

Bewährte Indikationen in der Mycotherapie

eine Zusammenfassung von Laurent Richter

www.nutrimyc.de



Agaricus Blazei Murrill (ABM), Mandelpilz



Aus Brasilien für unser Immunsystem

Der Agaricus blazei Murrill (ABM), auch Mandelpilz genannt, stammt ursprünglich aus dem brasilianischen Regenwald. Inzwischen wird er aufgrund seiner herausragenden Wirkung in großen Mengen kultiviert. Als Vitalpilz hat er eine relativ junge Geschichte. Erst seit etwa 35 Jahren wird der Pilz von der etablierten Wissenschaft zur Kenntnis genommen. Seitdem wird er aber aufgrund seiner Inhaltsstoffe intensiv erforscht. Das National Cancer Center von Japan hat ihn wissenschaftlich untersucht und die Ergebnisse 1980 bekannt gegeben. Auch in den USA wurden etliche wissenschaftliche Untersuchungen über diesen Pilz publiziert. Der Agaricus enthält neben Vitaminen (B2, B3, B7, B9 sowie Ergosterin, eine Vorstufe des Vitamin D) und Mineralstoffen (Calcium, Kalium, Zink, Eisen, Magnesium), den höchsten Polysaccharidanteil aller bekannten Vitalpilze, allen voran das B-D-Glucan.

Hauptindikationen gemäß Literatur:

- Bluthochdruck, **Herzkranzgefäße**, Arteriosklerose, Migräne
- Asthma, Bronchitis
- **Autoimmunkrankheiten**
- **Schilddrüsenfunktionsstörungen**
- **Bauchspeicheldrüse** z.B. Diabetes
- Gastritis
- **Leber, z.B. Hepatitis**
- **Immunstimulierung** und -modulierung in der Krebstherapie
- Verhinderung von Nebenwirkungen von **Chemo- und Strahlentherapie**
- Allergien
- **Hauterkrankungen**
- Erschöpfung, chronische Müdigkeit
- Infektionen
- Erektile Dysfunktion, **Prostata**, auch Bezug zu den **Eierstöcken**

Auricularia polytricha, Judasohr



Nahrung für den Blutfluss

Durch seine Blutgerinnungshemmende Wirkung wird Auricularia seit langem erfolgreich zur Verbesserung der Fließeigenschaften des Bluts begleitend therapeutisch eingesetzt. Vor allem bei der Verringerung des Risikos von Schlaganfall und Herzinfarkt sowie bei Durchblutungsstörungen wird über gute Behandlungsergebnisse durch eine Substitution mit Auricularia berichtet

Er wächst an Laubbäumen und ist weltweit verbreitet. In der Küche wird er unter dem Namen Chinesische Morchel oder Mu-Er-Pilz als begehrter Speisepilz geschätzt.

Auricularia enthält viele Spurenelemente wie z.B. Kalium, Kalzium, Eisen, Magnesium, Phosphor, Silizium und Zink; Aminosäuren und weitere Bioaktivstoffe machen ihn zu einem interessanten Vitalpilz.

Hauptindikationen gemäß Literatur:

- **Durchblutungsstörungen**
- Vorbeugung einer **Thrombose**
- Wirkung auf die **Blutgerinnung**
- Erhöhte Blutfettwerte
- **Arteriosklerose**
- Gegen Muskelkater
- Bei trockenen Schleimhäuten

Coprinus comatus, Schopftintling



Das Mittel unserer Wiesen für den Stoffwechsel

Der Schopftintling ist bei uns weit verbreitet. Er wächst auf Wiesen und an Wegrändern. Sein Name bezieht sich auf die Eigenschaft älterer Exemplare, sich bei Berührung in eine Art schwarze Tinte aufzulösen. Jung geerntet, ist er ein ausgezeichnete Speisepilz.

Der Coprinus hat einen hohen Eiweißgehalt von insgesamt 30 Prozent, darunter alle acht essentiellen Aminosäuren. Er besitzt einen ausgewogenen Anteil an Vitaminen (vor allem der B-Gruppe, aber auch Vitamin C), Enzymen und Mineralstoffen.

Bemerkenswert ist sein Vanadium-Gehalt. Vanadium kann helfen, einen gesunden Glucose- und Cholesterinstoffwechsel zu unterstützen. Der Schopftintling kann deshalb ein sinnvoller Teil eines diätetischen Ernährungsplans im Rahmen von Diabetes mellitus sein.

Hauptindikationen gemäß Literatur:

- Begleitende Anwendung bei **Diabetes**: Blutzuckersenkung bei DM I und II
- **Verdauungsprobleme**, Hämorrhoiden
- Durchblutungsstörungen, Arteriosklerose
- Darmflorastörungen
- **Entzündungen** aller Art
- Geschwülste des Binde- und Stützgewebes, begleitende Anwendung

Einsatzbereiche in der Traditionellen Chinesischen Medizin:

- fördert die Verdauung
- gegen Hämorrhoiden

Durch Studien nachgewiesene Wirkungen des Coprinus:

- verbesserte Glukosetoleranz
- verhindert Gewichtszunahme

Cordyceps sinensis, Raupenpilz



Der „Dopingpilz“

Natürlich „Doping“ in Anführungszeichen, denn die Einnahme ist nicht verboten, aber höchst effizient. Der Cordyceps oder auch Chinesische Raupenpilz stammt ursprünglich aus Tibet, wo er in einer Höhe bis 5000 m wächst. Tibetische Yak-Hirten erkannten, dass diejenigen Tiere, die den Pilz mit der Nahrung zu sich nahmen, besonders widerstandsfähig waren. Aufgrund der Nachfrage in Südostasien ist der Preis von wilden Exemplaren enorm, es werden bis zu 39.000€ pro kg bezahlt!

Lange Zeit arbeiteten Wissenschaftler daran, diesen Pilz zu kultivieren, da das natürliche Vorkommen für die weltweite Nachfrage nicht mehr ausreichte. Inzwischen kann das Myzel (das „Wurzelgeflecht“ des Pilzes) - das erfreulicherweise die gleichen Inhaltsstoffe besitzt – in Farmen angebaut werden. Die Multinova-Produkte werden aus der CS-4 genannten Unterart des Cordyceps hergestellt, die wegen des speziellen Gehalts an Inhaltsstoffen als Vitalpilz besonders geeignet ist.

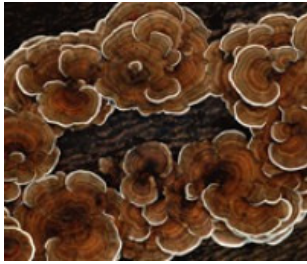
Der Raupenpilz enthält Vitamine, Spurenelemente, essentielle Aminosäuren sowie hochwertige Polysaccharide.

Cordyceps kann helfen, die Auswirkungen sportlicher Belastung auszugleichen- die Energiebereitstellung in der Zelle wird unterstützt. Außerdem fördert er Vitalität und eine gesunde Libido. In der Traditionellen Chinesischen Medizin ist er ein beliebtes Tonikum und Aphrodisiakum.

Hauptanwendungsgebiete gemäß Literatur:

- Steigerung der Leistung (Hochleistungs)-Sportlern, Regeneration der Muskeln
- **Chronische Müdigkeit, Erschöpfungssyndrom, Depressionen**
- **Sexuelle Funktionsstörungen, Potenzschwäche, Libidosteigerung**
- **Blasenentzündung / -schwäche**
- **Schilddrüsenfunktionsstörungen**
- Stress, Tinnitus
- Fettstoffwechselstörungen, Übergewicht
- **Schlafstörungen**, Angst, Unruhe
- nach langer Krankheit zur Regeneration
- begleitende **Krebstherapie**
- **Immunstimulierung**
- **Hauterkrankungen**
- **Entgiftung**
- **Borreliose**

Coriolus versicolor, Schmetterlingstramete



Helfer für und Atemwege und Immunsystem

Der Coriolus kommt weltweit formenreich auf abgestorbenem Laubholz vor. Er wird ausschließlich zu Heilzwecken angebaut. In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) wird er schon seit vielen Jahrhunderten sehr erfolgreich eingesetzt.

Die Schmetterlingstramete enthält Provitamin D sowie wertvolle Spurenelemente und Mineralstoffe. In durchgeführten pharmakologischen Untersuchungen konnten aus dem Pilz zwei an Proteine gebundene Polysaccharide, PSP und PSK, isoliert werden, die nachweislich das Immunsystem stimulieren und Tumore hemmen können.

Ein Kohlenhydrat PSK (auch `Krestin´ genannt) wirkt direkt auf Tumorzellen und unterstützt die Krebsabwehr des Körper. PSK wurde 1977 offiziell als erstes Krebsmedikament aus Pilzen durch das japanische Gesundheitswesen zugelassen! Denn bereits seit langem hat sich Coriolus bei verschiedenen Krebsarten bewährt. Die Nebenwirkungen einer Chemo-Therapie können durch Coriolus gemindert werden.

Daneben zeichnet sich dieser Pilz auch durch seine hohe Wirksamkeit bei verschiedenen entzündlichen Erkrankungen und Infektionen aus. In klinischen Studien wurde nachgewiesen, dass Coriolus die zelluläre Abwehr aktiviert, indem vermehrt Leukozyten, Lymphozyten, Monozyten, Makrophagen, Knochenmarkszellen und natürliche Killer-Zellen gebildet werden. Coriolus wirkt antibakteriell und antifungal bei verschiedenen Erregern. Es wurden auch antivirale Wirkungen beschrieben. Besonders hervorzuheben sind die guten Wirkungen auf die Leber. Nachgewiesen wurde die Normalisierung gestörter Leberfunktionen, die Revitalisierung geschädigter Leberzellen.

Hauptindikationen gemäß Literatur:

- Stärkung des **Immunsystems**
- bakterielle Infektionen sowie Virusinfektionen (Grippe, Herpes)
- **Krebserkrankungen (begleitend)**, Red. der Nebenw. der **Chemotherapie**
- **Entzündungen** aller Art, Rheuma
- Infektionen der oberen Luftwege und der **Lunge, Bronchitis**
- **Störungen der Leberfunktionen, Hepatitis**
- Bluthochdruck, Herzkranzgefäße, Herzinfarkt, Migräne und Tinnitus
- Darmentzündungen, **Candidabefall**
- Gastritis, Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre, Diabetes (begleitend)
- **Hauterkrankungen**, Warzen
- **Ödeme** und Wechseljahresbeschwerden, **Eierstöcke**
- Erschöpfung, chron. Müdigkeit
- **Borreliose**
- **Blasenentzündung- schwäche, Prostata**

Hericium erinaceus, Igelstachelbart



Der Helfer für Magen und Darm

Der Igelstachelbart (*Hericium erinaceus*), auch Affenkopfpilz genannt, ist ein exzellenter Speisepilz, der auch in unseren Breiten gefunden wird.

Neueste wissenschaftliche Untersuchungen - auch in Deutschland z.B. an der TU Weihenstephan - bestätigen, was in Asien seit einigen hundert Jahren bekannt ist: Der Pilz enthält zahlreiche Biovitalstoffe. Es sind z.B. alle 8 für den Menschen essenziellen Aminosäuren im *Hericium* enthalten. Insgesamt verfügt der Pilz über 19 freie Aminosäuren. Darüber hinaus hat der *Hericium* einen hohen Kaliumgehalt, aber niedrige Natriumwerte. Weiter sind auch Zink, Eisen, Selen und Germanium vorhanden!

Besonders geschätzt wird der Igelstachelbart wegen seiner harmonisierenden Wirkung auf Magen und Darm. Er baut die Schleimhaut von Magen und Darm auf. In der Forschung wurden auch antimikrobielle Wirkstoffe nachgewiesen, die *Helicobacter pylori* hemmen.

Japanische Wissenschaftler fanden Inhaltsstoffe wie Erinacin, das den Nervenwachstumsfaktor stimulieren kann. Dies kann bei Nervenerkrankungen und bei der Alzheimerschen Krankheit von großem Nutzen sein und die Regeneration peripherer Nerven bei neuronalen Erkrankungen und Polyneuropathie unterstützen

Hauptindikationen gemäß Literatur:

- Hemmt Entzündungen
- **Ideal auch zum Abnehmen**
- **Verdauungsfördernd, Darmflora**
- **Morbus Crohn, Colitis ulcerosa**
- **Gastritis**
- **Bauchspeicheldrüse**
- **Neurodermitis**
- **Nervenerkrankungen**
- Wechseljahresbeschwerden
- **Immunstimulierung**
- **Krebserkrankungen, vornehmlich der Verdauungsorgane**
- Abmildern der Nebenwirkungen bei **Chemotherapie**

Maitake, Grifola frondosa, Klapperschwamm oder Laubsporling



Der "tanzende Pilz für Stoffwechsel und Immunsystem"

Maitake heißt wörtlich übersetzt „tanzender Pilz“. In Deutschland ist dieser Pilz unter dem Namen „Klapperschwamm“ bekannt. Der Name ist auf seine Wuchsform zurückzuführen. In Asien ist der Maitake ein beliebter Speisepilz. Man kann ihn sowohl in unseren Wäldern wie auch in weiten Bereichen der Subtropen und der gemäßigten Zonen finden. Sein Gesundheitswert wird jedoch hauptsächlich in Asien und seit kurzem auch in den USA erforscht und genutzt. Dort wird er auch in großem Stil kultiviert.

Im alten Japan wurden die Fundstellen über Generationen vererbt und strengstens geheim gehalten. Der Klapperschwamm enthält verschiedene Vitamine des B-Komplexes, einen hohen Anteil an Ergosterin (der Vorstufe des Vitamin D) sowie weitere Mineralien und Spurenelemente (Eisen, Zink, Kalium und Magnesium). Der Maitake ist beliebter Bestandteil verschiedener Diäten und kann Bestandteil eines diätetischen Ernährungsplans im Rahmen von Diabetes mellitus sein. Außerdem fördert er unser Immunsystem!

Hauptindikationen gemäß Literatur:

- **zum Abnehmen, Übergewicht**
- Diabetes (begleitend; hat blutzuckersenkende Wirkung)
- Blutdruckregulation
- **Stärkung und Modulation des Immunsystems**
- Wirkung auf die **Lunge**
- Arteriosklerose
- Osteoporose
- **Hepatitis, Leberschutz, Cholesterin**
- **Bauchspeicheldrüsenentzündung**
- **Abmildern der Nebenwirkungen bei Chemotherapie**
- begleitende Krebstherapie
- **Eierstöcke, Prostata**

Durch Studien nachgewiesene Wirkungen des Maitake:

- **Unabhängig von Veränderungen des Körpergewichts wird bei Diabetes Typ-II die Erhöhung des Blutzuckerspiegels verhindert.**
- **In Tokio durchgeführte klinische Tests ergaben, dass die Probanden nach zwei Monaten gezielter Maitake-Therapie durchschnittlich 5-6 kg Körpergewicht reduziert hatten.**
- 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 konstant gehalten.
- Der systolische Blutdruck wird über das Renin-Angiotensin-System gesenkt

Pleurotus ostreatus, Austernpilz



Fördert die Darmflora, reguliert den Stoffwechsel

Der Austernseitling ist fast weltweit verbreitet und auch in unseren Wäldern heimisch. Er wächst oft in der Nähe von Rotbuchen, wo er im Spätherbst in dichten Büscheln erscheint. Vor ca. 50 Jahren für den Kulturanbau entdeckt, hat er inzwischen auch die Feinschmeckeretagen erobert. Sein nussiger Geschmack erfreut sich großer Beliebtheit. Auch die Schulmedizin zeigt großes Interesse an den Inhaltsstoffen dieses Pilzes.

Pleurotus enthält Vitamine des B-Komplexes (B1, B2, B5, B6, B7, B9) sowie Vitamin C. Von besonderem Interesse ist das Beta-Glukan (Polysaccharid) Pleuran, das unser Immunsystem unterstützen kann.

Haupteinsatzgebiete gemäß Literatur:

- Durchblutungsstörungen, vorbeugend gegen Arteriosklerose
- **Cholesterinregulierend, Triglyceridsenkend**
- Venenstärkend
- Fördert Knochen- und Knorpelbildung
- antitumoral, v.a. bei Prostatatumoren
- entspannt Sehnen und Bänder
- blutbildend
- **unterstützt die Darmflora (probiotisch)**

Polyporus umbellatus, Kleiner Eichhase



Der Pilz für Wasser und Haare

Der Polyporus, auf ist auch in unseren Wäldern anzutreffen. Er wächst buschig, oft um alte Stämme von Eichen und Buchen, und wird gerne als Speisepilz verwendet.

In alten chinesischen Medizinbüchern wurde er schon vor 2000 Jahren zum ersten Mal erwähnt!

Polyporus ist reich an Vitaminen (Vitamin A, verschiedene B-Vitamine, Provitamin D) und Mineralstoffen (Kalzium, Kalium, Eisen, Mangan, Kupfer und Zink). Er enthält außerdem Ballaststoffe.

Polyporus fördert eine gesunde Wasserausscheidung und wird gerne verwendet, um natürlichem Haarausfall vorzubeugen.

Hauptindikationen gemäß Literatur:

- Blutfettsenkung, Herzstärkung
- Verbesserung der Hautstruktur und des Haarwachstums
- Immunstimulierung, Infektionen
- bei **Übergewicht**
- Krebs (Lunge, Leber, Prostata, Leukämie)
- Blutdruckregulierung
- **Ödeme, Wassereinlagerungen**
- **Hauterkrankungen**

Reishi oder Ling Zhi, *Ganoderma lucidum*, Glänzender Lackporling



Der „Pilz der Unsterblichkeit“- für alle Lebenslagen und mit besonderen Kräften

Dieser bemerkenswerte Pilz wird besonders aufgrund seiner vielseitigen Wirkungen angebaut.

Er wird in China Ling Zhi („Pilz der magischen Wirkkraft“) und in Japan „Reishi“ genannt. In Asien hat er einen ähnlich sagenhaften Ruf wie der Ginseng. Überlieferungen gehen von einer Anwendung dieses faszinierenden Pilzes seit etwa 4.000 Jahren aus. Im ostasiatischen Raum ist er die Nummer eins unter den Vitalpilzen.

Der Reishi unterstützt eine Vielzahl von vitalen Körperfunktionen. Man kann ihn deshalb auch als „Anti-Aging-Pilz“ bezeichnen. Er kann einen natürlichen Stoffwechsel (Blutzucker und Cholesterin) unterstützen und gilt unter anderem als schlaffördernd. Auch auf ein gesundes Immunsystem kann sich die Einnahme günstig auswirken. Aufgrund seiner Vielseitigkeit ist der Reishi/Ling Zhi ideal zur regelmäßigen vorbeugenden Einnahme in einer Reihe von Situationen geeignet.

Im Reishi/Ling Zhi sind reichlich Kalzium, Zink, Mangan, Eisen, Kupfer und Germanium sowie die Vitamine A und B2, B3, B6, B7 und B9 vorhanden. Außerdem enthält er Polysaccharide und Triterpene.

Hauptindikationen gemäß Literatur:

- Immunstimulierung
- **Immunmodulation (Allergien)**
- **Neurodermitis, Allergien, Asthma, Bronchitis**
- Begleitung von Chemotherapie und Bestrahlung bei Tumorerkrankungen; kann begleitend bei jeder Form von Tumorerkrankung eingesetzt werden
- Regulation von Blutzucker und **Cholesterin**
- Stärkung der **Leberfunktionen** und Bauchspeicheldrüse
- sanft leistungssteigernd (Verbesserung der Sauerstoffaufnahme im Blut, Verbesserung der Durchblutung der **Herzkranzgefäße**)
- **Bluthochdruck**
- Herzinfarkt- und **Thromboseprophylaxe** durch leicht hemmende Wirkung auf die **Blutgerinnung**/ Verbesserung der Fließeigenschaften des Blutes
- antivirale Wirkung
- Schilddrüsenfunktionsstörungen
- **schlaffördernd bei innerer Unruhe**
- Nervenstärkung
- Wechseljahresbeschwerden
- **Fibromyalgie**
- **Übergewicht**

Shiitake, *Lentinula edodes*



Das Kraftpaket für alle Fälle

Seit einigen Jahren findet sich auch auf europäischen Tellern ein Speisepilz, der nicht nur wegen seines ausgezeichneten Geschmacks bemerkenswert ist: der Shiitake. Er kann auch als Heil- und Vitalpilz erstaunliche Dienste leisten.

Dieser Pilz wird seit etwa 2000 Jahren in Asien kultiviert und wird dort, wie auch mittlerweile bei uns, als Speise- und Heilpilz hoch geschätzt.

Shiitake enthält eine große Anzahl an Biovitalstoffen, unter anderem das Eritadenin. Neben den Vitaminen der B-Gruppe - die in Pflanzen so gut wie nicht vorkommen - enthält Shiitake Ergosterol (Provitamin D) sowie Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium, Phosphor, Eisen und Zink.

Auch von den Aminosäuren sind 7 der 8 für den Menschen essentiellen enthalten. Der Shiitake ist deswegen beliebter Bestandteil verschiedener Diäten. Unter den Heilpilzen gilt er als kleines "Kraftpaket". Der Shiitake unterstützt, wie die meisten Heilpilze, unser Immunsystem.

Hauptindikationen gemäß Literatur:

- immunstimulierend
- unterstützend bei Tumorerkrankungen, bes. Tumoren der Verdauungsorgane
- Abmildern der Nebenwirkungen bei **Chemotherapie**
- kräftigend, anregend und Leistung stärkend
- Wirkung auf die **Lunge** beschrieben
- Fehlbesiedlung im Magen-Darm-Traktes ausgleichend (Helicobacter, Candida albicans etc.)
- Stärkung **Bauchspeicheldrüse**
- Senkung des **Cholesterins**
- Tinnitus, Migräne
- **Leber stärkend**, cholesterinregulierend, antioxidativ und entgiftend
- antibakteriell
- **Bluthochdruck**, Durchblutungsstörungen und Herzinfarktprophylaxe
- **Arteriosklerose**
- **Gicht**, Senkung des Harnsäurespiegels
- Arthritis, Rheuma
- Allergien, Autoimmunerkrankungen
- **Erschöpfung, Müdigkeit**

Vorsichtige Dosierung bei Hauterkrankungen wie z.B. Neurodermitis, ansonsten auch gute Wirkungen beschrieben