

Mir ist vor einiger Zeit dieser Artikel in die Hände gefallen:

Die wichtigsten Heilpilze

Artikel vom 24.10.13 von Dr. Andrea Flemmer

Die wichtigsten Heilpilze sind folgende:

### **Maitake, der Tanzende Pilz (*Grifola frondosa*)**

Japanische Pilzsammler sollen wahre Freudentänze aufgeführt haben, wenn sie ein Exemplar des aromatisch schmeckenden Maitake fanden. Angeblich nennt man ihn deshalb bis heute den „Tanzenden Pilz“. Bei uns heißt er auch „Klapperschwamm“. Er soll beim Abnehmen helfen, da durch seinen Verzehr angeblich weniger Fett im Gewebe angereichert wird.

Er wirkt auf unser Immunsystem ähnlich stark wie der Sonnenpilz *Agaricus* (Beschreibung folgt). Seine Inhaltsstoffe, die so genannten Beta-Glukane aus der Gruppe der Mehrfachzucker, aktivieren bestimmte weiße Blutkörperchen und unterstützen das Immunsystem bei seiner Abwehr von Viren und Bakterien. Studien aus den USA bestätigten, dass seine Beta-Glukane das Wachstum von Tumoren hemmen. Bei der Chemotherapie sollen sie unerwünschte Nebenwirkungen lindern.

Auch die Knochensubstanz stärkt er und ist bei Knochenmetastasen oder unter antihormoneller Therapie wichtig.

Außerdem sollen Maitake-Extrakte bei Diabetes Typ 2 helfen und bei zu hohem Blutdruck.

### **Shiitake (*Lentinula edodes*)**

Shiitake, der „König der Pilze“, ist einer der bekanntesten und am besten untersuchten essbaren Pilze. Er steht an zweiter Stelle der kultivierten Pilze auf der Welt und wird in den westlichen Ländern überall industriell oder regional in der Landwirtschaft produziert. Der Pilz gilt mit seinem würzigen Aroma als Delikatesse und ist nach dem Champignon der am häufigsten verzehrte Speisepilz weltweit. Man erhält ihn als ganzen Pilz, getrocknet, als Pulver und als wässrigen oder alkoholischen Extrakt. Infolge der immunstimulierenden Wirkung von Shiitake erhöht er die Widerstandsfähigkeit gegenüber bakteriellen Infektionen, die bei einer Chemotherapie häufig dazukommen. Die antitumorale Wirkung des Pilzes wurde mehrmals bestätigt. Er konnte in Verbindung mit Zytostatika (5-Fluoruracil) die Überlebenszeit bei Patienten mit Magenkrebs, Hirntumor, Lungenkrebs, Darmkrebs und Tumoren der Gebärmutter beträchtlich verlängern.

Aufpassen müssen nur einige, die allergisch auf den Pilz reagieren. Unter Medizinern kennt man dies als „Shiitake-Dermatitis“. Jedoch tritt sie äußerst selten auf. Auch eine erhöhte Empfindlichkeit gegenüber Sonnenlicht ist möglich, ebenso Magenbeschwerden und Hautrötungen sowie Juckreiz. Als sicher gelten die Mengen, die sich im Rahmen eines ganz normalen Pilzgerichtes bewegen.

Der Inhaltsstoff der Shiitake, das Lentinan, ist bei uns zumindest als Nahrungsergänzung nicht zugelassen. Da es nur schlecht aufgenommen wird, muss es sowieso injiziert werden.

Allerdings wurden in letzter Zeit Produkte entwickelt, die den Pilz in winzigen Bruchstücken enthalten, da ist die Aufnahme eventuell besser.

Lentinan soll das Tumorwachstum verlangsamen, bei Chemotherapien helfen und das Immunsystem stärken. Dafür sind jedoch erst weitere Studien erforderlich, die die erforderlichen Dosierungen bei verschiedenen Krebsformen aufzeigen. Der Wirkstoff der Immunstimulation ist bisher nicht bekannt. Lentinan wirkt auch auf die Darmflora, indem es die „guten“ Bakterien stärkt und einer Fehlbesiedlung, etwa durch *Candida albicans*, entgegenwirkt.

Zusätzlich zu Lentinan enthält Shiitake sekundäre Inhaltsstoffe, die eine antibakterielle und pilzgiftige Wirkung haben.

Wenn man die empfohlene Dosierung von 8 g Shiitake pro Tag zu sich nimmt, kostet das ungefähr 1,60 Euro.

### **Reishi - „Glänzender Lackporling“ (*Ganoderma lucidum*) – der Jungbrunnen**

Reishi ist der am besten wissenschaftlich untersuchte asiatische Heilpilz. Er besitzt eine gute Wirksamkeit bei hormonabhängigen Tumoren (Brust- und Prostatakrebs). Er wirkt insbesondere leberstärkend und erhöht die Sauerstoffsättigung des Blutes.

Das japanische Wort „Reishi“ deutet auf ein langes Leben hin. Die chinesische Bezeichnung „Ling Zhi“ bedeutet „Göttlicher Pilz der Unsterblichkeit“. Der bis zu 15 cm große Baumpilz gilt in ganz Asien als Jungbrunnen, ist jedoch aufgrund seines bitteren Geschmacks und seiner extrem harten Konsistenz als Speisepilz ungeeignet. Früher war er in China nur Kaisern vorbehalten.

Zu seinen herausragenden Wirkstoffen gehören die sogenannten Triterpene: Sie gelten als Mittel gegen Allergien. Außerdem reduzieren sie Entzündungen und die Produktion von Histaminen. Deshalb werden sie auch bei chronischer Bronchitis, Asthma und der rheumatoiden Arthritis eingesetzt. Zusätzlich senken die Triterpene den Blutdruck und stärken das Herz-Kreislauf-System.

Nutzt man Reishi, um damit einen Tee aufzubrühen, wirkt er beruhigend. Zu seinem Ruf als Jungbrunnen kam der Pilz infolge seiner Eigenschaft als Radikalfänger. Damit könnten altersbedingte Schädigungen des Herzens, der Leber und Nieren verringert sowie arteriosklerotische Gefäßverengungen reduziert werden. Besonders auffällig seien seine verjüngenden Effekte auf die Haut.

### **Der Kulturechampignon (*Agaricus bisporus*)**

Sie werden sich wundern ausgerechnet unseren einfachen Champignon unter den Heilpilzen zu finden. Jedoch hat er tatsächlich heilende Wirkungen! Wir sind sogar Weltmeister im Verbrauch dieses Pilzes mit 3,2 kg pro Nase und Jahr. Um von seinen wertvollen Inhaltsstoffen zu profitieren, sollten wir ihn jedoch frisch genießen, da nur die frischen Champignons den vollen Nährstoffgehalt garantieren.

Er enthält viele Vitamine, wenig Purine und sehr viel Kalium. Seine Inhaltsstoffe sind ideal für Gichtkranke, Diabetiker und Bluthochdruckpatienten.

Der Edelpilz enthält ein spezielles Enzym, im Fachausdruck „Tyrosinase“ genannt. Auf dessen Wirkung führt man seine blutdrucksenkende Wirkung zurück. Auch stillenden Müttern wird er empfohlen, da regelmäßiger Champignonkonsum die Milchproduktion erhöht. Nicht zuletzt hilft er wohl bei verschiedenen Krebsarten. Dies betrifft Sarcoma 180, Prostatakrebs, Brustkrebs und Leukämie. Bemerkenswert ist auch seine blutzuckersenkende Wirkung. Der Champignon ist also ein Speisepilz mit Heilkraft.

### **Cordyceps sinensis (Chinesischer Raupenpilz)**

Auch im Raupenpilz findet man zahlreiche gesunde Inhaltsstoffe: Cordycepin (3'-deoxyadenosin) und seine Abkömmlinge, pilz-spezifische Vielfachzucker, Eiweiß-Zucker-Verbindungen und kleine Eiweißstücke sowie Ergosterin, die Vorstufe von Vitamin D. All diesen Substanzen schreibt man antioxidative Eigenschaften zu, wodurch sie an antientzündlichen, Anti-Krebs- und antimikrobiellen Wirkungen beteiligt sind. Darüber hinaus wirken sie nervenschützend und sind aktive Komponenten zur Verhinderung frühen Alterns. Letzteres wurde bereits im Tierversuch bewiesen. Gezeigt wurde auch ein direkter Einfluss von Cordyceps auf die Bildung von Steroid- Hormonen. Vor kurzem wurde ein spezielles Zuckermolekül isoliert, das Tumorzellen abzutöten scheint sowie ein weiteres mit Wirkung gegen Viren.

Traditionell wird Cordyceps als Tonikum gegen Erschöpfung, Depressionen und Stress eingesetzt. Im Tierversuch konnte gezeigt werden, dass Cordyceps-Auszüge die Bildung bestimmter Hormone beeinflussen, die für die Stimmung mitverantwortlich sind.

Darüber hinaus unterstützt er massiv die Immunabwehr, steigert die Leistung bei sportlichen Anstrengungen und wirkt beruhigend bzw. entspannend. Auch kann er helfen sexuelle Störungen zu beseitigen.

### **Polyporus umbellatus (Eichhase)**

Der Pilz Polyporus umbellatus enthält eine hohe Konzentration an Mineralstoffen und Spurenelementen, außerdem wichtige B-Vitamine sowie spezielle Vielfachzucker.

Mit Studien gut belegt ist der harntreibende Effekt dieser Inhaltsstoffe, insbesondere von der Substanz Ergon (Ergostatetraenon), das als Aldosteron-Gegenspieler gilt. Aldosteron fördert die Wiederaufnahme von Natrium und die Ausscheidung von Kalium. Diese Wirkung wird gehemmt, wodurch es zu einer erhöhten Wasserausscheidung ohne erhöhte Kaliumausscheidung kommt. So steht mit diesem Pilz eine harntreibende Substanz zur Verfügung, die – im Gegensatz zu einer medikamentösen Behandlung – nicht mit einer Kaliumverarmung einhergeht. Seine Entwässerungsfunktion hilft auch beim Wasserlassen während einer Schwangerschaft und unterstützt die Entwässerung bei Herz- und Niereninsuffizienz.

Der Pilz zählt zudem zu den pflanzlichen Therapeutika der Traditionellen Chinesischen Medizin, die bei Infekten der Harn- und Geschlechtsorgane eingesetzt werden. In Studien konnte eine stark hemmende Wirkung bei Chlamydien- Infektionen gezeigt werden.

Außerdem gibt es Hinweise auf therapeutische Effekte bei Lebererkrankungen. So verbesserte eine Polyporus-Behandlung die Laborparameter bei chronischer Hepatitis B deutlich. Tierversuche zeigten antikanzerogene Effekte dieses Heilpilzes bei Lebertumoren. Zusätzlich scheint der Pilz die immunologische Leistung bei Leberschädigungen stabilisieren zu können. Anhand von Zellkulturen mit experimentell unterdrückter Immunaktivität konnten die Vielfachzucker des Pilzes die generelle Immunaktivität wiederherstellen.

Spezielle hormonähnliche Substanzen des Pilzes können den antioxidativen Status bei Erkrankungen verbessern.

Außerdem entdeckte man Wirksubstanzen, die als bioaktive Komponenten beim Haar-Neuwachstum eine wichtige Rolle zu spielen scheinen.

### **Schopftintling (*Coprinus comatus*)**

Der Schopftintling ist nicht nur ein ausgezeichnete Speisepilz. Problematisch ist seine geringe Haltbarkeit. Deshalb kann er auch nicht frisch vermarktet werden.

In der fernöstlichen Heilkunde wird er zur Förderung der Verdauung und der Behandlung von Hämorrhoiden empfohlen. Auch gegen bestimmte Krebsarten soll er hilfreich sein. Sehr interessant ist seine blutzuckersenkende Wirkung, die ihn vor allem für Typ II Diabetiker interessant machen. Dafür reichen täglich 0,5 – 1,5 g eines wässrigen Extraktes.

In früheren Untersuchungen wurde, neben der positiven Wirkung auf den Blutzuckerspiegel, auch eine Veränderung des Gesamtstoffwechsels und eine daraus resultierende Gewichtsreduktion beobachtet.

Neue Studien zeigen, dass bestimmte Coprinus- Inhaltsstoffe in der Lage sind, die Rezeptorstellen für Sexualhormone an Tumorzellen zu blockieren. Damit können hormonabhängige Krebsarten wie Brust- oder Prostatakrebs beeinflusst werden.

### **Heridium erinaceus (Affenkopfpilz)**

Heridium ist für alle Schleimhäute gut und wird entsprechend empfohlen, um die

Magen- und Darmschleimhaut zu stärken. Er wird daher vor allem bei Krebserkrankungen des Magens, des Darms oder der Speiseröhre eingesetzt.

Aus der traditionellen chinesischen Medizin ist bekannt, dass verschiedene Inhaltsstoffe aus dem Fruchtkörper vom Affenkopfpilz effektiv gegen

Magenkrebs  
Magenentzündungen  
Magengeschwüre  
Zwölffingerdarmgeschwüre und  
Speiseröhrenkrebs

eingesetzt werden können.

Der Affenkopfpilz stimuliert das Immunsystem, wirkt entzündungshemmend und fördert die Wundheilung. Er enthält viele lebensnotwendige Spurenelemente (z. B. Zink, Eisen, Selen u. a.), Mineralien und Vitamine. Man setzt ihn erfolgreich bei verschiedenen

Verdauungsproblemen ein. Und bei all diesen positiven Wirkungen kennt man keinerlei Nebenwirkungen.

Da bestimmte seiner Inhaltsstoffe den Nervenwachstumsfaktor anregen, erhofft man sich eine Möglichkeit bei der Heilung von Alzheimer.

Aufgrund seiner optimalen Eiweißzusammensetzung, die besser ist als diejenige vom Champignon, Austernpilz und Shiitake eignet er sich besonders als hochwertiger Fleischersatz bei vegetarischer Kost.

An der technischen Universität München, Lehrstuhl für Gemüsebau, untersucht man unter anderen die zelltötenden Wirkungen von Pilzextrakten auf Krebszellen.

Darüber hinaus wirkt er unterstützend bei der Behandlung von entzündlichen Erkrankungen der peripheren Nerven, das heißt: den Nerven außerhalb des Gehirns und Rückenmarks.

### **Coriolus (Schmetterlingsporling)**

Coriolus wirkt gegen Viren sowie Pilze und stärkt wie alle anderen Heilpilze die Immunabwehr. Er ist vor allem gegen hormonabhängige Tumore wie Brust- und Prostatakrebs günstig.

Der Pilz stärkt und belebt den Körper. Er unterstützt die Immunabwehr massiv. Dies ist insbesondere zur Ergänzung einer Krebsbehandlung wichtig.

Zwei eiweißgebundene Vielfachzucker wurden isoliert und von einem (PSK genannt) wurden die Ergebnisse in klinischen Studien beschrieben. Vor allem die Effekte von Coriolus versicolor, eingesetzt bei der begleitenden Krebstherapie, werden der Wirkung dieser Substanz zugeschrieben. So erhöht PSK unter anderem die Fähigkeit des Körpers zur Eigenkontrolle von Tumorwachstum, verbessert die Aktivität von Leukozyten und natürlichen Killerzellen. Auch die Metastasenbildung scheint durch die beiden Substanzen unterdrückt zu werden und die Nebenwirkungen von Radio- und Chemotherapien sind schwächer.

Der Pilz kann effektiv die Neubildung von Krebszellen unterbinden und bei Tumorzellen deren Zelltod herbeiführen. Dies wurde anhand von menschlichen Leukämie-Zellen nachgewiesen und scheint neben der Aktivierung der tumorbezogenen Immunabwehr ein wesentlicher Wirkmechanismus bei der begleitenden Krebsbehandlung zu sein, da nur die bösartigen Tumorzellen von Zelltod betroffen sind.

Die Verwendung von Coriolus versicolor als begleitende Therapie ist vor allem bei Leukämie gut untersucht. Auch bei Krebserkrankungen von Brust, Magen, Darm, Speiseröhre sowie bei Lungenkrebs zeigt der Pilz gute Ergebnisse. Seine Inhaltsstoffe können die belastenden Nebenwirkungen von Chemo- und Strahlentherapien, insbesondere die Unterdrückung der Immunzellen, reduzieren. Bei Brustkrebs-Patientinnen konnte eine Ergänzung mit Coriolus Nebenwirkungen wie chronische Müdigkeit und Unwohlsein verbessern.

### **Austernpilze (Pleurotus sp.)**

Auch bei Austernpilzen hat man krebshemmende Wirkung festgestellt. Bemerkenswert ist jedoch, dass der Pilz für die Sanierung belasteter Böden eingesetzt werden könnte. Weiter ist er für Herzinfarkt-Patienten, die einen hohen Blutfettgehalt reduzieren müssen, sehr interessant. Austernpilze gelten hinsichtlich der Regulierung der Blutfettwerte als besonders

wertvolle Nahrung und sind Personen mit erhöhten Cholesterinwerten sehr zu empfehlen. Als tägliche Dosis empfiehlt Prof. Dr. Lelley (s. Buchtipps) 3-9 g getrocknete und pulverisierte Austernpilze. Das Pulver kann man in Kapseln einnehmen, in warmes Wasser, Tee oder Suppen etc. einrühren. Aber auch frisch schmecken die Austernpilze ausgezeichnet. Für eine Wirkung benötigt man von ihnen 30 – 90 g täglich. Pleurotus ist ein ausgezeichneter Speisepilz und als man Austernpilze im Rahmen eines Versuches als Kalbsschnitzel servierte, konnten die meisten nicht zwischen Pilz und Fleisch unterscheiden. Da kommt es nur entgegen, dass ihr Ballaststoffgehalt sehr hoch und ihr Fettgehalt gering ist. Das macht sie zu einer hervorragenden Diätahrung. Im Unterschied zu anderer Nahrung, die man während des Abnehmens so zu sich nimmt, stärkt der hohe Nährwert, explizit ihr hoher Vitamingehalt, den Organismus und hilft Krankheiten vorzubeugen.

### **Das Judasohr oder Mu-Er-Pilz (*Auricularia* spp.)**

Einer christlichen Legende nach, erhängte sich der Jünger Jesu auf einem Holunderbaum. An diesem Gewächs wuchsen ohrmuschelförmige Pilze, die bis heute Judasohr genannt werden.

In Ostasien gilt das Judasohr immer schon als ein besonderer Leckerbissen. Aber Besucher von Chinarestaurants werden es kaum glauben, sie haben den Pilz als „chinesische Morchel“ verspeist.

Er schmeckt nicht nur gut, er hilft bei Augen- und Schleimhautentzündungen gemäß der traditionellen europäischen Heilkunde. Er unterstützt eine gesunde Durchblutung, verbessert die Fließfähigkeit des Blutes und unterstützt das Immunsystem. Auch gegen Bluthochdruck und Arterienverkalkung helfen 3 g des getrockneten Judasohres. Man weicht es in Wasser ein, lässt es über Nacht stehen und dünstet es danach 1-2 Stunden bei geringer Hitze. Um den Geschmack zu verbessern, kann man 1-2 Teelöffel Zucker oder etwas Honig dazugeben. Davon trinkt man abends vor dem Schlafengehen eine Tasse.

### **Der Sonnenpilz aus dem Regenwald: *Agaricus blazei murri***

*Agaricus* ist ein Heilpilz, der ursprünglich aus dem brasilianischen Regenwald stammt. Es handelt sich um einen sogenannten Mandelpilz, der dem Champignon ähnlich ist. Man erhält ihn in Deutschland über das Internet.

Zu seinen bemerkenswerten Inhaltsstoffen gehören hohe Mengen an den Vitaminen B6 und angeblich sogar B12. Er stabilisiert wirkungsvoll das Immunsystem und hat den höchsten Anteil an Beta-Glukanen aller Heilpilze. Diesen Substanzen wurde eine eindeutig krebshemmende Wirkung in zahlreichen unabhängigen Studien bescheinigt. Infolgedessen wird er in der alternativen Krebstherapie und zur Unterstützung des Immunsystems in Komplementärtherapien verwendet. Manche sehen in ihm ein „kleines Wunder“ der Krebsbehandlung. Außer den Beta-Glukanen enthält er noch andere Substanzen, die ebenfalls höchst erfolgreich bei vielen Krebserkrankungen wirken. Man kann den Pilz sehr gut mit der Chemotherapie kombinieren, die im Allgemeinen unter Verwendung des brasilianischen Gottespilzes viel besser vertragen wird. Aber er hilft auch bei vielen anderen Beschwerden wie z. B. Depressionen oder Fatigue (krankhafte Müdigkeit, die z. B. bei Krebs- und MS-Patienten auftritt). Er fördert die Regeneration des Knochenmarks und die Blutbildung. Außerdem ist er bei austherapiertem Leber- und Brustkrebs hilfreich.

Zusätzlich stärkt er durch den hohen Nährwert den Organismus und hilft Krankheiten vorzubeugen. Dass er durch den geringen Kaloriengehalt beim Abnehmen hilft, ist auch nicht verkehrt. Problematisch ist er nur bei wenigen, die allergisch auf ihn reagieren.