

Hericium erinaceus – der Darmputzer

Igel-Stachelbart: Vitalpilz mit vielen Heilwirkungen

Fachbeitrag von Iris Priebe, Mykotherapeutin

Chinesen und Japaner bewahren seit Jahrtausenden ein fachkundliches Wissen über Speisepilze, die ebenfalls medizinisch genutzt werden. Auch in Europa war dieses Wissen einst präsent, geriet aber aufgrund der modernen Wissenschaft in Vergessenheit. Inzwischen interessieren sich Heilkundler wieder dafür. Einen dieser besonderen Pilze stelle ich Ihnen im Porträt vor.

Fünf bis dreißig Zentimeter im Durchmesser breit besteht der Fruchtkörper des *Hericium erinaceus* aus einem kompakten Büschel hängender, dicht gedrängter, zwei bis fünf Zentimeter langer, weiß-cremefarbener Stacheln und trägt zurecht im Deutschen den Namen Igel-Stachelbart. Doch auch andere Völker haben fantasievolle Namen für ihn gefunden. So nennen ihn die Chinesen beispielsweise Affenkopfpilz, da er sie an das Aussehen eines bestimmten Affen erinnert. Andere Bezeichnungen sind Löwenmähne und

Bart des alten Mannes. Sammler finden diesen außergewöhnlichen Pilz hierzulande von September bis November an Laubbaumstämmen, insbesondere an Eichen und Rotbuchen, vereinzelt auch an Walnuss- und Apfelbäumen.

In Japan und China ist der Igel-Stachelbart mit seinen 32 nachgewiesenen Aromastoffen ein beliebter und aufgrund seiner großen Nachfrage ein seit Ende der 1950er-Jahre kultivierter Speisepilz. Sein Aroma erinnert an Meeresfrüchte, gepaart mit einem Hauch Zitrone. Darüber hinaus genießt er in langer Tradition den Ruf eines sehr geschätzten Medizinalpilzes.

Zahlreiche Vitalstoffe

Der Igel-Stachelbart enthält zahlreiche Vitalstoffe, in großen Mengen vor allem

Iris Priebe



aber wertvolles Kalium und Magnesium, Vitamin B3, das Provitamin D Ergosterin, lebenswichtige Aminosäuren zum Aufbau von körpereigenem Eiweiß sowie zahlreiche Polysaccharide und Polypeptide. Vor allem den Polysacchariden und Polypeptiden schreiben Wissenschaftler eine hervorragende Heilwirkung zu. Sie sollen die Immunkompetenz des Körpers steigern und können offenbar das Wachstum bösartiger Geschwülste wie Magengeschwüre oder Zwölffingerdarmgeschwüre deutlich hemmen, indem sie die Produktion der Erbinformationsstränge (RNA, DNA) von Krebszellen unterbinden. Außerdem unterstützt der Igel-Stachelbart den Körper bei der Entgiftung von Schadstoffen und wirkt regenerierend auf die schützende Schleimhaut im Magen-Darm-Trakt. Somit kann er hervorragend gegen Magenschleimhaut-Entzündungen eingesetzt werden. Aufgrund seines hohen Anteils an basischen Mineralstoffen ist er auch in der Lage, Zellen zu entsäuern und den Stoffwechsel anzuregen.

Autorin: Iris Priebe PTA, Fach-PTA-Ernährung, Mitglied der GfV Gesellschaft für Vitalpilzkunde e.V., Haydnstr. 24, D - 86368 Gersthofen. Kostenlose Beratung: 0800 00 77 889. Ausland: 0049 / 821 / 49708700, Mo.-Fr.: 8.00-12.00, Mi: 14.00-18.00 Uhr, E-Mail: info@vitalpilze.de Internet: www.vitalpilze.de

