

Agaricus blazei murrill (ABM)

Agaricus blazei murrill - Mandelpilz

Jap.: Himematsutake - umgangssprachlich: ABM

Kaum ein anderer Pilz stimuliert das Immunsystem so wirkungsvoll wie der Agaricus blazei murrill

Agaricus blazei murrill dt.: Mandelpilz 10-15 cm großer Fruchtkörper wächst hauptsächlich in den Regenwäldern Brasiliens.

Der Agaricus blazei murrill (ABM) reguliert das gesamte Immunsystem, insbesondere bei Krebs- und Autoimmunerkrankungen.

Dies beruht darauf, dass der ABM die höchste Konzentration an den wirkungsvollsten Immunmodulatoren, den β -Glukanen, enthält.



Die tumorhemmende Wirkung des ABM wurde vor allem bei Unterleibs-, Darm-, Lungen-, Bauchspeicheldrüsen-, Prostata- und Leberkrebs sowie bei Hirntumoren nachgewiesen.

Positive Erfahrungsberichte gibt es auch bei Fibromyalgie, Multiple Sklerose, Alzheimer, Morbus Parkinson und **Rheuma**. Außerdem können Autoimmunerkrankungen der Schilddrüse oder der Bauchspeicheldrüse (Diabetes-Typ I) mit dem ABM günstig beeinflusst werden.

Der ABM fördert auch die Blutbildung im Knochenmark und lindert daher die Nebenwirkungen einer Chemo- oder Strahlentherapie, die beide zur Verringerung sowohl der weißen wie der roten Blutkörperchen führen. Der Allgemeinzustand bei Krebspatienten kann durch diesen Heilpilz somit wesentlich verbessert werden. Zudem unterstützt der ABM auch die Blutreinigungs- und Abwehrfunktion der Milz.

Krebs besiegt

„Nach 80 Chemotherapien wurden bei mir erneut zwei Tumore festgestellt. Ich wurde von der Schulmedizin als unheilbar aufgegeben. Da habe ich von den heilenden Wirkungen der Pilze erfahren und nach dem letzten Strohalm gegriffen. Heute bin ich tumorfrei und vom Krebs geheilt“. H. P.

Beim ABM wurde zudem sowohl eine leberschützende wie eine antivirale Wirkung festgestellt, so dass man auch bei der Behandlung viraler Hepatiden an diesen Heilpilz denken kann.

Bei einem Diabetes mit autoimmunem Ursprung ist der ABM der Pilz der Wahl, denn unter seiner Anwendung verlangsamt sich die Zuckeraufnahme über den Darm.

Ganz generell leistet der ABM einen kalorienarmen, mineralstoffreichen Beitrag zur Ernährung und unterstützt das Immunsystem durch seine adaptogenen (ausgleichenden) Eigenschaften.

Durch Studien nachgewiesene Wirkungen des ABM:

- Aktivierung der humoralen Abwehr: Immunglobulin M wird vermehrt gebildet und wandelt sich später zu Immunglobulin G um.
- Vermehrung und Differenzierung von Makrophagen und Monozyten. Dadurch werden T-Zellen aktiviert, die über Botenstoffe (Zytokin IL-6) die B-Zellen zu vermehrter Antikörperproduktion anregen.

Quellen:

- Nakajima A., Ishida T., Koga M., Takeuchi T., Mazda O., Takeuchi M.: "Effect of hot water extract from Agaricus blazei murill on antibody-producing cells in mice"; International Immunopharmacology 2 (2002) 1205-1211.
- Prof. Dr. med. Ivo Bianchi: "Moderne Mykotherapie"; Hinkel Druck, 2008.

Auricularia

Auricularia - Judasohr

Jap.: Kikuurage, chin.: Mu Ehr

Durchblutung fördern und Thrombosen verhindern: Auricularia ist der Blutverdünner unter den medizinisch wirksamen Pilzen.

Auricularia dt.: Judasohr 3 -10 cm breit, muschelförmig, rotbraun, gallertartige Konsistenz, auf absterbenden Holundersträuchern, Buchen, Robinien.

Der Auricularia verbessert die Fließeigenschaften des Blutes. Er vermag die Bildung von Blutgerinnseln zu verhindern und fördert die Durchblutung. Dieser Heilpilz kann daher als natürliche Alternative zu Blutverdünnern eingesetzt werden. Thrombosen können verhindert und möglicherweise einem Herzinfarkt oder Schlaganfall vorgebeugt werden. Dies ist vor allem bei bereits bestehender **Arteriosklerose** von Bedeutung.



Der Auricularia beugt auch der sog. „Schaufensterkrankheit“ vor: Bei diesem, medizinisch als periphere arterielle Verschlusskrankheit (PAVK) bezeichneten Leiden kommt es infolge mangelnder Durchblutung bei Belastung zu starken Schmerzen in den Beinen, vor allem beim Gehen. Hier stärkt der Auricularia die Gefäße und fördert ihre verbesserte Durchblutung. Der große Vorteil des Auricularia ist dabei, dass er das Kollagen der Adern nicht angreift; womit die Gefahr von inneren Blutungen gebannt ist. Auch bei Krampfaderleiden ist der Auricularia sehr zu empfehlen.

„Zur Vorbeugung nehme ich schon seit acht Jahren täglich ein Aspirin. Seit einiger Zeit bekomme ich davon aber immer häufiger Magenschmerzen. Jetzt hat mir mein Arzt gesagt, dass es sich hier um die Nebenwirkung von dieser Tablette handelt. Seitdem ich den Auricularia nehme, sind die Magenschmerzen weg. Auch mein Thromboserisiko ist gebannt und trotzdem habe ich keine Probleme mit der Blutgerinnung, wenn ich mich verletze.“ W.H.

Die Regulation der Durchblutung durch den Heilpilz Auricularia wirkt sich auch positiv bei Migräne und Tinnitus aus. Durch seine sehr gute Wirkung auf die Fließeigenschaft des Blutes verhindert er Blutausscheidungen im Harn, blutende Hämorrhoiden sowie Uterusblutungen. Da er befeuchtend wirkt und bei Schleimhautentzündungen eine lindernde Wirkung hat, stärkt der Auricularia auch die Schleimhäute. Somit ist er hilfreich bei Verstopfung, trockenem Husten, Blasenentzündungen sowie Hals-Nasen-Ohren-Erkrankungen.

Kontraindikationen:Schwangerschaft

Stillzeit Kinderwunsch

Einsatzbereiche in der Traditionellen Chinesischen Medizin:

- Eigenschaften: süß, neutral
- wirkt auf Magen, Milz, Dickdarm, Lunge,
- entspannt, verteilt
- stillt Blutungen (v. a. Hämorrhoiden, Uterus)
- abführend
- befeuchtet die Lunge
- stützt das Magen-Yin
- bei Yin-Schwäche = Trockenheit von Lunge, Magen und Darm
- bei Verstopfung
- bei trockenem Husten, Rachen und Mund
- bei Schmerzen in der Lumbalregion und in den Beinen
- übermäßige Leukorrhoe
- bei Krämpfe, Taubheitsgefühlen und Schmerzen nach einem Unfall oder Verletzungen
- bei Blockaden der Gefäße

- **Quelle:** Jianzhe Y., Mao X.: "Icons of Medicinal Fungi from China"; CRC Press; 1989

Coriolus

Natürlicher Schutz gegen Grippeviren

Coriolus versicolor dt.: Schmetterlingsporling dachziegelartig übereinanderstehender Pilz an Stümpfen und toten Stämmen von Laubhölzern mit später mehrfarbig bunt glänzenden Hüten, wächst ganzjährig.

Der Coriolus hat eine Tumor hemmende und Immunsystem regulierende Wirkung. Das in ihm enthaltene Kohlenhydrat PSK (Krestin) unterstützt die Krebsabwehr des Körpers bei Lungenadenokarzinom und verschiedenen hormonabhängigen Krebsarten in der Leber, im Magen, der Brust, in Hals und Nase sowie bei Leukämie und Gehirntumoren.



Die Nebenwirkungen einer Chemo- oder Strahlentherapie können durch den Pilz gemindert werden. Am besten sollte der Coriolus schon vor der Strahlentherapie prophylaktisch eingenommen werden. Es gibt Studien die belegen, dass Strahlenschäden hierdurch verringert werden.

Eine antibakterielle und antifungale Wirkung des Coriolus wurde bei verschiedenen Erregern beobachtet (E.coli, Streptokokken oder Candida). Aphten und Entzündungen an den Mundschleimhäuten können mit Hilfe des Coriolus behandelt werden. Auch bei großer Müdigkeit und Konzentrationsstörungen, wie sie sich nach langwierigen und sich wiederholenden Infekten einstellen, ist der Coriolus sehr hilfreich.

Der Heilpilz Coriolus verfügt über sehr starke antivirale Kräfte (bei Gürtelrose, Grippe und Zytomegalie), aktiviert die zelluläre Abwehr und die Produktion von Antikörpern. Gerade auch bei HIV und Hepatitis-Erkrankungen wurde eine enorme Verbesserung der Lebensqualität festgestellt. Außerdem ist er wirksam bei Herpes zoster und wirkt positiv unterstützend bei einer Hormonblockaden-Behandlung.

„Ich wurde sehr oft von Grippeviren befallen, manchmal drei- bis viermal im Jahr. Nichts hat mir geholfen, bis ich begonnen habe, den Heilpilze Coriolus einzunehmen. Seitdem hatte ich fast nie wieder einen grippalen Infekt.“ C. B.

Einsatzbereiche in der Traditionellen Chinesischen Medizin:

Eigenschaften: süß, leicht warm

- Milz stärkend
- Einfluss auf Herz und Leber
- Hitze und Toxine ausleitend
- stärkt Energie und Geist
- reduziert Schleim
- bei Krebs
- bei chronischer Hepatitis
- bei Infektionen der oberen Luftwege, der Harnwege und des Verdauungstraktes
- gegen Müdigkeit

Quellen:

- Kevin K.W. Chu, Susan S.S. Ho, Albert H.L. Chow: "Coriolus versicolor: A Medicinal Mushroom with Promising Immunotherapeutic Values"; J Clin Pharmacol 2002, 42: 976-984
- T.B.Ng: "A Review of Research on the Protein-Bound Polysaccharide (Polysaccharopeptide, PSP) from the Mushroom Coriolus versicolor (Basidiomycetes: Polyporaceae)"; Gen.Pharmac.Vol. 30, No.1, pp. 1-4, 1998.
- Monte Fisher, Li-Xi Yang: "Anticancer Effects and Mechanisms of Polysaccharide-K (PSK): Implications of Cancer Immunotherapy"; Anticancer Research 22: 1737-1754 (2002).
- Vincent E.C. Ooi, Fang Liu: "Immunomodulation and Anti-Cancer Activity of Polysaccharide-Protein Complexes"; Current Medicinal Chemistry, 2000, 7, 715-729.

Coprinus

Der Coprinus comatus ist das Mittel bei der Regulierung der Blutzuckerwerte.

Coprinus comatus dt.: Schopftintling 3-6 cm breiter, eiförmiger bis kugeligter Hut auf schlankem, hohem Stil, zunächst weiß, später dunkel; rollt sich vom Rand her wie eine Glocke auf (Autolyse), in Gärten, auf Rasenflächen und im Wald.

Der Coprinus vermag in eindrucksvoller Weise eine erhöhte körpereigene Insulinausschüttung zu bewirken. Die blutzuckersenkende Wirkung des Coprinus findet Anwendung bei Diabetes Typ I und Typ II. Bei Diabetikern konnte festgestellt werden, dass es nach der Einnahme des Coprinus-Pilzes im gleichen Maße zu einer Senkung des Blutzuckerspiegels kam wie bei den in der Schulmedizin eingesetzten Medikamenten - allerdings ohne dabei den Körper zu belasten.



Mit seinem hohen Gehalt an Biovitalstoffen verhindert der Coprinus das Aufbrechen der Arterien und vermeidet somit **Arteriosklerose**. Chinesische Wissenschaftler wiesen in Experimenten eine Hemmung des Wachstums von bösartigen Geschwulsten des Binde- und Stützgewebes nach.

Im Fruchtkörper des Coprinus sind wertvolle Vitamine enthalten, darunter Vitamin C, D, B und E. Die Vitamine C und E gehören zu den Antioxidantien und helfen unserem Körper bei der Beseitigung von freien Radikalen.

In der fernöstlichen Volksheilkunde wird der Coprinus zur Förderung der Verdauung und zur Behandlung von Hämorrhoiden empfohlen.

Auch versorgt uns der Coprinus mit allen essentiellen Aminosäuren. Unser Körper kann diese notwendigen kleinsten Eiweißbausteine nicht selbst herstellen und ist daher auf eine ausreichende Zufuhr angewiesen.

Durch Studien nachgewiesene Wirkungen des Coprinus:

- leichte Abnahme der Glukosespiegel im Blut bereits nach 10 Stunden; merkliche Reduzierung nach 11 Tagen
- verbesserte Glukosetoleranz
- verhindert Gewichtszunahme

Einsatzbereiche in der Traditionellen Chinesischen Medizin:

- fördert die Verdauung
- gegen Hämorrhoiden

Das Märchen von der unheilbaren Krankheit Diabetes

„Seit vielen Jahren hatte ich Diabetes, **Bluthochdruck und Gicht. Mir ging es trotz vieler Medikamente sehr schlecht. Meine letzte Hoffnung waren die Pilze und die haben mir wirklich geholfen.“ A. M.**

Quellen:

- Jianzhe Y., Mao X.: "Icons of Medicinal Fungi from China"; CRC Press, 1989.
- Bailey C. J., Turner S. L., Jakeman K. J., Hayes W. A.: "Effect of Coprinus comatus on Plasma Glucose Concentrations in Mice", Planta Med. 1984 50(6):525-6.

Cordyceps

Dieser Power-Pilz verleiht Kraft, Ausdauer und Willensstärke.

Cordyceps sinensis dt.: Chinesischer Raupenpilz untypischer Pilz mit 4-10 cm hohem, länglichem Fruchtkörper, kommt in der Natur mittlerweile selten vor und entsteht durch Befall von unterirdisch lebenden Raupen.

Der Cordyceps hat eine stärkende Wirkung auf die Geschlechtsorgane und auf das bei der Fortpflanzung und dem Geschlechtstrieb beteiligte neurologische System. Die Produktion von Geschlechtshormonen wird positiv beeinflusst. Dadurch kann dieser Heilpilz bei allen Problemen im Bereich der Geschlechtsorgane eingesetzt werden.



Ebenso wie die sexuelle Aktivität, steigert der Cordyceps durch seine vorteilhafte Wirkung auf die Atmungsorgane und das Herz auch die allgemeine physische Ausdauer. Die sportliche Leistungsfähigkeit kann damit gefördert werden. Nach dem Sport wirkt der Pilz wiederum regenerierend, da sich das Muskelgewebe schneller erholt. Auch die allgemeine Leistungsfähigkeit unter starken Dauerbelastungen anderer Art kann durch den Cordyceps verbessert werden.

Der Cordyceps reguliert zudem das Immunsystem - insbesondere die Aktivität der weißen Blutkörperchen, der Makrophagen und der natürlichen Killerzellen - und wirkt außerdem antibiotisch.

Der Cordyceps hat auch einen regulierenden Effekt auf die Nebenniere und deren Hormonausschüttung. In **Stress**situationen kann dieser Heilpilz beruhigend wirken und die Ausschüttung der **Stress**hormone ausgleichen. Aus chinesischer Sicht beherbergt die Niere nämlich nicht nur unsere physische, sondern auch unsere psychische Energie. Cordyceps kann daher sehr gut gegen **Depressionen** eingesetzt werden, denn aus chinesischer Sicht resultieren häufige Begleiterscheinungen einer Depression wie Mangel an Willenskraft, Motivation, Angst, Sorge und ein Gefühl der Leere aus einer Nierenschwäche.

„Ich habe die ganze Zeit unter meinen kalten Füßen gelitten. Nachts konnte ich immer nur einschlafen, wenn ich mir Strümpfe anzog. Dazu kam noch eine depressive Stimmungslage. Mein Arzt wollte mir schon Antidepressiva verschreiben. Als ich den Cordyceps genommen habe, habe ich aber endlich eine Lösung für all diese Probleme gefunden. Ich bin leistungsfähiger geworden und meine Stimmung ist wieder hervorragend. Auch meine Sexualität wurde stimuliert. E. G.

Der Heilpilz Cordyceps wirkt außerdem gegen Unregelmäßigkeiten der Herzrhythmus, stärkt das Herz und senkt sehr erfolgreich erhöhte untere Blutdruckwerte. Auch die Lunge kann durch diesen Pilz gestärkt werden. Es gibt positive Erfahrungsberichte beim Einsatz im Falle von Asthma und Lungenentzündungen.

Zudem kommt es durch den Cordyceps zu einer Verbesserung der Leberfunktion sowie zu einer positiven Beeinflussung des Cholesterinspiegels.

Ebenso kann in manchen Fällen von Tinnitus durch diesen Pilz eine Verbesserung erzielt werden.

Durch Studien nachgewiesene Wirkungen des Cordyceps:

- Die Wirkung von Cordycepin ist vergleichbar mit der von Antibiotika: das Wachstum von Clostridium perfringens und Clostridium paraputrificum wird verhindert, die beide die Entstehung von Krebs begünstigen können. Es kommt nicht zu einer Zerstörung von Bifidobakterien und Laktobazillen, wie beim Einsatz von Tetrazyklin und Chloramphenicol.
- Die Makrophagen werden aktiviert. Über eine Stimulierung der Peyer'schen-Plaques wird das komplette Immunsystem angeregt.
- Die Aktivität der natürlichen Killerzellen wird erhöht.
- 1 Stunde nach Verabreichung kommt es zu einer dosisabhängigen Erhöhung der Kortikosteroide, die bis zu 24 Stunden anhalten kann.

Einsatzbereiche in der Traditionellen Chinesischen Medizin:

Eigenschaften: süß, bitter, warm, trocken

- Stärkung von Lungen und Nieren (nährt das Lungen-Yin, tonisiert das Nieren-Yang)
- Tonisierung von Qi und Yang
- Xue wird erhöht
- die Zirkulation von Qi und Xue wird verbessert
- beruhigt die Emotionen
- beseitigt Schleim und Blutungen
- Blut bewegend und Blut bildend
- stärkt die sexuelle Energie und den unteren Rücken
- hilfreich bei Gelenk- und Muskelschmerzen
- bei Müdigkeit und Schwäche nach Erkrankung
- zur Stärkung des Immunsystems (Aids, Krebs)
- gegen **Rheuma**
- bei Atemwegserkrankungen (Husten, Erkältung, Kurzatmigkeit, Asthma, **Bronchitis**)
- bei Entzündungen
- gegen Schlaflosigkeit und Nachtschweiß
- bei unregelmäßiger Menstruation
- verbessert die Blut- und Sauerstoffversorgung des Körpers

Stärkung der Lebensenergie

Hinweise auf medizinisch interessante Inhaltsstoffe der Cordyceps-Arten liefern uns z.B. auch die Yaks. Diese zottigen Rinder leben in den Hochebenen Tibets. Während der Brunftzeit graben sie die „Chinesische Kernkeule“ (Cordyceps) aus, fressen sie und kommen dadurch richtig gut in Fahrt. Diese und viele weitere Heilkräfte des Cordyceps sind in bis zu 2.000 Jahren alten chinesischen Kräuterbüchern dokumentiert. Neben den oben beschriebenen Wirkungen dient der Cordyceps allem voran der Stärkung der Lebensenergie Qi.

Quellen:

- Young-Joon Ahn, Suck-Joon Park, Sang-Gil Lee, Sang-Cheol Shin, Don-Ha Choi: "Cordycepin: Selective Growth Inhibitor Derived from Liquid Culture of Cordyceps militaris against Clostridium spp"; J. Agric. Food Chem.; 2000, 48, 2744-2748.
- Jong-Ho Koh, Kwang-Won Yu, Hyung-Joo Suh, Yang-Moon Choi, Tae-Seok Ahn: "Activation of Macrophages and the Intestinal Immunsystem by an Orally Administered Decoction from Cultured Mycelia of Cordyceps sinensis"; Biosci. Biotechnol. Biochem., 66 (2), 407-411, 2002.
- Xu Ren-He, Peng Xiang-E. et al.: "Effects of Cordyceps sinensis on Natural Killer Activity and Colony Formation of B16 Melanoma"; Chinese Medical Journal, 105 (2):97-101, 1992.
- Seu-Mei Wang, Li-Jen Lee et al.: "Effects of a Water-Soluble Extract of Cordyceps sinensis on Steroidogenesis and Capsular Morphology of Lipid Droplets in Cultured Rat Adrenocortical Cells"; Journal of Cellular Biochemistry 69: 483-489 (1998).

Hericium

Der Hericium - Balsam für Magen und Darm

Hericium erinaceus dt.: Igel-Stachelbart rundlich oder oval, Fruchtkörper auf kurzem Stil, zunächst weiß, später gelblichbraun, sein Kern ist mit 2-3 cm langen Stacheln bedeckt, taucht im Herbst in Spalten und Höhlen alter Laubbäume auf, guter Speisepilz.

Der Hericium reguliert die Abwehrkräfte bei **Allergien**, Autoimmunerkrankungen und Immunschwäche. Er regt die Produktion von Nervenwachstumsfaktoren an, wodurch er innere Unruhe verhindert. Dies kann bei der Behandlung von Nervenerkrankungen sowie bei der Alzheimer-Krankheit oder bei Multipler Sklerose von Nutzen sein.



Besonders beeindruckend ist die beruhigende Wirkung des Hericium auf die Magenschleimhäute, wodurch er bei Gastritis, Reflux, Sodbrennen und Übersäuerung sehr hilfreich ist.

„Wer ständig Sodbrennen hat, der weiß wie ich gelitten habe. Zudem hat das permanente Einnehmen von Säureblockern meiner Leber geschadet. Schon nach kurzer Einnahmezeit der Hericium-Pilzkapseln ging es mir viel besser. Ich habe seitdem weder Magenschmerzen noch Probleme mit der Speiseröhre.“ K. B.

Beim Hericium besteht ein Organbezug zu den Nerven und zur Magendarmschleimhaut. Aus diesem Grund eignet sich dieser Heilpilz sehr gut zur Behandlung von psychosomatischen Erkrankungen des Magendarmtraktes. Auch bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Nahrungsmittel**allergien** hat er sich sehr bewährt.

Die antitumorale Wirkung des Heilpilzes Hericium zeigt sich bei Sarkoma 180, Magengeschwüren, Magenkrebs, Geschwüren im Zwölffingerdarm, Dickdarmkrebs und bei Speiseröhrenkrebs. Weiterhin kann sich der Hericium positiv bei Colitis ulcerosa und Morbus Crohn auswirken. Zudem behebt dieser Heilpilz Störungen der Darmflora; beruhigt den Magen-Darm-Trakt und reguliert die Verdauung, was sich insbesondere nach der Einnahme von Antibiotika positiv bemerkbar macht. Auch hat der Hericium eine sehr stark hemmende Wirkung auf bakterielle Entzündungen und kann Hauterkrankungen und Neurodermitis positiv beeinflussen.

Durch Studien nachgewiesene Wirkungen des Hericium:

- Die im Hericium enthaltenen Polysaccharide haben eine antitumorale Wirkung.
- Die Produktion von Nervenwachstumsfaktoren wird vermehrt. Es kommt zur Regeneration peripherer Nerven bei degenerativen neuronalen Erkrankungen.

Quellen:

- Takashi Mizuno et al.: "Antitumor-active Polysaccharides Isolated from the Fruiting Body of Hericium erinaceum, an Edible and Medicinal Mushroom Called yamabushitake or houtou"; Biosci. Biotech. Biochem., 56 (2), 347-348, 1992.
- Hiromichi Kenmoku et al.: "Erinacine Q, a New Erinacine from Hericium erinaceum, and its Biosynthetic Route to Erinacine C in the Basidiomycete"; Biosci. Biotech. Biochem., 66(3), 571-575, 2002.
- Eun Woo Lee et al.: "Two Novel Diterpenoids, Erinacines H and I from the Mycelia of Hericium erinaceum"; Biosci. Biotech. Biochem.; 64(11), 2402-2405, 2000.

Maitake

wirkungsvoll bei Diabetes, **Bluthochdruck** und Krebs

Grifola frondosa, dt.: Klapperschwamm, jap.: Maitake graubraune Hüte, die sich zu einem büschelförmigen Schwamm von bis zu 40 cm überlappen, hauptsächlich im Herbst an Füßen von Eichen, Kastanien und Buchen.

Der Maitake wirkt auf natürliche Weise gegen Fettleibigkeit: Er kann ein Ansteigen des Körpergewichtes und die Entstehung einer Fettleber verhindern. Nach einigen Monaten ist durch die Einnahme von Maitake eine Senkung des Cholesterinspiegels zu beobachten.



Bei Diabetes Typ-II verringert der Maitake den Blutzuckerspiegel. Dabei wird die Insulinsensitivität der Zellen erhöht und somit eine bessere Verwertung von Zucker in den Zellen ermöglicht. Maitake zeigt zudem eine blutdrucksenkende Wirkung.

„Mein Blutdruck stieg, obwohl ich schon drei Tabletten pro Tag genommen habe. Ein ganzheitlicher denkender Heilpraktiker stellte fest, dass es sich bei mir um eine diabetische Herz-Kreislauf-Erkrankung handelt, obwohl mein Blutzucker noch in Ordnung war. Er riet mir zu dem Maitake-Pilz und es hat geholfen. Nach etwa drei Monaten brauchte ich keine Blutdrucktablette mehr.“ M.R.

Auch fördert der Maitake die zelluläre Abwehr. Setzt man ihn begleitend zu einer Chemotherapie ein, hilft er die Nebenwirkungen zu verringern. Eine regelmäßige Einnahme dient als vorbeugender Schutz bei Tumoren und gegen Umweltgifte. Darüber hinaus kann der Maitake erfolgversprechend in der Behandlung von HIV-Patienten angewendet werden.

Ebenfalls fördert der Maitake die Kalziumaufnahme und kann somit helfen, Osteoporose und Rachitis vorzubeugen, da er die Knochen stärkt. Bei Knochenkrebs und Tumoren, die in die Knochen metastasieren ist dieser Heilpilz ein sehr guter Schutz, da er die Krebsabwehr durch seine Inhaltsstoffe stärkt.

Durch Studien nachgewiesene Wirkungen des Maitake:

- Unabhängig von Veränderungen des Körpergewichtes wird bei Diabetes Typ-II die Erhöhung des Blutzuckerspiegels verhindert.
- Auch der Anstieg der Triglyzeride wird unabhängig von Veränderungen des Körpergewichtes verhindert.
- Die Insulinsensitivität der Zielzellen wird erhöht, der Insulinspiegel gesenkt.
- Gewichtszunahme wird verhindert.
- Der Entstehung einer Fettleber wird entgegengewirkt.
- Nach mehreren Monaten wird der Gesamtcholesterinspiegel gesenkt.
- Der HDL-Spiegel wird konstantgehalten.
- Der systolische Blutdruck wird über das Renin-Angiotensin-System gesenkt.

Quellen:

- Keiko Kubo et al.: "Anti-Diabetic Activity Present in the Fruit Body of Grifola frondosa (Maitake)"; Biol. Pharm.Bull. 17(8) 1106-1110 (1994).
- Hiroyuki Horio et al.: "Maitake (Grifola frondosa) Improve Glucose Tolerance of Experimental Diabetic Rats"; J Nutr Sci Vitaminol, 47, 57-63, 2001.
- Keiko Kubo et al.: "Anti-Hyperliposis Effect of Maitake Fruit Body (Grifola frondosa)"; Biol. Pharm. Bull. 20(7) 781-785 (1997).
- Nadeem A. Talpur et al.: "Antihypertensive and metabolic effects of whole Maitake mushroom powder and its fractions in two rat strains"; Molecular and Cellular Biochemistry 237: 129-136, 2002.

Pleurotus

Pleurotus ostreatus - Austernpilz

Der Pleurotus beugt Osteoporose vor und entspannt Muskeln, Sehnen und Gelenke. Er ist ein wichtiger Vitamin B-Lieferant und senkt den Cholesteringehalt im Blut.

Der Heilpilz Pleurotus ist reich an Vitaminen des B-Komplexes wie u. a. B1 (Thiamin), B2 (Riboflavin), B5 (Niacin), B6 und B7 (Biotin). Darüber hinaus enthält er Folsäure sowie die Vitamine C und D (Calciferol). Ein Viertel der Trockensubstanz dieses Pilze besteht aus Proteinen und enthält alle essentiellen Aminosäuren.



B-Vitamine dienen der Energiegewinnung des Körpers aus Fetten, Kohlenhydraten und Eiweißen und sind für die Funktion von Nervenzellen und Muskeln verantwortlich. Eine ausreichende Versorgung mit B-Vitaminen wird durch den Verzehr von Fisch, Fleisch und Innereien ermöglicht. Für Vegetarier und Menschen mit erhöhtem Harnsäurewert oder Gicht verbieten sich diese hoch purinhaltigen Lebensmittel allerdings. Hier kann der Pleurotus eine wichtige Rolle als Vitamin B-Lieferant einnehmen.

Die ebenfalls im Pleurotus enthaltene Folsäure ist wichtig für die Blutbildung und fördert das Wachstum junger Zellen, auch im Knochenmark. Der Pleurotus hat auch eine senkende Wirkung auf den Homocysteinwert, da er die dafür vom Körper benötigten Vitamine B6, B12 und Folsäure in seinem Fruchtkörper enthält. Außerdem senkt Folsäure den Homocysteinwert im Blut. Der Gehalt an Vitamin D (Calciferol) in diesem Heilpilz fördert zudem die Knochen- und Knorpelbildung und beugt der Knochenentkalkung (Osteoporose) vor.

Ein sehr wichtiger Inhaltsstoff des Pleurotus ist auch das β -Glukan (Polysaccharid) Pleuran. Es wirkt antioxidativ und kann die Ausbreitung von Metastasen verringern. Außerdem wurde im Pleurotus ein Protein nachgewiesen, das antivirale Eigenschaften zeigt. In Tierversuchen wurde überdies gezeigt, dass dieser Heilpilz eine Schutzwirkung hat, wenn unser Organismus vermehrt chemischen Substanzen ausgesetzt ist. Auch entspannt der Pleurotus Muskeln, Sehnen und Gelenke, stärkt die Venen und vertreibt „Wind“ und „Kälte“.

Eine weitere herausragende Eigenschaft des Pleurotus ist seine probiotische Wirkung. Er unterstützt den Körper, in dem er die Magendarmschleimhaut wieder mit den lebenswichtigen Bakterienkulturen besiedelt. Dies ist zum Beispiel nach einer Antibiotika-Therapie sehr von Nutzen.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin wird der Pleurotus zur Therapie bei Lumbago („Hexenschuss“) eingesetzt, wobei eine Entspannung der schmerzenden Lendenwirbel-Muskulatur erreicht werden kann. Auch senkt der Pleurotus den Lipoproteingehalt, d.h. der Cholesterin- und Triglyceridgehalt im Blut und in der Leber kann verringert werden.

Quellen:

- Stamets, P.: „MycoMedicinals: An Informational Treatise on Mushrooms“; Myco Media, 2002.
- Hobbs, C.: „Medicinal Mushrooms“; Botanica Press, 1995.
- Lelley, Prof. Dr. J.: „Die Heilkraft der Pilze“; GAMU, Krefeld, 2003.

Polyporus

Polyporus - Eichhase

jap.: Chorei, chin.: Zhu Ling

Wassereinlagerungen verhindern - das lymphatische System stärken

Polyporus umbellatus dt.: Eichhase, hellbraune, 2-5cm breite runde Hüte, die in Büscheln von bis zu hundert Fruchtkörpern aus einem gemeinsamen Strunk wachsen, auf Böden von Eichen- und Buchenwäldern.

Foto © Harry Regin

Der Polyporus ist ein sehr herzstärkender Pilz. Er entwässert und steigert somit den Harnfluss. Anders als bei Medikamenten - wie zum Beispiel bei Entwässerungstabletten - tritt dabei aber keine Ausscheidung des so wertvollen Kaliums auf.



Positive Wirkung hat dieser Heilpilz u. a. bei Ödemen und der Regulierung des lymphatischen Systems, auf das er entgiftend wirkt. Auch Gelenkschwellungen können durch den Polyporus abgebaut werden.

„Trotz Wassertabletten sind mir bei längerem Stehen ständig die Beine angeschwollen und mein unterer Blutdruckwert war immer sehr hoch. Erst durch den Pilz Polyporus habe ich mein Problem in den Griff bekommen.“ L. K.

Der Polyporus ist zudem ein sehr wichtiger Pilz während der Vor- und Nachsorge bei Erkrankungen, die mit dem Lymphsystem zusammenhängen. So zum Beispiel, wenn bei Krebserkrankungen die Lymphdrüsen entfernt wurden, wie bei Brust- oder Prostatakrebs.

Der Polyporus besitzt überdies tumorhemmende Eigenschaften, z.B. bei Lungen- und Leberkrebs. Ebenso ist er sehr hilfreich bei der Linderung der Nebenwirkungen einer Chemotherapie.

Auch lockert der Polyporus das Muskelgewebe und öffnet die Schweißdrüsen. Da er die Struktur der Haut verbessert, wird er in der fernöstlichen traditionellen Medizin bei Hautproblemen, wie beispielsweise bei Akne, angewandt.

Darüber hinaus kann der Polyporus allergischen Reaktionen wie Kontaktallergien entgegenwirken.

Einsatzbereiche in der Traditionellen Chinesischen Medizin

Eigenschaften: süß, leicht kühl - neutral

- wirkt auf Milz, Niere, Blase
- löst gestaute Feuchtigkeit
- wirkt entwässernd
- antibiotisch bei Ödemen und schmerzhaftem Urinieren
- bei Durchfall
- bei Fluor albus
- bei Blasendysfunktion
- bei Nephritis

Achtung: Keine Langzeitanwendung; nicht bei Yin-Schwäche und fehlender Feuchtigkeit.

Quellen:

- Jianzhe Y., Mao X.: "Icons of Medicinal Fungi from China"; CRC Press; 1989.
- Hempen C., Fischer T.: „Leitfaden Chinesische Phytotherapie“; Urban & Fischer; 2001.

Reishi

Pilz der Unsterblichkeit

Ganoderma lucidum dt.: Glänzender Lackporling jap.: Reishi rundlich, seitlich gestielter Hut mit runzliger Haut, in Auen-, Eichen- und Hainbuchenwäldern auf Baumstämmen, zunächst hellgelb, später rötlich- bis schwarzbraun glänzend.

Herausragend ist die verbesserte Sauerstoffaufnahme des Blutes durch den Reishi, die sich positiv auf die Herzaktivität auswirkt. Er steigert die Sauerstoffversorgung des Herzmuskels, hilft bei verengten Herzkranzgefäßen, Herzrhythmusstörungen und Herzschwäche.



Dieser Heilpilz hat auch eine sehr positive Auswirkung auf alle Entzündungen im Körper. Und gerade Entzündungen entpuppen sich in letzter Zeit als zentraler Vorgang im Körper, denn sie dienen nicht nur dazu, Bakterien zu zerstören und Wunden zu heilen. So haben jüngste Forschungen gezeigt, dass Entgleisungen der entzündlichen Prozesse im Körper auch zu Herzinfarkt, Krebs, Diabetes oder Alzheimer führen können. Somit spielt der Reishi eine zentrale Rolle für unsere dauerhafte Gesunderhaltung bzw. für unsere Genesung.

Insbesondere wirkt der Reishi auch bei Leberentzündungen. Dort forciert er die Entgiftung und führt damit zur Senkung der Blutfettwerte. Seine außerordentliche Wirkung entfaltet er zudem bei Asthma, chronischer **Bronchitis**, Husten und Atemnot, denn er verbessert die Sauerstoffaufnahme im Blut, was zum Beispiel auch für Sportler sehr nützlich ist. Er führt überdies zur Verbesserung neurologischer Leiden, vor allem bei Kraftlosigkeit, Nervenschwäche, Vergesslichkeit, innerer Unruhe und Schlaflosigkeit. Herzrhythmusstörungen oder starke Blutdruckschwankungen kann er ins Gleichgewicht bringen.

Weiterhin zeigt der Reishi positive Wirkungen bei Schädigungen der Nieren, akuter und chronischer Hepatitis, viralen Erkrankungen wie Herpes zoster, Hautkrankheiten und hier insbesondere bei Neurodermitis, Muskeldystrophie und **Allergien**. Auch hat er eine stark entspannende Wirkung auf die Muskeln.

Generell reguliert der Reishi unser Immunsystem und weckt und unterstützt damit die Selbstheilungskräfte unseres Körpers.

Seit 4.000 Jahren sagt man dem Reishi magische Kräfte nach - heute sind sie wissenschaftlich bewiesen.

Der Reishi wird erst seit rund 30 Jahren kultiviert. Bis dahin war es ausgesprochen schwierig und beschwerlich, ihn überhaupt zu finden. So musste man der Überlieferung nach oft schon 100.000 alte Pflaumenbäume absuchen, wollte man auch nur ein paar wenige Exemplare von ihm bekommen. Der Pilz war so begehrt und so rar, dass die chinesischen Kaiser eigens für ihn Expeditionen ausrüsten ließen. Kein Wunder, denn im Chinesischen ist der Reishi auch bekannt als „Pilz des langen Lebens“ oder als „Kraut spiritueller Kraft“. Zum Teil wird er auch als „Zehntausend-Jahre-Pilz“ oder gar als „Pflanze der Unsterblichkeit“ bezeichnet.

Auf der Suche nach wirkungsvollen natürlichen Maßnahmen wurde eine Selbsthilfegruppe von Eltern an Neurodermitis erkrankter Kinder auf den Reishi aufmerksam. 80 Prozent der Kinder reagierten positiv auf den Heilpilz. D.h. die Neurodermitis bildete sich nach und nach zurück und innerhalb von drei Monaten normalisierte sich das Hautbild.

In China wird der Reishi bereits seit über 4.000 Jahren zu medizinischen Zwecken eingesetzt und man stuft in dort sogar als wertvoller ein, als den Ginseng. In dem bekannten Arzneimittelbuch „Shen Long Ben Tsao“, das bereits vor 2.000 Jahren geschrieben wurde, findet sich eine Klassifizierung aller zu dieser Zeit bekannten Kräuter. Zur hochwertigsten Gruppe, den „Kräutern Gottes“, gehört auch der Reishi. Er wird dort als „König der Heilpflanzen“ bezeichnet und nimmt vor allen anderen die erste Stelle ein.

Aus heutiger Sicht sind diese Verehrungen sehr gut nachvollziehbar. Denn fast alles, was man im alten China über die Wirkung des Reishi schrieb, konnte in aktuellen wissenschaftlichen Studien nachgewiesen werden. Zwar war damals der Begriff „Immunkraft“ noch nicht bekannt. Doch man meinte dasselbe, wenn man betonte: „Der Reishi-Pilz hilft, Krankheiten zu besiegen, und erhöht die Lebenserwartung des Menschen“. Heute ist es gesichert, dass er sowohl vorbeugende Wirkungen wie heilende Wirkungen hat. Er unterstützt in jedem Fall das Energiesystem unseres Körpers und hilft uns, gesund zu bleiben, bzw. wieder gesund zu

werden.

Durch Studien nachgewiesene Wirkungen des Reishi:

- Die Histaminfreisetzung wird durch die enthaltenen Triterpene verhindert.
- Es kommt zur Senkung des Gesamtcholesterins in Plasma und Leber über eine verminderte Cholesterinsynthese und / oder einen beschleunigten Cholesterinstoffwechsel.
- Reishi ist kann sowohl bei akuter wie chronischer Hepatitis angewendet werden. Bei Leberzirrhose wirkt er antientzündlich und antifibrotisch.
- Die oxidative Schädigung von Leber und Nieren kann verhindert werden.
- Reduzierung von Schmerzen und Hauterscheinungen bei Herpes zoster.
- Unabhängig davon, ob die Einnahme vor oder nach der Bestrahlung (Röntgenstrahlen) erfolgt, kommt es zu einer schnelleren Wiederherstellung der ursprünglichen Leuko-, Erythro- und Thrombozytenspiegel.
- Reishi wirkt nervenschützend und fördert die Differenzierung von Nervenzellen.

Einsatzbereiche in der Traditionellen Chinesischen Medizin:

Eigenschaften: süß, warm bis neutral

- wirkt auf Magen, Milz, Lunge, Leber, Niere und Herz
- beruhigt und nährt Herz
- tonisiert Qi und Xue, nährt das Blut
- bewegt Toxine und zerstreut Akkumulation
- wirkt adstringierend
- beruhigt den Geist
- als Tonikum
- als Sedativum
- bei Entzündungen, **Bluthochdruck**, **Lebererkrankungen**, Krebs, Schlaflosigkeit, Husten, Schwindel, Appetitlosigkeit, Asthma, **Bronchitis**, Magengeschwüren, Arthritis, Neurasthenie, Nephritis, Höhenkrankheit, Muskeldystrophie und zur Immunmodulation

Quellen:

- Ying-Hua Shich et al.: "Evaluation of the Hepatic and Renal-protective Effects of Ganoderma lucidum in Mice"; Am. Journal of Chinese Med., Vol. 29, Nos.3-4, pp. 501-507, 2001.
- Yasuyo Hijikata, Seika Yamada: "Effect of Ganoderma lucidum on Postherpetic Neuralgia"; Am. Journal of Chin. Med., Vol. XXVI, No. 3-4, pp. 375-381, 1998.
- Hsue-Yin Hsu et al.: "Radioprotective Effect of Ganoderma Lucidum (Leys. Ex. Fr.) Karst after X-ray Irradiation in Mice"; Am. Journal of Chin. Med., Vol. XVIII, Nos. 1-2, pp. 61-69, 1990.

Shiitake

Der König unter den medizinisch wirkenden Pilzen.

Lentinula edodes jap.: Shiitake hell- bis dunkelbrauner Hut von 5-12 cm Durchmesser, auf abgestorbenem Holz von Eichen, Buchen, Kastanien, vorzüglicher Speisepilz.

In Asien wird der Shiitake aufgrund seiner wertvollen Inhaltsstoffe schon lange als König unter den Pilzen betrachtet. In seinem Fruchtkörper sind zum Beispiel allein sieben der acht für den Menschen essentiellen Aminosäuren enthalten sowie u. .a. auch Eritadenin. Letzteres erhöht das LDL-Cholesterin zu HDL-Cholesterin und wirkt somit der **Arteriosklerose** entgegen.



Aus dem Fruchtkörper und auch aus dem Mycel des Shiitake konnten darüber hinaus Polysaccharide isoliert werden. Lentinan, ein wirksames Polysaccharid, beispielsweise aktiviert die Immunantwort, wirkt hemmend auf das Wachstum von Tumoren und steigert die Insulinproduktion. Es verwundert daher nicht, dass der im Shiitake enthaltene Wirkstoff Lentinan in Japan bereits als Medikament für die Behandlung von Krebs zugelassen ist.

In der Mykotherapie (Pilzheilkunde) wird dieser Heilpilz hauptsächlich zur Behandlung von Durchblutungsstörungen und **Arteriosklerose** eingesetzt. Da er bindegewebstfestigend wirkt, vermag er Gefäßschäden zu verhindern, die zu **Arteriosklerose** führen können.

„Seit 27 Jahren leide ich unter einer Fettstoffwechselstörung. Schon als ich 18 war, bekam ich zu meinen Blutfettwerten zu hören: LDL und Triglyceride zu hoch, HDL zu niedrig. Ich kann kaum noch sagen, wie viele Medikamente ich seitdem zur Regulierung des Cholesterinspiegels eingenommen habe. Weil ich unter den Nebenwirkungen litt, musste ich immer wieder zu einem anderen Präparat wechseln. Zufällig erfuhr ich von einem Bekannten mit ähnlichen Problemen vom Shiitake-Pilz. Nach zweimonatiger Einnahme der Shiitake-Kapseln haben sich meine Blutfettwerte deutlich verbessert.“
Herr M. aus S., 45 Jahre

Dieser positive Effekt wird noch verstärkt, indem der Shiitake die Blutfettwerte günstig beeinflusst: Er senkt die Triglyceride, den Gesamtcholesterinspiegel und hebt den für den Körper günstigen HDL-Cholesterinwert an. Ablagerungen in den Arterien werden verhindert bzw. bereits bestehende Ablagerungen werden von den Arterienwänden entfernt. Dadurch beugt der Shiitake **Arteriosklerose** vor und verhindert ihr Fortschreiten - eine wichtige Voraussetzung für eine intakte Durchblutung und die Regulation des Blutdruckes. Vor allem der durch Gefäßablagerungen (**Arteriosklerose**) verursachte **Bluthochdruck** kann durch den Shiitake günstig beeinflusst werden.

Herzerkrankung

„Ich hatte eine schwere Herzoperation, bei der fünf 5 Bypässe gelegt wurden. Drei Monate später waren meine Adern trotzdem schon wieder geschlossen und mussten geweitet werden. Nach der 16. Gefäßerweiterung begann ich mit der Einnahme von Heilpilzen. Schon nach kurzer Zeit der regelmäßigen Pilzeinnahme haben sich die Beläge in meinen Adern abgebaut. Bis zum heutigen Tag bin ich nun beschwerdefrei, meinem Alter entsprechend leistungsfähig und benötige keinerlei Medikamente mehr.“ H. J. W.

Neben der Gewährleistung einer intakten Durchblutung können mit Shiitake aber auch die Folgen einer gestörten Durchblutung therapiert werden. Dies ist der Grund, warum der Pilz bei Migräne und Tinnitus so erfolgreich eingesetzt wird. Shiitake wird auch dort verwendet, wo eine Regulation des Immunsystems wichtig ist: Bei Grippe und Erkältungen, Herpes, AIDS, **Allergien**, Bronchialentzündungen und Pilzinfektionen (*Candida albicans*). Sowohl bakterielle, als auch virale Erkrankungen können mit diesem Pilz behandelt werden.

In der chinesischen Heilkunde wird der Shiitake zur Hemmung des Wachstums von Tumoren eingesetzt, vor allem bei Brust-, aber auch bei Magenkrebs. Außerdem gibt es positive Erfahrungsberichte bei Gelenkentzündungen (Arthritis), Gicht und **Rheuma**.

Unter der Anwendung von Shiitake kommt es zu einer verbesserten Leberfunktion und die Leberzellen werden geschützt.

Auch wird diesem Pilz ein positiver Effekt auf unser Hormonsystem zugeschrieben. So wirkt er sich zum Beispiel günstig bei der Regulierung von Schilddrüsenüber- oder -unterfunktion aus.

Shiitake liefert die wertvolle Vitamin-B-Kombination B1, B2 und B3. Jede Körperzelle braucht Vitamin B2, um Energie zu gewinnen. Die Nerven benötigen Vitamin B2 für die Konzentration. Mit seinem hohen Gehalt an Kalzium, Kalium und den Spurelementen Zink, Eisen und Phosphor ist der Pilz ein wahres Kraftpaket für Knochen, Muskeln und Nerven.

In Folge dessen ist der Shiitake auch geeignet bei Erschöpfung, Überarbeitung und dem chronischen Müdigkeitssyndrom. Sein Gehalt an Ergosterol (eine Vorstufe von Vitamin D), das zum Knochenaufbau benötigt wird und vor allem in Fleisch enthalten ist, macht ihn zudem zu einer wertvollen Alternative für Vegetarier.

Generell ist der Shiitake ein allgemein aufbauender und stärkender Pilz, der die Alterungsvorgänge im Körper aufhalten kann.

Durch Studien nachgewiesene Wirkungen des Shiitake:

- Durch Veränderung des Phospholipidstoffwechsels in der Leber kommt es zur Senkung des Cholesterinspiegels.
- Der Inhaltsstoff Tyrosinase senkt den Blutdruck.

Einsatzbereiche in der Traditionellen Chinesischen Medizin:

Eigenschaften: süß, neutral

- Milz, Magen (bei Leere, nicht aber bei Blockaden)
- Stärkung von Mitte und Qi
- verhilft Exanthenen zum Durchbruch
- bei Appetit- und Kraftlosigkeit
- gegen häufiges Wasserlassen
- bei Rachitis
- bei Magen- und Gebärmutterkarzinom
- bei Hyperlipämie

Quellen:

- Stamets, P.: „MycoMedicinals: An Informational Treatise on Mushrooms“; Myco Media, 2002.
- Hobbs, C.: "Medicinal Mushrooms"; Botanica Press, 1995.
- Lelley, Prof. Dr. J.: "Die Heilkraft der Pilze"; GAMU, Krefeld, 2003.
- Sugiyama K., Akachi T., Yamakawa A.: "Hypocholesterolemic action of eritadenine is mediated by a modification of hepatic phospholipid metabolism in rats"; The Journal of Nutrition, Vol. 125 (8);2134-44.
- Jianzhe Y., Mao X.: "Icons of Medicinal Fungi from China"; CRC Press; 1989.