

Heil-Pilze im Hoch!

Dass sie gut schmecken, wissen die meisten. Doch Speisepilze helfen auch bei Krankheiten.

Text LISA MERZ

Sie wachsen auf Bäumen, schmuggeln sich in Gärten und verstecken sich unter Farnblättern. Pilze spriessen fast überall. Ihr grosses Talent: Sie passen sich der Umgebung an, erhöhen damit ihre Überlebenschancen. Meistens gehen wir achtlos an ihnen vorbei – eigentlich schade. Denn viele können auch als Medikamente eingesetzt werden. Insgesamt gibt es über 1,5 Millionen Pilzarten, 250 davon zählen zu den Vitalpilzen. Ihnen schreiben Naturärzte eine heilende Wirkung zu. So auch Thomas Falzone, Präsident der Gesellschaft für Vitalpilzkunde Schweiz: «Ich war erstaunt, als ich während meiner Ausbildung in traditioneller chinesischer Medizin TCM zum ersten Mal von Heilpilzen hörte.» Heute bietet er neben seiner Tätigkeit als TCM-Arzt auch Vitalpilz-Seminare an.

In Asien gehören Pilze seit Jahrtausenden zum festen Bestandteil der Medizin. Aber auch in Europa schworen einst Nonnen und Mönche auf deren heilende Kraft. Das Wissen ging jedoch verloren. Grund: «Es fehlte das nötige Wissen, um Pilze zu züchten», erklärt Thomas Falzone. Seit ein paar Jahren findet die Pilzheilkunde in der Schweiz langsam wieder Einzug. «Ein Pilz ist einzigartig in der Natur, er ist weder Pflanze noch Tier. Zudem kann er Giftstoffe aufnehmen und abbauen.» Falzone verabreicht vorwiegend getrocknete Pilze in Pillen- oder Pulverform. Aber auch schonend gekocht helfen Vitalpilze bei verschiedenen Krankheiten.



Thomas Falzone
Präsident der Gesellschaft für Vitalpilzkunde Schweiz, www.gfvs.ch



Igelstachelbart, *Herichium erinaceus*
Auch bekannt als der Gourmetpilz unter den Vitalpilzen – denn sein Geschmack erinnert an Hummer. Sammler finden ihn in Schweizer Wäldern meist in der Nähe von Eichen. Der seltene Pilz gilt als Wundparasit, weil er meistens dort wächst, wo Bäume beschädigt sind. Züchten kann man ihn problemlos bei sich zu Hause im Keller. **Wirkung:** Unterstützt das ganze Verdauungssystem und stimuliert das Nervenzwachstum. In der TCM wird er deshalb auch bei multipler Sklerose eingesetzt.



Maitake, Klapperschwamm, *Grifola frondosa*
In Japan ist der Maitake-Extrakt als Krebsmedikament zugelassen. Er wird dort inzwischen speziell zur Begleitung der konventionellen Brustkrebstherapie eingesetzt. Der Pilz wird auch in Europa kultiviert und ist ein beliebter Speisepilz, den man im Fachhandel erhält. Im Vergleich zu anderen Pilzen bleibt er lange frisch. **Wirkung:** Stärkt das Immunsystem und hilft bei Osteoporose. Zudem enthält er viel Provitamin D, Mineralstoffe und Spurenelemente.



Schopftintling, *Coprinus comatus*
Der mitteleuropäische Speisepilz ist weit verbreitet. Er wächst bevorzugt auf fettem, gedüngtem Boden, auf Gartenland, Weiden und Wiesen. So kann es vorkommen, dass man ihn mitten in der Stadt auf einer gedüngten Rasenfläche findet. Der Schopftintling enthält viel Kalium, Magnesium, Eisen, Kalzium, Mangan, Zink und Kupfer. Ausserdem ist er einer der wenigen Pilze mit Vitamin C. **Wirkung:** Besitzt einen blutzuckersenkenden Effekt und wird deshalb vor allem Diabetikern (Typ I und II) empfohlen. **Achtung:** Den essbaren Faltentintling (*Coprinus atramentarius*) sollte man nicht zusammen mit Alkohol geniessen. Denn der Inhaltsstoff Coprin greift in den Alkoholabbau ein, sodass es zu Vergiftungserscheinungen mit Hitzegefühl, Schwindel oder Herzklopfen kommen kann.



Glänzender Lackporling, Reishi, *Ganoderma lucidum*
Die Chinesen gaben ihm dem Namen Göttlicher Pilz der Unsterblichkeit. Und auch im Westen wird er als natürliches Anti-Aging-Mittel eingesetzt. Er gilt als Klassiker unter den Heilpilzen. Als Speisepilz wird er jedoch kaum verwendet, weil er hart und zäh ist. Teilweise in Apotheken oder beim Fachhändler für Vitalpilzprodukte erhältlich. **Wirkung:** Positiver Einfluss auf das Herz-Kreislauf- und Immunsystem. In der TCM wird er allgemein vorbeugend gegen Krebs eingesetzt. Unter den Naturprodukten gilt er als das Anti-Aging-Mittel. **Vorsicht:** In der Schweiz müssen alle Reishi-Vitalpilzprodukte vom Bundesamt für Gesundheit zugelassen werden. Zugelassene Produkte sind nur beim Fachhändler für Vitalpilze erhältlich.



Champignon, *Agaricus*
Ihn kennen alle – denn der Champignon ist der weltweit am meisten verzehrte Pilz. Er eignet sich hervorragend zur Zucht, da er am liebsten in dunklen Gewölben und Kellern wächst. **Wirkung:** Stärkt das Immunsystem und soll Brustkrebs vorbeugen. Zudem hilft er bei Appetitlosigkeit, Erschöpfung, Gelenkschmerzen und wirkt antibakteriell.



Shiitake, *Lentinula edodes*
Aus der asiatischen Küche ist der Shiitake nicht mehr wegzudenken. Obwohl er nicht in der Schweiz wächst, kann man ihn hier überall kaufen. Er ist reich an Eiweiss, Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralien. **Wirkung:** Gut bei Erkältung und Grippe. Zudem senkt er das Cholesterin und wird gegen Rheuma eingesetzt.



Judasohr, *Auricularia polytricha*
Zählt zu den ältesten Speisepilzen der Welt – in Asien soll er schon seit 1500 Jahren gezüchtet werden. Er wächst auch in der Schweiz und bevorzugt als Lebensraum die alten absterbenden Sträucher des Holunderbaums. Sammler finden ihn das ganze Jahr hindurch. **Wirkung:** Hat eine hemmende Wirkung auf Entzündungen und Blutgerinnsel. Das reduziert das Risiko für einen Schlaganfall oder Herzinfarkt.



Eichhase, *Dendropolyporus umbellatus*
Das Aussehen des eher unbekannteren Speisepilzes erinnert an Baumrinde. Er wächst von Juni bis Oktober in den gemässigten Klimazonen Europas und Asiens. Maximalgewicht: 20 Kilo. **Wirkung:** Die traditionellen chinesischen Ärzte verschreiben ihn als harntreibendes Mittel und verwenden ihn auch zur Entwässerung. Dieser Pilz enthält besonders viel Kalzium, Kalium und Eisen.

Fotos: Dick Vredenburg, iStock (2), HO (4)

CHECK
Das sollten Sie wissen!

- ▶ Die Sammelbestimmungen sind je nach Kanton verschieden. Genaue Angaben finden Sie unter www.vapko.ch.
- ▶ Wenn Sie kein Profi sind, sollten Sie die Pilze bei einer Pilzkontrollstelle prüfen lassen.
- ▶ Sammeln Sie nur so viele Pilze, wie Sie am gleichen und folgenden Tag verzehren können.
- ▶ Ganz junge, eben aus dem Boden guckende Exemplare sollten Sie immer stehen lassen.
- ▶ Seltene Pilzarten unbedingt schonen, auch wenn man sie essen kann.
- ▶ Sammeln Sie nur Pilze, die Sie schon im Wald mit Sicherheit identifiziert haben.
- ▶ Treten nach dem Konsum von Pilzen Vergiftungserscheinungen auf, sofort das Schweizerische Toxikologische Informationszentrum anrufen: Telefonnummer 145.
- ▶ Dünn geschnitten sind Pilze bekömmlicher.

Scheidentrockenheit?

Fast jede zweite Frau über 45 leidet unter Scheidentrockenheit

Quelle: SOGC (2005)

Vagisan® FeuchtCreme:

Die erste **hormonfreie Creme** gegen Scheidentrockenheit mit Vaginal-Applikator



Gegen Scheidentrockenheit gibt es bereits einige hormonfreie Präparate auf Gel-Basis. Bei diesen „wässrigen Zubereitungen“ fehlt vielen Frauen aber die pflegende Komponente.

Sie würden lieber eine Creme verwenden. Vagisan® FeuchtCreme ist die einzige hormonfreie Creme mit Vaginal-Applikator, die Feuchtigkeit UND pflegende Lipide (Fette) zuführt.

Wie ist es mit Ihnen? Hatten Sie in den letzten 4 Wochen folgende Beschwerden im Scheidenbereich?

Trockenheitsgefühl	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	<i>Anmerkung: Wenn Sie auch nur einmal mit „Ja“ geantwortet haben, kann dies bereits ein Hinweis auf Scheidentrockenheit sein.</i>
Juckreiz	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	
Wundgefühl/Reizung	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	
Brennen	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	
Schmerzen im Scheidenbereich ...		▶ All diese Beschwerden können auch infolge einer Krebstherapie auftreten.
... unabhängig von sexueller Aktivität	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	
... bei sexueller Aktivität	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	

Vagisan®

Fragen Sie Ihren Arzt, Apotheker oder Drogisten. Vagisan® FeuchtCreme

Alcina AG • 4147 Aesch • www.vagisan.ch



Zur Anwendung in der Scheide und im äußeren Intimbereich

DR·WOLFF

Pharmacode 4445578