

newsage

# newsage

DAS MAGAZIN FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

2 / 2009

Green for Life

Ausgabe 2 / 2009 · April · Mai · Juni · Deutschland € 4,90 · Österreich € 5,60 · Italien € 6,70 · Benelux € 5,80 · Schweiz Sfr. 9,60

9 780000 000000



**Grüne Smoothies**



**Feng-Shui Wasser & Wind**



**Brunnen & Quellen**



**Kochen für die Seele**



**Anti-Aging**

# Hericium erinaceus – Vitalpilze Teil 3 der Igelstachelbart

*Als einer der optisch skurrilsten Pilze überzeugt der Hericium erinaceus, auch Igelstachelbart genannt, nicht nur Freunde kulinarischer Genüsse, sondern auch Wissenschaftler auf der ganzen Welt. Seine 32 Aromastoffe verleihen ihm einen exotischen Geschmack, der an Meeresfrüchte mit einer leichten zitronenartigen Nuance erinnert. Mykologen hingegen schätzen seine Vielzahl an Biovitalstoffen und seine hervorragenden medizinischen Eigenschaften.*

**D**er Igelstachelbart (*Hericium erinaceus*) ist eine imposante Erscheinung. Sein Fruchtkörper ist weiß bis cremefarben, hat eine rundlich-ovale Form und ist von dichten, 2-3 cm langen, weichen Stacheln bedeckt, wodurch er mehr an einem Badeschwamm oder an ein zotteliges Tier erinnert als an einen Pilz.

Der *Hericium* ist ein hervorragender Speisepilz, der von September bis November auch in Deutschland seine Fruchtkörper bildet. Darüber hinaus ist er in Ostasien, Nordamerika und Nordeuropa zu Haus, aber nirgends häufig. Er ist vor allem an Wunden älterer oder bereits abgestorbener Laubbäume wie Buchen und Eichen zu finden. Seine 32 Aromastoffe – weit mehr als im Champignon, Austernpilz oder Shiitake – verleihen ihm einen zitrus- oder kokosähnlichen Geschmack. Manche erinnern sein Geschmack auch an Meeresfrüchte, Krabben oder Hummer. Kein Wunder, dass der ungewöhnliche Pilz vor allem in der asiatischen Küche als Delikatesse geschätzt wird.

Neben seinen kulinarischen Vorzügen hat der *Hericium* auch das Potenzial eines echten Vitalpilzes. In der Traditionellen Chinesischen Medizin wird er seit Jahr-

hunderten verwendet, um den durch Stress und ungesunden Lebensrhythmus in Unausgewogenheit geratenen Körper wieder in sein natürliches Gleichgewicht zu bringen. Insbesondere wird er bei Magenbeschwerden, Geschwüren und Beschwerden des Magen-Darm-Trakts eingesetzt.

Auch die wissenschaftliche Forschung hat den Igelstachelbart inzwischen für sich entdeckt und zahlreiche Studien bestätigen die traditionell überlieferten Vorzüge. So zeigen Studien eine antimikrobielle Wirkung auf *Helicobacter pylori*, ein Bakterium, das für die Entstehung von Magengeschwüren und Magenkrebs mitverantwortlich gemacht wird. Gleichzeitig wurden den im *Hericium* enthaltenen Polysacchariden krebshemmende sowie das Immunsystem steigernde Eigenschaften nachgewiesen. Darüber hinaus scheinen bestimmte Inhaltsstoffe des Pilzes die Regeneration des Nervensystems anzuregen, weshalb *Hericium*-Extrakte inzwischen erfolgreich in der Behandlung von Alzheimer und Parkinson begleitend eingesetzt werden.

Verantwortlich für die Wirkung auf das Nervensystem sind bioaktive Inhaltsstoffe des Pilzes, wie zum Beispiel die Erinacine,

die eine natürliche stimmungsaufhellende Wirkung haben und so Unruhe und Schlafstörungen verhindern können. Darüber hinaus enthält der *Hericium* neben den gesundheitsfördernden Polysacchariden alle acht essenziellen Aminosäuren, viel Kalium und Spurenelemente wie Zink, Eisen, Selen oder organisch verwertbares Germanium – etwas, das ihn als echten Vitalpilz auszeichnet.

Wenn Sie den Igelstachelbart als gesunde Mahlzeit selbst zubereiten wollen, verwenden Sie ihn ungewaschen – ansonsten würde er sich mit Wasser vollsaugen. In Würfeln oder in Scheiben geschnitten und in Butter oder Öl angebraten ist der Pilz wie ein vegetarisches Schnitzel zu verzehren. Eine wahre Köstlichkeit!

Isabel Matus

#### Weitere Informationen:

Gesellschaft für Vitalpilzkunde e.V.  
Haydnstr. 24 · 86368 Gersthofen  
Telefonische Hotline 0800-0 07 78 89  
kostenlos aus dem Deutschen Festnetz  
Mo-Fr 8-12 Uhr und Mi 17-19 Uhr  
info@vitalpilze.de  
www.vitalpilze.de