GFV
Gesellschaft für Vitalpilzkunde



VITALPILZE

Naturheilkraft mit Tradition

Eine kleine Übersicht

€ 2,50

Inhalt

Einleitung	3
Pilzpulver / Pilzextrakt	4
Agaricus blazei Murrill	6
Auricularia polytricha	8
Chaga	10
Champignon	12
Coprinus comatus	14
Cordyceps sinensis	16
Coriolus versicolor	18
Enoki	20
Hericium erinaceus	22
Maitake	24
Pleurotus ostreatus	26
Polyporus umbellatus	28
Reishi	30
Shiitake	32
Häufige Fragen	34
Indikationstabelle	36
Informationsbroschüren	40
Literaturempfehlung	42

Einleitung

Pilze sind faszinierende Geschöpfe. Sie gehören weder zum Tier- noch zum Pflanzenreich und haben intelligente Überlebensstrategien entwickelt, die ihnen bis heute in großer Vielfalt und beinahe überall auf unserem Planeten die Existenz sichern.

Vor allem in Asien, aber auch in europäischen Klöstern erkannte man schon vor vielen Jahrhunderten die Heilkraft der Pilze. Sie wurden erfolgreich eingesetzt, um Kranke gesund zu machen und um Gesunde vor Krankheiten zu bewahren. Während die TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) auf eine lange Tradition der Anwendung von Pilzen zurückschauen kann, galt die Mykotherapie hierzulande lange als Außenseitermethode ohne wissenschaftlichen Beweis ihrer Wirksamkeit. Glücklicherweise wandelt sich dies inzwischen – vor allem deshalb, weil Studien- und Forschungsergebnisse eine eindeutige Sprache sprechen.

Mit ihren wertvollen Inhaltsstoffen eignen sich Vitalpilze bei einer Vielzahl von Indikationen. Sie können bei den „modernen“ Volksleiden wie Bluthochdruck, Stoffwechselstörungen und Allergien ebenso wie in der Prävention und der begleitenden Behandlung von Krebserkrankungen unterstützend eingesetzt werden. Sie haben einen positiven Einfluss auf das Immunsystem und einen ausgleichenden Effekt auf die Psyche.

Mit dieser Broschüre möchten wir, die Gesellschaft für Vitalpilzkunde(GFV), Ihnen die wichtigsten Vitalpilze in kurzen Porträts vorstellen und gleichzeitig eine Hilfestellung bei der Wahl des für Sie passenden Vitalpilzes zur Vorbeugung oder begleitenden Therapie von Beschwerden geben. Natürlich sind diese Informationen kein Ersatz für eine sachkundige Beratung durch einen in der Mykotherapie erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker. Adressen finden Sie auf unser Webseite www.vitalpilze.de. Hier haben wir außerdem viele weitere Fakten rund um die Vitalpilze zusammengestellt.

Nutzen Sie unsere Informationen und lassen Sie sich von den vielfältigen Einsatzmöglichkeiten der Vitalpilze überzeugen.

Mit besten Grüßen

GFV

GFV Gesellschaft für
Vitalpilzkunde Deutschland

Was ist besser: Pilzpulver oder Pilzextrakt?

Besser oder schlechter? So leicht lässt sich diese Frage nicht beantworten. Die verschiedenen Darreichungsformen der Pilze setzen in der Therapie jeweils eigene Akzente, die je nach individuellem Beschwerdebild des Patienten ihre Wirkkraft entfalten. Grundsätzlich gilt, dass sich Pilzpulver besonders zur ganzheitlichen Krankheitsvorbeugung eignet, während Pilzextrakt mit der konzentrierten Wirkstoffzusammensetzung vor allem bei konkreten Erkrankungen zur Anwendung kommt. Ausnahmen bestätigen jedoch die Regel – generell sollten Sie einen Heilpraktiker oder Arzt zu Rate ziehen.

Pulver – perfekte Komposition der Natur

Das aus dem Fruchtkörper des Pilzes durch mechanisches Zerkleinern hergestellte Pulver stellt eine von der Natur perfekt arrangierte Komposition von Wirkstoffen und sekundären Inhaltsstoffen bereit. Die geradezu perfekte Feinabstimmung aus Aminosäuren, Provitaminen, Enzymen, Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen und weiteren Wirkkomponenten regt vielfältig positiv-ausgleichende Prozesse im Körper an. Gesundheitsfördernde Reaktionen werden beschleunigt, sodass sich diese Darreichungsform insbesondere als ganzheitliche Krankheitsvorbeugung eignet.

Extrakt – gezielte Wirkstoffe in bester Verfügbarkeit

Die Zellwände der Pilze bestehen aus Chitin und nicht, wie bei den Pflanzen, aus Zellulose. Da der menschliche Organismus nicht in der Lage ist, Chitin zu verwerten, kann er einige der besonders wichtigen Wirkstoffe aus dem Pilzpulver nicht hinreichend aufschließen. Dies gilt besonders für die therapeutisch einsetzbaren sekundären Inhaltsstoffe, zum Beispiel die Polysaccharide und die Triterpene. Über das Verfahren der Extrahierung gelingt es, diese wichtigen Wirkstoffe in rückstandsfreier und konzentrierter Form zu gewinnen und leicht verfügbar zu machen.

Kombination aus Pulver und Extrakt – vereinte Vorteile

Heute werden auch Kombinationen aus Pilzpulver und -extrakt zusammen in einer Kapsel angeboten. So wird es möglich, die vom Menschen nicht zu übertreffende stoffliche Zusammenstellung der Natur zu nutzen und gleichzeitig gezielt einzelne Wirkstoffe in hoher Konzentration zu ergänzen. Auf diese Weise lässt sich zudem die Dosierung deutlich geringer halten als beim therapeutischen Einsatz des reinen Pilzpulvers.

Flüssigextrakt - optimale Darreichungsform für spezielle Indikationen

Die wertvollen Inhaltsstoffe vieler Vitalpilze sind auch als Flüssigextrakte, sogenannte Liquids, verfügbar. Zu den Vorteilen der in traditioneller Heißwasser-Extraktion gewonnenen Liquids gehört ihre schnelle, bereits in der Mundschleimhaut beginnende Resorption. Sie eignen sich besonders bei Indikationen, die eine hohe oder sehr exakte Dosierung erfordern, sowie für Personen, die Schluckbeschwerden haben oder grundsätzlich keine Kapseln schlucken mögen. Flüssigextrakte zeichnen sich durch eine sehr hohe Inhaltsstoffkonzentration aus.

Vitalpilze mit anderen Stoffen kombinieren

Vitalpilze können hervorragend ein Gleichgewicht im Körper herstellen oder auch begleitend therapeutisch eingesetzt werden. Auch bestimmte Pflanzenstoffe oder Heilkräuter haben diese Eigenschaften. In Kombination können sich Vitalpilze und Pflanzenstoffe oft gegenseitig unterstützen. Einen Mangel an Vitaminen, Mineral- und anderen Mikronährstoffen können Vitalpilze und Pflanzenstoffe jedoch in nur sehr geringem Maße ausgleichen. Deshalb ist die Kombination mit orthomolekularen Substanzen sehr häufig sinnvoll. Die Zusammenstellung sollte allerdings nicht willkürlich erfolgen – fragen Sie am besten Ihren Heilpraktiker oder Arzt.

Was ist noch wichtig?

Die Feinheit bzw. der Mahlgrad ist ein klares Indiz für Qualität. Je feiner ein Pulver, umso hochwertiger und wirksamer, da hier die wichtigen Inhaltsstoffe besser bioverfügbar sind.



Grobes Pulver / Schrot
= kaum wirksam



Feines Pulver
= Bioverfügbarkeit

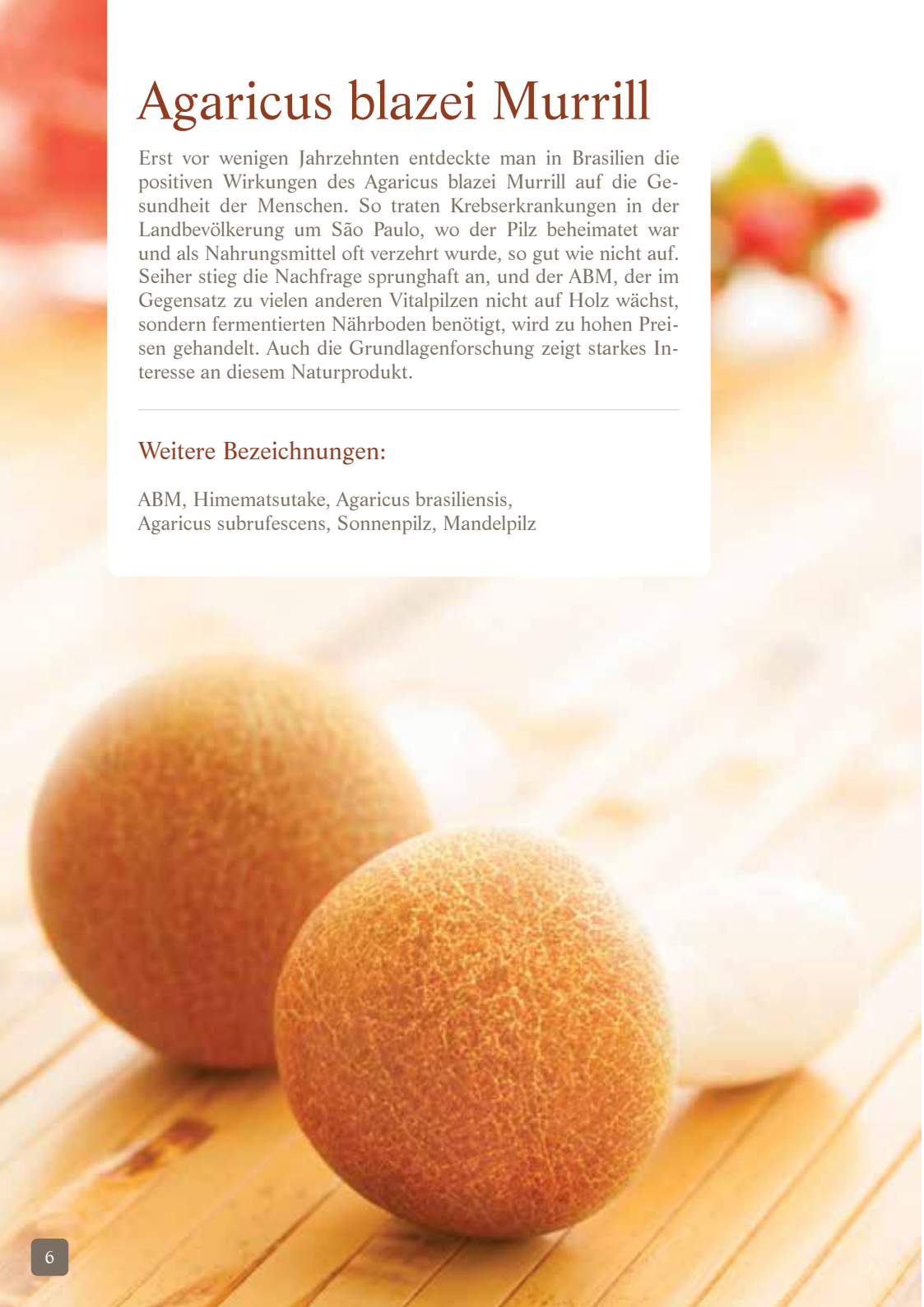
Ein grobes Pulver oder Schrot ist für die direkte Einnahme in Kapseln oder in purer Form nicht geeignet, da der Körper nur sehr wenige Inhaltsstoffe tatsächlich verwerten kann. Diese Darreichungsform ist gut geeignet für Tees, da durch den Heißwasseraufguss ein Extraktionsprozess stattfindet und somit einen Teil der Inhaltsstoffe verwertbar macht. Ein feines Pulver macht es dem Körper leicht, die Inhaltsstoffe zu verwerten und ist daher besser dafür geeignet, in Kapsel-, Tabletten- oder in reiner Pulverform eingenommen zu werden. Extrakte in flüssiger Form sind bei Schluckbeschwerden besonders angenehm einzunehmen.

Agaricus blazei Murrill

Erst vor wenigen Jahrzehnten entdeckte man in Brasilien die positiven Wirkungen des Agaricus blazei Murrill auf die Gesundheit der Menschen. So traten Krebserkrankungen in der Landbevölkerung um São Paulo, wo der Pilz beheimatet war und als Nahrungsmittel oft verzehrt wurde, so gut wie nicht auf. Seiher stieg die Nachfrage sprunghaft an, und der ABM, der im Gegensatz zu vielen anderen Vitalpilzen nicht auf Holz wächst, sondern fermentierten Nährboden benötigt, wird zu hohen Preisen gehandelt. Auch die Grundlagenforschung zeigt starkes Interesse an diesem Naturprodukt.

Weitere Bezeichnungen:

ABM, Himematsutake, Agaricus brasiliensis,
Agaricus subrufescens, Sonnenpilz, Mandelpilz



In der Praxis erprobte Anwendungsgebiete

- Unterstützung der Heilung bei Hauterkrankungen

Insbesondere bei Hauterkrankungen, die durch Bakterien oder Viren ausgelöst werden, kann der ABM den Heilungsverlauf positiv beeinflussen. Der ABM ist Untersuchungen zufolge in der Lage, bei einer Vielzahl pathogener Keime die Vermehrung hemmen zu können. Zudem ist der Vitalpilz zur Linderung der Beschwerden bei Akne und Schuppenflechte geeignet.

- Stärkung des Immunsystems

Bei der Prävention von allgemein entzündlichen Erkrankungen spielt die Aktivierung des Immunsystems durch ABM-Inhaltsstoffe eine entscheidende Rolle. Eine Erhöhung der Phagozytosetätigkeit durch die Beta-Glucan-Fraktionen des ABM wird beschrieben, zudem kann der ABM die Produktion entzündungsrelevanter Zytokine anregen.

- Behandlung von Allergien[1]

Es konnte gezeigt werden, dass eine ABM-Supplementierung auch auf die Bildung von Immunglobulinen Einfluss nimmt. Dadurch wird eine Hypersensibilisierung gegenüber Antigenen verlangsamt, was den ABM zu einem wichtigen Vitalpilz bei allergischen Reaktionen macht. Auch eine Beeinflussung der Histaminausschüttung ist dokumentiert.

- Begleitende Therapie des Diabetes mellitus

Eine klinische Studie mit Diabetes-Typ-2-Patienten konnte nachweisen, dass eine begleitende Behandlung mit ABM-Extrakt die Insulinsensitivität signifikant verbessert. Damit eröffnet sich unter Umständen eine neue Einsatzmöglichkeit für diesen vielseitigen Vitalpilz in einem bisher nur am Rande beachteten Indikationsfeld.

Besonderheiten:

Der mit dem Champignon verwandte Pilz ist besonders zur Unterstützung der körpereigenen Abwehr geeignet und spielt seine Stärken sowohl im Kampf gegen Erkältungen als auch bei Allergien aus.

Herkunft:

Der Agaricus blazei Murrill stammt ursprünglich aus dem brasilianischen Regenwald und wird heute auch in verschiedenen Ländern Asiens kultiviert.

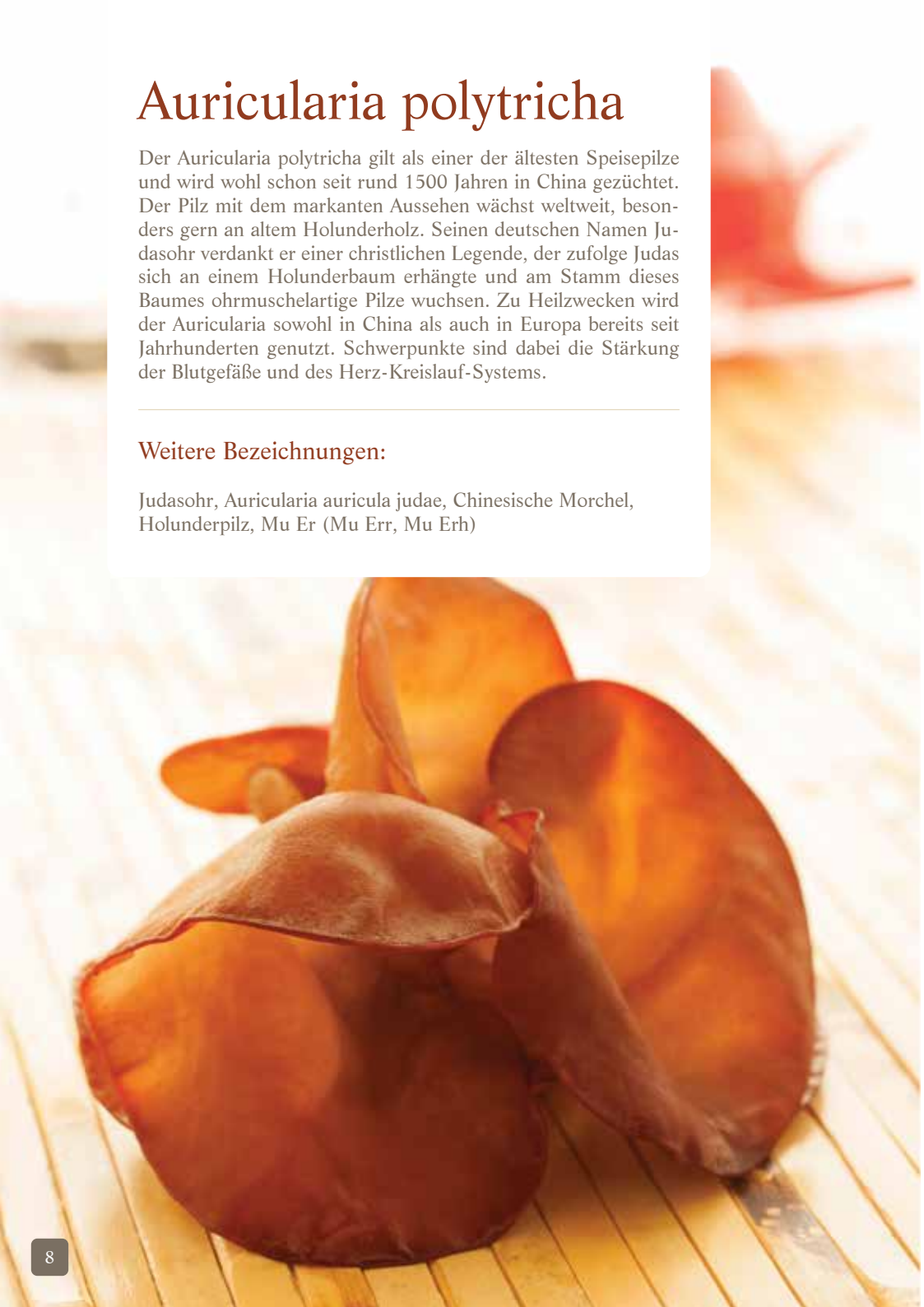
[1] *Immunomodulating Activity of Agaricus brasiliensis KA21 in Mice and in Human Volunteers, Ying Liu, Advance Access Publication 12 April 2007 eCAM 2008; 5(2)205–219*

Auricularia polytricha

Der Auricularia polytricha gilt als einer der ältesten Speisepilze und wird wohl schon seit rund 1500 Jahren in China gezüchtet. Der Pilz mit dem markanten Aussehen wächst weltweit, besonders gern an altem Holunderholz. Seinen deutschen Namen Judasohr verdankt er einer christlichen Legende, der zufolge Judas sich an einem Holunderbaum erhängte und am Stamm dieses Baumes ohrmuschelartige Pilze wuchsen. Zu Heilzwecken wird der Auricularia sowohl in China als auch in Europa bereits seit Jahrhunderten genutzt. Schwerpunkte sind dabei die Stärkung der Blutgefäße und des Herz-Kreislauf-Systems.

Weitere Bezeichnungen:

Judasohr, Auricularia auricula judae, Chinesische Morchel, Holunderpilz, Mu Er (Mu Err, Mu Erh)



In der Praxis erprobte Anwendungsgebiete

- Förderung der Durchblutung und Regulation des Blutdrucks

Zahlreiche Studien konnten belegen, dass der Auricularia die Blutgerinnung hemmen und damit die Fließeigenschaften des Blutes verbessern kann – eine Wirkung, die insbesondere bei bereits geschädigten Adern wie Arteriosklerose, aber auch bei einem zu hohen Blutdruck von Vorteil ist.

- Reduktion der Blutgerinnung, dadurch vorbeugende Wirkung gegen Herzinfarkt, Schlaganfall und Thrombose

Dank seiner gerinnungshemmenden Wirkung wird der Auricularia zur Verbesserung der Fließeigenschaften des Blutes eingesetzt. Vor allem hinsichtlich der Verringerung des Risikos von Schlaganfall und Herzinfarkt sowie bei Durchblutungsstörungen wird über gute Behandlungsergebnisse durch eine Substitution mit Auricularia berichtet.

- Stärkung der körpereigenen Abwehr

Hinweise deuten auf immunmodulierende Eigenschaften des Auricularia hin. So wurde ein spezifisches Protein beschrieben, das die Bildung von Immunzellen verbessern konnte. Der Vitalpilz scheint sich insbesondere zur Steigerung der immunologischen Parameter bei Tumorerkrankungen zu eignen.

- Unterstützung der Heilung von Haut- und Augenentzündungen[1]

Ein positiver Effekt der im Auricularia enthaltenen Beta-D-Glucane ist die entzündungshemmende Wirkung bei Haut- und Schleimhaut- sowie Augenerkrankungen. Der Vitalpilz scheint in der Lage zu sein, infektiöse Prozesse zu stoppen und die Abheilung von Entzündungen zu beschleunigen.

Besonderheiten:

Im Gegensatz zu chemisch-pharmazeutischen Blutverdünnern kann der Auricularia die Fließeigenschaften des Blutes verbessern, ohne die Gefäßwände anzugreifen.

Herkunft:

Der Auricularia ist nahezu weltweit verbreitet
und auch in Deutschland wildwachsend zu finden.

[1] *Anti-inflammatory Activity of Dichloromethane Extract of Auricularia auricula-judae in RAW264.7 Cells, Dereje Damte et.al., Toxicology Research Vol. 27, No. 1, pp. 11-14 (2011), DOI:10.5487/TR.2011.27.1.011*

Chaga

Das Erscheinungsbild des Chaga erinnert an eine unregelmäßig gefurchte, aufgebrochen-knollige, wie verbrannt wirkende Stelle der Rinde. Seine äußerliche und innerliche Verwendung hat eine jahrhundertealte Tradition. Der Legende nach wurde der Großfürst von Kiew, Wladimir Monomach, der im 11./12. Jahrhundert lebte, durch eine Brühe aus Chaga von Unterlippenkrebs befreit. Traditionell unterstützt der Pilz die Heilung von Wunden, Verbrennungen und Hautentzündungen. Er wird zudem bei entzündlichen Magen-Darm-Erkrankungen wie Gastritis oder Ulcus ventriculi eingesetzt.

Weitere Bezeichnungen:

Inonotus obliquus, Fungus betulinus, Kabanoanatake, Hua Shugu (Bai Hua Rong), Hua Jie Kong Jun, Schiefer Schillerporling



In der Praxis erprobte Anwendungsgebiete

- Einsatz als allgemeines Tonikum

Vor allem in der Traditionellen Chinesischen Medizin gilt der Chaga als bewährtes Tonikum mit sowohl anregender als auch ausgleichender Wirkung. Der Inhaltsstoff Melanin ist eine wichtige Substanz für die gesunde Funktion der Zirbeldrüse im Zwischenhirn, die unter anderem den Schlaf-Wach-Rhythmus reguliert.

- Unterstützung der Hautfunktion

Das antioxidative, zellschützende Potenzial des Chaga lässt sich sowohl auf die enthaltenen Beta-Glucane und anderen Polysaccharide zurückführen als auch auf den Wirkstoff Betulin. Letzterer ist zudem zur Prävention interessant, da die Substanz die Produktion von Interferon auslösen kann, wodurch die zelluläre Mutationsrate gesenkt wird.

- Entzündungshemmung, Beruhigung und Stabilisierung bei entzündlichen Magen-Darm-Erkrankungen, Ulcus ventriculi, chronischer Gastritis, Colitis ulcerosa[1, 2]

Viele Forschungsarbeiten deuten darauf hin, dass der Chaga bei entzündlichen Erkrankungen des Verdauungstrakts helfen kann – aufgrund der Beta-Glucane, denen entzündungshemmende, antibakterielle und antivirale Eigenschaften zugeschrieben werden. Ergänzend dazu kann auch Betulin antiinflammatorisch wirken.

- Unterstützung der Wundheilung

Durch ein Zusammenwirken von Beta-Glucanen und Melanin, dessen photoprotektive Eigenschaften bekannt sind, werden dem Chaga hautschützende Eigenschaften zugeschrieben. Der Chaga kann nicht nur als natürliches Hautschutzmittel eingesetzt werden, sondern auch begleitend zu einer tumorbedingten Strahlentherapie.

Besonderheiten:

Als Vitalpilz wird ausschließlich der auf Birken wachsende Chaga verwendet.

Herkunft:

Der Chaga wächst auf verschiedenen Laubbäumen in feuchten, sumpfigen Waldgebieten Russlands, Polens, des Baltikums und Finnlands.

[1] *Anti-Oxidant and Anti-Inflammatory Activities of Inonotus obliquus and Germinated Brown Rice Extracts, Trishna Debnath et.al., Molecules 2013, 18, 9293-9304; doi:10.3390/molecules18089293*

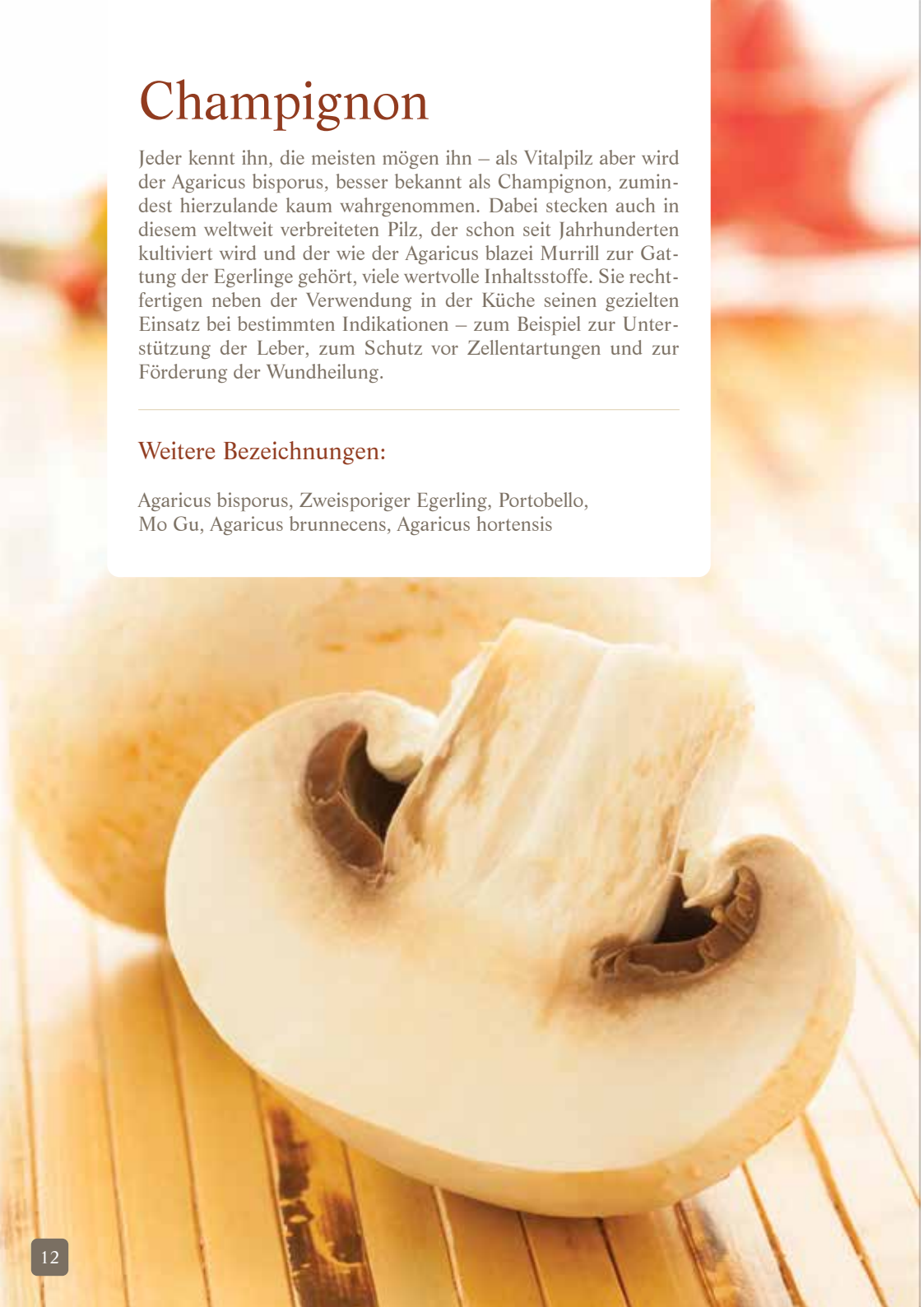
[2] *Orally administered aqueous extract of Inonotus obliquus ameliorates acute inflammation in dextran sulfate sodium (DSS)-induced colitis in mice, Siddhartha Kumar Mishra et.al., Journal of Ethnopharmacology Volume 143, Issue 2, 28 September 2012, Pages 524–532*

Champignon

Jeder kennt ihn, die meisten mögen ihn – als Vitalpilz aber wird der Agaricus bisporus, besser bekannt als Champignon, zumindest hierzulande kaum wahrgenommen. Dabei stecken auch in diesem weltweit verbreiteten Pilz, der schon seit Jahrhunderten kultiviert wird und der wie der Agaricus blazei Murrill zur Gattung der Egerlinge gehört, viele wertvolle Inhaltsstoffe. Sie rechtfertigen neben der Verwendung in der Küche seinen gezielten Einsatz bei bestimmten Indikationen – zum Beispiel zur Unterstützung der Leber, zum Schutz vor Zellentartungen und zur Förderung der Wundheilung.

Weitere Bezeichnungen:

Agaricus bisporus, Zweisporiger Egerling, Portobello, Mo Gu, Agaricus brunnecens, Agaricus hortensis



In der Praxis erprobte Anwendungsgebiete

- Schutz und Unterstützung der Lebergesundheit[1]

Eine Studie konnte zeigen, dass der Champignon einen schützenden Effekt gegen die Leberverfettung besitzt. Die relevanten Marker im Blut normalisierten sich, der Fettstoffwechsel insgesamt zeigte bessere Werte. Die Entgiftungsfunktion der Leber wird gefördert.

- Unterstützung einer gesunden Wundheilung und Vorbeugung von übermäßiger Narbenbildung, insbesondere nach Star-Operationen am Auge[2]

Der Champignon enthält ein Lektin, das der Narbenbildung entgegenwirken kann, und ist zudem sehr reich an diversen Vitalstoffen, die eine zügige Heilung von Wunden fördern. Dies macht man sich insbesondere in der Augenheilkunde zunutze.

- Regulation der Blutfettwerte

Die im Champignon enthaltene Substanz Lovastatin kann den Cholesterinspiegel im Blut sowie weitere Blutfettwerte regulieren und auf diese Weise vor Herz- und Gefäßerkrankungen schützen. Zudem ist der Pilz reich an Kalium und gleichzeitig natriumarm - eine Mineralstoffzusammensetzung, die einem zu hohen Blutdruck entgegenwirkt.

Besonderheiten:

Weltweit gibt es vermutlich 200 verschiedene Arten innerhalb der Gattung der Champignons. Die meisten von ihnen sind essbar, es gibt aber auch einige giftige Arten. Ein Beispiel ist der in Parks und Laubwäldern wachsende Karbol-Champignon, der leicht daran zu erkennen ist, dass sich Huthaut und Stielbasis beim Reiben innerhalb von Sekunden leuchtend gelb verfärben und nach Karbol riechen.

Herkunft:

Weit verbreitet in Wäldern, auf Wiesen, in Gärten und Steppen unterschiedlicher Klimazonen. Der Champignon wird heute nahezu weltweit kultiviert.

[1] *Protective Effects of White Button Mushroom (Agaricus bisporus) against Hepatic Steatosis in Ovariectomized Mice as a Model of Postmenopausal Women, Noriko Kanaya et.al.,PLOS one, Published: October 25, 2011 http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0026654*

[2] *Extract of white button mushroom affects skin healing and angiogenesis., Lam WP et.al., Microsc Res Tech. 2012 Oct;75(10):1334-40. doi: 10.1002/jemt.22071. Epub 2012 May 12.*

Coprinus comatus

Der Coprinus comatus ist ein in Europa weit verbreiteter Speisepilz, der aufgrund seines spargelähnlichen Aromas sehr beliebt ist. Zugleich ist er einer der wenigen Vitalpilze, deren Wirkkräfte nicht von der Traditionellen Chinesischen Medizin, sondern in Europa entdeckt wurden. Hier wächst er nicht nur in Wäldern und auf Wiesen, sondern auch in Gärten und an Wegesrändern.

Der eiweißreiche Pilz enthält viele essenzielle Aminosäuren. Von besonderem Interesse sind der hohe Gehalt an Lektinen sowie das L-Ergothionin. Außerdem ist der Pilz sehr reich an Mineralstoffen und Spurenelementen.

Weitere Bezeichnungen:

Schopftintling, Spargelpilz,
Porzellantintling, Tintenpilz, shaggy cap



In der Praxis erprobte Anwendungsgebiete

- Senkung des Blutzuckerspiegels bei Diabetes[1]

Die begleitende Diabetesbehandlung ist das Haupteinsatzgebiet des Coprinus comatus. In Studien zeigen sich nach Coprinus-Gaben deutliche Verbesserungen der Blutwerte. Außerdem wurden eine Stoffwechselregulation und eine daraus resultierende Gewichtsreduktion beobachtet, die bei Diabetes oft eine sehr wichtige Rolle spielt.

- Verbesserung der Durchblutung

Der Coprinus comatus kann Durchblutungsstörungen und die damit einhergehenden Beschwerden verringern. Aufgrund seines hohen Gehalts an Biovitalstoffen schützt dieser Vitalpilz zudem vor Gefäßwandschäden und Arteriosklerose. Die Kapillardurchblutung wird gefördert.

- Förderung des Stoffwechsels

Eine vergleichende Untersuchung konnte zeigen, dass Coprinus comatus die höchste Lektinaktivität unter den Speise- und Vitalpilzen aufweist. Lektine sind komplexe Proteine, die Stoffwechselvorgänge wie die Zellteilung, die ribosomale Proteinbiosynthese, die Agglutination von Zellen oder das Immunsystem positiv beeinflussen.

Besonderheiten:

Der Schopftintling verbreitet sich mithilfe einer schwarzen Flüssigkeit, in der die Sporen vom Hut aus auf den Boden tropfen. Diese Flüssigkeit wurde früher als Tinte benutzt und gab dem Pilz ihren deutschen Namen.

Herkunft:

Coprinus comatus wächst vor allem in Mitteleuropa in Wäldern, in Gärten und auf Wiesen. In Asien wird der Pilz kultiviert.

[1] *Extract of white button mushroom affects skin healing and angiogenesis., Lam WP et.al., Microsc Res Tech. 2012 Oct;75(10):1334-40. doi: 10.1002/jemt.22071. Epub 2012 May 12.*

Cordyceps sinensis

Cordyceps sinensis ist der Vitalpilz für die sanfte, aber nachhaltige Leistungssteigerung, der sowohl auf der körperlichen als auch auf der seelisch-geistigen Ebene für Frische und Ausdauer sorgen kann. Er ist ein wichtiger tonisierender Vitalpilz der Traditionellen Chinesischen Medizin mit sowohl Yin-stärkenden als auch Yang-fördernden Eigenschaften. In wissenschaftlichen Untersuchungen konnte neben allgemeinen immunsteigernden Effekten auch die Erhöhung der mitochondrialen ATP-Bildung und damit eine verbesserte Energiegewinnung auf der zellulären Ebene nachgewiesen werden.

Weitere Bezeichnungen:

Chinesischer Raupenpilz, Tibetischer Raupenkeulenpilz, Ophiocordyceps sinensis



In der Praxis erprobte Anwendungsgebiete

- Förderung von Leistungsfähigkeit, Verkürzung von Regenerationsphasen und Verbesserung der Stressresistenz[1]

Sportler im asiatischen Kulturraum verwenden Cordyceps sinensis seit Langem aufgrund der energie- und ausdauersteigernden Eigenschaften dieses Vitalpilzes. In Versuchen konnte sowohl eine Verbesserung der Ausdauerleistung als auch eine verringerte Stressanfälligkeit nachgewiesen werden.

- Regulation von Fruchtbarkeit und Störungen der Sexualfunktionen

Traditionell wird Cordyceps sinensis zur Förderung und Steigerung der sexuellen Leistung verwendet. Studien deuten darauf hin, dass die Testosteronbildung positiv beeinflusst wird. Außerdem kann eine Cordyceps-Supplementierung die Samenqualität bezüglich Spermienmotilität und -morphologie sowie Samenmenge signifikant verbessern.

- Zellschutz, Anti-Aging und Stärkung des Immunsystems[2]

Cordyceps sinensis enthält eine Vielzahl antioxidativer Substanzen, die freie Radikale inaktivieren und den Organismus vor zellulären Schäden schützen. Die Effizienz bei der Hemmung von Alterungsprozessen wurde dokumentiert. Auch das Immunsystem profitiert vom Schutz vor oxidativem Stress.

- Stimmungsaufhellung

Als Tonikum gegen Erschöpfung, Depressionen und Stress hat sich dieser Vitalpilz einen Namen gemacht. In wissenschaftlichen Untersuchungen konnte gezeigt werden, dass Cordyceps-Extrakte die Adrenalin- und Dopamin-Bildung direkt beeinflussen, in die Serotonin-Mechanismen jedoch nicht eingreifen.

Besonderheiten:

Der Cordyceps sinensis wird traditionell als natürliches Aphrodisiakum und zur allgemeinen Leistungssteigerung geschätzt.

Herkunft:

Cordyceps sinensis wächst nicht wie andere Pilze auf pflanzlichen Substraten, sondern ausschließlich auf einer bestimmten Raupenart des tibetischen Hochlands, die er unter der Erde befällt. Heute wird der seltene und kostbare Pilz auch kultiviert.

[1] *Effect of Cs-4 (Cordyceps sinensis) on Exercise Performance in Healthy Older Subjects: A Double-Blind, Placebo-Controlled Trial, Steve Chen, M.D. et.al., The Journal of Alternative and Complementary Medicine, Volume 16, Number 5, 2010, pp. 585–590 Mary Ann Liebert, Inc. DOI: 10.1089=acm.2009.0226*

[2] *Antiaging Effect of Cordyceps sinensis Extract, Deng-Bo Ji et.al, Phytotherapy Research 23, 116–122 (2009), Published online 19 September 2008 in Wiley InterScience (www.interscience.wiley.com) DOI: 10.1002/ptr.2576*

Coriolus versicolor

Während der Coriolus versicolor in der Traditionellen Chinesischen Medizin bereits seit Jahrhunderten genutzt wird und in Südamerika seinen festen Platz in der Volksmedizin innehat, steckt seine Anwendung als Vitalpilz in Europa noch in den Kinderschuhen. Dabei kann der Vitalpilz mit dem bemerkenswert hohen Gehalt an den pilzspezifischen Polysacchariden PSK und PSP gut bei virusbedingten Infektionen, vor allem aber bei der begleitenden Behandlung von Krebserkrankungen eingesetzt werden. Wissenschaftliche Forschungen aus der jüngeren Vergangenheit konnten dies eindrucksvoll belegen.

Weitere Bezeichnungen:

Schmetterlingstramete, Schmetterlingsporling,
Yun Zhi, Kawaratake, Turkey Tail, Bracket Fungus



In der Praxis erprobte Anwendungsgebiete

- Verbesserung der Verträglichkeit von Chemo- und Strahlentherapie[1]

Die im Coriolus versicolor enthaltenen Polysaccharide sind effektive Immunstimulanzien. Sie können einen Beitrag dazu leisten, dass die körpereigene Abwehr während einer schulmedizinischen Tumortherapie optimale Unterstützung erfährt. Zudem können die Suppression der Blutbildung und die Schädigung der Schleimhäute abgeschwächt werden.

- Abwehrstärkung vor allem bei Virusinfekten[2]

Aufgrund der Ergebnisse mehrerer Studien wird angenommen, dass Coriolus versicolor einen aktivierenden Effekt auf körpereigene Immunzellen wie Leukozyten, Lymphozyten und natürliche Killerzellen hat. Eine Immunmodulierung durch Coriolus-Supplementierung kann sowohl bei gesunden als auch bei erkrankten Menschen festgestellt werden.

- Unterstützung bei Störungen der Leberfunktion

Es konnte nachgewiesen werden, dass es bei einer Leberfunktionsstörung unter der Einnahme von Coriolus versicolor zur Revitalisierung geschädigter Leberzellen und zu einer signifikanten Minimierung von Symptomen bei verschiedenen Hepatitis-Erkrankungen sowie bei Leberzirrhose kommt.

Besonderheiten:

Die im Coriolus enthaltenen Immunstimulanzien sind sowohl bei der Abwehr von Infektionen als auch zum Schutz vor Tumorerkrankungen sehr wertvoll. In Asien wird er oft ergänzend zur schulmedizinischen Krebsbehandlung eingesetzt.

Herkunft:

Coriolus versicolor ist nahezu weltweit verbreitet und auch in Deutschland heimisch.

[1] *Phase 1 Clinical Trial of Trametes versicolor inWomen with Breast Cancer, Carolyn J. Torkelson et. Al. International Scholarly Research Network ISRN Oncology Volume 2012, Article ID 251632, 7 pages doi:10.5402/2012/251632*

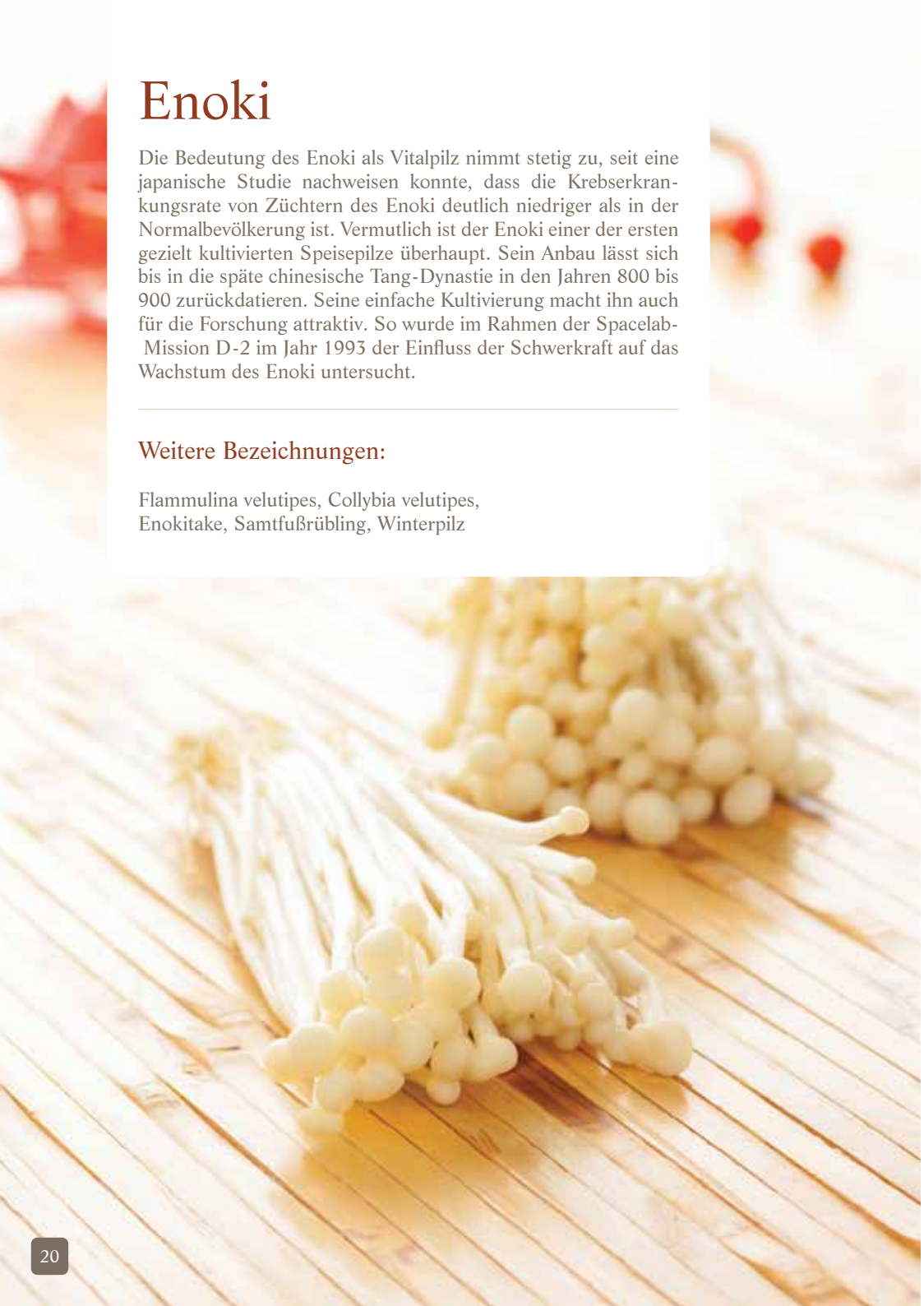
[2] *Antiviral activity of Basidiomycete mycelia against influenza type A (serotype H1N1) and herpes simplex virus type 2 in cell culture., Krupodorova T , Rybalko S, Barshteyn V., Virologica Sinica. 2014 Oct; 29(5):284-90. doi: 10.1007/s12250-014-3486-y. Epub 2014 Oct 24.*

Enoki

Die Bedeutung des Enoki als Vitalpilz nimmt stetig zu, seit eine japanische Studie nachweisen konnte, dass die Krebserkrankungsrate von Züchtern des Enoki deutlich niedriger als in der Normalbevölkerung ist. Vermutlich ist der Enoki einer der ersten gezielt kultivierten Speisepilze überhaupt. Sein Anbau lässt sich bis in die späte chinesische Tang-Dynastie in den Jahren 800 bis 900 zurückdatieren. Seine einfache Kultivierung macht ihn auch für die Forschung attraktiv. So wurde im Rahmen der Spacelab-Mission D-2 im Jahr 1993 der Einfluss der Schwerkraft auf das Wachstum des Enoki untersucht.

Weitere Bezeichnungen:

Flammulina velutipes, Collybia velutipes,
Enokitake, Samtfußrübling, Winterpilz



In der Praxis erprobte Anwendungsgebiete

- Verbesserung der Verträglichkeit von Chemo- und Strahlentherapie

Die immunmodulierenden Eigenschaften des Enoki stärken einen Organismus, der aufgrund einer schulmedizinischen Tumortherapie besonders belastet wird. Eine verbesserte Verträglichkeit der Therapie wird durch seine pilzspezifischen Inhaltsstoffe gefördert.

- Immunmodulation bei Allergien und Infektionen[1]

Der Enoki stimuliert unter anderem die Interferon-Gamma-Produktion, die bei der Immunantwort des Organismus von großer Bedeutung ist. Bemerkenswert ist der modulierende Effekt auf das Immunsystem. Deshalb kann der Enoki zum Schutz vor Infektionen ebenso wie bei überschießenden Abwehrreaktionen (zum Beispiel Allergien) eingesetzt werden.

- Chronisches Müdigkeitssyndrom

Als vitalisierender Pilz mit hohem Gehalt an Polysacchariden kann der Enoki auch bei chronischem Müdigkeitssyndrom, wie es unter anderem als Begleiterscheinung anderer Erkrankungen auftritt, eingesetzt werden.

Besonderheiten:

Der Enoki ist besonders in der japanischen Küche ein sehr verbreiteter Speisepilz. Auch in Europa wird der Pilz, der vorwiegend im Winter auf Stümpfen sowie an Stämmen und abgefallenen Ästen von Laubgehölzen wächst, von Kennern geschätzt.

Herkunft:

Der Enoki ist in allen gemäßigten und kalten Regionen der Nordhalbkugel, aber auch in Australien zu finden.

[1] *Activation Effects of Polysaccharides of Flammulina velutipes Mycorrhizae on the T Lymphocyte Immune Function, Zheng-Fei Yan et.al., Journal of Immunology ResearchVolume 2014, Article ID 285421*

Hericium erinaceus

Der Hericium erinaceus wird seit Jahrhunderten für seine regulierenden Wirkungen auf Körper und Psyche des Menschen geschätzt. Darüber hinaus ist dieser Pilz, der an Wunden älterer oder gestorbener Laubbäume wächst, dank seiner feinen Aromen besonders in Asien eine geschätzte Delikatesse. Die Kultivierung begann in den 1950er-Jahren in Shanghai; heute wird der Pilz auch in unseren Breiten gezüchtet. Die Inhaltsstoffe sind weitgehend erforscht und die ernährungsphysiologischen Eigenschaften wissenschaftlich bestätigt. Der Pilz enthält alle acht für den Menschen essenziellen Aminosäuren.

Weitere Bezeichnungen:

Igelstachelbart, Knolliger Stachelbart, Affenkopfpilz, Löwenmähne, Pom-Pom, Yamabushitake, Houtou



In der Praxis erprobte Anwendungsgebiete

- Regulation von Magen- und Darmproblemen[1]

Der Hericium besitzt im Bereich des Verdauungssystems ein erhebliches Wirkpotenzial, kann beruhigen, Entzündungsprozesse lindern und die Regeneration fördern. Bei Gastritis-Patienten verbesserte sich Studien zufolge während einer Hericium-Supplementierung auch der Aufbau der Schleimhautstrukturen.

- Begleitende Behandlung bei Nervenerkrankungen[2]

Inhaltsstoffe des Hericium können die Regeneration von Nervenzellen und das Wachstum von Nervenfasern begünstigen. Dies macht den Einsatz dieses Vitalpilzes unter anderem bei den Erkrankungen Morbus Alzheimer, Morbus Parkinson und Multiple Sklerose interessant.

- Beruhigung bei Ängsten, innerer Unruhe und Schlafstörungen

Studien konnten zeigen, dass der Hericium bei psychischen Beschwerden wie depressiven Verstimmungen, Schlafstörungen, Nervosität und stressbedingten Befindlichkeitsstörungen eine positive Wirkung haben kann. Das natürliche, gesunde Gleichgewicht der Psyche wird gefördert.

- Modulation des Immunsystems

Hericium-Inhaltsstoffe können die Proliferation von T- und B-Lymphozyten erhöhen. Dadurch wird das Immunsystem generell gestärkt und die körpereigene Abwehr gegenüber Antigenen erhöht.

Besonderheiten:

Der Hericium hilft gemäß den Lehren der Traditionellen Chinesischen Medizin, den durch Stress und ungesunde Lebensführung gestörten Organismus wieder in ein natürliches, gesundes Gleichgewicht zu bringen.

Herkunft:

Der Hericium ist nahezu weltweit verbreitet und auch in Europa heimisch, ist insgesamt jedoch eher selten wildwachsend zu finden.

[1] *Gastroprotective Effects of Lion's Mane Mushroom Hericium erinaceus (Bull.:Fr.) Pers. (Aphyllophoromycetideae) Extract against Ethanol-Induced Ulcer in Rats, Jing-Yang Wong et.al., Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine Volume 2013, Article ID 492976, 9 pageshttp://dx.doi.org/10.1155/2013/492976*

[2] *Compounds for dementia from Hericium erinaceum, Kawagishi, H., Zhuang, C., Drugs of the Future, 2008, 33(2): 149 ISSN 0377-8282*

Maitake

Legenden zufolge tanzten in Japan Sammler wahre Freudentänze, wenn sie einen Maitake fanden. Wegen seiner Heilkräfte galt der Pilz als sehr wertvoll, und da erst in den 1980er-Jahren mit seiner Kultivierung begonnen wurde, war man bis dahin ausschließlich auf das Sammlerglück in Wäldern angewiesen.

Bemerkenswert ist die antioxidative Kraft der im Maitake enthaltenen Polysaccharide. Doch nicht nur für die Gesundheit des Menschen, sondern auch als aromatische Ergänzung verschiedenster Gerichte wird der Maitake verwendet. Er gehört heute zu den beliebtesten Speisepilzen überhaupt.

Weitere Bezeichnungen:

Grifola frondosa, Klapperschwamm, Tanzender Pilz, Tanzpilz, Laubporling, Hen-of-the-Woods, Kumotake



In der Praxis erprobte Anwendungsgebiete

- Stärkung des Immunsystems[1]

Der Maitake enthält das Betaglucan Grifolan, das die Aktivität von Makrophagen erhöhen kann und dadurch eine gezielte Immunaktivierung bewirkt. Neue begleitende Möglichkeiten eröffnen Hinweise auf die antiviralen Eigenschaften dieses Vitalpilzes unter anderem bei Hepatitis.

- Antidiabetische Effekte[2]

In Versuchen konnte gezeigt werden, dass ein Maitake-spezifisches Glykoprotein die Glukosetoleranz erhöhen kann, ohne dass die Insulinausschüttung beeinflusst wird. Auch ein blutzuckersenkender Effekt wurde dokumentiert. Auch präventiv kann Maitake gut eingesetzt werden, wenn eine Diabetes-Gefährdung vorliegt.

- Unterstützung des Skelettsystems bei Osteoporose

Der Maitake enthält die Vitamin-D-Vorstufe Ergosterin und schafft damit eine wichtige Voraussetzung für den Einbau von Kalzium aus der Nahrung in die Knochen. Auch präventiv kann dieser Vitalpilz für die Knochengesundheit eingesetzt werden.

- Gewichts- und Blutdruckregulierung

Über eine Beeinflussung des Renin-Angiotensin-Systems kann mit dem Maitake eine Senkung zu hoher Blutdruckwerte erreicht werden. Außerdem kann der Pilz die Einlagerung von Fett im Gewebe vermindern und auf diese Weise die Gewichtsreduktion unterstützen.

Besonderheiten:

Mit seinen Eigenschaften, Körpergewicht und Blutdruck zu regulieren sowie zu hohe Blutzucker- und Blutfettwerte zu senken ist der Maitake ein wichtiger Helfer bei der Bekämpfung des Metabolischen Syndroms.

Herkunft:

Der Maitake wächst in Ostasien, Europa und Nordamerika. Heute wird er in vielen Ländern als Speise- und Vitalpilz kultiviert.

[1] *Immune-enhancing effects of Maitake (Grifola frondosa) and Shiitake (Lentinula edodes) extracts, Vaclav Vetvicka, Jana Vetvickova, Annals of Translational Medicine, Vol 2, No 2 (February 2014)*

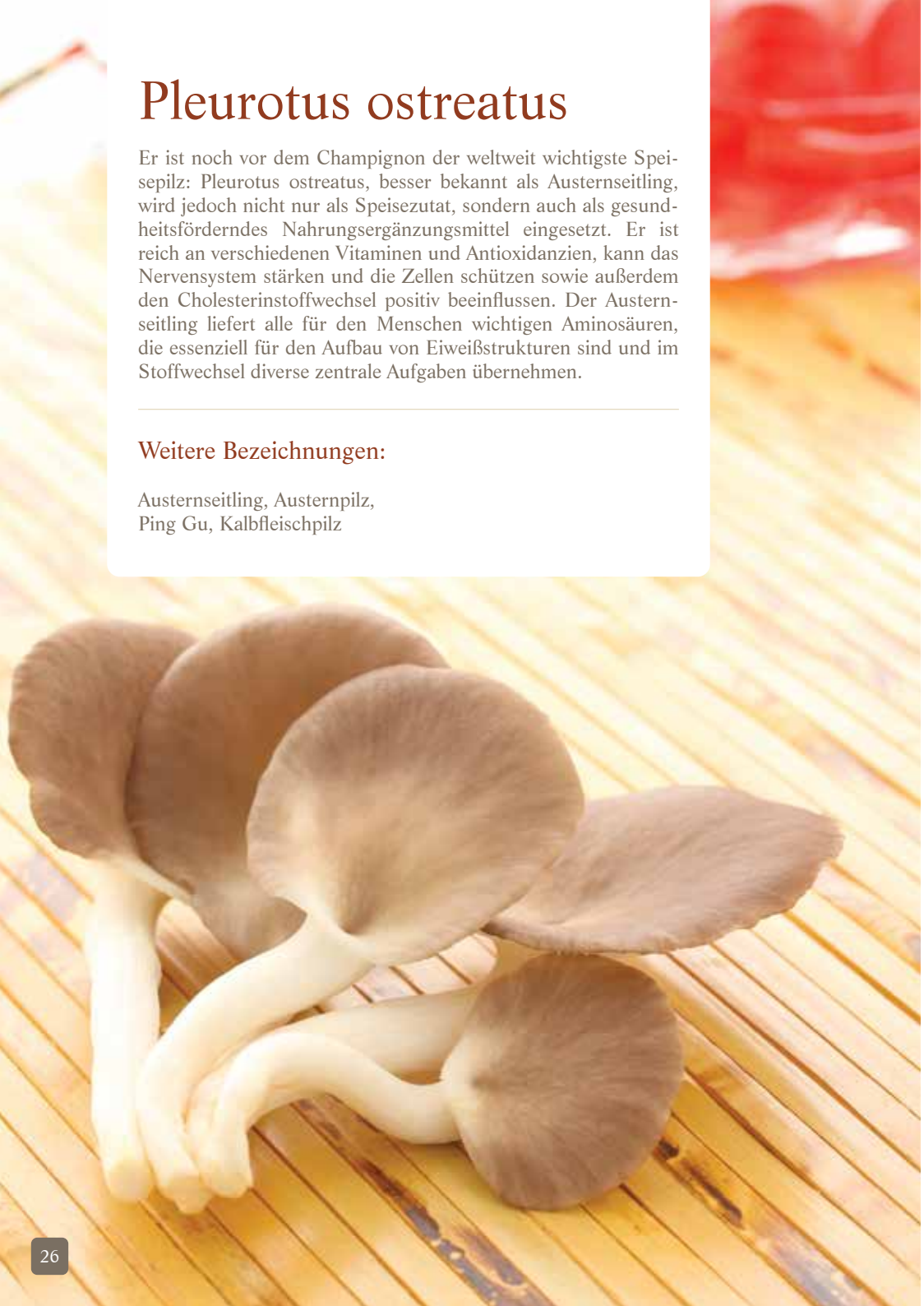
[2] *Submerged culture mycelium and broth of Grifola frondosa improve glycemic responses in diabetic rats., Lo HC , Hsu TH, Chen CY., The American Journal of Chinese Medicine. 2008;36(2):265-85.*

Pleurotus ostreatus

Er ist noch vor dem Champignon der weltweit wichtigste Speisepilz: Pleurotus ostreatus, besser bekannt als Austernseitling, wird jedoch nicht nur als Speisezutat, sondern auch als gesundheitsförderndes Nahrungsergänzungsmittel eingesetzt. Er ist reich an verschiedenen Vitaminen und Antioxidanzien, kann das Nervensystem stärken und die Zellen schützen sowie außerdem den Cholesterinstoffwechsel positiv beeinflussen. Der Austernseitling liefert alle für den Menschen wichtigen Aminosäuren, die essenziell für den Aufbau von Eiweißstrukturen sind und im Stoffwechsel diverse zentrale Aufgaben übernehmen.

Weitere Bezeichnungen:

Austernseitling, Austernpilz,
Ping Gu, Kalbfleischpilz



In der Praxis erprobte Anwendungsgebiete

- Schutz vor freien Radikalen[1]

Der Extrakt von Pleurotus ostreatus kann oxidativen Stress senken und zum Schutz der Körperzellen beitragen. Er besitzt einen positiv steigernden Effekt auf das Enzym Katalase, das für den Umbau von Wasserstoffperoxid zu Sauerstoff und Wasser verantwortlich ist und den Körper somit von der oxidativen Substanz entlastet.

- Senkung der Blutfettwerte[2]

Die positive Wirkung dieses Vitalpilzes auf den Cholesterinstoffwechsel, auf die Triglyceride, das LDL und die Phospholipide wird vor allem auf die Substanz Lovastatin zurückgeführt. Demgegenüber gab es keine nachteiligen Auswirkungen auf andere Blutparameter, die bei Medikamenten zur Blutfettregulation oft auftreten.

- Unterstützung bei der Gewichtsreduktion

Pleurotus ostreatus kann die Reduktion des Körpergewichts fördern. Dieser Effekt ist insbesondere im Zusammenhang mit der Blutfettregulation nicht zu unterschätzen, ist Adipositas selbst doch ein großer Risikofaktor für diverse Erkrankungen wie Diabetes oder Verengungen der Herzkranzgefäße.

Besonderheiten:

Austernpilze lassen sich aus Pilzbrut auf Strohballen bei genügend Luftfeuchtigkeit leicht selbst heranziehen. Gute Pilzbrut gibt es bei spezialisierten Anbietern im Handel, die auch eine Anleitung zur Anzucht mitliefern. Frische Austernseitlinge sind eine Delikatesse, können aber eine gezielte Nahrungsergänzung, wie sie ein Vitalpilzextrakt leisten kann, nicht ersetzen.

Herkunft:

Nahezu weltweite Verbreitung an Stämmen
oder dickeren Ästen von Laubhölzern und Nadelhölzern.

[1] *Amino acids and antioxidant properties of the oyster mushrooms, Pleurotus ostreatus and Pleurotus sajor-caju Pornariya Chirinang, Kanok-Orn Intarapichet, ScienceAsia 35 (2009): 326–331*

[2] *Hypolipidemic and antiatherosclerotic potential of Pleurotus ostreatus, cultived by submerged fermentation in the high-fat diet fed rats, Leandro Freire dos Santos et.al., Biotechnology and Bioprocess Engineering February 2013, Volume 18, Issue 1, pp 201–208*

Polyporus umbellatus

Als traditionelles Antibiotikum wird der Polyporus umbellatus vermutlich seit mehr als 1000 Jahren angewendet. Seine antibakterielle Wirkung bewährte sich bei der Wunddesinfektion ebenso wie zur allgemeinen Stärkung. Die Gletschermumie Ötzi trug einen mit dem Polyporus verwandten Birkenporling bei sich, um gegen Infektionen geschützt zu sein. Auch als harntreibendes und den Lymphfluss regulierendes Mittel ist dieser Pilz bekannt. Auf großes Interesse der Wissenschaft stoßen einige Inhaltsstoffe, die als bioaktive Komponenten beim Haarneuwachstum eine elementare Rolle spielen.

Weitere Bezeichnungen:

Eichhase, Ästiger Porling, Grifola umbellata,
umbrella polypore, Chuling, Zhuling, Zhu Ling, Chorei



In der Praxis erprobte Anwendungsgebiete

- Modulation des Immunsystems[1]

Die Polysaccharide und speziell bestimmte Triterpene des Polyporus umbellatus zeigen eine starke antioxidative Wirkung. Dies macht den Pilz sowohl zur allgemeinen Immunmodulation als auch zur gezielten Abwehrkraftunterstützung in besonders belastenden Lebensphasen interessant.

- Förderung der Entwässerung[2]

Ein diuretischer Effekt des Polyporus-Inhaltsstoffs Ergon ist dokumentiert. Diese Substanz gilt als Aldosteron-Antagonist und sorgt auf diese Weise für eine erhöhte Wasserausscheidung, ohne dass dem Körper zugleich viel Kalium verloren geht.

- Regulierung des Blutdrucks

Insbesondere auf den diastolischen Blutdruckwert hat der Polyporus einen positiven Einfluss. Ein blutdrucksenkender Synergieeffekt lässt sich mit der zusätzlichen Einnahme von Reishi und Maitake erzielen. Die Herzfunktion wird unterstützt.

- Verbesserung des Haarwachstums[3] und der Hautstruktur

Spezielle Polyporus-Inhaltsstoffe sind vermutlich in der Lage, das Neuwachstum von Haaren anzuregen und die Haarwachstumsphase zu verlängern. Deshalb wird dieser Vitalpilz bei vorhandenem oder zu befürchtendem vermehrten Haarausfall gewählt.

Besonderheiten:

Nicht der Fruchtkörper dieses Pilzes wird in der Mykotherapie verwendet, sondern die dicht unter der Bodenoberfläche liegende verflochtene Myzelmasse, das sogenannte Sklerotium. Hier sind seine Inhaltsstoffe in besonders hoher Konzentration enthalten.

Herkunft:

Der Polyporus umbellatus wächst in den gemäßigten Klimazonen Europas und Asiens.

[1] *Structure elucidation and immunological function analysis of a novel β-glucan from the fruit bodies of Polyporus umbellatus (Pers.) Fries, Hui Dai et.all, Glycobiology Vol. 22 No. 12 pp. 1673–1683, 2012 doi:10.1093/glycob/cws099, Advance Access publication on June 18, 2012*

[2] *Bioactivity-directed isolation, identification of diuretic compounds from Polyporus umbellatus, Ying-yong Zhao et.al., Journal of Ethnopharmacology Volume 126, Issue 1, 29 October 2009, Pages 184–187*

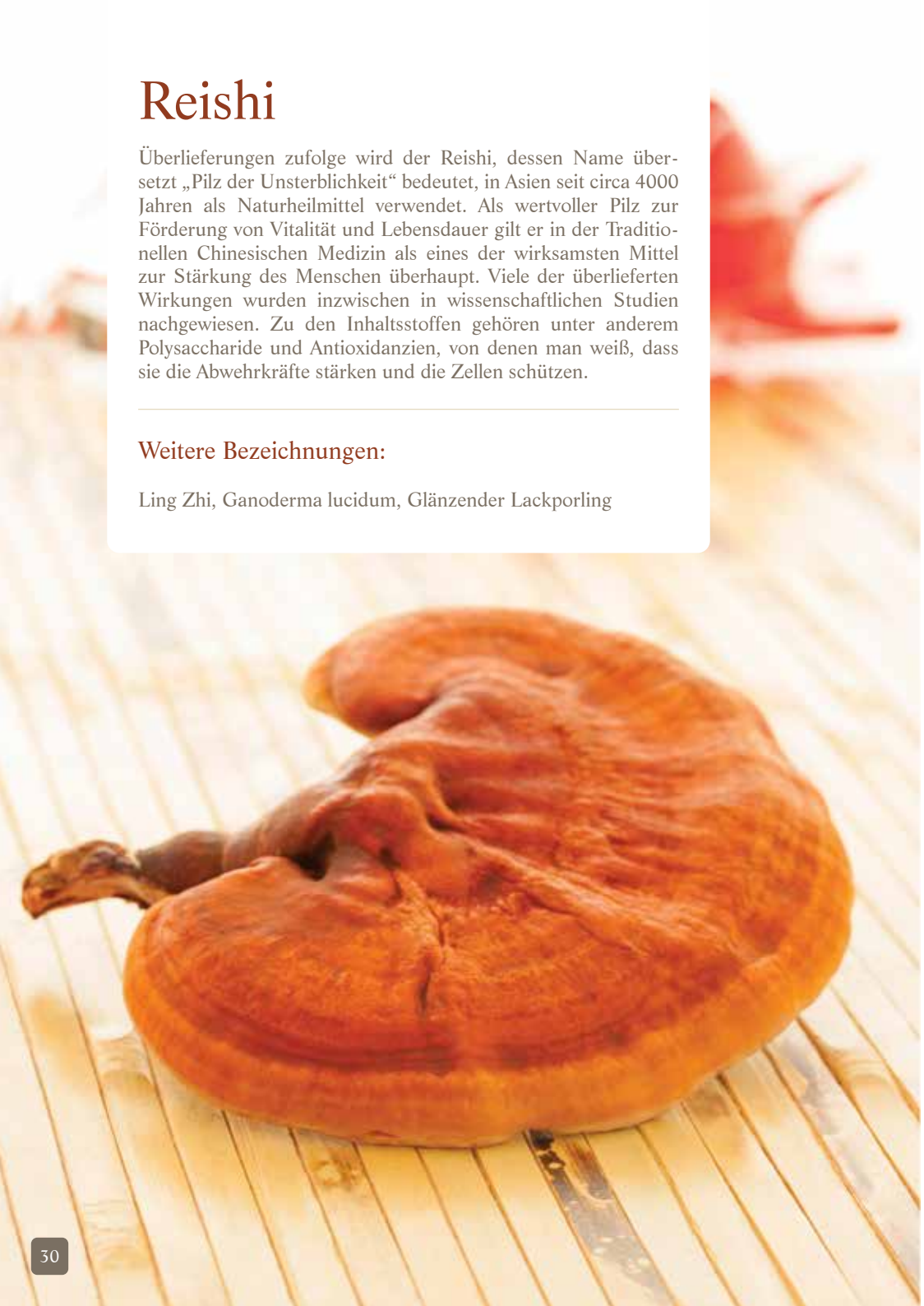
[3] *Hair Growth: Focus on Herbal Therapeutic Agent,*
Satish Patel, Vikas Sharma, Nagendra S. Chauhan, Mayank Thakur and V.K. Dixit,
Department of Pharmaceutical Sciences, Dr. H. S. Gour Vishwavidyalaya, Sagar- 470003 (M.P.) India, Current Drug Discovery Technologies, 2015, 12, 00-00

Reishi

Überlieferungen zufolge wird der Reishi, dessen Name übersetzt „Pilz der Unsterblichkeit“ bedeutet, in Asien seit circa 4000 Jahren als Naturheilmittel verwendet. Als wertvoller Pilz zur Förderung von Vitalität und Lebensdauer gilt er in der Traditionellen Chinesischen Medizin als eines der wirksamsten Mittel zur Stärkung des Menschen überhaupt. Viele der überlieferten Wirkungen wurden inzwischen in wissenschaftlichen Studien nachgewiesen. Zu den Inhaltsstoffen gehören unter anderem Polysaccharide und Antioxidanzien, von denen man weiß, dass sie die Abwehrkräfte stärken und die Zellen schützen.

Weitere Bezeichnungen:

Ling Zhi, Ganoderma lucidum, Glänzender Lackporling



In der Praxis erprobte Anwendungsgebiete

- Stärkung des Immunsystems[1]

Die immunstärkenden und -modulierenden Eigenschaften des Reishi werden vor allem den in hoher Konzentration enthaltenen antioxidativen Betaglucanen zugerechnet. Untersuchungen zufolge können sie die Proliferation von T- und B-Lymphozyten verbessern und die Abwehrkraft anregen.

- Förderung der körperlichen und geistigen Konstitution

Die regelmäßige Einnahme des Reishi kann vielen Untersuchungen zufolge die Leistungsfähigkeit steigern und vor vorzeitiger Erschöpfung bewahren. Auch bei der sanften Regulation von Schlafstörungen wird der Reishi mit den harmonisierenden Eigenschaften seiner Inhaltsstoffe eingesetzt.

- Begleitende Krebstherapie

Die Polysaccharide des Reishi weisen ein breites Spektrum an immunmodulierenden Effekten auf und eignen sich somit unterstützend zu einer schulmedizinischen Therapie.

- Unterstützung von Herz und Kreislauf

Neben der Unterstützung bei der Normalisierung der Blutfettwerte und der Kontrolle des Cholesterinspiegels haben die antioxidativen Eigenschaften einen positiven Effekt auf die Gesundheit von Herz und Blutgefäßen.

- Anti-Aging[2]

In verschiedenen Untersuchungen konnte nachgewiesen werden, dass die Inhaltsstoffe des Reishi altersbedingte Schädigungen verschiedener Organe vermindern und beispielsweise auch einer vorzeitigen Hautalterung entgegenwirken kann.

Besonderheiten:

Als Speisepilz wird der harte und zähe Reishi kaum verwendet. Als Pulver, Extrakt (auch in flüssiger Form) oder Tee ist der ausgleichend wirkende Vitalpilz jedoch inzwischen auch in Deutschland sehr verbreitet.

Herkunft:

Der Reishi ist nahezu weltweit verbreitet und auch in Europa heimisch.
Seit einigen Jahrzehnten wird er in Asien kultiviert.

[1] *Immunomodulatory effect of ganoderma lucidum polysaccharides (GLP) on long-term heavy-load exercising mice., Shi Y , Cai D, Wang X, Liu X., International Journal for Vitamin and Nutrition Research. 2012 Dec; 82(6):383-90. doi: 10.1024/0300-9831/a000135.*

[2] *Free-radical scavenging and mitochondrial antioxidant activities of Reishi-Ganoderma lucidum (Curt: Fr) P. Karst and Arogyapacha-Trichopus zeylanicus Gaertn extracts., Cherian E et.al., Journal of Basic and Clinical Physiology and Pharmacology 2009;20(4):289-307.*

Shiitake

In den Schriften der Traditionellen Chinesischen Medizin findet der Shiitake schon vor 2000 Jahren Erwähnung, und der frühe Beginn seiner Kultivierung um das Jahr 1000 n. Chr. ist ein deutliches Indiz für den hohen Wert, den man diesem Pilz beimaß.

Auch als „König der Pilze“ bezeichnet, ist der Shiitake damals wie heute nicht nur ein wichtiges Mittel zur Förderung der Gesundheit, sondern steht nach dem Champignon auch auf Platz 2 der begehrtesten Speisepilze. Sein Inhaltsstoff Lentinan gehört zu den sogenannten „biological response modifiers“, die als effiziente Stimulatoren des Immunsystems gelten.

Weitere Bezeichnungen:

Shii-take, Lentinula edodes, Pasaniapilz,
Shaingugu, Hua Gu, Qua Gu, Dried mushroom,
Forest mushroom, Oak mushroom



In der Praxis erprobte Anwendungsgebiete

- Stärkung des Immunsystems[1]

Shiitake-Inhaltsstoffe zeigen bei Fehlbesiedelungen des Darms ausgeprägte antimikrobielle Effekte, die darmassoziierte Immunabwehr wird gestärkt. Der Shiitake beeinträchtigt nicht das Wachstum probiotischer Bifidobakterien und Laktobakterien und ist deshalb auch zum Einsatz bei einer Darmsanierung geeignet.

- Unterstützung bei der Überwindung bakterieller und viraler Infekte[2]

Der Shiitake-Inhaltsstoff Lentinan verbessert die Ausschüttung von Immunglobulin IgA auf der Schleimhautoberfläche, erhöht die Bildung von T-Zellen und intensiviert die zytotoxische Wirkung der Makrophagen gegenüber pathogenen Keimen. So ist der Nutzen dieses Vitalpilzes bei der Infektüberwindung zu verstehen.

- Regulation des Fettstoffwechsels

Eine hemmende Beeinflussung des Linolsäure-Metabolismus in den Leberzellen durch die Shiitake-Substanz Eritadenin könnte für die beobachtete cholesterinsenkende Wirkung verantwortlich sein. Der Triglycerid-Gehalt im Blut wird durch Eritadenin hingegen nicht verändert.

- Vorbeugung und begleitende Behandlung von Osteoporose und rheumatischen Erkrankungen[3]

Der Shiitake ist reich an Mineralstoffen und Vitaminen, die unter anderem für eine gesunde Funktion von Gelenken und Bindegewebe wichtig sind. Die Knorpelstrukturen profitieren besonders von den enthaltenen Aminosäuren. Für eine gute Kalziumversorgung des Körpers liefert der Shiitake viel Vitamin D.

Besonderheiten:

Mit seinem Inhaltsstoff Lentinan hat der Shiitake das Interesse der Schulmedizin geweckt. Dieses Polysaccharid wird mit großem Erfolg zur unterstützenden Behandlung bei Tumorerkrankungen eingesetzt.

Herkunft:

Der Shiitake kommt ausschließlich in Asien wildwachsend vor und ist hier ein begehrter Speisepilz. Heute wird er nahezu weltweit kultiviert.

[1] *Consuming Lentinula edodes (Shiitake) Mushrooms Daily Improves Human Immunity: A Randomized Dietary Intervention in Healthy Young Adults., Dai X et.al., Journal of the American College of Nutrition 2015 Apr 11:1-10.*

[2] *Polysaccharide and extracts from Lentinula edodes : structural features and antiviral activity, Vinicius Pires Rincão et.al., Virology Journal 2012, 9 :37*

[3] *Dietary calcium and vitamin D2 supplementation with enhanced Lentinula edodes improves osteoporosis-like symptoms and induces duodenal and renal active calcium transport gene expression in mice, Geun-Shik Lee et.al., European Journal of Nutrition(2009) 48:75–83*

Häufige Fragen rund um das Thema Vitalpilze und Antworten

Haben Vitalpilze Nebenwirkungen?

Nebenwirkungen treten in der Mykotherapie so gut wie nicht auf. Gelegentlich wird über leichte Veränderungen der Verdauung berichtet, was an den Ballaststoffen und den schwer verdaulichen Pilz-Eiweißen liegt. Mit einer reduzierten Dosis gibt man dem Körper die Möglichkeit, sich langsam an die Pilze zu gewöhnen.

In Einzelfällen ist es auch möglich, dass Lebensmittelallergiker bei der Einnahme von Vitalpilzprodukten mit allergischen Erscheinungen reagieren. Beim Shiitake wurde bei Menschen mit entsprechender Disposition juckender Hautausschlag beobachtet. In diesem extrem seltenen Fall ist vom weiteren Verzehr des Shiitake abzusehen und auf einen anderen Vitalpilz auszuweichen.

Wie finde ich den für mich geeigneten Vitalpilz?

Einen Überblick, welcher Pilz bei welcher Indikation wirksam ist, gibt Ihnen diese Broschüre. Da jeder Mensch individuell verschieden reagiert, sollten Sie den Rat eines Mykotherapeuten einholen, wenn Sie unsicher sind, welcher Pilz für Sie der richtige ist. Auf unserer Homepage (www.vitalpilze.de) haben wir in der Rubrik „Therapeuten finden“ eine Liste von Behandlern zusammengestellt, die über besondere Erfahrungen in der Mykotherapie verfügen.

Wann und wie sollten Pilzprodukte eingenommen werden?

Nehmen Sie die Präparate am besten zu oder nach der Mahlzeit mit reichlich Wasser ein. Eine Aufteilung der Tagesdosis in zwei oder drei Portionen ist möglich. Eine Regeltherapie dauert drei bis sechs Monate. Natürlich ist dies auch davon abhängig, wie lange Ihre Beschwerden bereits bestehen und ob die Therapie mit anderen Maßnahmen, zum Beispiel einer Ernährungsumstellung, unterstützt wird. Wichtig ist, die Pilze nach der ersten Besserung nicht sofort abzusetzen, sondern zumindest ein paar Wochen weiter einzunehmen, um den Gesundheitszustand zu stabilisieren.

Wie schnell kann ich mit ersten Erfolgen rechnen?

Oftmals kommt es bereits nach wenigen Tagen der Einnahme zur ersten spürbaren Minderung bestehender Symptome. Bei chronischen Leiden kann es jedoch durchaus auch sechs bis acht Wochen dauern, bis erste Effekte spürbar werden.

Kann ich mehrere Vitalpilze auch kombiniert einnehmen?

Vitalpilze unterstützen sich gegenseitig in ihrer Wirkung, deshalb ist es in vielen Fällen empfehlenswert, verschiedene Pilze kombiniert einzunehmen – mehr als fünf Pilzarten sollten es allerdings nicht sein. Grundsätzlich gilt, dass die Dosierungsempfehlung individuell angepasst werden muss.

Darf ich auch während einer Chemotherapie Vitalpilze einnehmen?

Ja! Gerade während einer solchen belastenden Therapie profitieren Sie sehr von der Unterstützung durch Vitalpilze. Idealerweise sollten Sie bereits vor der Chemotherapie mit der Einnahme von Vitalpilzen beginnen, um die Nebenwirkungen der schulmedizinischen Behandlung gering zu halten.

Sind Vitalpilze auch für Kinder geeignet?

Ja, bei Kindern sind die Erfolge zum Beispiel bei Neurodermitis, aber auch bei anderen Erkrankungen, oft hervorragend. Ein kindlicher Organismus reagiert häufig besonders gut, da noch keine oder kaum Vorbelastungen bestehen. In der Regel ist eine langsam ansteigende Dosis zu empfehlen, da der Verdauungsapparat noch empfindlich ist und die Pilze eventuell zu unangenehmen Blähungen führen können.

Wo finde ich Pilzprodukte?

Auf unserer Webseite www.vitalpilze.de finden Sie eine Auswahl kontrollierter Lieferanten mit hoher Qualität. Sie sollten generell auf die Vertrauenswürdigkeit der Anbieter achten. Gerne stehen wir Ihnen auch telefonisch für eine Lieferantenauswahl zur Seite.

Sind Pilze aus China schlechter?

Nein. Grundsätzlich ist das Wissen über Anbaumethoden, richtiges Ernten, schonende Trocknungsprozesse etc. in China und Asien weitaus höher als anderswo. Wenn die Produkte durch Analysen ständig kontrolliert werden, gibt es keinen Grund zu Bedenken. Weder ein Anbau in Deutschland noch ein Biosiegel können ohne schriftlich nachweisbare Laborkontrollen gute Qualität garantieren.

Indikationstabelle

	Agaricus blazei Murrill	Auricularia	Chaga	Champignon	Coprinus	Cordyceps	Coriolus	Enoki	Hericium	Maitake	Pleurotus	Polyporus	Reishi	Shiitake
Allergien	xxxxx					x	x	xx	xx			x	xxxxx	
Angstzustände					x	xxxx			xxxxx				xxxx	
Arteriosklerose		xxxxx			x	x				x			xxx	x
Arthrose	xx					xxxx				x		x	xxxx	xx
Atemwegserkrankungen	x					xxxxx	xxxx	xx					xxxxx	
Augenerkrankungen	xxxx	xxxx										xxx		
Autoimmunerkrankungen	xxxx	xx				xx	x		xx	xx		x	xx	xx
Blasenerkrankungen	xx	xx			x	xxx	xxxx			x		xxxx	xx	xx
Bluthochdruck	x	xx		xx	xx	xxx				xxx	xx	xxx	xxx	xxx
Borreliose						xxxx	xxxxx						xxx	xxx
Burnout-Syndrom						xxxxx			xxxx				xxxx	
Chronisches Müdigkeitssyndrom						xxxx		xx	xxxxx				xxxxx	
Darmprobleme		x	xx	xxx	xxx		xxx		xxxxx	xx	xxx		xxx	xxx
Demenz									xxxx				xxxxx	
Depression						xxx			xxx				xxxx	
Diabetes mellitus	xxxx				xxxx		x			xxxx			x	x
Durchblutungsstörungen		xxxx											xxx	xxx
Entgiftung	xxxx					xxx				xxxxx			xxxx	
Erkältung	xx					xxxx	xxx	xx	x				xx	xx
Fettstoffwechselstörungen		xxx				x				xxxxxx	xxxx		xxxxx	xxxxx
Gicht													xxxx	xxxxx
Haarausfall		x				xxxx						xxxx	xx	

Diese Tabelle dient einer ersten Orientierung.
Den tatsächlichen Einsatz von Vitalpilzen bei den unterschiedlichen Erkrankungen sollten Sie in einem persönlichen Gespräch mit Ihrem Heilpraktiker, Therapeuten oder Mykotherapeuten abstimmen.

Die Angaben X bis XXXXX beruhen auf den Erfahrungswerten aus der Praxis versierter Mykotherapeuten und Heilpraktiker.
Ein X bedeutet, dass der entsprechende Vitalpilz im Einzelfall stark abhängig vom individuellen Krankheitsbild eingesetzt wird. Je höher die Anzahl der X, umso mehr hat sich der Einsatz in der Praxis bewährt.

Indikationstabelle

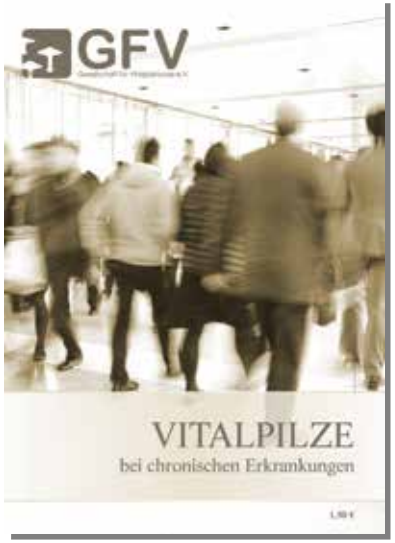
	Agaricus blazei Murrill	Auricularia	Chaga	Champignon	Coprinus	Cordyceps	Coriolus	Enoki	Hericium	Maitake	Pleurotus	Polyporus	Reishi	Shiitake
Hautkrankheiten	xxxx	xxxx	xxx			xxx	xxx		xxx			xxx	xx	
Herz-Kreislauf-Erkrankungen	xx	xxxxx			xx	xxxx				xxx			xxxxx	xxxxx
Immunschwäche	xxxx			xxx		xx	xxxx	xx			xx	x	xxx	xxx
Kopfschmerzen	xx	xxx				xx			x	xx			xx	xxx
Libidostörungen	x	x				xxxxx							xxx	
Magenprobleme			xx			xx	x		xxxx	xx	xxx		xxxx	xx
Menstruationsbeschwerden		x				xxxx							xxx	
Multiple Sklerose	xxxx								xxxx				xxxxx	
Nervosität						xx			xxx				xxxx	x
Neurologische Erkrankungen	xx					xxx			xxxxx				xxxxx	
Nierenerkrankungen						xxxx	xxxxx							
Osteoporose										xxxxxx			xx	xxx
Prostataerkrankungen	xxx			xxx		xx	xx			xxxx		xx	xx	xx
Rheumatische Erkrankungen	xxx	xx				xx	xx					x	xxxxx	x
Schilddrüsenerkrankungen	xxx					xxx							xx	xxx
Schmerzen			xx			xxx							xxxx	
Thrombose		xxxxx				xx							xxxx	xx
Tinnitus		xxx				x							xxx	x
Tumorerkrankungen	xxxx	xxx	xx	xxxx	xxx	xxxx	xxxx	xxx	xxxx	xxxx	xxx	xxx	xxxx	xxxx
Übergewicht	x		xx	xx	xx	xx			xxxx	xxxx	xxx	xxx	xx	x
Verdauungsprobleme					xx		xxxx		xxxx		xxxx		xxxx	xxxxx
Wechseljahresbeschwerden		x				xxxx			xxxx				xxxxx	

Diese Tabelle dient einer ersten Orientierung.
Den tatsächlichen Einsatz von Vitalpilzen bei den unterschiedlichen Erkrankungen sollten Sie in einem persönlichen Gespräch mit Ihrem Heilpraktiker, Therapeuten oder Mykotherapeuten abstimmen.

Die Angaben X bis XXXXX beruhen auf den Erfahrungswerten aus der Praxis versierter Mykotherapeuten und Heilpraktiker.
Ein X bedeutet, dass der entsprechende Vitalpilz im Einzelfall stark abhängig vom individuellen Krankheitsbild eingesetzt wird. Je höher die Anzahl der X, umso mehr hat sich der Einsatz in der Praxis bewährt.

Informationsbroschüren

Vitalpilze bei Chronischen Erkrankungen



Die Lebenserwartung der Menschen in den entwickelten Ländern ist in den vergangenen Jahrzehnten sprunghaft angestiegen, und viele früher gefürchtete Leiden lassen sich dank moderner Medizin heute gut behandeln. Das bedeutet jedoch nicht, dass Krankheiten insgesamt auf dem Rückzug sind. Im Gegenteil: Chronische Erkrankungen von Diabetes über Bluthochdruck bis Arthrose betreffen immer mehr Menschen – vor allem, aber nicht nur die ältere Generation. Zu Recht werden sie auch als Zivilisationskrankheiten bezeichnet, da die modernen Lebensbedingungen ihr Auftreten deutlich begünstigen.

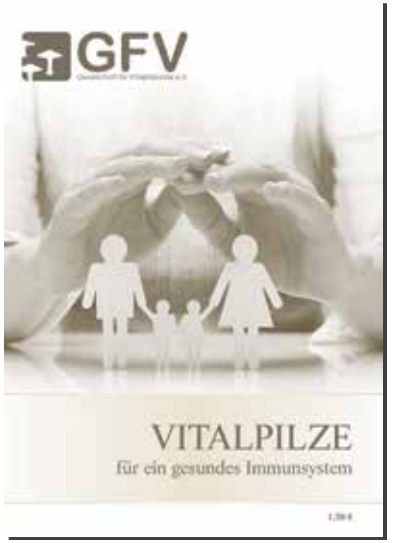
In vielen Fällen sind die Behandlungsmöglichkeiten durch die Schulmedizin bislang nicht befriedigend, können Symptome nur gelindert, aber nicht nachhaltig kuriert werden. Ein wichtiger Schritt auf dem Weg einer erfolgreichen Behandlung besteht darin, diese Gruppe von Erkrankungen ganzheitlich wahrzunehmen. Auch wenn jeweils nur ein einzelnes Organsystem betroffen zu sein scheint, spielen Faktoren wie Vitalstoffmängel, schwelende Entzündungsprozesse oder auch psychische Belastungen wichtige Rollen.

Unsere Broschüre „Vitalpilze bei chronischen Erkrankungen“ stellt die häufigsten Zivilisationskrankheiten unserer Zeit vor und zeigt auf, welche Möglichkeiten die Mykotherapie, also die Unterstützung des Körpers mit Vitalpilzen, im Rahmen einer ganzheitlichen Behandlung bietet. Bewusst verzichtet wurde auf Ausführungen zu Tumorerkrankungen, die zum Teil ebenfalls zu den Zivilisationskrankheiten gezählt werden. Aufgrund seiner Vielschichtigkeit, der großen Herausforderungen bei der Behandlung und der speziellen Möglichkeiten, die Vitalpilze in der begleitenden Therapie bieten, ist für das Thema Krebs zu einem späteren Zeitpunkt eine eigene Broschüre geplant.

Erschienen im Eigenverlag der Gesellschaft für Vitalpilzkunde

Unter www.vitalpilze.de können Sie die Broschüre kostenfrei herunterladen.

Vitalpilze für ein gesundes Immunsystem



Bakterien, Viren, pathogene Keime und andere Erreger umgeben uns überall und stellen für den menschlichen Organismus permanente Bedrohungen für Infektionen dar. Der Schutzschild dagegen ist das Immunsystem, das sich auf verschiedene Säulen stützt und, sofern es intakt ist, seine Aufgabe der Abwehr hervorragend erfüllt.

Es sorgt mit fein aufeinander abgestimmten Facetten und in beeindruckender Reaktionszeit dafür, dass Krankheitserreger, mit denen der Organismus stets in Kontakt kommt, im Normalfall abgewehrt und unschädlich gemacht werden. Auf der anderen Seite erkennt ein gesundes Immunsystem aber auch, welche Fremdsubstanzen harmlos sind und deshalb keiner Aktion bedürfen.

Allerdings kann das Immunsystem wie jedes andere Regulationssystem oder auch jedes Organ des Körpers geschwächt werden und dann seine Aufgaben nicht mehr fehlerfrei erfüllen. Ein akuter Infekt ist Zeichen einer meist harmlosen und nur kurzfristigen Überforderung der Abwehrkräfte. Chronische und/oder bisweilen lebensbedrohliche Infektionen sind die Folge einer stark eingeschränkten Abwehrleistung. Auch die Entgleisung in die andere Richtung – die Überreaktion des Immunsystems auf bestimmte Substanzen oder auch körpereigene Zellen – ruft Krankheiten hervor: Die Rede ist von Allergien und Autoimmunerkrankungen.

Unsere neue Broschüre „Vitalpilze für ein gesundes Immunsystem“ stellt die häufigsten Erkrankungen des Immunsystems vor und zeigt auf, welche Möglichkeiten die Mykotherapie, also die Unterstützung des Körpers mit Vitalpilzen, im Rahmen einer ganzheitlichen Behandlung bieten kann. Sie soll dem interessierten Leser kompakte Informationen zum Thema bieten, es ihm ermöglichen Symptome besser einzuordnen und das Therapiekonzept seines Behandlers nachvollziehen zu können. Und, ganz wichtig: Diese Broschüre soll den Leser dazu ermutigen, anhand von Tipps sein Immunsystem aktiv zu unterstützen und damit sein Wohlbefinden zu fördern.

Erschienen im Eigenverlag der Gesellschaft für Vitalpilzkunde

Unter www.vitalpilze.de können Sie die Broschüre kostenfrei herunterladen.

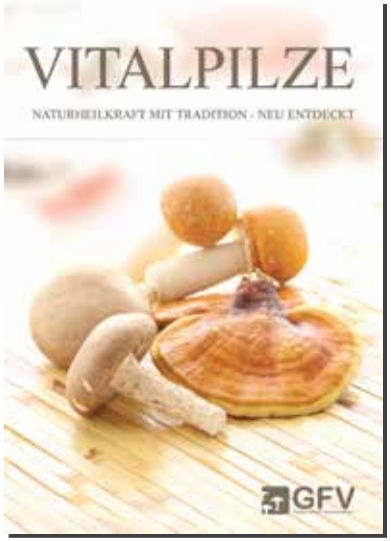
Literaturempfehlung

Der aktuelle Wissensstand in einem Buch

„Vitalpilze – Naturheilkraft mit Tradition – neu entdeckt“ ist in einer komplett überarbeiteten dritten Auflage erschienen.

Die Gesellschaft für Vitalpilzkunde hat nach dem Erfolg ihres 2009 erschienenen Buches zur Mykotherapie nun erneut ein umfassendes Werk zum Thema herausgegeben. Das Buch „Vitalpilze: Naturheilkraft mit Tradition – neu entdeckt“ wurde inhaltlich und grafisch komplett überarbeitet und informiert auf mehr als 200 Seiten über die faszinierenden Möglichkeiten der Therapie mit Vitalpilzen.

Ausführliche Porträts der wichtigsten Vitalpilze sind ebenso enthalten wie kompakte Informationen zu den häufigsten Krankheitsbildern, bei denen die Mykotherapie eingesetzt werden kann. Das Buch fasst den aktuellen Wissensstand rund um das Thema Vitalpilze fundiert und anschaulich zusammen und ist eine wertvolle Informationsquelle und ein übersichtliches Nachschlagewerk sowohl für Therapeuten als auch für Patienten.



5. überarbeitete Auflage 2019
Format: 17 cm x 24 cm, Hardcover

ISBN 978-3-00-047706-5
Erschienen im Eigenverlag der
Gesellschaft für Vitalpilzkunde
Preis: EUR 14,90

Erhältlich im Buchhandel und über verschiedene Internet-Anbieter.

Kontakt Deutschland:

GFV
Gesellschaft für Vitalpilzkunde

E-Mail: info@vitalpilze.de
Internet: www.vitalpilze.de

Kostenfreie Telefonnummer: 0800 7788990

Vertreten durch:
Detlef Stöver
Plaza Nova de la Ferreria 5
ES 07002 Palma

Bitte beachten Sie folgenden Hinweis:

Die Angaben in dieser Broschüre entsprechen dem derzeitigen Wissensstand und wurden sorgfältig recherchiert. Dennoch kann für die gemachten Aussagen und Therapieempfehlungen keine Gewähr übernommen werden. Bitte konsultieren Sie einen in der Vitalpilzkunde erfahrenen Therapeuten oder Arzt, der beurteilen kann, welche Pilze in welcher Dosierung für Sie passend sind.

Eine Haftung des Herausgebers sowie der Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Alle Rechte sind dem Herausgeber vorbehalten. Nachdruck oder Vervielfältigung nur mit Genehmigung des Herausgebers des Herausgebers.

Bildnachweis: Gesellschaft für Vitalpilzkunde

GFV

Gesellschaft für Vitalpilzkunde