



Schopf-Tintling
Coprinus comatus



Mit Sporen bedeckter
Glänzender Lackporling
Ganoderma lucidum



Shiitake
Lentinula edodes

Gemeiner Samtfussrübling («Enoki»)
Flammulina velutipes

Ein Männlein heilt im Walde

Heilsam oder giftig – Pilze können beides sein. Ihre Anwendung zu Heilzwecken war in Europa lange Zeit in Vergessenheit geraten. Doch heute hat die «Mykotherapie» wieder einen festen Platz in der Naturheilkunde.

Text: Eva Rosenfelder

Wenn die Wetterbedingungen passen, so können sie in einer Nacht aus dem Boden schiessen; ab und zu bilden sie dabei kreisrunde und mystisch anmutende Hexenringe: Pilze. Es sind faszinierende Wesen, beheimatet in einem Zwischenreich von Tier und Pflanze, gehören sie zu den ältesten Lebewesen auf dieser Erde. Ob als Glückssymbol, potente Medizin, als bewusstseinsverändernde Droge oder als Gift («die Menge macht das Gift»), manchmal auch als Schimmelpilz auf der Konfitüre oder als weniger erwünschter Schmarotzer im und am menschlichen Körper – überall begegnen sie uns. Pilze verfügen offensichtlich über ganz besondere Kräfte.

In Asien, Nordamerika, im Alten Ägypten sowie im Römischen Reich war die heilende Wirkung gewisser Pilze längst bekannt. Vor allem in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) spielen Heilpilze wie Reishi, Shiitake oder Maitake schon seit jeher eine bedeutende Rolle bei der Vorbeugung und der Behandlung vieler Beschwerden und Krankheiten.

Die «Mykotherapie» – das Heilen mit Pilzen – gehört denn auch zu den ältesten und wirksamsten Methoden der Naturheilkunde. Bereits Gletschermann Ötzi soll als Reiseapotheke einen Heilpilz bei sich getragen haben: einen Birkenporling. Er hat antibakterielle und antibiotische Heilkraft. Auch Hildegard von Bingen kannte sich aus mit heilkräftigen Pilzen, doch mit der Hexenverfolgung und Vergrämung der Volksheilkunst ging dieses kostbare Wissen nahezu verloren. Umso erfreulicher, dass die Heiler oder auch Vitalpilze in den letzten Jahrzehnten im europäischen Kulturkreis wieder «aus dem Boden schiessen» – heisst: zunehmend an Bedeutung gewinnen. Ihre vielseitigen Einsatzmöglichkeiten in der Komplementärmedizin als sanfte, aber effektive Helfer sind mehr als gefragt.

Potente Kraftpakete

Vor allem, wenn man sich vor Augen führt, was die zunehmende Umweltbelastung, Stress und Mangel an lebendigen Nähr- und Vitalstoffen bewirken können: angefangen bei Müdigkeit, Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Konzentrationsschwäche bis hin zu schweren chronischen Krankheiten. Mit ihren wertvollen Inhaltsstoffen eignen sich Vitalpilze bei einer Vielzahl von Indikationen und wirken als Adaptogene, das sind bioaktive Inhaltsstoffe. Diese können bei den modernen Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck, Zucker, Stoffwechselstörungen und Allergien ebenso wie in der Prävention und begleitenden Behandlung von Krebserkrankungen eingesetzt werden; sie haben einen positiven und ausgleichenden Effekt auf das Immunsystem ebenso wie auf die Psyche.

Um sich selbst vor Viren, Bakterien und Fressfeinden zu schützen, bilden diese raffinierten Wesen verschiedenste Substanzen, die ihr Überleben sichern. Diese kostbaren und entgiftenden Bestandteile macht sich die Mykotherapie zunutze. Pilze haben in der Natur die ungemein wichtige Aufgabe, den Boden zu

entgiften. Sie gehören zu den wenigen Organismen, welche die Lignine im Holz zersetzen können. Von daher besitzen Pilze Inhaltsstoffe, die in keinem anderen Lebensmittel zu finden sind. Mit einer fast unendlichen Anzahl an wertvollen Stoffen liefern sie auch dem menschlichen Körper eine ausgiebige Mahlzeit: Pilze sind reich an Aminosäuren, Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und Ballaststoffen. Auch Triterpene, die besonders gegen Entzündungen helfen, sind wertvoller Bestandteil der Pilze, genauso wie Adenosin, das im Energiehaushalt der Zelle eine wesentliche Rolle spielt, und Polysaccharide, die das Immunsystem ausbalancieren. Für die Pharmazie liefern Pilze ebenfalls wertvolle und zum Teil lebensrettende Stoffe wie zum Beispiel Penicillin, Ciclosporin, Lovastatin und Ergometrin.

Da Pilze in freier Natur auch Giftstoffe wie Schwermetall oder radioaktive Isotope speichern können (Cäsium z. B. hat eine Halbwertszeit von 30 Jahren, man denke an Tschernobyl 1986), empfiehlt sich Wildsammlung nur nach genauer Überprüfung des Standortes. Wer gesundheitlichen Nutzen aus den Heilpilzen ziehen will, setzt mit Vorteil auf nachprüfbar biologisch zertifizierte Heilpilze aus Europa. Dann steht nichts mehr im Wege, gesund wie ein Glückspilz das Leben zu geniessen. //)))



Glänzender Lackporling
Ganoderma lucidum

Pilzpulver oder Extrakt?

Ob Pilzpulver oder Pilzextrakt eingenommen werden soll oder die Kombination aus beidem, ist unter Pilzexperten immer wieder ein Diskussionspunkt: Die verschiedenen Darreichungsformen der Pilze setzen in einer Therapie jeweils eigene Akzente, die je nach individuellem Beschwerdebild des Patienten ihre Wirkkraft entfalten. Wer unsicher ist, zieht am besten einen erfahrenen Myko-Therapeuten zu Rate.

Literatur zum Thema

- Franz Schmaus: «Die Natur als Apotheke nutzen – Heilen mit Pilzen», MykoTroph AG 2014, ca. Fr. 14.–
- Jürgen Guthmann: «Heilende Pilze. Die wichtigsten Arten der Welt im Porträt», Quelle und Meyer 2016, ca. Fr. 62.–
- Die Broschüren «Heilen mit Pilzen» und «Tiere heilen mit Pilzen» sind beim MykoTroph-Institut für Ernährungs- und Pilzheilkunde gratis als PDF abrufbar oder per Mail bestellbar: info@mykotroph.de
- Die Broschüre «Vitalpilze für Ihre Gesundheit» ist bei der Schweizer Gesellschaft für Vitalpilzkunde über www.gfvs.ch erhältlich (Fr. 3.50 plus Versandkosten).

Die wichtigsten Heilpilze der Mykotherapie

Agaricus blazei Murrill (ABM)

Sonnenpilz (auch Mandelpilz)

- Unterstützt bei Hautkrankheiten, die durch Bakterien oder Viren ausgelöst werden; kann eine Vielzahl krankheitserregender Keime an der Vermehrung hemmen. Lindert Beschwerden bei Akne und Schuppenflechte
- Stärkt das Immunsystem, vorbeugend und hemmend bei entzündlichen Krankheiten
- Hilft bei Allergien, nimmt Einfluss auf die Bildung von Immunglobulinen
- Begleitende Therapie bei Diabetes mellitus

Auricularia polytricha

Judasohr (Chinesische Morchel, Holunderpilz u. a.)

- Förderung der Durchblutung, Regulation des Blutdrucks ohne die Gefässwände anzugreifen
- Reduktion der Blutgerinnung, dadurch vorbeugend gegen Herzinfarkt, Schlaganfall und Thrombose
- Stärkung der körpereigenen Abwehr, insbesondere bei Tumorerkrankungen
- Unterstützung der Heilung von Haut- und Augenentzündungen; enthaltene Beta-D-Glucane haben eine entzündungshemmende Wirkung bei Haut- und Schleimhaut sowie Augenerkrankungen

Bezugsquellen

www.mycovital.de

Biozertifiziertes Pilzpulver, ausschliesslich vom ganzen Pilz, das heisst inkl. Fruchtkörper, Myzel und Sporen. Produktion und Verarbeitung in Deutschland.

www.mykoplan.ch

Biozertifiziertes Pilzpulver, ausschliesslich vom ganzen Pilz, Produktion und Verarbeitung in Nordamerika.

Weiterführende Informationen

www.heilenmitpilzen.de

MykoTroph – Institut für Ernährungs- und Pilzheilkunde. Beratung und Forschung, Webinare, Infobroschüren, Fortbildung.

www.gfvs.ch

Gesellschaft für Vitalpilzkunde Schweiz. Beratung, Weiterbildung, Infobroschüren etc.

Chaga

Schiefer Schillerporling

- Allgemeines Tonikum, das anregend und ausgleichend wirkt. In der Volksheilkunde geschätzt aufgrund seiner positiven Wirkung auf den Verdauungstrakt. Hier wirkt er antientzündlich und gegen Geschwürbildung

Champignon

Zweisporiger Egerling

- Schutz und Unterstützung der Lebergesundheit, schützt vor Leberverfettung, fördert die Entgiftungsfunktion der Leber
- Regulation der Blutfettwerte, kann den Cholesterinspiegel sowie weitere Blutfettwerte regulieren, schützt vor Herz- und Gefässkrankheiten sowie Bluthochdruck
- Unterstützung der Wundheilung und Narbenbildung

Coprinus comatus

Spargelpilz

- Senkt den Blutzuckerspiegel bei Diabetes
- Verbesserung der Durchblutung
- Förderung des Stoffwechsels

Cordyceps sinensis

Raupenkeulenpilz

- Förderung der Leistungsfähigkeit
- Regulation von Fruchtbarkeit und Sexualfunktionen
- Zellschutz, Anti-Aging, Stärkung des Immunsystems
- Stimmungsaufheller

Coriolus versicolor

Schmetterlingsporling

- Verbesserung der Verträglichkeit von Chemo- und Strahlentherapie
- Abwehrstärkung, vor allem bei Virusinfekten
- Unterstützung bei Störungen der Leberfunktion

Enoki

Winterpilz

- Verbesserung der Verträglichkeit von Chemo- und Strahlentherapie
- Immunmodulation bei Allergien und Infekten
- Hilfe beim Chronischen Müdigkeitssyndrom

Hericium erinaceus

Igelstachelbart (Affenkopfpilz)

- Regulation von Magen- und Darmproblemen
- Begleitende Behandlung bei Nerven-erkrankungen
- Beruhigung bei Ängsten, innerer Unruhe und Schlafstörungen
- Modulation des Immunsystems

Maitake

Clapperschwamm (Tanzender Pilz)

- Stärkung des Immunsystems
- Antidiabetische Effekte
- Unterstützung bei Osteoporose
- Gewichts- und Blutdruckregulierung

Pleurotus ostreatus

Austernpilz

- Schutz vor freien Radikalen
- Senkung der Blutfettwerte
- Unterstützung bei der Gewichtsreduktion

Polyporus umbellatus

Eichhase

- Modulation des Immunsystems
- Förderung der Entwässerung
- Regulierung des Blutdrucks
- Verbesserung des Haarwachstums und der Hautstruktur

Reishi

Glänzender Lackporling (Pilz der Unsterblichkeit)

- Stärkung des Immunsystems
- Förderung der körperlichen und geistigen Konstitution
- Begleitende Krebstherapie
- Unterstützung von Herz und Kreislauf
- Anti-Aging

Shiitake

Pasaniapilz

- Stärkung des Immunsystems
- Unterstützung bei der Überwindung bakterieller und viraler Infekte
- Regulation des Fettstoffwechsels
- Vorbeugung und Behandlung von Osteoporose und rheumatischen Erkrankungen

Quelle: www.mykotroph.de