpilz als Heilmittel bis heute hoch im Kurs und das bereits seit über 4000 Jahren.

## Symbolik und Wissenswertes zum Pilz

Als Symbol des Glücks und eines langen Lebens ist dieser Vitalpilz und Heilpilz auf vielen Zeichnungen, Teppichen sowie auf chinesischem Porzellan abgebildet. Im Orient wird, der auch als Medizinalpilz und Gesundheitspilz bekannte Reishi, als Talisman genutzt. Der Reishi kommt auch in europäischen Wäldern vor. In Japan ist Reishi Heilpilz als Krebsmedikament zugelassen, sonst wird er ausschließlich für die Verarbeitung zu Vitalpilzprodukten kultiviert. Über 4 Millionen Menschen verzehren Reishi Vitalpilze regelmäßig! Insbesondere in der TCM der Traditionellen Chinesischen Medizin ist der Vitalpilz Rheishi bekannt und geschätzt.

Die Chinesen nutzen den Pilz in der Zwischenzeit zur legalen Leistungssteigerung ihrer Sportler. Bei Tests mit Bergsteigern zeigte sich außerdem, dass der Pilzextrakt die Toleranz gegenüber Sauerstoffmangel erhöht und gut wirksam bei Höhenkrankheit ist. In China und Japan werden mit Reishi-Extrakten versetzte Bier- und Weingetränke angeboten. Reishi-Extrakte in Kosmetika schützen vor UV-Strahlung und werden auch gegen Altersflecken eingesetzt.

Offenbar besitzen auch die Sporen des Pilzes stark krebshemmende Eigenschaften auf Grund einer starken Stimulation des Immunsystems. In einer Publikation von 2000 wird berichtet, dass ein wässriger Extrakt aus den Sporen beruhigend auf Mäuse wirkt.




The immune-modulating effects of G. *lucidum*. The major immunomodulating effect of active substances derived from G. *lucidum* include mitogenecity and activation of immune effector cells such as T lymphocytes, macrophages an NK calls of B lymphocytes , and the complement system have also been reported.

Kurzbeschreibung der medizinischen Wirkung:

– Stärkung des Herzmuskels und der Herzkranzgefäße

– Antitumorwirkung

– Schmerzhemmung

– Steigerung der Vitalität

– Schutz vor ionisierender Strahlung (z.B. Röntgenstrahlen)

– Entgiftung und Schutz der Leberzellen.

– Positive Wirkung auf die endokrinen Drüsen und den gesamten Stoffwechsel.

– Stärkung und Modulation des Immunsystems

– Bei allen Erkrankungen der Atemwege

– Entzündungshemmende Wirkung

– Radikalfänger, antimutagene und antioxidative Wirkung

## Wissenschaft

In den letzten Jahren durchgeführte wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen, dass sich der Reishi Vitalpilz positiv bei Bluthochdruck, Durchblutungsstörungen und Arteriosklerose sowie bei der Regulierung der Blutfett- und Blutzuckerwerte auswirkt, und somit eine Anitaging-Wirkung durch den Verzehr dieses Heilpizes erreicht werden kann. Generell gehört der Reishi zu den am besten untersuchten Heilpilzen überhaupt und viele wissenschaftliche Studien bestätigen und unterstreichen die positiven Heilwirkungen, welche schon seit Jahrhunderten in der traditionellen Volksheilkunde genutzt werden.

Dies wird den Triterpenen zugeschrieben, die in diesem Vitalpilz reichlich vorhanden sind. Sie hemmen auch die Freisetzung von Histamin. Deshalb wird der Reishi Heilpilz sehr erfolgreich in der Therapie von Allergien eingesetzt. Auch bei Kurzatmigkeit, Asthma, Bronchitis, Neurodermitis und zahlreichen anderen Hauterkrankungen entfaltet der Reishi Vitalpilz und Heilpilz außerordentliche Wirkungen.

Der Reishi Medizinalpilz und Gesundheitspilz führt zu Verbesserungen bei Gürtelrose, Erschöpfung, Fibromyalgie und Wechseljahresbeschwerden. Der Heilpilz kann Migräne, Schlafstörungen, Nervenschwäche, Unruhe und Ängste reduzieren, denn einige Substanzen des Reishi Vitalpilz wirken entspannend und beruhigend auf das zentrale Nervensystem.

Klinische Studien mit Patienten bestätigten eine positive Wirkung auf das Herz-Kreislaufsystem. Wissenschaftler entdeckten im Pilzextrakt des Vitalpilzes einen

Inhaltsstoff, der die Sauerstoffaufnahme des Blutes verbessert und den Blutdurchfluss erhöht, was vor allem die Leistungsfähigkeit des Herzmuskels deutlich erhöht. Reishi wird daher als Naturheilmittel bei Herzschwäche, Erkrankungen der Herzkranzgefäße, bei Herzrhythmusstörungen und in der Herzinfarktprophylaxe empfohlen und wird daher auch Vitalpilz, Heilpilz, Medizinalpilz oder Gesundheitspilz genannt.

Bemerkenswert ist bei diesem Vitalpilz auch die Aktivierung des Immunsystems. Traditionell wird Reishi zur Behandlung zahlreicher Erkrankungen der Leber wie Hepatitis A, B und C und zur Leberstärkung empfohlen. Der Vitalpilz bewährt sich bei Entzündungen und bei Autoimmunerkrankungen. Seit Jahrzehnten wird er mit Erfolg in der begleitenden Therapie bei Krebserkrankungen von Magen, Leber, Lunge, Haut, Gehirn, Niere und Bauchspeicheldrüse eingesetzt. Der Heilpilz mildert zugleich die Nebenwirkungen von Chemotherapie und Bestrahlung.

Untersuchungen belegen weiterhin eine Wirkung bei Entgiftungen und eine besondere Schutzfunktion bei chronischen Umweltbelastungen, insbesondere bei Nikotinmissbrauch. So konnten die durch das Rauchen bedingten Krankheitssymptome deutlich reduziert werden.

**Durchschnittliche Zusammensetzung und Nährwerte von 100 g Trockenmasse:**

| **Reishi Inhaltsstoffe** | **Werte** |
|---|---|
| Brennwert/Kalorien: | 376 |
| Eiweiá/Protein, g/100g: | 15,05 |
| Fett, g/100g: | 3,4 |
| davon ges„ttigte Fetts„uren,g/100g: | 2,2 |
| Kohlenhydrate, g/100g: | 71 |
| Zucker, g/100g: | 1,7 |
| Ballaststoffe, g/100g: | 66,8 |
| Vitamin B1 (Thiamin), mg/100g: | 0,06 |
| Vitamin B2 (Riboflavin), mg/100g: | 1,59 |
| Vitamin B3 (Niacin), mg/100g: | 12,4 |
| Vitamin B5 (Panthothens„ure) , mg/100g: | 2,7 |
| Vitamin D, ug/100g: | 66 |
| Kupfer,ÿ mg/100g: | 1,3 |
| Eisen, ÿmg/100g: | 13 |
| Selen, mg/100g | 0,014 |
| Kalzium, mg/100g: | 37 |
| Kalium, mg/100g: | 760 |

**(Quelle: Paul Stamets)**

Kein anderer Vitalpilz besitzt so weit reichende Wirkungen und vielfältige Möglichkeiten in der Anwendung bei zahlreichen Beschwerden und zur Prävention wie der Reishi. Hohe Qualität, d.h. BIO-Zertifikate und die Gewissheit, dass der gesamte Heilpilz verarbeitet wurde, sollten auch beim Erwerb dieses Vitalpilzes eine große Rolle spielen.

Stamets, Paul:Mycelium Running: How Mushrooms Can Help Save the World; Speed Press Berkely 2005, S: 202-203

# Shiitake

## Vitalpilz Shiitake – Lentinula edodes

### Was macht Shiitake als Vitalpilz so besonders?

Der Vitalpilz Shiitake gilt als der „König der Pilze“ wegen seiner breiten und vielfältigen therpeutischen Wirkung und ist nach dem Champignon der meist verzehrte Pilz der Welt. Schon seit mehr als 2000 Jahren ist er in Asien sowohl als Delikatesse, als auch wegen seiner legendären Heilwirkungen begehrt. Ein Arzt der Ming-Dynastie beschrieb den Pilz als ein „Mittel für die Bewahrung der Gesundheit, das Erkältungen heilt und den Kreislauf stimuliert“.

### Shiitake – Ein wunderbarer Pilz mit den größten Geschenken der Natur

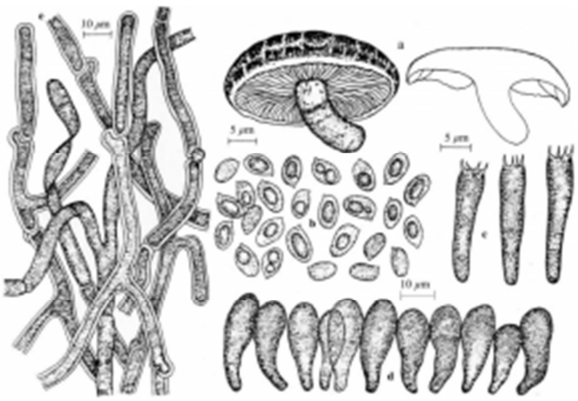


Fig. 1 Shiitake mushroom [*L. edodes* (Berk.) Singer]. *a*—fruit body, *b*—spores, *c*—basidia, *d*—cheilocystidia, *e*—elements of pileal cuticle.

Shiitake Pilze sind mit den größten Geschenken der Natur ausgestattet, denn sie sind in ihrer vielfältigen Einsetzbarkeit durch ihr breites Wirkungsspektrum kaum zu übertreffen. Shiitakepilze werden nicht nur als vorzügliche Speisepilze sehr geschätzt, sondern nehmen auch in der Naturheilkunde auf Grund ihrer unzähligen wunderbaren, positiven Eigenschaften einen hohen Stellenwert ein. Beim Einsatz der Shiitake Pilze aus medizinischen, präventiven Gründen den Kenntnissen der Traditionellen Chinesischen Medzin folgend in der Mykotherapie, nennt man diese

Pilze Vitalpilze, Heilpilze, Medizinalpilze oder auch Gesundheitspilze. Größte Bekanntheit und Beliebtheit geniesst der Shiitake Pilz, aber immer noch als ausgezeichneter Speisepilz. Der Pilz riecht knoblauchartig und ist in getrocknetem Zustand sehr würzig. Der Shiitake besitzt einen hell- bis dunkelbraunen Hut und wächst auf verschiedenen Laubbäumen, vorzugsweise auf solchen mit hartem Holz. In Asien wird er schon seit langem angebaut, zum Beispiel auf der Buche, der Eiche, dem Ahorn oder dem Walnussbaum.

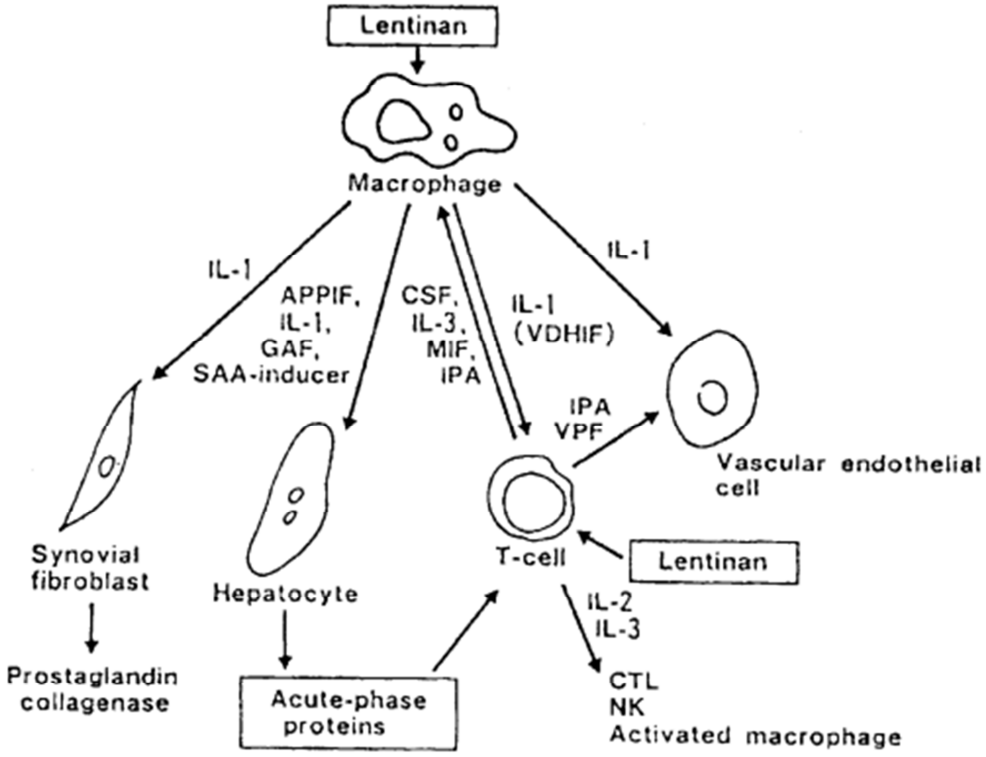
## Heilen mit Shiitake – Mykotherapie

Shiitake Pilze kommen in der Mykotherapie als Vitalpilze, Heilpilze, Medizinalpilze, oder auch Gesundheitspilze genannt, zum Einsatz. Traditionell wird Shiitake bei Erkältungen, grippalen Infekten und bei Immunschwäche, zur Blutdruckregulierung, bei Gicht, Rheuma und Arthritis, bei verschiedenen Erkrankungen der Leber, bei Tumoren, dem chronischen Müdigkeitssyndrom, bei Diabetes, Migräne, Allergien und bei vielen weiteren Beschwerden empfohlen. Zahlreiche in den letzten Jahrzehnten durchgeführte wissenschaftliche Untersuchungen konnten die positiven Wirkungen der Shiitake Vitalpilze und Heilpilze inzwischen belegen und erklären. Bei allen Herz-Kreislauferkrankungen und besonders bei Fettstoffwechselstörungen sind die Medizinalpilze und Gesundheitspilze sehr hilfreich. Shiitake Heilpilze regulieren in bemerkenswerter Weise den Cholesterin-Haushalt, stärken die Arterienwände und wirken so nachhaltig einer Arteriosklerose entgegen.

Eine wichtige Rolle spielt hierbei das im Vitalpilz und Heilpilz nachgewiesene Eritadenin. Es beschleunigt die Umwandlung von LDL- zu HDL-Cholesterin und damit die Reduktion von Cholesterin im Blut. Das im Shiitake enthaltene Vitamin D fördert den Kalziumstoffwechsel. Es trägt dazu bei, sklerotisch abgelagertes Kalzium aus den Arterienwänden zu entfernen. Weitere Vitalstoffe der Shiitakepilze sind beispielsweise, Ergosterin, B-Vitamine, Kalium, Zink und Aminosäuren. Bedeutend für die angesprochenen Heilwirkungen dieses Vitalpilzes sind insbesondere auch die verschiedensten Polysaccharide aus dem Fruchtkörper und dem Myzel der Pilze. Gleichzeitig regen die Bio-Vitalstoffe des Shiitake die Kollagenproduktion an. Die natürlichen Aminosäuren des Pilzes sind einerseits Bestandteile der Kollagenmoleküle, werden also direkt zum Aufbau benötigt, gleichzeitig schützen sie vor neuen Entzündungen und Ablagerungen in den Gefäßen.

| | |
|---|---|
| **Brennwert/Kalorien:** | 356 |
| **Eiweiß/Protein, g/100g:** | 32,93 |
| **Fett, g/100g:Davon gesättigte Fettsäuren, g/100g :Davon ungesättigte Fettsäuren,g/100g :** | 3,730,221,36 |
| **Kohlenhydrate, g/100g:** | 47,60 |
| **Zucker, g/100g:** | 15,80 |
| **Ballaststoffe, g/100g:** | 28,90 |
| **Vitamin B1 (Thiamin), mg/100g:** | 0,25 |
| **Vitamin B2 (Riboflavin), mg/100g:** | 2,30 |
| **Vitamin B3 (Niacin), mg/100g:** | 20,40 |
| **Vitamin B5 (Panthothensäure) , mg/100g:** | 11,60 |
| **Vitamin D, ug/100g:** | 110 |
| **Kupfer, mg/100g:** | 1,23 |
| **Eisen, mg/100g:** | 5,5 |
| **Selen, mg/100g** | 0,076 |
| **Kalzium, mg/100g:** | 23 |
| **Kalium, mg/100g:** | 2700 |

Auch die schon lange bekannte Antitumorwirkung des Shiitake konnte inzwischen wissenschaftlich belegt werden. Nachdem man 1969 aus dem Shiitake das Polysaccharid Lentinan isolierte, wurde festgestellt, dass Lentinan eine Hemmung bzw. vollständige Rückbildung von verschiedenen, bei Mäusen implantierten Tumoren bewirken kann. Seitdem haben Studien immer wieder gezeigt, dass Lentinan in der Krebstherapie effektiv und gut verträglich ist – einerseits zur Bekämpfung der Tumoren selbst, andererseits zur Abschwächung der Nebenwirkungen einer Chemotherapie. In China, Japan sowie auch in den USA ist der Shiitake bzw. ein Extrakt daraus als Medikament in der begleitenden Krebstherapie zugelassen.




Wirkungs Schemata von Lentinan

Als ein Vitalpilz und Heilpilz mit breitem Wirkungsspektrum ist der Shiitake vielseitig einsetzbar. Shiitake Vitalpilze und Heilpilze regen die Selbstheilungskräfte des Körpers an und unterstützen die Abwehr im Kampf gegen Bakterien und Viren, daher auch die Beinamen wie Medizinalpilze oder Gesundheitspilze. Beim Verzehr des Shiitake, der gleichermaßen auch ein Speisepilz ist, sollte unbedingt auf die Kultivierung des Heilpilzes in einem BIO zertifizierten Betrieb geachtet werden, um mögliche Schadstoffbelastungen auszuschließen. Durch die Beliebtheit dieses Heilpilzes ist eine „Massenproduktion"‘ oftmals schwer zu vermeiden. Umso wichtiger ist es auf die Qualität zu achten!

## Literatur:

***Lentinula edodes* Shiitake** Stamets, Paul:Mycelium Running: How Mushrooms Can Help Save the World; Speed Press Berkely 2005, S: 202-203 **Weiterführende Literatur:** Yarnell E and Abascal K. Holistic Approaches to Prostate Cancer. Alternative & Complementary Therapies, Volume 14, Number 4 (August 2008), pp. 164-180. 2008. Fang N, Li Q, Yu S, Zhang J, He L, Ronis MJ, Badger TM. Inhibition of growth and induction of apoptosis in human cancer cell lines by an ethyl acetate fraction from shiitake mushrooms. *J Altern Complement Med*. 2006;12:125-132.

# Anwendungstabelle der Vitalpilze (Indikationsbezogen)

| Erkrankung | Agaricus blazei murril | Coprinus comatus | Cordyceps sinensis | Coriolus versicolor | Maitake | Polyporus umbellatus | Reishi LingZhi | Shiitake |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Allergien** | X | | | XX | | | XX | |
| **Arteriosklerose** | | | X | X | X | | XX | XX |
| **Arthrose** | | | X | | X | | X | X |
| **Atemwegserkrankungen** | | | X | X | | X | XX | |
| **Autoimmunerkrankungen** | | | | XX | | | XX | |
| **Blasenentzündung** | X | | | XX | XX | X | X | |
| **Chronische Übersäuerung** | X | | | | X | | X | X |
| **Darmprobleme** | X | X | | | X | | | X |
| **Diabetes mellitus** | | XX | X | | X | | X | |
| **Entzündungen** | X | X | | XX | | X | XX | |
| **Erkältungen** | XX | | | X | | | X | XX |
| **Erschöpfung** | | | XX | | | | X | |
| **Fettstoffwechselstörungen** | X | X | X | | XX | | X | XX |
| **Haarausfall** | | | | | | XX | | |
| **Hautkrankheiten** | X | | | X | | | XX | |
| **Herpes** | XX | | | XX | | | X | X |
| **Herz-Kreislauf-Erkrankungen** | | | | X | | | XX | |
| **Infektionen (bakteriell)** | | X | X | X | X | XX | X | X |
| **Infektionen (viral)** | XX | X | | X | X | | X | XX |
| **Infektionen (mykotisch) z.B. Candida** | | | | XX | | | X | |
| **Kopfschmerzen** | | | | | | X | XX | X |
| **Lebererkrankungen** | | | X | X | XX | | X | |
| **Sexuelle Dysfunktion** | | | XX | | | | | |
| **Magenprobleme** | X | | | X | X | | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Menstruationsbeschwerden** | | | X | X | | | X | |
| **Migräne** | | | | | | X | | X |
| **Nervosität und Schafstörungen** | | | | | | | XX | |
| **Neurologische Erkrankungen** | | | | | | | X | |
| **Osteoporose** | | | | | XX | | X | XX |
| **Prostata-Erkrankungen** | | | | | XX | | X | |
| **Rheuma** | | | | XX | | | XX | |
| **Schilddrüsen-Erkrankungen** | | | | X | | | | |
| **Schmerzen (chronische)** | | | | | | | XX | |
| **Strahlenschutz** | | | | X | | | XX | |
| **Thrombose** | | | X | X | X | | | X |
| **Tumor-Erkrankungen (Krebs)** | XX | X | | X | XX | X | XX | X |
| **Übergewicht** | X | | | | XX | | X | |
| **Wechseljahresbeschwerden** | | | X | | X | | X | |