



vitalpilzratgeber.de



Was Sie schon immer über Vitalpilze wissen wollten

Außergewöhnliche
Geschenke
aus der Apotheke
der **Natur**

Neue und erweiterte Auflage



Dipl. Ing. (FH) Jürgen Guthmann

Herausgeber und Mentor des Vitalpilzratgebers

Studium der Chemie an der Georg Simon Ohm Fachhochschule Nürnberg.

Laboringenieur im Labor für Lebensmittelchemie an der Hochschule für angewandte Wissenschaften Weihenstephan - Triesdorf.

Langjährige Beschäftigung mit Ernährung und Gesundheitsfragen. Besonderes Interesse für Heilpflanzen und Pilze mit ihrem riesigen Spektrum an Wirkungen und Verwendungsmöglichkeiten.

Dipl. Ing. (FH) Jürgen Guthmann

Wie komme ich zu den Pilzen?

Seit mehr als 30 Jahren faszinieren mich Pilze. Sie sind die großen Recycler im Kreislauf der Natur und spielen als Symbiosepartner, Parasiten oder Krankheitserreger eine herausragende Rolle. Sie besitzen köstliche Aromen und bilden eine Vielzahl interessanter chemischer Verbindungen und Giftstoffe. Die Menschen nutzen die Pilze selbst oder ihre Stoffwechselprodukte auch als Heilmittel seit Urzeiten. Die Jagd nach Pilzen ist ein uns allen mehr oder weniger vertrautes archetypisches Erbe. Jeder der es einmal versucht hat und fündig wurde, kann mich verstehen.

Dabei interessiert mich ihre ganze Bandbreite, von der technologischen Nutzung der Pilzenzyme bis hin zu ihrem Potential als Heil- oder gesunde Genussmittel.

Pilze als Heilmittel sind hierzulande in Vergessenheit geraten. In den Ländern Asiens ist dies ganz anders, dort genießen sie als Heilmittel und als Mittel zur Erhaltung von Gesundheit und Vitalität seit Jahrtausenden eine herausragende Rolle.

Im Laufe der Jahre habe ich immer mehr Informationen zu den Pilzen gesammelt. Mittlerweile verfüge ich über einen riesigen Bestand an einschlägigen wissenschaftlichen Publikationen und korrespondiere mit Wissenschaftlern oder Laien überall auf der Welt zum Thema. Eine erste Möglichkeit, meine Arbeit der Öffentlichkeit zugänglich zu machen, verschaffte mir der Quelle & Meyer Verlag durch das „Taschenlexikon der Pilze Deutschlands“. Im Buch konnte ich nicht nur mein Wissen mitteilen, sondern auch meine Fähigkeit nutzen, komplizierte Sachverhalte anschaulich wieder zu geben und Querverbindungen herzustellen.

Mein Engagement für den Vitalpilzratgeber

Als Herausgeber möchte ich nunmehr die faszinierenden Möglichkeiten der Heil- und Vitalpilze einer breiten Masse zugänglich machen. Für weitergehende Anfragen aus dem Bereich der therapeutischen oder medizinischen Wirkungen der Vitalpilze verweise ich an die Heilpraktikerin Frau Doris Richtsteig, die über ein profundes Wissen in der Mykotherapie verfügt.

Hilfreiche Tipps

Im Folgenden werden Ihnen die wichtigsten Vitalpilze vorgestellt und deren Haupteinsatzbereiche grob skizziert. Bitte beachten Sie auch die Indikationslisten ab Seite 24. Für eine erfolgreiche Therapie empfehle ich stets, eine Beratung durch einen ausgebildeten Mykotherapeuten in Anspruch zu nehmen. Und wenn Sie sich entschließen, Vitalpilze und ihre Wirkungen kennenlernen zu wollen, dann möchte ich Ihnen nahelegen, sie bei Anbietern zu beziehen, die Produkte mit dem staatlich geprüften Bio-Siegel anbieten.

Herzlichst, Ihr Jürgen Guthmann

Dieser Ratgeber liefert Ihnen wichtige Informationen zum Thema Vitalpilze, welche auch unter dem Namen Heilpilze, Medizinalpilze oder Gesundheitspilze in der Naturheilkunde bekannt sind.

Sie erfahren Grundlegendes zu den heilenden Pilzen und deren Wirkungsweisen, sowie deren Anwendungsmöglichkeiten in der sogenannten Mykotherapie.

Vitalpilze – eine der ältesten Naturarzneien

Vitalpilze gehören zu den ältesten Naturarzneien der Menschheit überhaupt. In China und Japan wurden Gesundheitspilze bereits vor mehr als 4.000 Jahren mit zum Teil verblüffenden Erfolgen sowohl zur Vermeidung, als auch zur Linderung und Heilung einer ganzen Reihe von Krankheiten eingesetzt. So finden Vitalpilze zur Stärkung der Abwehrkräfte, zur Heilung von Herz- und Kreislauferkrankungen, zur Blutdruck- und Zuckerregulierung, Leberstärkung und Entgiftung, zur Behandlung von Allergien, Reduzierung von Übergewicht und vor allem zur Verbesserung der Vitalität Anwendung.

Der Shiitake, der Maitake und viele andere sind dort bis auf den heutigen Tag als äußerst wertvolle Nahrungsmittel hoch angesehen. Beide gelten als „Jungbrunnen“. Und tatsächlich: Nirgendwo auf der Welt ist der Anteil körperlich und geistig fit gebliebener Hundertjähriger so hoch wie in Asien. Deshalb begann sich in den letzten vier Jahrzehnten auch die Wissenschaft in den westlichen Ländern für die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) und besonders für die bemerkenswerten Vitalpilze genauer zu interessieren.

Vitalpilze und ihre Inhaltsstoffe

Vitalpilze sind reich an ernährungsphysiologisch und für die Gesundheit wertvollen Substanzen. Sie versetzen unseren Körper in die Lage, lebenswichtige Körperfunktionen zu regulieren und sich so von zahlreichen Beschwerden zu befreien. Es wurden bereits über 100 relevante Wirkstoffe nachgewiesen, doch ist dies erst ein winziger Teil.

Da Pilze eine ganz eigene Lebensform bilden, finden wir dort auch eine einzigartige Kombination von Inhaltsstoffen, unter anderem einen hohen Anteil an bioaktiven Substanzen. Dazu gehören sekundäre Pflanzenstoffe, auch Phytamine genannt. Wichtige sekundäre Pflanzenstoffe in Pilzen sind z.B. die Polysaccharide, welche das Immunsystem positiv beeinflussen.

Dr. med. univ. Matthias Freutsmiedl



Dr. med. univ. Matthias Freutsmiedl

Facharzt für Innere- und Allgemeinmedizin, Notfallmedizin,
klinische Umweltmedizin und Homöopathie

Praxis für Ganzheitsmedizin & Prävention, 04229 Leipzig

www.ganzmed.eu

„In meiner Laufbahn als Facharzt für Innere- und Allgemeinmedizin ist mir bereits sehr früh eines bewusst geworden: Wenn es darum geht, verantwortungsvoll mit Krankheiten umzugehen, ist die wissenschaftliche Schulmedizin als therapeutische Grundlage unverzichtbar. Doch oft ist die Schulmedizin alleine nicht in der Lage, den veränderten Bedürfnissen des kranken Menschen ausreichend gerecht zu werden, da diese in der Regel nur die physische, objektivierbare Ebene des Menschen betrachtet. Ganzheitliche Verfahren fordern Offenheit und Weitblick für den individuellen Prozess, sowie ein Wissen um das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele.

In den westeuropäischen Ländern ist im Laufe der Zeit das Wissen um die Vitalpilze, eines der ältesten und unverzichtbarsten Heilmittel für unsere Menschheit, ein wenig verloren gegangen. In meiner Praxis in Leipzig verfolge ich jedoch einen ganzheitlichen Ansatz und arbeite hier sehr viel und gerne mit Vitalpilzen – aus Überzeugung.

Führend finden bei mir die Heilpilze Anwendung zur Immunmodulation und zur Stärkung spezifischer Organe. Denn wann immer möglich, setze ich primär biologische und/oder homöopathische Mittel ein, die die Selbstheilungskräfte des Körpers aktivieren, ohne unerwünschte Nebenwirkungen auszulösen.

Ich behandle viele Menschen mit Erschöpfung und im Neurostress-Test nachgewiesener Nebennierenschwäche wobei sich hier ganz besonders der Cordyceps als unterstützende Therapie bewährt. In der Regel verordne ich die Einnahme für eine Dauer von mindestens 4 Monaten – zahlreiche positive Erfahrungsberichte meiner Patienten bestätigen den Erfolg dieser Behandlungsmethode.“

Heilpraktikerin Doris Richtsteig



Heilpraktikerin Doris Richtsteig

Klassische und moderne Naturheilverfahren,
energetische Behandlungen, Schwerpunkt Mykotherapie

Naturheilpraxis, 87439 Kempten

www.natur-heilimpulse.de

„Nach dreijährigem Vollzeitstudium am Zentrum für Naturheilkunde und Homöopathie in Kempten erfolgte 1992 meine Prüfung und Zulassung zur Ausübung der Heilkunde ohne Bestallung. Parallel absolvierte ich ein Praktikum in einer Apotheke.

Nachfolgend hatte ich über vier Jahre die Gelegenheit, in mehreren Praktika mein Wissen zu vertiefen und zu festigen. Fort- und Weiterbildungen erfolgten in mir wichtigen Bereichen, unter anderem in der Mykotherapie.

Vor gut 22 Jahren absolvierte ich bei einem chinesischen Meister eine 6-wöchige Schulung in Traditionell Chinesischer Medizin. In diesem Rahmen stellten wir an uns gegenseitig Diagnosen und erarbeiteten die dementsprechenden Rezepturen aus Pilzen, Kräutern und Wurzeln.

Diese Rezepturen mussten wir als Dekokt zubereiten und natürlich auch trinken. Die Pilz-Kräuter-Wurzel-mischung wurde in 2,5 l Wasser angesetzt und auf 0,2 l runtergeköchelt. Schon die Zubereitung war eine olfaktorische Herausforderung, doch spätestens bei der folgenden Geschmacksexplosion war mir klar, diese Therapieform werde ich vorerst nicht anwenden können.

Trotz der überzeugenden Wirkung meines „Cocktails“ mit Pilzen, entschied ich mich für den Weg der Homöopathie und Bioresonanztherapie. Als mir nach 9 Jahren Bioresonanztherapie aufdringliche Gerätehersteller zu viel und der Technikhype in den Naturheilpraxen immer suspekter wurden, zog es mich zurück zu den Wurzeln meines Berufes als Heilpraktikerin. Ich suchte nach Alternativen in der Therapie und erinnerte mich an die guten Erfahrungen mit Pilzen und Kräutern. Nachdem nun die Vitalpilze auch in Kapseln angeboten werden, stand der Einbindung in meine Therapie nichts mehr im Weg.

Mein Hauptklientel waren seit je her Patienten mit immunologischen Problemen wie z.B. Allergien, Heuschnupfen und Neurodermitis. So begann ich den Reishi und Agaricus blazei murill (ABM) in meine Therapie einzubauen. Die Erfolge waren so überzeugend, dass ich die Mykotherapie in meiner Praxis nicht mehr missen möchte.“

Mykotherapie und Krebstherapie

„In Untersuchungen konnten bereits über hundert medizinisch wertvolle Bestandteile nachgewiesen werden.“

Mykotherapie – Vitalpilze und ihre Wirkungsweise

Gesundheitspilze sind in der Lage, unseren Organismus in mehrerlei Hinsicht zu unterstützen, die Vitalfunktionen wieder in Homöostase – also ins Gleichgewicht – zu bringen. Das bedeutet unter anderem, Überfunktionen werden nach unten und Unterfunktionen nach oben geregelt. Auch bergen sie potente antibiotisch, antiviral und antimykotisch wirkende Substanzen, welche uns gute Dienste bei diversen Infektionen leisten.

Des Weiteren gelten Pilze wie z.B. Reishi und Agaricus blazei Murill als Adaptogene. Adaptogene sind Pflanzen und Pilze, die uns dabei helfen, mit Stresssituationen gut umgehen zu können und unsere Zellen vor Radikalen und somit vor Alterung schützen.

Vitalpilze in der Krebstherapie

Ganz besonders interessante und auch ermutigende Ergebnisse wurden in den letzten Jahren bei der Behandlung von Krebsleiden mittels Gesundheitspilzen vorgelegt. In Asien und den USA gehören mittlerweile einige der Vitalpilzextrakte oder deren isolierte Wirkstoffe offiziell zur Standardtherapie bei der Krebsbehandlung. Bei den wichtigsten Wirksubstanzen handelt es sich um β -D-Glucane und andere bedeutende Polysaccharide, Triterpene und Enzyme.

Unter Einfluss der β -D-Glucane und der Polysaccharide wird die gesamte Abwehr aktiviert und unter anderem die Krebszellen an der Herstellung ihrer eigenen Blutgefäße gehindert. Von Triterpenen wurde die gezielte Wirkung gegen Tumore nachgewiesen und sie machen mit einer Vielzahl an Wirkweisen den adaptogenen Effekt der Pilze aus. Auch die in Pilzen enthaltenen Enzyme wie Proteasen und Glucose 2-oxidasen sind für die antitumorale Wirkung verantwortlich.



Übersicht der Vitalpilze

Die 16 wichtigsten Vitalpilze



Agaricus blazei Murill (ABM)

Mandelpilz

Seite 8



Maitake

Klapperschwamm

Seite 16



Auricularia auricula judae

Judasohr

Seite 9



Phellinus linteus

Feuerschwamm

Seite 17



Chaga

Inonotus obliquus

Seite 10



Pleurotus ostreatus

Austernseitling

Seite 18



Champignon

Agaricus bisporus

Seite 11



Polyporus umbellatus

Eichhase

Seite 19



Coprinus comatus

Schoptintling

Seite 12



Reishi

glänzender Lackporling

Seite 20



Cordyceps sinensis

Chinesischer Raupenpilz

Seite 13



Shiitake

Lentinula edodes

Seite 21



Coriolus versicolor

Schmetterlingstramete

Seite 14



Tremella fuciformis

Silberohr

Seite 22



Hericium erinaceus

Igelstachelbart

Seite 15



Zunderschwamm

Fomes fomentarius

Seite 23

Die 16 wichtigsten Vitalpilze

Agaricus blazei Murill (ABM)

Mandelpilz

Der Vitalpilz *Agaricus blazei* Murill, kurz ABM, heißt auch „Mandelpilz“ oder „Himematsuake“. Er stammt aus den Regenwäldern Brasiliens. Die Einheimischen nannten ihn „Pilz des Gottes“ und verwendeten ihn nicht nur als besonderes Nahrungsmittel, sondern auch mit Erfolg bei ernsthaften Erkrankungen.

Das erste Mal von einem Europäer entdeckt, eingeteilt und benannt, wurde der Pilz bereits 1893 von dem britischen Forscher Charles Horton Peck. Deshalb lautet sein botanisch korrekter Name bis heute *Agaricus subrufescens* Peck. Leider erkannte man damals den gesundheitlichen Nutzen noch nicht. Auch 1945, als der Mykologe William Alphonso Murill, erneut auf den Vitalpilz stieß und ihm seinen jetzt bekannten Namen gab, war Herrn Murill wahrscheinlich nicht klar, welchen Schatz er in seinen Händen hielt. Erst 1960 beobachtete der japanische Forscher Takotshi Furumoto, dass sich in der Region um Piedade in Brasilien die Menschen einer auffallend besseren Gesundheit erfreuten als in anderen Regionen. Mit der Zeit kam er zu dem Schluss, dass es wohl an dem reichlichen Konsum der Pilze liegt. Forschungen bestätigten dann seine Vermutung und so trat der *Agaricus blazei* Murill seinen Siegeszug an.

Bedeutung in der Naturheilkunde

Im *Agaricus* konnten pharmakologisch wertvolle Inhaltsstoffe und der bisher höchste Anteil an wertvollen Polysacchariden (insbesondere β -Glukane) bei Vitalpilzen nachgewiesen werden. Ihnen wird die bemerkenswerte Antitumorwirkung des ABM zugeschrieben.

Der *Agaricus* ist in der Lage, bei vielen Krebserkrankungen das Wachstum zu stoppen und die Apoptose – also das Selbstmordprogramm defekter Zellen – einzuleiten. Seine hilfreiche Wirkung wurde bei vielen Krebsarten nachgewiesen, besonders bei Lungen-, Leber-, Unterleibs- und Prostatakrebs, sowie bei Leukämie. Wichtig ist auch, dass unter dem Einfluss von ABM, Chemotherapie resistente Krebszellen wieder auf eine Behandlung ansprechen können. Die enormen Belastungen und Nebenwirkungen der Chemo- und Strahlentherapie werden zudem drastisch reduziert. ABM hilft der Leber dabei, die im Körper gebildeten Giftstoffe rasch abzubauen und auszuschleiden. Des Weiteren regt er die Blutbildung im Knochenmark an. Auch in Fällen, in denen weder eine Operation noch eine Strahlentherapie durchgeführt werden kann, ist es möglich, das Geschehen positiv zu beeinflussen.

Durch seine das Immunsystem modulierende, zellschützende und stark anti-entzündliche Wirkung ist er bei Allergien und autoaggressiven Erkrankungen eine wertvolle Hilfe. Erfolgreich einsetzbar ist er auch zur Unterstützung bei schwer zu behandelnden Infektionen wie z.B. HIV oder auch Leishmaniose.

Haupteinsatzbereich

Allergien und Autoimmunerkrankungen

Diabetes Typ I und II

Hauterkrankungen

Krebs- und Tumorthherapie (begleitend zur Schulmedizin)

Lindert Nebenwirkungen einer Strahlen- und Chemotherapie



Auricularia auricula judae

Judasohr

Der Auricularia, auch bekannt als Holunderpilz oder Judasohr, ist ein Vitalpilz, der beinahe auf der gesamten Welt verbreitet ist. Sein Fruchtkörper ist frostbeständig und kann das ganze Jahr über angetroffen werden. Er kann sogar mitten im Winter unter Schnee ausgegraben werden.

Bekannt ist der Auricularia aus der chinesischen Küche, wo er als Einlage in Suppen oder zur Verfeinerung von Soßen zum Einsatz kommt. Judasohren haben einen geringen Eigengeschmack und eignen sich hervorragend dafür, die Aromen von Gewürzen in sich aufzunehmen. Meist bekommt man den Auricularia in getrockneter Form. Lässt man die Judasohren vor dem Kochen aufquellen, erreichen sie ein Vielfaches ihres vorherigen Volumens und sorgen für ein angenehmes Mundgefühl.



Bedeutung in der Naturheilkunde

In der Traditionellen Chinesischen Medizin wird der Auricularia häufig bei Arteriosklerose eingesetzt, um den Blutdruck und Kreislauf zu regulieren und den Cholesterinspiegel zu senken. Außerdem ist seine entzündungshemmende Wirkung durch Studien belegt.

Seit langem wird die blutgerinnungshemmende Wirkung dieses Vitalpilzes erforscht, diese wirkt sich positiv auf die Versorgung der Kapillaren und Herzkranzgefäße und somit auf den Blutdruck aus. In der Prävention von Schlaganfall, Herzinfarkt und Durchblutungsstörungen kann der Auricularia gute Dienste leisten.

Weitere Untersuchungen weisen auf die regulierende Wirkung des Auricularia auf das Immunsystem hin, wodurch zum Beispiel die Bildung von Immunzellen aus der Milz verbessert werden konnte. Wie die meisten Vitalpilze, die bisher untersucht wurden, wirkt sich der Auricularia nachweislich positiv auf die Stärkung des Immunsystems bei Tumorerkrankungen aus und wird deshalb in der begleitenden Behandlung eingesetzt.

Haupteinsatzbereich

**Arteriosklerose
(durchblutungsfördernd)**

Blutdruckregulation

Entzündungshemmung

**Thrombose-, Herzinfarkt-
und Schlaganfall-Prophylaxe**

Die 16 wichtigsten Vitalpilze

Chaga Inonotus obliquus

Wenn wir vom Chaga oder Schiefer Schillerporling als heilkräftigen Pilz sprechen, meinen wir immer einen Chaga, der auf Birken wächst. Diese Exemplare sind am wirksamsten, da sie die Heilkräfte der Pilze und der Birke in sich vereinen. Väterchen Frost ist der beste Freund dieses Porlings, denn den höchsten Gehalt an Wirkstoffen baut er ab - 20 ° Celsius auf. Da wundert es nicht, dass bei unseren osteuropäischen Nachbarn, insbesondere in der russischen Volksheilkunde, der Chaga seit Generationen eine wichtige Rolle spielt. Seit mindestens 1000 Jahren wird er zur Behandlung auch schwerer Erkrankungen der Leber und des Magen-Darm-Traktes, der Haut und Schleimhäute verwendet. Er ist als Herz- und Stärkungsmittel bekannt, dient der Blutreinigung und wurde bzw. wird bei Tuberkulose und anderen Infektionskrankheiten eingesetzt.

Bedeutung in der Naturheilkunde

Chaga gehört zu den wirkstärksten Pilzen für die Behandlung aller Erkrankungen des Verdauungssystems. Hierzu zählen Entzündungen, Geschwüre und Tumore von der Mundhöhle bis zum Enddarm. Selbst Polypen werden im kompletten Schleimhautbereich von dem wertvollen Pilz, soweit möglich zurückgebildet. Da die Haut ein Spiegel der Darm- und Lymphgesundheit ist, wird die Regeneration des Verdauungstraktes auch in einer besseren Verfassung unserer äußeren Hülle sichtbar. Eindrucksvolle Erfolge bei der Behandlung von Psoriasis mit Chaga sind neben der Gabe von essentiellen Fettsäuren und Zink zu verzeichnen. Des Weiteren wirkt Chaga stoffwechsellanregend, vertreibt Müdigkeit, stillt den Hunger und erhöht die Leistungsfähigkeit.

Beachtlich ist der Einfluss des Schiefer Schillerporlings auf das Immunsystem bei diversen erregerebedingten Erkrankungen. Erste wissenschaftliche Fakten zur antiviralen Wirkung des Pilzes lieferte Kahlos et al. 1996. Er verwendete Extrakte aus der schwarzen äußeren Schicht des Pilzes und konnte eine fast hundertprozentige Hemmwirkung des Grippevirus nachweisen.

Shibnev V. A. et al. 2011 machte in seiner Arbeit die deutliche Hemmung von Hepatitis C Viren durch den wässrigen Extrakt sichtbar. Zudem wurde in Studien die Fähigkeit des Chaga belegt, vor Herpes-simplex-Viren und Mycobacterium tuberculosis zu schützen. Bemerkenswert ist auch seine antientzündliche und schmerzlinde Wirkung, dies konnte Park Y. M. et al. 2005 zeigen.

In der begleitenden Krebstherapie steht uns mit Chaga ein überaus hilfreicher Pilz bei allen Krebserkrankungen im Verdauungstrakt und des Lymphsystems zur Verfügung. Die krebshemmende Wirkung wurde vielfach in wissenschaftlichen Untersuchungen belegt. Auch begleitend bei Chemo- und Strahlentherapie hat sich der Vitalpilz bestens bewährt. Er sorgt für eine bessere Entgiftung der anfallenden Stoffwechselprodukte und toxischen Substanzen, durch seine Unterstützung der ausleitenden Organsysteme und fängt mit seinem enorm hohen Anteil an Antioxidantien freie Radikale zuverlässig ab. Somit trägt er zu einer schnelleren Regeneration und einem guten Allgemeinbefinden bei.



Haupteinsatzbereich

Allgemeine Infektabwehr

Erhöht die Leistungsfähigkeit

Erkrankungen im Magen-Darmtrakt

Haut- und Schleimhauterkrankungen

**Krebs- und Tumorbehandlung
(begleitend zur Schulmedizin)**

**Lindert Nebenwirkungen
einer Chemotherapie**

Champignon

Agaricus bisporus

Der Champignon de Paris gehört botanisch zur Gruppe der Agaricaceae. Wir haben den Namen Champignon aus dem Französischen übernommen, da dort die Kinderstube der europäischen Zucht dieses Schatzes stand.

Ein Melonenzüchter beobachtete Anfang des 17. Jahrhunderts, dass auf seinem Melonenabfall, auf dem auch das Abwaschwasser wilder Champignons aus seiner Küche landete, eben diese Champignons besonders üppig wuchsen. Die erste genaue Zuchtanleitung wurde 1651 in dem Gartenbuch „Der französische Gärtner“ veröffentlicht. Von 1651 bis in die Gegenwart fand eine enorme Entwicklung der Zucht des Champignons bis hin zur Entschlüsselung seines Genoms im Jahr 2009 statt. Doch stand der kulinarische Aspekt ganz klar im Vordergrund und es wurde völlig übersehen, welchen wertvollen Beitrag der Champignon für die Gesundheit leisten kann.



Bedeutung in der Naturheilkunde

In der Makrobiotik und der veganen Szene gehören Champignons mit zu den wichtigsten Superfoods. Ernährungsphysiologisch wartet der Pilz mit einer Vielzahl an Vitaminen, Mineralen und Spurenelementen sowie allen 8 essentiellen Aminosäuren auf. Für den Magen-Darm-Trakt ist er ein wahrer Segen. Er sorgt für eine Verbesserung der physiologischen Darmflora bei gleichzeitiger Reduzierung pathogener Keime, wie z. B. der Clostridien oder des Helicobacter pylori. Des Weiteren neutralisiert der Champignon Methan, Indol und Skatol direkt im Darm und kann somit der Halitosis, also Mundgeruch vorbeugen. Auch die Nieren werden durch ihn positiv beeinflusst. Bei einer Niereninsuffizienz ist er in der Lage den Untergang des Funktionsgewebes erheblich zu verzögern und somit eine eventuell notwendig werdende Dialyse zeitlich nach hinten zu verschieben. Ähnliches leistet er auch bei Lebererkrankungen, er bietet vor allem Schutz vor Leberverfettung.

In der Tumorthherapie entpuppte sich der Agaricus bisporus als absolute Bereicherung für die unterstützende Behandlung hormonabhängiger Tumoren. Durch die Hemmung des Enzymes Aromatase, welches für die Bildung von Östrogen gebraucht wird und 5-alpha Reduktase, welches die Umwandlung von Testosteron in Dihydrotestosteron bewirkt, ist der Champignon in der Lage, sowohl gutartige als auch bösartige Brust- und Prostataerkrankungen positiv zu beeinflussen. Auch steigert er die Aktivität der natürlichen Killerzellen und moduliert somit das Immunsystem. Zudem ist er in der Lage, die Apoptose einzuleiten, also den Tod der Krebszellen.

Als Highlight glänzt er beim Thema Wundheilung. Sie wird gefördert und Narbenbildung erfolgreich unterbunden.

Haupteinsatzbereich

Kreberkrankung, insbesondere Brust-, Prostata- und Darmkrebs

Magen-Darmerkrankungen mit Dysbiose, Entgiftung

Niereninsuffizienz, Hyperurikämie und Hyperkreatinämie

Die 16 wichtigsten Vitalpilze

Coprinus comatus Schopftintling

Der Coprinus comatus kommt sowohl in Europa als auch in Asien vor. Jung geerntet, d.h. solange der Hut noch geschlossen ist, eignet er sich hervorragend als Speisepilz. Dank seines spargelähnlichen Geschmacks wird er auch Spargelpilz genannt. Leider kann der Coprinus nicht gelagert werden und findet daher eher selten in der Küche Verwendung.



An dieser Stelle ist ein weiteres Thema erwähnenswert. Es hält sich noch immer das Märchen von den Vergiftungserscheinungen, welche man erleiden muss, wenn man ein Coprinusgericht zusammen mit Alkohol genießt. Gott sei Dank ist das ein Missverständnis. Die Substanz Coprin, welche für die unselige Reaktion verantwortlich ist, ist glücklicherweise im Schopftintling nicht enthalten.

In der Infektologie haben Pilze ein enorm großes Potential. Sie sind mit den besten Waffen gegen eine Vielzahl von Erregern ausgestattet. Der Schopftintling macht da keine Ausnahme. Er ist hilfreich bei durch Hefe- und Schimmelpilzen ausgelösten Problemen und hat eine starke Wirkung gegen Staphylokokken.

Bedeutung in der Naturheilkunde

In der Traditionellen Chinesischen Medizin wird der Coprinus gerne zur Behandlung von Verdauungsproblemen und Hämorrhoiden verwendet. Spannend sind Forschungsarbeiten, die dem Pilz eine regulierende Wirkung auf den Blutzuckerspiegel bescheinigen. Es konnte gezeigt werden, dass der Pilz den Blutzucker genauso gut senken kann, wie das in der Schulmedizin zum Einnehmen eingesetzte Antidiabeticum Tolbutamid. Diese geniale Eigenschaft ist natürlich für eine Unterstützung vom Metabolischen Syndrom bis Diabetes Typ II eine enorme Bereicherung. Auch den Spätfolgen des Diabetes wirkt der Tintling entgegen.

In der Tumorthherapie verdient der Schopftintling ebenfalls Beachtung. Wissenschaftler konnten nachweisen, dass seine Extrakte unter anderem bei bösartigem Bindegewebskrebs, Brustkrebs und Ovarialkrebs eine gute Wirkung zeigen.

Haupteinsatzbereich

Behandlung von Hämorrhoiden

**Diabetes Typ I und II
(Blutzucker senkend,
vermindert Spätschäden)**

Entzündungen aller Art

Verstopfung

Cordyceps sinensis

Chinesischer Raupenpilz

Cordyceps sinensis, auch als Raupenpilz oder Puppenkeule bekannt, stammt ursprünglich aus dem tibetanischen Hochland und gedeiht normalerweise auf einer Höhe von 3.000 bis 5.000 m. Seine natürliche Nahrungsgrundlage ist nicht, wie bei anderen Pilzen, Holz oder ein sonstiges pflanzliches Substrat, sondern eine Raupenart. Diese befällt er unter der Erde, tötet sie ab und treibt schließlich im Frühjahr seine fingerförmigen Fruchtkörper aus. Neben zahlreichen Vitaminen, Spurenelementen und essentiellen Aminosäuren enthält der Raupenpilz hochwertige Polysaccharide. Bekannt sind bisher die Inhaltsstoffe Cordycepin, Ophicordin und Galactomannan, welche einen stimulierenden Einfluss auf das Immunsystem haben. Pulver oder Extrakte, die im Handel angeboten werden, stammen meist aus Zucht auf einer Nährlösung, wobei hier nur das Myzel gezüchtet wird. Andernfalls wäre dieser Pilz als Nahrungsergänzungsmittel kaum bezahlbar.



Bedeutung in der Naturheilkunde

Besonders bekannt geworden ist dieser außergewöhnliche Pilz als Aphrodisiakum. Durch seine anregende Wirkung auf die Geschlechtsorgane fördert er die sexuelle Aktivität und hilft bei sexuellen Funktionsstörungen sowie bei unregelmäßiger Menstruation. Untersuchungen haben gezeigt, dass der Cordyceps bei Frauen eine höhere Produktion von 17 β -Östradiol und beim Mann eine höhere Testosteronproduktion forciert. Des Weiteren nimmt er positiven Einfluss auf die psychische Verfassung. Zum einen stabilisiert er die Nebennieren; es werden die Stresshormone reguliert und optimiert. Zum anderen hemmt Cordyceps das Enzym Monoaminoxidase und sorgt somit für ein sonnigeres Gemüt.

Auch von Sportlern wird dieser Vitalpilz gerne genommen, da seine leistungssteigernde Wirkung bemerkenswert ist. So nehmen asiatische Olympioniken den Pilz von jeher zu sich. Zum einen, um hohe Leistungen bei den Wettkämpfen zu erreichen, aber auch, um sich von den Trainingsanstrengungen zu erholen, denn der Pilz bewirkt eine schnellere Regeneration der Muskeln. Wissenschaftler gehen davon aus, dass die positive Wirkung des Cordyceps auf die Verbesserung der Sauerstoffversorgung des Blutes und damit auf die Atmungsorgane und das gesamte Herz-Kreislauf-System zumindest ein Grund für die Erhöhung der Leistungsfähigkeit und der Ausdauer ist.

Der Cordyceps ist hilfreich bei Gelenk- und Muskelschmerzen sowie bei Rheuma. Er schützt und stärkt die Nieren, die Lunge und die Leber. Ebenso erfolgreich wirkt der Vitalpilz bei Blutarmut, Schwäche und chronischer Müdigkeit, bei Atemwegserkrankungen wie Asthma und Bronchitis und als natürliches Antibiotikum bei bakteriellen Entzündungen.

Außerdem stimuliert er nachhaltig das Immunsystem und wird bei AIDS und in der Krebstherapie empfohlen. Hier lindert er auch merklich die Nebenwirkungen einer Strahlen- oder Chemotherapie.

Haupteinsatzbereich

Chronische Nierenerkrankungen

**Erschöpfung / Müdigkeit /
Stress / Depressionen**

**Krebs- und Tumorthherapie
(begleitend zur Schulmedizin)**

**Leistungssteigerung
und Förderung der Ausdauer**

Sexuelle Funktionsstörungen

Die 16 wichtigsten Vitalpilze

Coriolus versicolor Schmetterlingstramete

Die auch bei uns heimische Schmetterlingstramete ist vor allem in Asien und Südamerika bekannt, wo sie in natürlicher Form auf totem Holz wächst oder mittlerweile auch gezüchtet wird. In der Traditionellen Chinesischen Medizin wird sie schon lange eingesetzt, um verschiedenste Erkrankungen wie Infekte und Candidosen zu behandeln und wurde deshalb auch bereits in mehreren Studien auf nachweisbare medizinische Wirkung untersucht. In Europa galt die Schmetterlingstramete lange Zeit als uninteressant, da sie sich als Speisepilz nicht eignet. Mittlerweile setzt sich dieser Vitalpilz auch bei uns immer mehr durch und wird wegen seiner Inhaltsstoffe sehr geschätzt.

Bedeutung in der Naturheilkunde

Die Schmetterlingstramete enthält die zwei wirkstarken Polysaccharidverbindungen PSK und PSP. Beide haben nachweislich einen starken regulierenden Einfluss auf das Immunsystem und wirken antitumorös. Wie die meisten Vitalpilze zählt auch der Coriolus zu den biological response modifier. Diese sind in der Lage bösartige Erkrankungen positiv zu beeinflussen. Somit kann die Schmetterlingstramete ein Segen sein, wenn man unter chronischen Entzündungen, Allergien oder autoaggressiven Erkrankungen leidet. Ein weiteres dankbares Einsatzgebiet ist, neben der nachgewiesenen direkten Wirkung von PSK auf Tumorzellen, die begleitende Krebstherapie, bei der die Nebenwirkungen wesentlich verringert und das Wohlbefinden gesteigert werden kann.

Studien aus der Leukämie-Therapie weisen darauf hin, dass mit Hilfe des Coriolus der Gesundheitszustand während einer Krebsbehandlung, signifikant verbessert werden kann. Bereits 1977 wurde einer der Inhaltsstoffe, das Krestin, als erstes Krebsmedikament aus Pilzen zugelassen. Die ersten Studien deuten auf eine antioxidative Wirkung bei belasteten Leberzellen hin. Die Schmetterlingstramete hat somit das Potential, Nebenwirkungen der chemischen Medikamente zu mildern und so für mehr Lebensqualität zu sorgen.

Haupteinsatzbereich

Entzündungen aller Art

Immunsystem regulierend

Infektionen

**Krebs- und Tumorthherapie
(begleitend zur Schulmedizin)**

Hericium erinaceus

Igelstachelbart

Der Hericium erinaceus wird wegen seines Äußeren auch Igelstachelbart genannt. Die Übersetzung aus dem Chinesischen ist Affenkopfpilz, denn das zottelige Aussehen dieses Pilzes erinnert an in China vorkommende Affen, die so behaart sind, dass man kein Gesicht erkennen kann.

Bedeutung in der Naturheilkunde

In der Traditionellen Chinesischen Medizin sorgt der Hericium für ein harmonisches Miteinander der fünf Funktionskreisläufe Herz, Lunge, Milz, Leber und Niere. Tatsächlich hervorragende Wirkung hat er in erster Linie auf den gesamten Verdauungstrakt und das Nervensystem. Er reguliert die Verdauung und wirkt beruhigend. Zugleich trägt er wesentlich zum Wiederaufbau geschädigter Magen-, Darm- und Speiseröhrenschleimhäute bei, behebt Störungen der Darmflora und hilft bei Übersäuerung oder Sodbrennen. Klinische Studien haben gezeigt, dass der Hericium sehr erfolgreich bei allen Entzündungen und Geschwüren sowie bei Krebserkrankungen im Verdauungstrakt, also bei Magengeschwüren, Speiseröhrenkrebs, Magenkrebs, Colitis ulcerosa, Morbus Crohn, Kolonkarzinomen und Bauchspeicheldrüsenkrebs eingesetzt werden kann.

Die Antitumorwirkung dieses Heilpilzes wird seinen Polysacchariden und Polypeptiden und ihrer immunstimulierenden Wirkung zugeschrieben. Es konnten zudem antimikrobielle Wirkstoffe nachgewiesen werden, die beispielsweise das Bakterium *Helicobacter pylori* hemmen, welches für die Entstehung von Magengeschwüren und Magenkrebs verantwortlich gemacht wird.

Dieser Vitalpilz entfaltet aber noch viele andere Wirkungen. Er hilft bei Infektionen, bei Asthma, Allergien und bei Neurodermitis.

Im Hericium enthaltene Erinacine können den „Nerve Growth Factor“ (NGF) aktivieren. Dieser sorgt bei Schäden durch Verletzung für eine Aussprossung der Nervenzellen. Somit kann der Affenkopfpilz bei allen Erkrankungen mit Beteiligung des Nervensystems eine Bereicherung sein.

Eine weitere hervorragende Eigenschaft des Pilzes ist nach einigen Wochen der Einnahme eine ausgleichende Wirkung auf das Zentralnervensystem. Er kann gut gegen Angstzustände, Depressionen, Wechseljahrsbeschwerden und Schlafstörungen zum Einsatz gebracht werden. Die Stimmung aufhellende Wirkung des Hericium ist durch Studien belegt.



Haupteinsatzbereich

Krebs- und Tumorthherapie
(begleitend zur Schulmedizin)

Lindert Nebenwirkungen
einer Chemotherapie

Magen- und Darmerkrankungen

Nervenerkrankungen
(z.B. Alzheimer)

Die 16 wichtigsten Vitalpilze

Maitake

Klapperschwamm

Jede Nation hat ihren König der Pilze und so ist es in Japan der Maitake. Lange Zeit wurde beim Kauf sein Gewicht mit Silber aufgewogen. Da wundert es nicht, wenn die Menschen vor Freude tanzten, sobald sie den Pilz fanden. Dies brachte ihm den Namen Mai-(Tanz) take (Pilz), also Tanzpilz ein. Maitake wird aber auch mit Klapperschwamm übersetzt, was vermutlich auf seine Wuchsform zurückzuführen ist.

Der Klapperschwamm wächst als „Henne der Wälder“ oder „Laubporling“ im Herbst auch bei uns. Er gedeiht zumeist am Fuße alter Eichen, aber auch an Linden, Kastanien und Buchen.

In China und Japan wird er seit 3.000 v. Chr. gesammelt und gegessen.



Bedeutung in der Naturheilkunde

Traditionell wird der Maitake mit Erfolg bei Übergewicht, zur Regulierung des Blutdrucks und bei Diabetes Typ II eingesetzt. Der Vitalpilz schützt die Leber, führt zu Verbesserungen bei Hepatitis und lindert Reizdarmbeschwerden. Maitake senkt nachhaltig den Cholesteringehalt im Blut und beugt Arteriosklerose vor. Er entfaltet eine förderliche Wirkung bei Herzinfarkt, Herzkranzgefäßerkrankungen und Herzrhythmusstörungen.

Wegen seines hohen Anteils an Ergosterin, der Vorstufe des Vitamin D, kann der Genuss des Pilzes der Osteoporose entgegenwirken.

Besonders hervorzuheben ist auch die Antitumorwirkung. Der Hauptwirkstoff des Maitake, die so genannte D-Fraktion im Extrakt des Pilzes, zeigte sich unter anderem wirksam bei Brust-, Lungen- und Leber- sowie bei Prostatakrebs. Das Polysaccharid aktiviert und stärkt das Immunsystem, unterstützt die Abwehr bei verschiedenen Infektionen und verringert Nebenwirkungen der Strahlen- oder Chemotherapie. Bei der intensiven Suche nach Wegen zur Bekämpfung der HIV-Infektion wurde die Wirksamkeit vom Maitake gegen den AIDS-Erreger durch das Nationale Krebsforschungsinstitut der USA und die Nationale Gesundheitsbehörde in Japan bestätigt. Versuche zeigten, dass bei Anwendung von Maitake D-Fraktion die durch das HI-Virus verursachte Vernichtung von T-Helferzellen im Immunsystem verringert wurde. Dies lässt die Vermutung zu, dass die Entwicklung einer HIV-Infektion zum AIDS-Vollbild entweder deutlich verlangsamt oder sogar ganz verhindert werden könnte.

Haupteinsatzbereich

Diabetes Typ II
(Stoffwechsel regulierend)

Krebs- und Tumorbehandlung
(begleitend zur Schulmedizin)

Lindert Nebenwirkungen einer
Strahlen- und Chemotherapie

Übergewicht

Feuerschwamm

Phellinus linteus

Der „freiheitsliebende“ Feuerschwamm wächst auf Maulbeerbäumen, Weiden und Ulmen. Sein Fruchtkörper braucht mindestens 30 bis 40 Jahre, um medizinisch nutzbar zu sein und seine zu Heilzwecken relevanten Stoffe aufzubauen. Da er sehr empfindlich auf Änderungen bezüglich seiner Wachstumsbedingungen wie Temperatur, Feuchtigkeit und Licht reagiert, ist er in der Natur nicht sehr oft zu finden.

Das mit 2.000 Jahren älteste Buch über orientalische Kräuterkunde nennt den Phellinus linteus in der Kategorie der überlegenen Medikamente auf dem ersten Platz. Er kam für ewige Jugend und Langlebigkeit zum Einsatz. Die Kaiser der großen chinesischen und japanischen Dynastien tranken Tee vom Feuerschwamm, um sich lange körperlicher und geistiger Gesundheit zu erfreuen und ihre Vitalität zu erhalten.

Im Pen ts'ao kang mu, dem bekanntesten historischen Arzneibuch des 16. Jahrhunderts, beschreibt der Autor Li Shizhen die positive Wirkung des Hwang Sang, also des Phellinus linteus, auf das Qi, nämlich die Lebensenergie. Regelmäßig über lange Zeit eingenommen, würde der Körper seine Regenerationskraft behalten und die zur Verfügung stehenden Lebensjahre würden auf die gleiche Lebenszeit wie die der unsterblichen Elfen verlängert werden.



Bedeutung in der Naturheilkunde

Der Feuerschwamm ist eindeutig ein weiteres Highlight aus dem Schatzkästchen der Natur. Er wird seit Jahrhunderten im asiatischen und orientalischen Raum zur Behandlung von Krebs zum Einsatz gebracht, die positive Wirkung konnte durch eine Vielzahl von Studien bestätigt werden.

Neben seiner vernichtenden Wirkung auf Krebszellen hat der Hwang Sang einen regulierenden Einfluss auf das Hormonsystem. So kann er z.B. sowohl bei Prostata-Karzinom als auch bei Diabetes gute Dienste leisten. Außerdem wirkt er stark anti-entzündlich und regulierend auf das Immunsystem, was bei Allergien, Neurodermitis und Asthma eine enorme Erleichterung bewirken kann.

Haupteinsatzbereich

Asthma

Blutzucker

Entzündungshemmer

Immunsystem

Krebs

Leberzirrhose

Leukämie

Neurodermitis

Schutz vor oxidativem Stress

Die 16 wichtigsten Vitalpilze

Pleurotus ostreatus

Austernseitling

Seitlinge sind auch hierzulande als Speisepilze sehr beliebt, zum Beispiel der Austern- oder Kräuterseitling.

Der Pleurotus ist nicht nur ein schmackhafter und vielseitiger Speisepilz. Ihm werden auch zahlreiche positive Eigenschaften als Vitalpilz nachgesagt, zum Beispiel auf das Knochenwachstum, den Stoffwechsel und die Blutbildung.



Bedeutung in der Naturheilkunde

Erstmals 1951 gelang ein Verfahren, bei dem aus Seitlingen die antibiotisch wirksame Substanz Pleuromulin extrahiert werden konnte, die seitdem medizinisch verwendet wird. Die Traditionelle Chinesische Medizin verwendet den Austernseitling zur Stärkung des Venensystems und bei Muskel- und Sehnenbeschwerden. Außerdem bei Kreuzschmerzen, Hexenschuss, Gliederstarre und zur Blutbildung.

Der Vitalpilz Pleurotus enthält verschiedene Vitamine des Vitamin B-Komplexes, zum Beispiel B1, B2, B5, B6 und B7. Diese sind vor allem zur Energiegewinnung und Energieumwandlung im menschlichen Organismus notwendig und werden in der Regel über den Verzehr von Fleischprodukten aufgenommen.

Darüber hinaus besteht etwa ein Viertel der Pilzsubstanz des Pleurotus aus Proteinen und enthält außerdem eine Vielzahl von lebenswichtigen Aminosäuren und Folsäure, die eine wichtige Rolle im Zusammenhang mit der Blutbildung und dem Wachstum des Knochenmarks spielt. Das ebenfalls nachweisbar enthaltene Vitamin D fördert das Wachstum von Knochen und Knorpeln und kann zur Vorbeugung von Osteoporose beitragen.

Ein zweifellos weiterer sehr wichtiger Inhaltsstoff vom Vitalpilz Pleurotus ist das Polysaccharid Pleuran, das eine antioxidative Wirkung hat und sich damit positiv auf die Eindämmung von freien Radikalen und Metastasen bei Krebserkrankungen auswirken kann.

Womit der Pleurotus noch punkten kann, ist seine probiotische Wirkung. Durch ihn kann der Bakterienhaushalt auf der Darmschleimhaut reguliert und positiv angeregt werden. Nach einer Behandlung mit Antibiotika kann er so schnell dazu beitragen, eine geregelte Verdauung wiederherzustellen.

Haupteinsatzbereich

**Krebs- und Tumorbehandlung
(begleitend zur Schulmedizin)**

**Lindert Nebenwirkungen einer
Strahlen- und Chemotherapie**

**Positive Auswirkung auf
Blutfettwerte**

Übergewicht (Gewichtsreduktion)

Polyporus umbellatus

Eichhase

Der Polyporus umbellatus kommt auf der gesamten Nordhalbkugel vor, auch wenn er eher wärmere Gegenden bevorzugt. Wie sein gewöhnlicher Name Eichhase schon vermuten lässt, findet man ihn vor allem in Wäldern.

In China wurde er bereits vor rund 2.000 Jahren das erste Mal nachweisbar erwähnt und bildet seitdem einen festen Bestandteil in der Traditionellen Chinesischen Medizin. Er enthält Ergosterin, Folsäure, Niacin, Biotin sowie Polysaccharide und Polypeptide. Zugleich ist er reich an Ballast- und Mineralstoffen. Nachgewiesen wurden insbesondere Eisen, Calcium, Kalium sowie Kupfer, Mangan und Zink.

Bedeutung in der Naturheilkunde

Dem Heilpilz Polyporus konnte eine entwässernde Wirkung bescheinigt werden, wobei er im Gegensatz zu synthetischen Präparaten kein lebensnotwendiges Kalium ausschwemmt, das danach wieder aufgenommen werden muss. Damit ist er nicht nur eine schonende Alternative bei der Behandlung von Reizungen des Harntraktes, sondern auch bei den unterschiedlichsten Formen von Ödemen und Wassereinlagerungen. Neben seiner harntreibenden Wirkung soll er auch antimikrobielle Wirkung haben, was sich positiv auf Infektionen auswirkt.

Studien aus China kommen außerdem zu dem Schluss, dass der Polyporus das Wachstum von Sarkomen und Lungenkrebs hemmt. Auch zu Lebererkrankungen wie Hepatitis B gibt es Studien aus China, die einen Zusammenhang zwischen der Behandlung mit Polyporus und verbesserten Leberwerten, sowie einer antioxidativen Wirkung im Blutplasma herstellen. Vor allem dem in diesem Vitalpilz enthaltenen Polyporusteron B wird nachgesagt, ein effektiver Radikalfänger zu sein. Auch spielen die Polyporusterone A und B neben Acetosyringon als bioaktive Komponenten für das Wachstum neuer Haare eine entscheidende Rolle. Dies wurde bereits in mehreren Studien beschrieben.



Haupteinsatzbereich

Aktivierung des Lymphflusses

Übersäuerung

Verbesserung des Haarwuchses

Wassereinlagerungen / Ödeme (Entwässerung)

Die 16 wichtigsten Vitalpilze

Reishi

Glänzender Lackporling

Der Reishi ist weltweit zu Hause. In der Traditionell Chinesischen Medizin (TCM) steht er als Heilmittel bis heute hoch im Kurs und das bereits seit über 4.000 Jahren. In Japan ist dieser besondere Pilz als Krebsmedikament zugelassen.

Kultiviert wird er ansonsten fast ausschließlich für die Verarbeitung zu Vitalpilzprodukten. Über 4 Millionen Menschen verzehren Reishi regelmäßig! Von allen bekannten Medizinalpilzen besitzt er die größte Wirkungspalette. Zurückzuführen ist diese auf den Anteil hochwirksamer Polysaccharide und Triterpene.



Bedeutung in der Naturheilkunde

In den letzten Jahren durchgeführte wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen, dass sich der Reishi positiv auf Blutdruck, Durchblutungsstörungen und Arteriosklerose sowie auf die Regulierung der Blutfett- und Blutzuckerwerte auswirkt. Dies wird den Triterpenen zugeschrieben, die in diesem Vitalpilz reichlich vorhanden sind. Diese hemmen auch die Freisetzung von Histamin, daher wird der Reishi sehr erfolgreich bei Allergien und Neurodermitis eingesetzt. Außerdem hat er einen besonders regenerativen Einfluss auf das Lungengewebe und kann außerordentlich erfolgreich bei Erkrankungen wie chronisch obstruktiver Bronchitis (COPD) oder Asthma zum Einsatz kommen, auch wenn die Ursache das Rauchen ist.

Er führt zu Verbesserungen bei Gürtelrose, Erschöpfung, Fibromyalgie und Wechseljahresbeschwerden. Der Heilpilz kann Migräne, Schlafstörungen, Nervenschwäche, Unruhe und Ängste reduzieren, denn einige Substanzen wirken entspannend und beruhigend auf das zentrale Nervensystem. Klinische Studien mit Patienten bestätigten eine positive Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System.

Wissenschaftler entdeckten im Pilzextrakt des Reishi einen Inhaltsstoff, der die Sauerstoffaufnahme des Blutes verbessert und den Blutdurchfluss erhöht, was vor allem die Leistungsfähigkeit des Herzmuskels deutlich erhöht. Er wird daher als Naturheilmittel bei Herzschwäche, Erkrankungen der Herzkranzgefäße, bei Herzrhythmusstörungen und in der Herzinfarktprophylaxe empfohlen.

Bemerkenswert ist bei diesem Vitalpilz auch die Aktivierung des Immunsystems. Traditionell wird der Reishi zur Behandlung zahlreicher Erkrankungen der Leber wie Hepatitis A, B und C und zur Leberstärkung empfohlen. Er bewährt sich außerdem bei Entzündungen sowie bei Autoimmunerkrankungen.

Seit Jahrzehnten wird er mit Erfolg in der begleitenden Therapie bei Krebserkrankungen von Magen, Leber, Lunge, Haut, Gehirn, Niere und Bauchspeicheldrüse eingesetzt. Zugleich mildert er die Nebenwirkungen von Chemotherapie und Bestrahlung. Untersuchungen belegen weiterhin eine Wirkung bei Entgiftungen und eine besondere Schutzfunktion bei chronischen Umweltbelastungen.

Haupteinsatzbereich

Allergien

Herz- und Kreislauferkrankungen

Immunsystem regulierend

**Krebs- und Tumorbehandlung
(begleitend zur Schulmedizin)**

Lebererkrankungen (Leberschutz)

Psychovegetative Beschwerden

Shiitake

Lentinula edodes

Der Vitalpilz Shiitake gilt als der „König der Pilze“ und ist nach dem Champignon der meist verzehrte Pilz der Welt. Schon seit mehr als 2.000 Jahren ist er in Asien als Delikatesse und zugleich wegen seiner legendären Heilwirkungen begehrt. Ein Arzt der Ming-Dynastie beschrieb den Pilz als ein „Mittel für die Bewahrung der Gesundheit, das Erkältungen heilt und den Kreislauf stimuliert“.

Haupteinsatzbereich

Arthritis und Arthrose

Herz- und Kreislauferkrankungen

**Immunschwäche / Erkältung /
grippaler Infekt**

**Lindert Nebenwirkungen einer
Strahlen- und Chemotherapie**

Bedeutung in der Naturheilkunde

Traditionell wird Shiitake bei Erkältungen, grippalen Infekten und bei Immunschwäche, zur Blutdruckregulierung, bei Gicht, Rheuma und Arthritis, bei verschiedenen Erkrankungen der Leber, bei Tumoren, dem chronischen Müdigkeitssyndrom, bei Diabetes, Migräne, Allergien und bei vielen weiteren Beschwerden empfohlen.

Zahlreiche in den letzten Jahrzehnten durchgeführte wissenschaftliche Untersuchungen konnten die positiven Wirkungen des Shiitake inzwischen belegen und erklären. Bei allen Herz-Kreislauf-Erkrankungen und besonders bei Fettstoffwechselstörungen ist dieser Vitalpilz sehr hilfreich. Er reguliert in bemerkenswerter Weise den Cholesterin-Haushalt, stärkt die Arterienwände und wirkt so nachhaltig einer Arteriosklerose entgegen. Eine wichtige Rolle spielt hierbei das in diesem Vitalpilz nachgewiesene Ergosterin. Es sorgt dafür, dass das Cholesterin bereits im Darm abgebaut wird.

Das im Shiitake enthaltene Provitamin D (Ergosterin) fördert den Kalziumstoffwechsel. Gleichzeitig regen die Bio-Vitalstoffe des Lentinula edodes die Kollagenproduktion an. Die natürlichen Aminosäuren des Pilzes sind einerseits Bestandteile der Kollagenmoleküle, werden also direkt zum Aufbau benötigt, gleichzeitig schützen sie vor neuen Entzündungen und Ablagerungen in den Gefäßen.

Auch die schon lange bekannte Antitumorwirkung konnte inzwischen wissenschaftlich belegt werden. Nachdem man 1969 aus dem Shiitake das Polysaccharid Lentinan isolierte, wurde festgestellt, dass dieses eine Hemmung bzw. vollständige Rückbildung von verschiedenen, bei Mäusen implantierten Tumoren bewirken kann. Seitdem haben Studien immer wieder gezeigt, dass Lentinan in der Krebstherapie effektiv und gut verträglich ist – einerseits zur Bekämpfung der Tumoren selbst, andererseits zur Abschwächung der Nebenwirkungen einer Chemotherapie. In China, Japan sowie in den USA ist der Shiitake bzw. ein Extrakt daraus als Medikament in der begleitenden Krebstherapie zugelassen.



Die 16 wichtigsten Vitalpilze

Tremella fuciformis

Silberohr

Mit dem Silberohr oder auch Schneepilz genannt hat die Natur uns eine weitere Kostbarkeit an die Hand gegeben. Schon vor über 1.000 Jahren wurde er unter anderem von den Damen des Hofes für die Erhaltung der Schönheit genutzt. So verliebte sich Kaiser Xuanzon aus der Tang Dynastie unsterblich in die atemberaubend schöne Konkubine Yang Guifei. Es heißt, sie ließ selbst blühende Blumen beschämt zurück. Es wird berichtet, dass Yang Guifei das Silberohr zur Pflege von Körper und Haut verwendete.

In der Tat kommt Tremella Fuciformis in der Kosmetikindustrie zum Einsatz. Seine wasserbindenden und befeuchtenden Eigenschaften sind stärker als die der Hyaluronsäure. Des Weiteren sorgt er für eine gute Durchblutung und wirkt Entzündungen und Allergien entgegen. Somit sorgt er für eine gesunde, straffe und geschmeidige Haut. Für einen weiteren Anti-Aging Effekt sorgen die Polysaccharide des Silberohrs, indem sie die Superoxiddismutase-Aktivität erhöhen.



Bedeutung in der Naturheilkunde

Mit den kosmetischen Einsatzgebieten ist das Potential des Pilzes noch lange nicht erschöpft. In der asiatischen Küche ist er sehr beliebt und kommt durch seinen leicht süßlichen Geschmack eher bei Süßspeisen zum Einsatz. Ernährungsphysiologisch bereichert Tremella durch seinen hohen Gehalt an Ballaststoffen und Vitamin D die Speisen und sein enormes Vermögen, Wasser zu binden, sorgt für schnellere Sättigung und eine gute Verdauung. Die Cholesterinresorption aus dem Darm wird gehemmt, dadurch sinkt ganz nebenbei der Cholesterinspiegel im Blut. In der Bauchspeicheldrüse schützt der Schneepilz die B-Zellen, sorgt für deren Regeneration und erhöht die Insulinproduktion. Er beeinflusst die Fließfähigkeit des Blutes positiv und beugt somit Durchblutungsstörungen vor. Blutgefäße werden vor den Schäden durch Histamineinwirkung geschützt, die Anhaftungen von Plaques und dadurch die Bildung von Arteriosklerose wird verhindert.

Tremella fuciformis leistet bei Gedächtnisstörungen gute Dienste und der Extrakt hat bewiesen, dass er dosisabhängig in der Lage ist, das Neuriten Wachstum an PC12h Zellen zu stimulieren. Somit hat er das Potential zum Einsatz bei neurologischen Schäden.

Sein hoher Gehalt an Polysacchariden, besonders Glucuronoxylomannan, machen seine antitumorale und immunmodulierende Wirkung aus. Er wirkt präventiv gegen Krebs und schützt vor den Nebenwirkungen einer Strahlentherapie.

Haupteinsatzbereich

Allergien

Anti- Aging

Chronische Entzündungen

Diabetes Typ II

Hypercholesterinämie

Infektionen

Krebsprävention

**Metabolisches Syndrom/
Gewichtsregulation**

Schäden durch Strahlentherapie

Zunderschwamm

Fomes fomentarius

Was ist ein Zunderschläger oder ein Schwammklöpfer? Beim Berufe raten wäre das bestimmt eine spannende Frage. Handelte es sich doch um einen sehr lukrativen Beruf, der in allen walddreichen Gebieten bei unseren Ur-Urgroßvätern noch weit verbreitet war.

Dieser Berufsstand sorgte durch seine vielfältige Bearbeitung des Zunderschwammes für die schnelle Verfügbarkeit von Feuer und somit auch von Licht.

Beim Zunderschwamm handelt es sich um einen Schwächeparasit und Saprobiont, der meist in älteren Laubbaumbeständen fast weltweit zu Hause ist. Er dringt über Wunden in den Baum ein und verursacht eine starke Weißfäule, die den Baum letztlich zu Fall bringt. Davon unbeeindruckt ist der Zunderschwamm noch jahrelang fähig, auf diesem abgestorbenen Material zu leben.



Die locker-filzige Mittelschicht des Pilzes glimmt bereits bei Funkenschlag und mit etwas Holzspäne oder Reisig fängt alles sehr schnell Feuer, was in der Redewendung „brennt wie Zunder“ gut zum Ausdruck kommt.

Haupteinsatzbereich

Arthrose

Begleitung Chemotherapie

Entgiftung

Hämostyptikum

**Lungen-, Magen-, Darm,
- Hautkrebs-, Gebärmutter - Ca**

Bedeutung in der Naturheilkunde

So wie auch die modernen Zeiten dem Beruf des Zunderschlägers und Schwammklöpfer den Garaus gemacht hat, so hat es die Zunderschwamm-Bedeutung auch in den Apotheken getroffen. Wurde er doch über Jahrhunderte zum Ausbrennen und desinfizieren von Wunden, zur Blutstillung und schnelleren Wundheilung genutzt. Doch auch hier überzeugten modernere Erfindungen wie die der Clauden-Watte und sterilen Wundverbände mehr und verdrängten so Fomes fomentarius aus der Offizin. So fiel der Zunderschwamm und das Wissen über ihn in einen Dornröschenschlaf.

Doch seit etwa 20 Jahren dringen neugierige Forscher durch die Dornenhecke des Vergessens und wecken den Zunderschwamm mit dessen Potentialen, zur Nutzung für die Gesunderhaltung und Heilung aus seinen Träumen. Ein Potential ist ein von den Forschern gewonnener natürlicher Komplex. Er besteht aus Beta 1,3 /1,6 D- Glucan, das zu den stärksten Immunmodulatoren gehört, kombiniert mit Melanin und Chitin. Diese Kombination kann, neben dem Zunderschwamm, auch aus etlichen anderen Vitalpilzen isoliert werden. Interessant macht diesen Wirkstoffkomplex seine Bildung von säure- und laugenresistenten Hohlfasern, die in der Pharmazie und Kosmetikindustrie als Transportvehikel für Wirkstoffe genutzt werden können. Einfacher und gut verwendbar ist der Zunderschwamm in seinem natürlichen Vorkommen. Aufbereitet als Pulver oder Extrakt schenkt uns Mutter Natur mit ihm eine weitere grandiose Möglichkeit, gesundheitliche Probleme wie Infektionen, Arthrose und Krebs zu behandeln und in den Griff zu bekommen. In der TCM setzt man ihn unter anderem bei Magen-, Gebärmutter- und Kehlkopfkrebs ein.

Vitalpilze in der Anwendung bei Menschen

In der folgenden Zusammenfassung werden häufig genannte Beschwerden bzw. Erkrankungen den jeweiligen Vitalpilzen zugeordnet.

Die Tabelle der Anwendungsmöglichkeiten dient der Orientierung und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sie ersetzt keine persönliche Beratung und Betreuung durch eine/n Arzt/Ärztin/, Tierarzt/Tierärztin, Heilpraktiker/in oder Tierheilpraktiker/in.

	Agaricus	Auricularia	Chaga	Champignon	Coprinus	Cordyceps	Coriolus	Feuerschwamm	Hericium	Maitake	Pleurotus	Polyporus	Reishi	Shiitake	Tremella	Zunderschwamm
ADHS	◆					■ ■			■				■ ■			
Akne	■ ■	■				■ ■	■ ■					■ ■			■	
Angst- Unruhe						■ ■			■ ■				■ ■			
Allergien	■ ■		■	■ ■		■	■	■ ■	■			■	■ ■		■ ■	
Arteriosklerose		■ ■			■						■ ■		■ ■	■ ■	■ ■	
Arthritis-Gelenkentzündung	◆					■	■	■ ■			■ ■	◆	■ ■	■ ■		■ ■
Arthrose- Knorpelschaden						■ ■				■ ■		■	■ ■	■ ■		■ ■
Asthma	■ ■					■ ■		■ ■					■ ■			
Autoimmunerkrankung	■ ■	■	■			■ ■	■ ■	■		■			■ ■	■		
Bauchspeicheldrüse	■ ■	■	■		■ ■				■ ■	■ ■				■ ■	■	
Bestrahlung-Auswirkungen	■ ■						■ ■						■ ■		■ ■	
Blasenentzündung	■		■			■ ■	■ ■					■				■ ■
Blutdruckregulation	■ ■	■ ■		■ ■		■ ■				■ ■		■ ■	■ ■		■ ■	
Borreliose						■ ■	■ ■		◆							
Bronchitis	■ ■	◆				■	■ ■						■ ■		■ ■	
Burnout- Syndrom- Erschöpfung	■ ■					■ ■							■ ■	■		■ ■
Candida- Hefepilz							■ ■			■ ■			■ ■	■ ■		■ ■
Chemotherapie- Nebenwirkung		■ ■	■ ■				■ ■	■ ■	■ ■	■ ■		■ ■		■ ■		
Cholesterin	■ ■	■ ■		■ ■		■ ■					■ ■		■		■ ■	
Darmerkrankungen	◆	■	■ ■	■ ■	■ ■				■ ■	■	■ ■		■ ■	■ ■		■ ■
Darmflorastörung- Dysbiose			■ ■	■ ■			■ ■		■							■ ■
Depressive Stimmung						■ ■							■ ■			
Diabetes	Typ 1+2	Typ 2			Typ 1+2	Typ 2		Typ 2		Typ 2					Typ 2	
Durchblutung- Blutfließfähigkeit		■ ■	■ ■										■ ■		■	
Eierstock	■ ■			■ ■			■ ■									
Einschlafstörungen													■ ■			
Entzündungen		■ ■	■ ■				■ ■	■ ■				■ ■	■ ■		■ ■	■ ■
Fettstoffwechsel		■ ■		■ ■						■ ■	■ ■		■ ■	■ ■	■ ■	
Fibromyalgie	■					■ ■		■ ■					■ ■			
Gastritis- Magenentzündung		■ ■	■ ■					■ ■	■	■			■ ■			
Gicht				■ ■		■ ■						■ ■		■ ■		
grippaler Infekt	■		■ ■				■ ■			■ ■				■ ■	■ ■	■ ■
Gürtelrose			■ ■				■ ■									■ ■
Haarwachstum						■					■ ■	■ ■	■			
Hauterkrankungen- Ausschlag	■ ■	■ ■	■ ■			■	■ ■					■ ■	■ ■		■ ■	

■ ■ sehr bewährt ■ bewährt ◆ nur bei bestimmten Indikationen

Studien zu den jeweiligen Pilzen finden Sie unter:
www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed



	Agaricus	Auricularia	Chaga	Champignon	Coprinus	Cordyceps	Coriolus	Feuerschwamm	Hericium	Maitake	Pleurotus	Polyporus	Reishi	Shiitake	Tremella	Zunderschwamm
Hämorrhoiden		■ ■			■ ■	■ ■				■ ■		■ ■				■ ■
Hepatitis	■ ■		■ ■			■	■ ■			■		■ ■	■ ■			■ ■
Herpes	■		■ ■				■ ■									■ ■
Herz- Kreislauf	■	■ ■	■			■ ■				■	■		■ ■	■ ■		
Immunschwäche	■ ■		■ ■	■ ■		■ ■	■ ■	■ ■		■ ■			■ ■	■ ■		■ ■
Infektionen	■ ■		■			■	■ ■	■ ■		■ ■		■ ■	■ ■	■ ■	■ ■	■ ■
Kopfschmerzen- Migräne	■	■ ■											■ ■	■		■
Kreberkrankungen	■ ■	■	■ ■	■ ■	■ ■	■ ■	■ ■	■ ■	■ ■	■ ■		■ ■	■ ■	■ ■		■ ■
Lebererkrankungen	■ ■		■ ■			■	■	■ ■					■ ■	■ ■	■ ■	■ ■
Libidostörungen		◆				■ ■							■	■	■	
Lungenerkrankungen	■ ■	◆	■			■ ■	■ ■						■ ■		◆	◆
Magen			■ ■	■ ■				■ ■	■ ■	■			■ ■			■ ■
Menstruationsstörungen						■ ■							■ ■			
Metastasen- Vorbeugung	■ ■		■ ■				■ ■	■ ■		■ ■						■ ■
Milz	■ ■		■ ■				■ ■						■ ■			
Multiple Sklerose	■ ■						■ ■		■ ■				■ ■			
Nervenerkrankungen						■			■ ■				■ ■	■	■ ■	
Neurodermitis	■ ■							■ ■					■ ■		■ ■	
Nierenerkrankungen				■ ■		■ ■						■		■ ■		
Ödeme						■						■ ■	■			
Osteoporose										■ ■			■ ■	■ ■		
Polyarthritis	■ ■					■ ■	■ ■	■ ■				◆	■ ■			■ ■
Prostata	■ ■		■ ■	■ ■	■ ■		■ ■			■ ■	■ ■					
Rheuma	■ ■							■ ■					■ ■			■ ■
Schilddrüsenprobleme	■ ■					■ ■							■	■		
Schlafstörungen						■ ■			■ ■				■ ■			
Schuppenflechte		■	■ ■			■			■			■	■ ■			
Stress	■ ■					■ ■				■ ■			■ ■	■ ■		
Tinnitus		■ ■											■ ■			
Tumorerkrankungen	■ ■	■	■ ■	■ ■	■ ■	■ ■	■ ■	■ ■	■ ■	■ ■	■	■ ■	■ ■	■ ■		■ ■
Übergewicht		■	■	■	■ ■	■				■ ■	■ ■				■ ■	
Verstopfung- Obstipation		■ ■	■		■ ■					■ ■			■	■ ■		■ ■
Wechseljahrsbeschwerden		◆				■ ■			■				■ ■		◆	
Well-Aging	■ ■		■			■ ■		■ ■				■	■ ■		■ ■	■

■ ■ sehr bewährt ■ bewährt ◆ nur bei bestimmten Indikationen

Geschenke der Natur für Mensch und Tier

Vitalpilze sind nicht nur für Menschen ein ausgezeichnetes Nahrungsergänzungsmittel, sondern auch bei Tieren wirken diese Geschenke der Natur.

Da es zwischen dem Organismus von Mensch und Tier kaum wesentliche Unterschiede gibt, eignen sich auch zunehmend Tierärzte und Tierheilpraktiker mykotherapeutisches Wissen an und sammeln praktische Erfahrungen.



Die meisten wissenschaftlichen Studien mit Vitalpilzen werden und wurden mit Tieren durchgeführt und somit ist die Wirkungsweise von Vitalpilzen bei Tieren sogar noch besser belegt als bei Menschen. Die Wirkstoffe der Vitalpilze tragen zur Gesunderhaltung und Krankheitsprävention bei. Das mykotherapeutische Wissen bei einer stetig wachsenden Anzahl von Tierheilpraktikern und Tierärzten sowie die erfolgreiche Anwendung und Erfahrungen haben dazu geführt, dass diese ganzheitliche und nebenwirkungsfreie Behandlungsalternative sich immer größerer Beliebtheit erfreut. Die Inhaltsstoffe der Vitalpilze reichen von den 8 essentiellen Aminosäuren, wichtigen Mineralstoffen, über essentielle Spurenelemente und Ballaststoffen bis hin zu den lebenswichtigen B Vitaminen. Hinzu kommen die einzigartigen bioaktiven Polysaccharide, welche nur im Reich der Pilze zu finden sind und von Pilzart zu Pilzart variieren.

Vitalpilze wirken adaptogen und tragen zu einer Wiederherstellung des Gleichgewichts (Homöostase) im Körper bei. Diese ausgleichende, also adaptogene Wirkung der Vitalpilze im Organismus ist nicht nur bei Menschen förderlich für das Wohlbefinden, sondern auch bei Tieren.

Speziell Haustiere sind oftmals einer Vielzahl von Stressoren ausgesetzt und es liegt in der Verantwortung jedes Tierhalters, neben einer artgerechten Haltung durch umfassende Fürsorge für die Gesundheit des Tieres zu sorgen. Vitalpilze bieten hier durch ihr breites und vielfältiges Anwendungsspektrum eine hervorragende Alternative und sind so auch ein ideales Nahrungsergänzungsmittel für Tiere.

Mögliche Anwendungsgebiete für Tiere entnehmen Sie bitte der folgenden Indikationsliste.

Durch die Vitalpilze wird eine optimale Immunfunktion unterstützt und die antibakteriellen sowie antitumoralen Reaktionen des Organismus verstärkt.

	Agaricus	Auricularia	Chaga	Champignon	Cordyceps	Coprinus	Coriolus	Feuerschwamm	Hericium	Maitake	Pleurotus	Polyporus	Reishi	Shiitake	Tremella	Zunderschwamm
Abgeschlagenheit	■ ■		■		■ ■								■ ■	■		■ ■
Angst- Unruhe					■ ■				■ ■				■ ■			
Allergie- Autoimmunerkrankung	■ ■	■	■ ■	■ ■	■ ■		■ ■	■ ■	■ ■	■		■	■ ■	■	■	
Analbeutelentzündung	■ ■	■ ■											■ ■		■ ■	
Arteriosklerose		■ ■				■					■ ■		■ ■	■ ■	■ ■	
Arthritis- Gelenkentzündung	◆				■		■	■ ■			■ ■	◆	■ ■	■ ■		
Arthrose- Knorpelschaden					■ ■					■ ■		■	■ ■	■ ■	◆	■ ■
Asthma- COPD	■ ■				■ ■			■ ■					■ ■			
Augenerkrankungen		■ ■										■ ■		■ ■		■
bakterielle Infekte					■ ■	■ ■	■ ■	■ ■	■ ■	■ ■		■ ■	■ ■	■ ■		
Blasentzündung	■		■ ■		■ ■		■ ■					■ ■				■ ■
Bandscheibenschäden		■ ■													◆	
Bauchspeicheldrüsenerkrankung	■ ■	■				■ ■			■ ■	■ ■				■ ■	■ ■	
Borreliose					■ ■		■ ■		◆							
Bronchitis	■ ■	◆			■		■ ■						■ ■		■ ■	
Cushing	■ ■				■ ■		■ ■						■ ■			
Darmerkrankungen/ Entzündung	◆	■	■ ■	■ ■		■			■ ■	■	■ ■		■ ■	■ ■		■ ■
Diabetes	■ ■	■			■	■ ■		Typ 2 ■ ■		■ ■					■ ■	
Durchblutung		■ ■	■ ■										■ ■		■	
Ekzem	■ ■	■ ■			■ ■							■ ■	■ ■			
Entzündung allgemein		■ ■	■ ■				■ ■	■ ■				■ ■	■ ■		■ ■	■ ■
Eosinophiles Granulom	■ ■						■ ■					■	■ ■			
Equines Sarkoid	■ ■						■ ■			■ ■						
Fellwachstum					■						■ ■	■ ■	■			
Fettstoffwechselförderung		■ ■		■ ■						■ ■	■ ■		■ ■	■ ■	■ ■	
Fruchtbarkeitsstörung					■ ■		■ ■									
Gingivitis	■ ■	■ ■	■				■ ■						■ ■		■ ■	
Hauterkrankungen/ Entzündung	■ ■	■ ■	■ ■		■		■ ■	■ ■				■ ■	■ ■		■ ■	■
Herz- Kreislauf	■	■ ■	■		■ ■					■	■ ■		■ ■	■ ■		
Hufrehe		■ ■				■ ■					■ ■	■ ■	■ ■	■ ■	■	
Immunsystem Regulation	■ ■		■ ■	■ ■	■ ■		■ ■	■ ■		■ ■			■ ■	■ ■		■ ■
Knochenaufbau										■ ■			■ ■	■ ■		
Kreislauferkrankungen	■ ■	■	■ ■	■ ■	■ ■	■ ■	■ ■	■ ■	■ ■	■ ■		■ ■	■ ■	■ ■		■ ■
Läufigkeitsstörung					■ ■		■ ■									
Lebererkrankungen	■ ■		■ ■		■		■	■ ■		■ ■			■ ■	■ ■	■ ■	■ ■
Lungenentzündung	■ ■				■ ■		■ ■	■					■ ■			■
Magen			■ ■						■ ■	■			■ ■			
Metabolisches Syndrom			■ ■	■ ■		■ ■				■ ■	■ ■			■ ■	■ ■	
Milzkrankung	■ ■		■ ■				■ ■						■ ■			
Muskelkrämpfe		■ ■														
Nervenerkrankung					■				■ ■				■ ■		■ ■	
Nierenerkrankungen				■ ■	■ ■									■ ■		
Ödeme					■							■ ■	■			
Scheinträchtigkeit					■ ■		■ ■									
Schilddrüsendysfunktion	■ ■				■ ■											
Symbioseförderung						■ ■	■ ■		■		■ ■				■	
Übergewicht			■	■		■ ■				■ ■		■ ■			■ ■	
Verstopfung			■			■ ■			■ ■	■ ■					■	■ ■
Virale Infekte	■ ■		■ ■	■ ■	■ ■		■ ■	■ ■	■ ■	■ ■		■ ■	■ ■	■ ■	■ ■	■ ■
Wundheilungsstörung							■ ■	■ ■		■ ■						■ ■

■ ■ sehr bewährt ■ bewährt ◆ nur bei bestimmten Indikationen



Häufig gestellte Fragen und ihre Antworten zum Thema Vitalpilze

Welche Nebenwirkungen sind bekannt?

Eine Mykotherapie ist frei von schädlichen Nebenwirkungen. Es gibt aber Menschen mit Lebensmittelallergien, welche Pilze grundsätzlich nicht vertragen. Auch reagieren manche Menschen auf den Shiitake, wobei es zu einer Entgiftungsreaktion der Haut kommt, die sich in einem juckenden Hautausschlag ausdrückt. In diesem Fall sollte die Dosis reduziert oder der Vitalpilz durch einen anderen ersetzt werden. Die Heilung hat oftmals einen zyklischen Verlauf und eine kurzfristige Erstverschlimmerung in der ersten Woche der Einnahme ist nicht ungewöhnlich. Der Hauptmechanismus der Vitalpilze ist die Reinigung, Entgiftung und Entschlackung des Körpers.

Wann tritt ein erster Heilungserfolg auf?

Eine spürbare Veränderung und Minderung bestehender Symptome wird von den meisten Anwendern bereits nach wenigen Tagen nach Beginn der Einnahme bemerkt. Bei chronischen Leiden werden Effekte erst nach 4-6 Wochen messbar, wobei dies ein Durchschnittswert ist.

Welcher Unterschied besteht zwischen Pilzpulver und Pilzextrakt?

Das Pulver wird aus getrockneten Pilzen durch Zermahlen der Fruchtkörper hergestellt und enthält alle Inhaltsstoffe des jeweiligen Pilzes. Durch die ganz feine Vermahlung ist die Bioverfügbarkeit der Wirkstoffe erhöht, insbesondere der Polysaccharide, die in den Zellwänden sitzen und durch den Vermahlungsprozess aufgebrochen werden. Extrakte werden in einem weiteren Schritt aus dem Pilzpulver mittels Extraktion mit Hilfe eines Lösungsmittels, wie Wasser oder Alkohol, gewonnen. Sie sind etwa 20-30fach konzentrierter als das reine Pulver und ihre Wirkung auf das Immunsystem ist entsprechend stärker. Extrakte enthalten dann nur die löslichen Bestandteile der Heilpilze, immer noch eine Fülle von Wirkstoffen und insbesondere in konzentrierter Form die hochaktiven Polysaccharide. Extrakte erlauben einen schnellen Zugriff auf die entsprechenden Störungen im System. Dennoch sind sie selbst bei manchen schweren Erkrankungen nur mit Bedacht und Rücksprache zu nehmen, um nicht eine zu starke Reaktion hervorzurufen. Das reine Pilzpulver im Vergleich dazu wird allgemein zur Unterstützung oder zur Stärkung genommen.

Wann und wie sollten Vitalpilz-Produkte verzehrt werden?

Am besten nimmt man die Vitalpilz-Produkte vor einer Mahlzeit mit reichlich Wasser ein. Eine Aufteilung der Tagesdosis der jeweiligen Produkte in zwei oder drei Portionen kann das Auftreten von Blähungen (v.a. bei der Einnahme von Pilzpulver) verhindern. Es spricht nichts gegen eine lebenslange Einnahme. Dennoch ist dies oft nicht nötig und nach Erreichen einer gewissen Stabilität im Befinden reicht eine jährliche Kur von 3 Monaten aus. Die folgenden Angaben sind Durchschnittswerte für die Dosierung:

- Normaldosierung:** Extrakt 0,25 bis 1 g pro Tag - Einnahmedauer ca. 3 – 4 Monate
- Hochdosierung:** etwa Verdoppelung der Normaldosierung - Einnahmedauer ca. 1 – 2 Monate
- Prävention:** etwa Halbierung der Normaldosierung

Wo findet man Vitalpilze?

Auf verschiedenen Webseiten, Shops im Internet oder Sie fragen danach in Ihrer Apotheke. Achten Sie auf seriöse Anbieter, vorzugsweise auf Vitalpilze, aus ökologischer Erzeugung bei deren Herstellung Hygiene und Qualitätskontrollen oberste Priorität haben. Vitalpilze die das BIO-Siegel tragen, geben Ihnen die Sicherheit, ein kontrolliertes hochwertiges Produkt zu erwerben.

Warum Bio-Vitalpilze kaufen?

Die biologische Landwirtschaft orientiert sich an den Bedürfnissen unserer Umwelt und fördert die Entwicklung von Pflanzen und Tieren. Ein kontrolliert biologischer Anbau wirtschaftet im Einklang mit der Natur und fördert die Artenvielfalt sowie den vollkommenen Verzicht auf Gentechnik. Es wird vorrangig daran gearbeitet, die Gesundheit von Menschen, Tieren und Pflanzen mit natürlichen Mitteln zu erhalten und Ressourcen schonend zu behandeln. Somit ist dies eine nachhaltige Investition in die Zukunft unserer Erde.

Bio aus Drittländern oder gar Asien – ist das seriös?

Auch Produkte, die außerhalb der EU erzeugt werden, sind durch entsprechend qualifizierte und von der EU anerkannte Kontrollstellen regelmäßig kontrolliert. Importierte Bio-Produkte dürfen nur dann das EU-Bio-Siegel tragen und als Bio-Ware vermarktet werden, wenn Sie nach den von der EU vorgegebenen Standards produziert und kontrolliert wurden. Wer als Hersteller, Verarbeiter, Händler oder Importeur von zertifizierten Bioprodukten das EU-Bio-Siegel zur Kennzeichnung seiner Produkte verwenden möchte, muss diese Nutzung des Bio-Siegels vor der erstmaligen Verwendung bei der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung anzeigen. Regelmäßige Kontrollen durch staatlich anerkannte Behörden stellen dies sicher.

Zögern Sie nicht, einen erfahrenen Mykotherapeuten für die Begleitung Ihrer Therapie aufzusuchen!

Essbare Vitalpilze

Vitalpilze, die essbar sind

Vitalpilze sind nicht nur Nahrungsergänzungsmittel, sondern oft auch sehr schmackhafte Speisepilze. Vor allem für Vegetarier und Veganer sind Pilze eine wertvolle Quelle für Vitalstoffe und Aminosäuren. Denn Pilze überzeugen durch ihren Eiweißgehalt und sind so ein vollwertiger Fleischersatz, besonders auch in getrockneter Form!

Austernpilz (*Pleurotus ostreatus*)

Dieser beliebte Zuchtpilz wächst in dichten Büscheln und überzeugt durch sein weißes Fleisch, welches auch an Kalbfleisch erinnert. Weißer Belag ist übrigens natürlich und unbedenklich, es sind lediglich die Sporen, die sichtbar werden.

Champignon (*Agaricus bisporus*)

Der beliebteste und in großen Mengen gezüchtete Speisepilz ist sowohl als Beilage als auch als Hauptgericht ein Genuss. Mit etwas Glück findet man den Wiesenchampignon auch wildwachsend bei uns.

Maitake (*Grifola frondosa*)

Er wird insbesondere in der japanischen Küche eingesetzt und besitzt einen fein milden Geschmack.

Mandelpilze ABM (*Agaricus blazei*)

Dieser Pilz mit dem typischen feinen Mandelaroma ist ideal zu Fleisch- und Fischgerichten, findet aber auch in Süßspeisen Anwendung. Getrocknet entwickelt dieser Pilz einen leichten Duft nach Marzipan.

Mu Err (*Auricularia*)

Er wird im Handel meist getrocknet angeboten und ist auch bekannt als „chinesische Morchel“.

Der Mu Err besitzt einen geringen Eigengeschmack, nimmt jedoch hervorragend Aromen anderer Kochzutaten auf.

Schopftintling (*Coprinus*)

Er kommt auch in unseren Breiten vor, ist jedoch nur als junger Pilz genießbar. Eine unterschätzte Delikatesse!

Shiitake (*Lentinula Edodes*)

Neben dem Austernpilz und Champignon einer der bedeutsamsten Kulturpilze. In Ostasien steht er an erster Stelle, nicht zuletzt wegen der interessanten 5. Geschmacksrichtung „umami“.

Silberohr (*Tremella fuciformes*)

Die chinesische Küche liebt diesen leicht süßlich schmeckenden Pilz in Desserts, Suppen und Getränken.

Pilze passen zu Salaten, Fleisch- und Fischgerichten, als Beilage, in Saucen oder in Suppen, teilweise auch in Süßspeisen.



Kooperationspartner



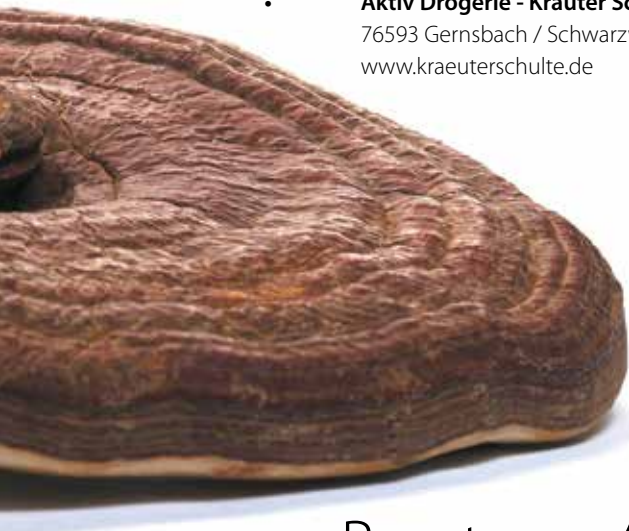
Auswahl an Bezugsquellen aus kontrolliert ökologischem Anbau

Deutschland:

- **Bad Apotheke**
49214 Bad Rothenfelde
www.shop.apotal.de
- **Pilze Wohlrab GmbH & Co. KG**
85307 Entrischenbrunn
www.vitalpilze-naturheilkraft.de
- **Bio Grande Naturkost**
12161 Berlin
www.bio-grande.de
- **Aktiv Drogerie - Kräuter Schulte**
76593 Gernsbach / Schwarzwald
www.kraeuterschulte.de

International:

- **BIO-ENER, S.L.**
08024 Barcelona
Spanien
www.bioener.com/es
- **Balev BIO,**
1517 Sofia
Bulgarien
www.balevbiomarket.com
- **Health foods & supplements**
11146 Athens
Griechenland
www.bioshop.gr
- **Pharma BAU Ltd.**
4029 Debrecen
Ungarn
www.pharmabau.hu
- **Biomarket**
10415 Tallin
Estland
www.biomarket.ee



Beratung / Therapiebegleitung:

- **Naturheilpraxis Doris Richtsteig**
Frau Doris Richtsteig - Heilpraktikerin
87439 Kempten
www.natur-heilimpulse.de
- **Praxis für Ganzheitsmedizin & Prävention**
Dr. med. univ. Matthias Freutsmiedl
04229 Leipzig
www.ganzmed.eu
- **Naturheilpraxis Nowakowitsch**
Frau Christine Nowakowitsch - Heilpraktikerin
85716 Unterschleißheim
www.natur-kraft.de
- **Tierheilpraxis Plaar**
Beate Plaar
88161 Lindenberg
www.beateplaar.de
- **Naturheilpraxis Bölts**
Eleonore Bölts
26629 Bagband
www.naturheilpraxis-boelts.de
- **Naturheilpraxis Erhardt**
Kerstin Erhardt
26605 Aurich

Mehr finden Sie unter:
www.vitalpilzratgeber.de

Literaturhinweise zu Pilzen und Heilpflanzen

Prof. Dr. Lelley, Jan I.	Die Heilkraft der Pilze. Wer Pilze isst, lebt länger.
Dr. Weihofen, Jürgen	Heilpilze Ling Zhi, Shiitake & Co. schützen das Immunsystem.
Cheung, Peter C.K.	Mushrooms as functional foods.
Stamets, Paul	Growing Gourmet and Medicinal Mushrooms, Third Edition .
Wolfe, David	Chaga – King of the Medicinal Mushroom.
Powell, Martin	Medicinal Mushrooms – A Clinical Guide .

Bücher von und mit Dipl.-Ing. (FH) Jürgen Guthmann



Fleischhauer S., Guthmann J., Spiegelberger R.
Essbare Wildpflanzen: 200 Arten bestimmen und verwenden.
AT Verlag, Aarau Schweiz



Guthmann J., Hahn C., Reichel R.
Taschenlexikon der Pilze Deutschlands.
Quelle & Meyer Verlag



Fleischhauer S., Guthmann J., Spiegelberger R.
Enzyklopädie der Essbare Wildpflanzen: 2000 Pflanzen Mitteleuropas;
Bestimmung, Sammeltips, Inhaltsstoffe, Heilwirkung,
Verwendung in der Küche.
AT Verlag, Aarau Schweiz

Studien

Studien zu den jeweiligen Pilzen finden Sie unter: www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed

vitalpilzratgeber.de



www.vitalpilzratgeber.de · info@vitalpilzratgeber.de