

Lebewesen die es in sich haben

Wildlebend gedeihen sie meist im Verborgenen. Bescheiden zu Füßen von Bäumen, auf Baumstümpfen, im Waldboden. Von den weltweit von Fachleuten auf über 1 Million geschätzten Pilzarten sind etwa 5'000 essbar, viele gezüchtet und ein Dutzend in der Schweiz geschützt. Zu den essbaren gehören auch rund 200 Vitalpilze, und obschon in Asien für ihre Heilwirkung verehrt, fristen sie in unseren Breitengraden bislang ein Schattendasein.

Text Anita Baechli

Ötzi, die mumifizierte Leiche, hat Pilze auf sich getragen. Rund 5300 Jahre hat er auf dem Südtiroler Similaun-Gletscher gelegen, bevor das erwärmte Gletschereis seinen Körper freilegte und ein deutsches Ehepaar die berühmte Mumie im September 1991 entdeckte. Beim medizinischen Check wurden bei Ötzi an einem Lederband scheinbar Porlinge entdeckt. Von ihm quasi als kleine Hausapotheke mitgeführt, weil er entweder an die Heilkraft der Pilze glaubte, davon wusste oder schlichtweg nichts anderes Essbares auf seinen Wanderpfaden finden konnte. Der berühmte Gletschermann ist heute im Bozner Museum zu bestaunen. Indessen erfreuen Porling, Eierschwamm, Champignon, Morchel und Co. hierzulande manchen Gaumen und manches Pilzsammlerherz. Der Porling und viele seiner wertvollen Verwandten der Spezies Pilz machen verdienterweise heute vermehrt von sich Reden. Zeit für den Vital-, Medizinal- oder Heilpilz, ins Rampenlicht zu treten!

Bei gleich drei Bezeichnungen lohnt die Rückfrage bei der in Winterthur ansässigen Gesellschaft für Vitalpilzkunde Schweiz (GFVS). Ihr Präsident Thomas Falzone klärt auf: "Vitalpilze, Heilpilze und Medizinalpilze sind verschiedene Begriffe für Dasselbe. Pilze als Überbegriff für über eine Million Arten bilden ein eigenes Reich, das sich in der Natur von Pflanzen und Tieren unterscheidet. Es beinhaltet essbare, giftige, krankheitserregende wie auch Heilpilze. Ich verwende meist den hinsichtlich dem Gesetz am verträglichsten Begriff Vitalpilz."

Immunstärkender Vielkönner

Die asiatische Volksmedizin kennt die Naturheilkraft und Anwendungsvielfalt der Vitalpilze seit Jahrtausenden und setzt deren Extrakte gegen gesundheitliche Beschwerden ein. Und obschon bereits im Mittelalter auch innerhalb der Klostermauern nebst den Heilkräutern die Wirkungskraft der Pilze erkannt wurde, ist sie im Occident wieder in Vergessenheit geraten. Vitalpilze erheben keinen Anspruch darauf, den Arzt zu ersetzen. In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TMC), für den Mykotherapeuten (Mykotherapie = Pilzheilkunde), den Heilpraktiker und interessierte Mediziner sind sie ein Begriff. Ihre stimulierende Wirkung und vorbeugenden Eigenschaften auf

das Immunsystem von Mensch und Tier sind heute wissenschaftlich belegt. Vitalpilze leisten mit ihren wirksamen Bioaktivstoffen, dem hohen Gehalt an Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen, Aminosäuren, Polypeptiden und Polysacchariden einen wichtigen Beitrag zur Gesundheit. Wenn es denn der Richtige ist. Und die richtige Mischung.

„Bei regelmässigem Verzehr können sich Speisepilze dank ihrer interessanten Inhaltsstoffe positiv auf die Gesundheit auswirken. Durch spezielle Extraktionsverfahren hat man gelernt, die wirkungsstarken Inhaltsstoffe zu konzentrieren, um eine Therapie durchführen zu können. Machen wir das, sprechen wir von einer Vitalpilzkur“, ergänzt Falzone, der selbst Pilze in seinem Keller und im Treppenhaus züchtet.

Die wichtigsten Zehn

Es gibt etwa 200 Vitalpilze. Werden davon einige bei uns kultiviert? Falzone: „Der Shiitake, Maitake und Champignons gehören zu den Vitalpilzen, die in der Schweiz kultiviert und als Speisepilze erhältlich sind. Der Schopftintling wächst in der Schweiz wild, ist ein Speise- und Vitalpilz, wird aber nicht für den Verzehr kultiviert, da er nur kurz haltbar ist. Auch die Speisepilze Judasohr, Eichhase und Igelstachelbart wachsen in der Schweiz wild, sind aber eher selten. Das gilt auch für den Schmetterlingstramete, der kein Speisepilz ist. Der absolut bekannteste Reishi ist wild in der Schweiz sehr selten. Er ist kein klassischer Speisepilz, wird aber privat kultiviert.“ Soll man nun vom geeigneten Pilz täglich eine Portion essen oder diesen einkochen und dessen Sud trinken? „Grundsätzlich ja“, meint Mykotherapeut Falzone, „ist aber leider nicht ganz so effektiv wie Kapseln, Tabletten oder Pulver, da verschiedene Extraktionsverfahren angewandt werden müssen, um an die Wirksubstanzen zu kommen. Bei den Kapseln wird zusätzlich zum Fruchtkörper auch das Mycel, also das Pilzgeflecht, verwendet. Dies wäre bei einem Sud nicht möglich.“ Wer sich dennoch in die Natur auf der Suche nach Vitalpilzen macht, sollte laut Falzone aufpassen, da wildlebende Pilze Giftstoffe aufnehmen können. Ausserdem ist beim Kauf von Vitalpilzpräparaten auf Produkte zu achten, die im Labor auf toxische Rückstände und einwandfreie Qualität überprüft worden sind. Der von den Chinesen als göttlicher Pilz der Unsterblichkeit betrachtete Ling Zhi, den die Japaner Reishi nennen, braucht ausserdem eine Bewilligung vom Bundesamt für Gesundheit (BAG), damit er in der Schweiz frei verkehrsfähig ist. Leidenschaftlichen Pilzsammlern, die sich jetzt „Meister Reishi“ an die Fersen heften wollen sei gleich noch ein weiterer Hinweis draufgesetzt: Auf Vitalpilzkuren in Eigenregie sollte besser verzichtet werden. Obschon Vitalpilze wertvolle Eigenschaften besitzen soll die Mischung der Wirkstoffe auf das individuelle Bedürfnis abgestimmt sein. Der auf Beipackzetteln viel gelesene Satz „Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker“ gilt hier für „Ihren Mykotherapeuten oder Vitalpilzlieferanten“. Getreu dem Lehrsatz von Paracelsus, wonach „die Dosis das Gift macht“.

EVENTUELL EINE ZUSATZ BOX, SOFERN IRGENDWO PLATZ?

Die wichtigsten 10 Vitalpilze und ihre Eigenschaften:

<p><i>Reishi oder Glänzender Lackporling (Ganoderma lucidum)</i> - wirkt positiv auf Herz-Kreislaufsystem, stärkt Immunsystem, hilft bei Schlafstörungen, Anti-Aging, unterstützt Krebstherapien</p>
<p><i>Shiitake oder Shaingugu (Lentinula edodes)</i> - lindert rheumatische Beschwerden, hilft bei Osteoporose, stärkt Immunsystem, reguliert Fettstoffwechsel, unterstützt Heilung bakterieller und viraler Infekte, hilft in der Tumorthherapie</p>
<p><i>Judasohr oder Holunderpilz (Auricularia polytricha)</i> - fördert Durchblutung (bei Arteriosklerose), reguliert Blutdruck, stärkt Körperabwehr, unterstützt Heilung von Augen- und Hautentzündungen</p>
<p><i>Maitake oder Klapperschwamm (Grifola frondosa)</i> - unterstützend bei Osteoporose, stärkt Immunsystem, reguliert Gewicht und Blutdruck, verbessert Verträglichkeit bei Strahlen- und Chemotherapie, beugt Brust-, Lungen-, Leber-, Bauspeicheldrüsen- und Prostatakrebs vor</p>
<p><i>Schopftintling (Coprinus comatus)</i> - senkt Blutzuckerspiegel bei Diabetes, fördert Verdauung, verbessert Durchblutung, begleitend bei Sarkom-Therapie, hemmt Brustkrebszellen</p>
<p><i>Schmetterlingstramete (Coriolus versicolor)</i> - verbessert chronische Entzündungsprozesse, stärkt Abwehr bei Virusinfekten, unterstützt Leberfunktion (z.B. bei Hepatitis), schützt vor Tumorerkrankungen</p>
<p><i>Mandel- oder Sonnenpilz (Agaricus blazei murrill)</i> - wirkt entzündungshemmend (auch gegen Hauterkrankungen, Allergien), verbessert Darmfunktion, begleitend bei Krebserkrankungen, reguliert Immunsystem</p>
<p><i>Igelstachelbart (Hericium erinaceus)</i> - reguliert Magen- und Darmprobleme, beruhigend bei Schlafstörungen/innerer Unruhe, moduliert Immunsystem, begleitend bei Nervenerkrankungen, beugt Tumorerkrankungen vor</p>
<p><i>Eichhase (Polyporus umbellatus)</i> – fördert Entwässerung, reguliert Blutdruck, verbessert Haarwachstum und –struktur, moduliert Immunsystem, unterstützt Krebsprävention</p>
<p><i>Chinesischer Raupenpilz (Cordyceps sinensis)</i> - steigert Leistungsfähigkeit, stärkt Immunsystem, steigert Libido, hebt Stimmung, reguliert Herz- und Lungenfunktion, regeneriert Muskeln</p>