

Was sind Vitalpilze?

Pilze werden in der TCM als Verbindung zwischen Himmel und Erde bezeichnet und gelten als sehr gesund. Sie enthalten viele Aminosäuren, Ballaststoffe sowie wertvolle Vitamine wie B- und C-Vitamine.

Als Vitalpilz werden Arten wie der Shiitake-Pilz, Maitake und der Reishi-Pilz bezeichnet. Die zum größten Teil asiatischen Pilze besitzen in ihren Herkunftsländern eine Jahrtausende lange Tradition und es werden ihnen viele positive Eigenschaften nachgesagt. Sie gehören zu den ältesten Naturarzneien und haben einen festen Stellenwert bei der Prophylaxe oder Behandlung von Krankheiten.

Sie können dank ihrer nachgewiesenen Inhaltsstoffe den menschlichen Körper bei der Selbstheilung unterstützen und das Immunsystem regulieren. Sie haben eine ausgleichende Wirkung auf den psychischen und physischen Körper, so dass die Heilpilze bei einer Vielzahl von Beschwerden eingesetzt werden können. Sie wurden schon oft Ziel wissenschaftlicher Studien und zogen Ärzte und andere Forscher in ihren Bann. Inzwischen werden sie im großen Stil angebaut. Vor allem da die Nachfrage in Asien und den USA in den letzten Jahren geradezu explodiert ist. Allein vom Shiitake werden beispielsweise rund 2.000.000 (zwei Millionen Tonnen) angebaut!

Auch in Europa sind diese sagenhaften Vitalpilze schon seit vielen hundert Jahren bekannt und begehrt. Schon im zwölften Jahrhundert hatte Hildegard von Bingen die Vitalpilze geschätzt. Der älteste bekannte und berühmteste Nutzer seinerzeit war wohl Ötzi, der auch Vitalpilze bei sich hatte!

Alle Vitalpilze haben eines gemeinsam - sie sind ungeheure Kraftpakete an wichtigen Biovitalstoffen. Einige Inhaltsstoffkombinationen sind sogar einzigartig in der Natur.

Vitalpilze enthalten eine Vielfalt an wertvollen Substanzen wie etwa wichtige Mineralstoffe, seltene Spurenelemente, essentielle Aminosäuren und Vitamine sowie Ballaststoffe und sekundäre Inhaltsstoffe mit hoher Bioaktivität. Vitalpilze sind in der Lage, die Selbstaktivierung im menschlichen Organismus anzuregen und bedingt durch ihre optimale Nährstoffdichte Mangelerscheinungen vorzubeugen!



Reishi jap. – chin. Ling Zhi, Pilz der Unsterblichkeit, göttliches Heilkraut, Ganoderma Lucidum lat., glänzender Lackporling

Ling Zhi ist der bedeutendste chinesische Heilpilz, der Pilz der Unsterblichkeit. In Japan trägt er den Namen Reishi (göttlicher Pilz). Seine deutsche Bezeichnung ist eher seinem Aussehen geschuldet: Glänzender Lackporling. Wild gesammelt kommt er extrem selten vor und wurde lange Zeit gehütet wie ein Schatz.

Die Fruchtkörper des Glänzenden Lackporlings enthalten Kohlehydrate Aminosäuren, Eiweiß, Fette, Alcaloide, Vitamine und Mineralstoffe wie Magnesium, Kalzium, Zink, Mangan, Eisen, Kupfer und Germanium.

Er hat seinen Namen von dem besonders auffallenden Glanz seiner Fruchtkörper und blickt in China auf eine etwa 4000 Jahre währende Tradition im Heilwesen zurück.

In der Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) haben neben der Akupunktur auch die Ernährung und der Einsatz von Pflanzen und Vitalpilzen bis heute ihren festen Platz. Der Reishi nimmt dabei

eine zentrale Rolle ein – wird ihm doch bereits seit Tausenden von Jahren die Förderung von Vitalität und Lebensdauer zugeschrieben. Schon lange bevor man um die Vielzahl enthaltener Mineralstoffe, Vitamine und anderer bioaktiver Substanzen wusste, setzten die chinesischen Ärzte den Reishi zur allgemeinen Stärkung der Abwehrkräfte und als natürliches „Anti-Aging-Mittel“ ein.

Es gibt viele chinesische und japanische Berichte über Menschen mit Krebs oder anderen degenerativen Krankheiten, die lange Reisen auf sich nehmen, um Ling Zhi bzw. Reishi zu finden. In der Vergangenheit wuchs Reishi nur in geringen Mengen wild, so dass er sehr teuer war.

Der Pionier in der Reishi-Kultivierung war Shigeaki Mori, ein Japaner, der 15 Jahre seines Lebens damit verbrachte, eine Kultivierungsmethode zu entwickeln. Er setzte wild gewachsene Reishisporen auf präpariertes Pflaumenbaum-Sägemehl. Moris Wachstumsprozess braucht ca. 2 Jahre vom Anfang bis zum Ende. In der TCM wird Reishi als wärmend und nährend, tonisierend, entgiftend und zusammenziehend betrachtet. Es zerstreut Ansammlungen und ist ein großartiger Radikalfänger. In Japan wird Reishi als traditionelles Naturheilmittel bei Krebs, Herzkrankheiten, Leberproblemen, erhöhtem Blutdruck, Gelenkentzündung, Geschwüren und anderen Krankheiten verwendet, er wirkt

- ausgleichend auf alle Körpersysteme,
- entzündungshemmend,
- antiallergisch,
- herzstärkend,
- blutdrucksenkend,
- antitumoral,
- leistungssteigernd und
- tonisierend („belebend“, „bekräftigend“)
- er hat Leberschützende und entgiftende Wirkungen

In den letzten 20 Jahren wurden mehrere klinische Studien beim Menschen mit *Ganoderma lucidum* durchgeführt, er scheint für eine Menge von Krankheiten vorteilhaft zu sein, darunter Neurasthenie, Schwindel, Schlaflosigkeit, Rhinitis Symptome, die mit Anorexie assoziiert sind, unterentwickelte Hirntätigkeiten, Pigmentdegeneration der Retina, Leukopenien, progressive Muskeldystrophien, atrophische Myotonie und osteogener Hyperplasie geistige Krankheiten, hervorgerufen durch Umweltstress, Alzheimer Krankheit, Leberstörungen, Hyperlipidämie und Diabetes Hepatitis, insbesondere in den Fällen in denen die Leber noch nicht schwer geschädigt Reishi's Wirkungen auf die Lunge und das Herz sind besonders beachtenswert.

In einer klinischen Studie in China wurden während der 70er Jahre über 2000 Patienten mit chronischer Bronchitis mit Reishi-Sirup in Tablettenform behandelt. Innerhalb von zwei Wochen zeigten 60-90 % der Patienten eine deutliche Verbesserung, inklusive zunehmenden Appetit.

Besonders die älteren Patienten profitierten am meisten, ebenso reagierten die Patienten mit Bronchialasthma sehr gut.

Eine weitere Studie belegt, dass Reishi die Cholesterinwerte sowie einen erhöhten Blutdruck zu senken vermag.

Reishi kann bei Nahrungsmittlempfindlichkeiten hilfreich sein. Er lindert die Höhenkrankheit, indem er das Blut besser mit Sauerstoff versorgt. Chinesische Bergsteiger fühlten nach der

Verabreichung von Ganoderma lucidum vor dem Aufstieg bis zu 4000- 5000 m so gut wie keine Reaktionen auf die Höhe.

In erster Linie Allergiker, chronisch Kranke, Personen mit Herzproblemen und Krebspatienten (hier vor allem in Kombination mit natürlichem Vitamin C), profitieren vom Ling Zhi/Reishi-Heilpilz.

Die Einnahme ist allein schon deshalb ein Segen, weil unangenehme Nebenwirkungen der Chemo- und Strahlentherapie wie Müdigkeit, Erbrechen, Haarausfall und Appetitmangel verringert werden. Den Befunden der 30jährigen Forschungsarbeit des japanischen Arztes und Mitglieds des geachteten Linus Pauling Institutes, Fukumi Morishige, verdankt der Vitalpilz in Japan die offizielle Akkreditierung als Heilmittel.

Kürzliche klinische Berichte und die Erfahrungen von Praktikern scheinen darauf hinzudeuten, dass die immunstimulierenden Polysaccharide sich bei HIV-Positiven vorteilhaft auswirken. Dies gilt auch für das Epstein-Barr-Virus (EBV), einer Infektion, die Mononukleose verursacht.

Der Heilpilz hat jene adaptogenen, ausgleichenden Wirkungen, wie sie vom Ginseng und von dem chinesischen Kraut Jiaogulan bekannt ist. Verantwortlich dafür sind hormonähnliche Substanzen aus der Gruppe der Lipide (Fette und fettähnliche Stoffe) namens Triterpene (Triterpenoide). Sie sind typisch für eine von zwei Stoffgruppen, durch welche der Ling Zhi pharmakologisch hervorsteicht. Nachweisen ließen sich bislang über 100 dieser Triterpene.,

Den Triterpenen verdankt der Pilz seinen bitteren Geschmack und eine Reihe klinisch relevanter Qualitäten. Die bis zum heutigen Zeitpunkt analysierten Ling Zhi/Reishi-Adaptogene

- hemmen die Ausschüttung von Histamin, (dämpfen Entzündungen und Allergien),
- schützen die Leber (flankieren die Entgiftung),
- senken den Blutdruck (natürliche ACE – Hemmer ohne

Nebenwirkungen) und

- unterdrücken die Cholesterin-Synthese.

Es ist weniger die Leistung jedes einzelnen Stoffes, sondern vielmehr die Kollektivwirkung aller Triterpene.

Sie optimieren die Kompetenz des Organismus! Dadurch sind Belastungen durch eine verbesserte Anpassungsfähigkeit (Adaption = Anpassung, Assimilation) leichter zu bewältigen. Was ganz wichtig ist: Auch hohe Dosierungen sind für den Körper nicht toxisch! Im Unterschied zu vielen konventionellen Wirkstoffen gibt es hier keinen Gewöhnungseffekt des Körpers. Selbst bei lebenslanger Medikation bleibt die Effizienz erhalten.

Ling Zhi enthält außerdem Beta-Glucane, die im Darm präbiotisch wirken und beim Aufbau einer intakten Darmflora helfen, welche die Grundlage für Wohlbefinden und Gesundheit ist. Ling Zhi wirkt positiv auf Herz und Kreislauf, fördert die körperliche Konstitution und lindert Nervosität, Schlafstörungen, Stress und Erschöpfung.



Maitake, *Grifola frondosa*, Gemeiner Klapperschwamm, Laubporling

Der Maitake, auch Klapperschwamm genannt, wächst als Speisepilz auch in Europa. Der Pilz enthält eine ganze Reihe an Biovitalstoffen. Vor allem der hohe Gehalt an Ergosterol, der Vorstufe von Vitamin D, ist bemerkenswert!

Um diesen köstlichen Pilz ranken sich eine Reihe von Mythen, die allesamt eines gemeinsam haben: Sie bezeugen die besondere

Wertschätzung des Maitake. was im japanischen Sprachraum tanzender Pilz bedeutet.

Der in Asien als Delikatesse geltende Pilz

- senkt die Cholesterinwerte und
- wirkt der Einlagerung von Fett in die Körperzellen entgegen.
- eine Senkung des Cholesterinspiegels und der Triglyzeride wurde beobachtet.
- der Entwicklung einer Fettleber und dem Absinken des HDL-Cholesterins wird entgegengewirkt.
- verringert zusätzlich den Blutzuckerspiegel bei Diabetes Typ I und II.
- hat eine ausgleichende Wirkung auf den Blutdruck.
- führt zu einer Verfestigung des Stuhlgangs und ist bei chronischen Durchfällen zu empfehlen.
- besitzt die höchste Konzentration an den wirkungsvollsten Polysacchariden und ist besonders wichtig bei Krebserkrankungen und zur Beeinflussung des Immunsystems.
- Es können allergische Reaktionen herabgesetzt und die zelluläre Abwehr aktiviert werden.
- Sein Einsatz hat sich auch bei Hirntumoren und Knochenmetastasen bewährt.
- Durch seinen Ergosterolgehalt (Vorstufe von Vitamin D) fördert der Maitake die Kalziumaufnahme und kann somit helfen, die Knochen zu schützen und Osteoporose vorzubeugen.
- Gewichtszunahme kann verhindert werden.

Heridium erinaceus, Affenkopfpilz

Der Heridium wird seit Jahrhunderten in der TCM für seine regulierenden Wirkungen auf Körper und Psyche geschätzt. Mit seinen 32 nachgewiesenen Aromastoffen ist der Affenkopfpilz

eine Delikatesse für verwöhnte Gaumen.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin wird er seit Jahrhunderten zur Stärkung der Organsysteme eingesetzt, wobei seine regulierenden Fähigkeiten auf die Funktionen von Magen und Darm bis heute im Vordergrund steht.



Cordyceps sinensis, Raupenpilz

Wie alle Vitalpilze zeichnet sich auch der Cordyceps sinensis durch eine Vielzahl von Inhaltsstoffen aus, deren Bedeutung und Wirkungsmechanismen erst nach und nach erfasst werden. Der Cordyceps kann dazu beitragen die Leistungsfähigkeit von Körper und Geist zu stärken.

Die heute enorm hohe Nachfrage verdankt der Raupenpilz den Entdeckungen tibetischer Yak-Hirten. Sie stellten fest, dass jene Rinder, die sie im Hochland weiden ließen, eine deutlich höhere Widerstandskraft hatten, als anderswo gehaltene Tiere. Als Ursache wurden die winzigen Pilze ausgemacht, die zwischen den Hochlandgräsern wachsen und von den Tieren gern mitgefressen wurden. Nachdem die Tiere über eine bemerkenswerte Widerstandskraft, Lebenserwartung und Fruchtbarkeit verfügten, war der Weg des Cordyceps zum beliebten Tonikum und Aphrodisiakum der Menschen nicht mehr weit.

Sportler im asiatischen Kulturraum verwenden Cordyceps seit langem aufgrund der energie- und ausdauersteigernden

Eigenschaften. So stellten chinesische Läuferinnen bei den Landesmeisterschaften in Peking (1993) mehrere Weltrekorde auf, die mit der legalen Einnahme des Pilzextrakts in Verbindung gebracht wurden.

vgl. „Reishi.....“, www.vitalpilze.at, www.naturheilmagazin.de,