



FOTO: © HAMILTON - WIKIMEDIA

Austernpilz

# Heilpilze

## Das älteste „World Wide Web“

Ihre Verflechtungen im Boden sind unglaublich weitläufig und ihre Fruchtkörper sehen nicht immer appetitlich aus. Doch die Inhaltsstoffe von Pilzen können enorm wertvoll sein. Nachdem sie als Nahrung lange unterschätzt wurden, lassen manche von ihnen nun sogar mit unerwarteten medizinischen Wirkungen aufhorchen. Besondere Beachtung findet der Einsatz von Heilpilzen bei Erkrankungen wie Krebs und Diabetes.

■ TEXT: MAG. GERIT FISCHER

In Europa werden Pilze oft recht missstrauisch beäugt. Kein Wunder – sie schießen kaum vorhersehbar „über Nacht“ aus dem Boden, sind äußerst vergänglich, sind Schattenwesen, die die Sonne scheuen, haben oft eine seltsame Form und Konsistenz und sind häufig schwer zu bestimmen, denn ihr Aussehen kann mit Standort und Wetter variieren.

Sie werden mit Kröten und wirbellosen Weichtieren in Verbindung gebracht – oder gar mit „unkeuschen“ Attributen bedacht, wie die Hundsrute oder das Hexenei. Obendrein haben einige Pilze aphrodisierende oder psychotrope Wirkung, während andere tödlich giftig sind. Und so wurden sie ab dem Mittelalter ins Reich der Hexen und Teufelsanbeter verbannt. Daher kehrt das Wissen um ihren

Gesundheitswert nun vor allem aus Asien zu uns zurück, wo es seit Jahrtausenden ohne Unterbrechung angewendet und erforscht wird.

Namen wie „Pilz des ewigen Lebens“, „König der Pilze“ oder gar „Göttlicher Pilz der Unsterblichkeit“ sprechen für die große Verehrung, die man diesen Gewächsen im Fernen Osten entgegenbringt.

### HEILPILZ-NUTZUNG IN EUROPA

Beim Thema Heilpilze kommt man um die Geschichte von der Gletschermumie aus den Ötztaler Alpen nicht herum: Wanderer fanden 1991 am schmelzenden Similaun-Gletscher (Südtirol) einen Toten. Dass dieser schon seit mehr als 5.000 Jahren tot war (mind. 3100 v. Chr.),

hätten sie nicht gedacht. Der Mann war sehr professionell ausgerüstet. Unter anderem hatte er einige getrocknete Birkenporlinge (*Piptoporus betulinus*) bei sich – Schwächeparasiten, die bevorzugt Birken befallen.

Sie können in mehrfacher Hinsicht wertvoll sein: als antibiotische und entzündungshemmende Wundauflage, zur Einnahme bei Verdauungsbeschwerden und Parasitenbefall, als Kräftigungsmittel bei Erschöpfung, aber auch als Zunderschwamm (Anzündhilfe selbst bei nassem Wetter).

Da an der Mumie auch Tätowierungen entlang wichtiger Akupunkte zu erkennen sind, ist anzunehmen, dass der Mann heilkundig war und auch den Pilz nicht nur als Anzündhilfe mitführte.

## KÖNIGREICH DER PILZE

Pilze werden in der Biologie weder dem Pflanzen- noch dem Tierreich zugeordnet, sondern bilden ein eigenes „Reich“. Man bezeichnet sie scherzhaft als das älteste „World Wide Web“, denn die Pilzfäden im Boden sind unglaublich weitläufig, vielfach verzweigt und intensiv mit anderen Organismen vernetzt.

Fast alle Heilpilze wachsen auf Holz. Als Parasit oder Fäulnisbewohner (Saprobiont) besiedeln sie geschwächte, kranke oder bereits abgestorbene Bäume. Wenn sie am Waldboden wachsen, verbirgt sich unter der Erde meist ein moderner Ast oder auch nur ein Zapfen.

Pilze entstehen nicht – wie Pflanzen – aus Samen, sondern aus mikroskopisch kleinen Sporen. Bei Lamellenpilzen und Röhrlingen zum Beispiel wird das Sporenpulver von den Lamellen bzw. Röhren an der Hutunterseite abgesondert.

Wenn eine Spore auskeimt, sprießen aus ihr Hyphen – Fäden aus aneinandergereihten Zellen, die sich verzweigen und ein Geflecht bilden: das Myzel, welches Holz bzw. Boden durchwächst. Das ist der Pilz. Das oberirdische „Schwammerl“ entspricht einer Frucht und heißt bei den Pilzen Fruchtkörper. Das Myzel, also der eigentliche Pilz, ist langlebiger als die nur periodisch auftretenden oberirdischen Fruchtkörper. In Oregon/USA ist ein 2.400 Jahre alter Hallimasch bekannt. Er ist etwa 965 Hektar groß und schätzungsweise 600 Tonnen schwer.

## WIESO HEILEN PILZE?

Algen entgiften das Wasser, Pilze entgiften die Erde, heißt es. Pilze werden sogar als Heilmittel für mit Toxinen und Radioaktivität verseuchte Böden eingesetzt (Soil Remediation), da sie tatsächlich große Mengen an radioaktiver Strahlung aufnehmen können. So wird nach dem Reaktorunglück im russischen AKW Tschernobyl vor 30 Jahren heute noch „gescherzt“, man könne Schwammerln in Ost- und Mitteleuropa mit dem Geigerzähler suchen. Genauso effektiv werden dem Wirtsbaum auch Schwermetalle und sonstige Schadstoffe entnommen. Dasselbe passiert auch, wenn Menschen oder Tiere diese Pilze kurmäßig einnehmen. Denn: Das Haupteinsatzgebiet der Pilze ist die Entgiftung. Sie regen unsere wichtigsten Entgiftungs- und Ausleitungssysteme an, nämlich die Leber, die Niere und das Lymphsystem. Für ihre pharmakologischen Wirkungen sind eine Reihe spezieller Inhaltsstoffe verantwortlich.

systeme an, nämlich die Leber, die Niere und das Lymphsystem. Für ihre pharmakologischen Wirkungen sind eine Reihe spezieller Inhaltsstoffe verantwortlich.

**Inhalts- und Wirkstoffe:** Pilze unterscheiden sich stark von Pflanzen und Tieren. Schon dadurch, dass die meisten auf Holz wachsen und dieses verdauen, sind viele ihrer Inhaltsstoffe einzigartig in unserem Nahrungsspektrum. So kommen in Heilpilzen neben Nährstoffen wie Eiweiß, Kohlenhydraten, Vitaminen und Mineralstoffen auch pharmakologische Inhaltsstoffe vor.

■ **Triterpene** bilden das Grundgerüst für Steroidhormone, Vitamin D, Cholesterin und Gallensäuren. Sie wirken leberstärkend, blutdruck- und cholesterinsenkend, entzündungshemmend, antibakteriell, antiviral, antioxidativ, u.v.m.– im Reishi besonders stark vertreten.

■ **Polysaccharide** sind langkettige Kohlenhydrate, z.B.  $\beta$ -Glucane (für die Fresszellen des Immunsystems wichtig) und Chitin (Zellwand-Baustoff bei Pilzen; cholesterinsenkend, leberstimulierend, Schwermetall-ausleitend) – stark vertreten in Coriolus (Krestin) und Agaricus. Einsatzgebiet: Bekämpfung von Tumorzellen, regulierend für Blutfette. Besonders in Pilz-Extrakten enthalten.

■ **Glykoproteine** sind hochmolekulare Strukturen aus Kohlenhydraten und Eiweiß. Sie wirken immunmodulierend und krebshemmend. Sie sind hitzeempfindlich und können durch Heißextraktion zerstört werden.

■ **Enzyme** aus Pilzen sind Teil der wirksamsten Entgiftungssysteme des Körpers, z.B. des Glutathion-Systems.

■ **Natürliche Antibiotika**, z.B. Lentinan im Shiitake – kann bei Krebs die Gewebsneubildung verhindern.

■ **Antidepressiva**, z.B. Phenelzin der Champignons – erhöht die Lebensdauer des im Blut zirkulierenden Serotonins, das für emotionale Stabilität benötigt wird.

## PILZE ALS LEBENSMITTEL

Dass Krebserkrankungen in Asien seltener sind als in Europa, wird unter anderem dem häufigen Genuss von Speisepilzen zugeschrieben. Heilpilze sind durchwegs ungiftig. Die meisten sind sogar vorzügliche Speisepilze, am bekanntesten sind Austernseitling, Schopftintling, Shiitake und verschiedene Champignons.

Dennoch eignen sich nicht alle als Lebensmittel, manche sind einfach zu bitter oder zu holzig. Der Nährwert von Pilzen ist nicht ganz unumstritten. Erst vor wenigen Jahren schrieb der deutsche Lebensmittelchemiker Udo Pollmer in seinem Buch „Opium fürs Volk“, dass Speisepilze im besten Fall nährstoffarm, schlimmstenfalls jedoch gefährlich seien und höchstens als Notnahrung taugen.

Bei Pilzen wird stets auf das Zellwandmaterial Chitin hingewiesen, das unverdaulich ist und zu den Ballaststoffen zählt – die Nährstoffe der Pilze seien daher nicht verwertbar. Dabei wird vergessen, dass die Zellwand der Pflanzenzelle aus Cellulose besteht, die mindestens genauso unverdaulich ist. Es gilt also: Gut kauen bzw. fein zerkleinern. In feine Scheiben geschnittene oder pürierte Pilze, etwa für ein Pilz-Pesto oder sogar im Smoothie, sind deutlich ergiebiger als grobe Stücke.



Shiitake

FOTO: © UNICUS - FOTOLIA

„ Man bezeichnet Pilze scherzhaft als das älteste ›World Wide Web‹, denn die Pilzfäden im Boden sind unglaublich weitläufig, vielfach verzweigt und intensiv mit anderen Organismen vernetzt. “



„ Weltweit sind hunderte medizinisch wirksame Pilze bekannt. In Europa sind aktuell vor allem elf Heilpilze populär. “

Auch bei der Herstellung von Heilpilz-Präparaten werden die Pilze fein pulverisiert, sodass eine gute Bioverfügbarkeit zu erwarten ist.

Es ist davon auszugehen, dass das wahre Potenzial der Pilze noch zu wenig erforscht ist. Es beruht zu einem beträchtlichen Teil auf den sekundären Inhaltsstoffen. Ein Schwachpunkt der westlichen Ernährungsmedizin ist nach wie vor, dass Nahrung vorrangig aufgrund weniger, altbekannter Nährstoffgruppen bewertet wird, nämlich Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate, Vitamine und Mineralstoffe, während das weite Spektrum der Ballaststoffe und bioaktiven Stoffe meist unbeachtet bleibt. Die größten Chancen bietet daher die Kombination aus der westlichen Lehre mit anderen Medizintraditionen.

### WELCHER PILZ GEGEN WELCHE BESCHWERDEN?

Weltweit sind hunderte medizinisch wirksame Pilze bekannt. In Europa sind aktuell vor allem elf Heilpilze populär. Der Glänzende Lackporling (japanisch „Reishi“, chinesisches „Ling Zhi“) genießt von allen das höchste Ansehen als „Pilz, der alles kann“. Doch jeder Heilpilz hat seine Schwerpunkte, die sich häufig mit denen anderer überschneiden. Solche Überschneidungen sind erwünscht, weil verschiedene Pilze auf verschiedene Weise wirken und einander ergänzen und verstärken. Beispielsweise wirken *Hericium* und *Pleurotus* im Verdauungstrakt – *Hericium* heilt Schleimhautschäden (z.B. beim verbreiteten Sickerdarmsyndrom), *Pleurotus* bringt die Darmflora ins Gleichgewicht.

Grundsätzlich wirken alle Heilpilze entgiftend (der eine mehr, der andere

weniger). Dasselbe gilt für die Tumorbekämpfung und den Einsatz bei Erkrankungen des Immunsystems. In den allermeisten Fällen wirken sie adaptogen (angepasst), also je nach Bedarf blutdruckerhöhend oder blutdrucksenkend. Auch wenn es kaum Kontraindikationen gibt, sind Fingerspitzengefühl und Erfahrung nötig, um die richtige Darreichungsform, Kombination und Dosierung zu finden.

Besondere Bedeutung finden Heilpilze begleitend zur Krebstherapie, weil sie die Rückbildung von Tumoren beschleunigen und die Metastasierung unterdrücken können. Durch die starke Entgiftungswirkung konnten außerdem die Nebenwirkungen von Chemo- und Strahlentherapie in manchen Fällen verhindert werden. Aber Achtung: Hier ist unbedingt eine umfassende medizinische Erfahrung des behandelnden Arztes notwendig. Die Einsatzmöglichkeiten heilkräftiger Pilze sind jedenfalls erstaunlich.

### EXTRAKT ODER PULVER VOM GANZEN PILZ?

Heilpilze sind als loses Pulver, in Tablettenform gepresst, als Kapseln mit Pilzpulver oder als Kapseln mit Trockenextrakt erhältlich. In Extrakten sind bestimmte Inhaltsstoffe konzentriert, während andere verringert werden – oder ganz verlorengehen. Dies ist auch eine Qualitätsfrage und vom Extraktionsverfahren abhängig.

Beide Formen haben ihre Berechtigung und ihre speziellen Einsatzgebiete. Eine gute Lösung sind auch Kombinationen aus beidem.

Pulver vom ganzen Pilz wird im Allgemeinen zur Gesundheitspflege und zur Vorbeugung empfohlen, etwa um den alljährlichen grippalen Infekt zu verhindern, oder um Krankheiten vorzubeugen, die „in der Familie liegen“. Es wirkt möglicherweise langsamer (als ein Extrakt), dafür aber tiefgreifender und ganzheitlich. Durch die Vielfalt an Inhaltsstoffen ergeben sich zudem oft unerwartete Synergieeffekte.

Extrakte hingegen werden bei ernsten bzw. chronischen Erkrankungen empfohlen. Sie wirken rascher, aber eher punktuell. Die wissenschaftliche Forschung beschäftigt sich fast ausschließlich mit Extrakten. Dies mag u.a. daran liegen, dass die Zusammensetzung von Extrakten besser standardisierbar und reproduzierbar ist.

## EINSATZGEBIETE



### Hericium

(*Hericium erinaceus*, Igelstachelbart): Verdauungstrakt (Schleimhautschäden), Nervensystem

(körperliche, psychische und neurologische Beschwerden wie Multiple Sklerose)



### Reishi

(*Ganoderma lucidum*, Ling Zhi, Glänzender Lackporling).

Schwerpunkt Leber (Entgiftung), Schlaf-

und Energieprobleme, Entzündungshemmer. Der Pilz mit dem größten Wirkungsspektrum.

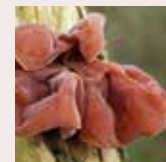


### Cordyceps

(*Cordyceps sinensis*, Chinesischer Raupenpilz).

Schwerpunkt Niere (Entgiftung),

Hormonsystem, wirksamer Leistungssteigerer (TCM: Lunge-Niere).



### Auricularia

(*Auricularia polytricha*, Judasohr).

Arteriosklerose, Bluthochdruck, innere Blutungen;

fördert die Durchblutung, hemmt Thromboseneigung, senkt Cholesterin- und Blutfettwerte.



### Coriolus

(*Coriolus versicolor*, Schmetterlingstramete).

Aktiviert die TH1-Immunantwort,

d.h. wirkt antiviral (bei HIV, Grippe/grippalen Infekten), Krebs (Prävention, Hemmung von Angiogenese und Metastasierung, gezielte Zerstörung von Tumorzellen). Kontraindiziert bei Autoimmunerkrankungen!



### Maitake

(*Grifola frondosa*, Klapperschwamm).

Regulierung von Blutfettwerten und Blutdruck, Diabetes

mellitus Typ 2 (Sensibilisierung der Insulin-Rezeptoren); Funktionskreis nach TCM: Milz, Blase, Niere.



**Coprinus**  
(*Coprinus comatus*,  
Schopftintling).  
Diabetes mellitus  
Typ 1 und 2,  
Verbesserung von

Durchblutung und Verdauung,  
Hemmung von Brustkrebs und  
Sarkomen.



**ABM**  
(*Agaricus blazei*  
Murrill, Mandelpilz).  
Immunsystem  
(Infekte,  
Autoimmun-

erkrankungen und Allergien),  
Krebs (Prävention und Therapie-  
begleitung).



**Shiitake**  
(*Lentinula edodes*).  
Immunsystem  
(bakterielle und  
virale Infekte),  
Osteoporose und

Rheuma, Erschöpfung (Burnout),  
Schmerzen, Entzündungen.



**Pleurotus**  
(*Pleurotus ostreatus*,  
Austernpilz).  
Darmflora,  
Gelenke (Knorpel  
und Sehnen),

tumorhemmend (reich an Antioxi-  
dantien).



**Polyporus**  
(*Polyporus*  
*umbellatus*,  
Eichhase):  
Lymphsystem (z. B.  
Ödeme, entwässert

ohne K-Verlust), Blutdruck, Krebs-  
prävention und -behandlung, Infekt-  
abwehr.



Ebenfalls recht  
populär ist der  
**Chaga** (*Schiefer Schil-  
lerporling*),  
der auch in Europa  
vorkommt.

Er spielt vor allem in der russischen  
Volksmedizin eine wichtige Rolle bei  
Entzündungen und Krebs.  
Mangels wissenschaftlicher  
Forschung wird er jedoch von  
seriösen Anbietern (noch) nicht  
empfohlen.

## HEILPILZE NUR AUS PILZKULTUR

Da Pilze bereitwillig Schadstoffe auf-  
nehmen, dürfen Pilze, die kurmäßig  
eingenommen werden, nicht aus Wild-  
sammlung stammen. In vorindustrieller  
Zeit war das kein Problem, doch heute  
sind Luft und Böden mit Umweltgif-  
ten (u.a. Cäsium bedingt durch AKW-  
Unfälle) belastet. Die Bäume nehmen  
diese Schadstoffe auf, und die Pilze – als  
Entgifter – ziehen sie aus dem Baum. Als  
Speisepilz (in üblicher Menge und Häu-  
figkeit) sind auch Pilze aus Wildsam-  
mlung unbedenklich, für die kurmäßige  
Anwendung sind sie jedoch ungeeignet.  
Die Schadstoffbelastung würde die Heil-  
wirkung im besten Fall aufheben, wenn  
nicht sogar überwiegen. Dass Heilpilze  
aus biologischem Anbau stammen müs-  
sen, versteht sich von selbst.

## PILZALLERGIEN UND -UNVERTRÄGLICHKEITEN

Heil- und Speisepilze gehören zu den  
Ständerpilzen, im Gegensatz zu Schim-  
melpilzen, Hefepilzen oder Candida-Ver-  
tretern. Bei Pilz-Allergien handelt es sich  
meist um Allergien gegen Schimmelpilze.  
Dagegen sind Allergien gegen Stän-  
derpilze äußerst selten. Beispiele sind  
Immunglobulin-vermittelte Atemwegs-  
erkrankungen (Asthma oder Schnupfen  
nach Einatmen der Sporen z. B. in Pilz-  
zucht-Hallen) oder Kontaktekzeme durch  
häufiges Hantieren mit Pilzen, etwa bei  
Küchenpersonal in der gewerblichen  
Suppenherstellung. Daneben gibt es auch

„ Pilze unterscheiden  
sich stark von Pflanzen  
und Tieren. Schon  
dadurch, dass die  
meisten auf Holz  
wachsen und dieses  
verdauen, sind viele  
ihrer Inhaltsstoffe  
einzigartig in unserem  
Nahrungsspektrum.“

Intoleranzen (Unverträglichkeiten) gegen  
das pilztypische Kohlenhydrat Trehalose.  
Sehr wenige Menschen haben einen Man-  
gel an dem Enzym Trehalase, welches die  
Trehalose spaltet. Bleibt die Trehalose  
unverdaut, kommt es zu massiven Bauch-  
schmerzen bzw. Durchfall.

Da das Inhalieren von Pilzsporen sowie  
Kontaktekzeme bei der Anwendung von  
Heilpilzen keine Rolle spielen und der  
Trehalase-Mangel extrem selten ist, wer-  
den Heilpilz-Präparate von den allermeis-  
ten Menschen und Tieren gut vertragen.  
Bei Tieren wird immer wieder beobachtet,  
dass sie Pilze, die ihnen nicht gut tun, ver-  
weigern, während sie den richtigen Pilz  
bereitwillig mit dem Futter aufnehmen,  
mitunter sogar pur. ♦

## HOTEL LANDSITZ PICHLSCHLOSS



### Naturpark Zirbitzkogel-Grebenzen

Katrin Heindl  
8820 Mariahof bei Neumarkt/Stmk.  
E-Mail: [info@pichlschloss.at](mailto:info@pichlschloss.at)  
Tel.: +43 (0) 35 84 / 24 26

[www.pichlschloss.at](http://www.pichlschloss.at)

Kommende Schwerpunkte:

- 12. - 19. Juni** „Acrylwoche“  
mit Prof. Margreiter
- 10. - 16. Juli** „Sommerzeit für die Liebe“  
Image-Paartherapie  
mit Klaus und Evelin Brehm
- 7. - 14. August** „Body-Balance-Pilates“  
mit Gabi Lauerer
- 21. - 28. August** „Atemwoche“  
mit Claudia Reinhardt

Wir bieten Ihnen eine wunderbare Kombination aus gemütlichem Wohnen;  
frischer, regionaler (auch vegetarischer & veganer) Küche; Naturkosmetik und Massagestübchen.  
Gratis-Abholung vom Bahnhof, kein Einbettzimmerzuschlag. Wir freuen uns auf Sie!