

www.fuer-sie.de | € 2,20

Österreich € 2,40 | Schweiz Sfr 4,30



FÜR SIE

01 | 2010 19. DEZEMBER

Silvester Party

Exotisch scharf: Snacks für eine lange Nacht

Nie wieder Rückenschmerzen

Training nach Maß – entwickelt von der Sporthochschule Köln

Mehr Mut zum Ich

Warum Egoismus manchmal richtig guttut

Reisen wie ein Maharadscha

Im Luxuszug durch ein märchenhaftes Indien

Gesundes Haar

Wie gut ist Bio-Pflege wirklich?

2010 Das Jahr der Entscheidung

Mit der „3 mal 10“-Formel
den richtigen Weg finden

MYKOTHERAPIE

Die heilende Kraft der Pilze

Man kennt sie als kulinarische Köstlichkeit. Doch Pilze sind auch ausgesprochen gesund. Einige haben sogar Arzneiwirkung

Esst Pilze, und ihr lebt länger“, empfiehlt einer, der es wissen muss: Jan I. Lelley ist Professor für Pilzkunde an der Universität Bonn und Geschäftsführer der Gesellschaft für angewandte Mykologie und Umweltstudien (GAMU) in Krefeld. Der Mykologe forscht seit den 70er Jahren über die Heilkraft von Pilzen. Er war es, der den Begriff Mykotherapie für den medizinischen Einsatz von Pilzen prägte – analog zur Phytotherapie, dem Heilen mit Pflanzen. Die Verwendung von Pilzen als Arzneimittel hat in vielen Kulturen Tradition. Bei der Gletschermumie Ötzi fand man ein Ledersäckchen mit einem Birkenporling – wohl als Mittel gegen Darmparasiten. In Asien sind Pilze seit Jahrtausenden Teil der Heilkunde. Doch auch die westliche Medizin entdeckt mehr und mehr ihr Heilpotenzial.

PILZE VERDIENEN EINEN EHRENPLATZ IN DER KÜCHE

Lange stritten die Biologen darüber, ob Pilze zu den Tieren oder zu den Pflanzen zählen. Inzwischen hat man ihnen ein eigenes Reich zugewiesen: Pilze sind Pilze. Lelley findet, dass Pilze auch in der Küche einen besonderen Platz verdienen – neben Obst und Gemüse. Die meisten Menschen betrachten Pilze als reinen Gaumenkitzel. Dabei sind sie ausgesprochen gesund. Sie enthalten neben Eiweiß viele Vita-

mine und Mineralstoffe. Vor allem ihr Gehalt an B-Vitaminen, Vitamin D und Kalium ist erwähnenswert. „Da Pilze kaum Kalorien haben, sind sie ideal zum Abnehmen“, so Lelley. Ihr geringer Natrium- und Puringehalt sowie ihre verschwindend kleine Menge an Glukose sind bei Bluthochdruck, Diabetes und

Gicht sehr vorteilhaft. Doch ihr allergrößter Trumpf sind die sekundären Inhaltsstoffe: Es scheint, als könnten die hochaktiven Substanzen, mit deren Hilfe Pilze Nährstoffe aus den unterschiedlichsten Substraten herauslösen, viele Zivilisationskrankheiten verhindern und sogar heilen.

VIELE SPEISEPILZE SIND GLEICHZEITIG HEILPILZE

Abgesehen von ihren ernährungsphysiologischen Vorteilen haben es einige Speisepilze besonders in sich. Der **Champignon** zum Beispiel senkt überhöhten Blutdruck, stärkt das Immunsystem und beugt Brustkrebs vor. Eine am Beckmann-Forschungsinstitut der City-of-Hope-Klinik in Duarte, Kalifornien



SHITAKE

Ein Speisepilz mit gesundheitsfördernden und heilenden Wirkungen

Forscher entschlüsseln

nien, durchgeführte Studie zeigt, dass der in jedem Supermarkt angebotene Pilz in der Lage ist, das Risiko für die Entstehung von Brustkrebs deutlich zu vermindern. Hierfür ist allerdings der regelmäßige Verzehr von Champignons erforderlich – am besten 100 Gramm am Tag. Der **Austernseitling** wiederum, ein für den Handel auf Stroh gezüchteter Pilz, hat vor allem eine starke cholesterinsenkende Wirkung. Extrakte wurden in Japan auch erfolgreich gegen verschiedene Tumore angewendet. Russische Forscher haben aus dem Austernseitling ein Antibiotikum namens Pleurotin gewonnen. Der **Shiitake**, ein schmackhafter Speisepilz der asiatischen Küche, gilt als einer der heilkräftigsten Pilze überhaupt. In Japan wird er zur Normalisierung des Blutdrucks, gegen Magengeschwüre, Gicht, Verstopfung und als Altersbremse empfohlen. Seine Wirkungen gegen Erkältungskrankheiten und Grippe haben wissenschaftliche Untersuchungen bestätigt. Bei Typ-2-Diabetikern erhöht er die Insulinproduktion. Er senkt die Cholesterinwerte, mindert das Tumorstadium. Aus dem Pilz gewannen Forscher das Krebsmedikament Lentinan, das inzwischen in Japan in Kombination mit Chemotherapeutika zur Behandlung von Magenkrebs zugelassen ist. Auch der **Maitake** (Klapperschwamm) gilt in China und Japan seit Jahrtausenden als begehrte Medizin. Seine wichtigsten Heilanzeigen: Senkung

hohen Blutdrucks und Blutzuckerregulierung bei Altersdiabetes. Seine krebshemmende Wirkung ist derzeit Thema diverser Forschungsprojekte. Einige Forscher vertreten die Meinung, dass der Maitake eines der besten Immunstimulanzien ist. Sogar gegen Fettleibigkeit soll er wirken. In kleineren klinischen Tests verloren die Probanden drei bis zwölf Kilo, wenn sie zwei Monate lang täglich Maitake-Pulver einnahmen – ohne sonstige Veränderungen in der Ernährung. In China kulinarisch ebenfalls hoch geschätzt: der **Igelstachelbart** (*Hericium erinaceus*). Hierzulande ist er zwar selten, kommt aber durchaus vor. Die chinesische Medizin setzt ihn bei Entzündungen und Geschwüren im Verdauungstrakt ein, insbesondere bei Magenschleimhautentzündungen. Inzwischen haben Forscher der TU München in Freising-Weihenstephan bestätigt: Wer diesen Pilz auf dem Speiseplan hat, wappnet sich gut gegen Krebserkrankungen des Verdauungstraktes und stärkt sein Immunsystem.

MANCHE HEILPILZE SIND ZUM ESSEN UNGENIESSBAR

Der **Glänzende Lackporling**, bekannter unter dem Namen Reishi, wird von den Chinesen nicht von ungefähr Ling Zhi genannt, was „göttlicher Pilz der Unsterblichkeit“ bedeutet. Der Pilz, der auch in Deutschland heimisch ist, unterstützt das Immunsystem, fördert die Sauerstoffaufnahme im Blut,

Ein bis zwei Pilzmahlzeiten pro Woche
können dazu beitragen,
Zivilisationskrankheiten vorzubeugen

die wirksamen Substanzen der Pilze

reguliert den Blutdruck, entwässert und hilft bei Herzrhythmusstörungen. Laut Lelley wirkt er auch bei Stress und Einschlafstörungen, beugt dem Burnout-Syndrom vor und lindert allergische Reaktionen. Leider ist er ungenießbar – wie einige andere Vitalpilze auch. Um auch die Heilwirkung zäher und bitterer Sorten zu nutzen, werden die Pilze mit modernen biotechnologischen Methoden kultiviert. Pilzfruchtkörper und Wurzelgeflecht zu Pulver zerrieben und zu Tabletten oder Kapseln verarbeitet. Auch essbare Vitalpilze werden in Form von Nahrungsergänzungen gehandelt. Denn Pilze zu essen ist nicht jedermanns Sa-

FOTO: Ingrid Sorens

che, erst recht nicht in therapeutisch wirksamer Dosis. Der Markt boomt: In Japan beträgt der Umsatz mit „mushroom nutraceuticals“ bereits 700 Millionen Dollar. In Deutschland liegen die Umsätze bei rund drei Millionen Euro jährlich. Natürlich versucht auch die Pharmaindustrie, einzelne Wirkstoffe aus Pilzen zu extrahieren, um neue Medikamente zu entwickeln. Schließlich war es eine Pilzsubstanz, aus der Penicillin hervorging, das erste Antibiotikum. Lelley: „Die Entwicklung geht nur sehr schleppend. Erstens, weil die medizinisch wirksamen Inhaltsstoffe sich meist gegenseitig ergänzen, und zweitens, weil es schwer ist,

die nötigen Pilzmengen zu kultivieren.“ Der Weg vom gesunden Nahrungsmittel zum wirksamen Arzneimittel ist weit. Bis dahin, da sind sich die Forscher einig, hilft nur eins: Esst mehr Pilze! ●

UTA KÖNIG

BUCHTIPP UND ANLAUFSTELLEN

„Die Heilkraft der Pilze“ von Jan I. Lelley, B.o.s.s., 272 Seiten, 22,60 Euro. Die wichtigsten Pilze und ihr Gesundheitswert – mit Anwendungsbeispielen! Mehr Infos, Adressen von Therapeuten sowie Pilzprodukte erhalten Sie bei der Gesellschaft für angewandte Mykologie und Umweltstudien mbH (www.gamu.de) oder bei der Gesellschaft für Vitalpilzkunde e. V. (www.vitalpilze.de).