

# Vitalpilze

Heilmittel aus der Schatzkammer der Natur



© Karina Baumgart - Fotolia.com

Coprinus

Pilze sind in Asien Teil einer Jahrtausende alten Medizintradition und werden im Rahmen der Traditionellen Chinesischen und Japanischen Medizin seit mehr als 2500 Jahren vorbeugend zur Erhaltung der Gesundheit wie auch kurativ zur Behandlung der verschiedensten Krankheiten eingesetzt. Doch auch in der europäischen Klostermedizin wurden Pilze sehr geschätzt: Von Hildegard von Bingen ist z. B. ein Rezept aus dem 12. Jahrhundert bekannt, das die vitalisierende Kraft des Lackporlings beschreibt. Heute gelten Pilze hierzulande eher als schmackhafte Ergänzung auf dem Teller, und man ahnt in der Regel wenig bis nichts von deren gesundheitsfördernder Wirkung. Doch die Behandlung von Krankheiten mit Heilpilzen bzw. deren präventive Einnahme wird in den westlichen Industrienationen immer populärer.

**Schulmedizinisch erforschte Naturheilmittel** Pilze gehören weder zum Tier- noch zum Pflanzenreich, sondern bilden das eigenständige Reich der Pilze. Nach heutigem Stand der Wissenschaft gibt es schätzungsweise mehr als 1,5 Millionen Arten. Davon sind nur ca. 100.000 Pilzarten bekannt, wovon 90% mikroskopisch klein sind. Darunter fallen

auch Hefepilze, Schimmelpilze und die allermeisten Krankheitserreger von Pflanzen und Tieren. Im therapeutischen Kontext interessiert die Gruppe der Großpilze, die etwa 10% aller bekannten Arten ausmacht. Die positive Wirkung von Heilpilzen wurde besonders in den asiatischen Medizinkulturen seit Jahrtausenden beobachtet und anhand der Normkriterien der Traditionellen Chinesischen Medizin exakt beschrieben. Das wachsende Interesse der Schulmedizin an komplementären bzw. ergänzenden Heilmethoden hat zwischenzeitlich eine Reihe von westlich-schulmedizinischen Studien hervorgebracht, die die Wirksamkeit von Heilpilzen belegen. So werden Vitalpilze auch in westlichen Nationen vermehrt – meist begleitend – zu klassisch schulmedizinischen Behandlungsverfahren eingesetzt. Das Indikationsgebiet ist breit gefächert und reicht bis zu schweren, chronischen Erkrankungen.

**Power fürs Immunsystem** Eigentlich kein Wunder – denn wer sich mit dem Wirkungsspektrum der Pilze befasst, stellt schnell fest: Die meisten stützen grundsätzlich das Immunsystem (Wei Qi) und dienen der Gesunderhaltung (Aufrechtes Qi, Geradläufigkeit).

Daneben weisen die unterschiedlichen Pilze zusätzlich weitere individuelle Wirkungen, z. B. das Ausleiten von Feuchtigkeit/Schleim (humor/pituita), auf. Ihr neutrales Temperaturverhalten sowie die süße Geschmacksrichtung (sapor) zeigen gleichzeitig die Stützung des Mittenfunktionskreises (Fk Milz/o. lienalis) an.

Die körpereigenen Abwehrkräfte zu stärken, ist sowohl bei leichten, oberflächlichen Erkrankungen (extima) wie Erkältungen & Co. sinnvoll. Gleichzeitig bietet sich die Anwendung jedoch auch bei Krankheiten chronischer Natur (intima) an. Denn sie gehen häufig mit einer Schwächung des Immunsystems einher – oder konnten sich auf der Grundlage eines zu schwachen Immunsystems überhaupt erst entwickeln. So werden die schmackhaften Waldbewohner immer häufiger und mit wachsendem Erfolg auch im Westen in der Krebstherapie eingesetzt – in Asien ist das jedoch schon seit jeher gang und gäbe.

Die Gesundmacher aus der Natur tragen klangvolle Namen: Maitake, Shiitake, Reishi, Coriolus versicolor und Agaricus blazei murill sind einige prominente Vertreter, die in der

Indikationen	Heilpilze*
<b>Allergien und Schmerzen</b>	
Allergien allgemein	Reishi, Shiitake, Igelstachelbart, Mandelpilz
Neurodermitis	Reishi, Mandelpilz, Igelstachelbart
Asthma	Reishi, Raupenpilz, Mandelpilz
Migräne/Spannungskopfschmerz	Shiitake, Reishi, Raupenpilz, Judasohr
Fibromyalgie	Reishi, Igelstachelbart, Raupenpilz, Schmetterlingstramete, Klapperschwamm
<b>Nerven und Drüsen</b>	
Alzheimer/Parkinson/Multiple Sklerose	Igelstachelbart, Korallenstachelbart
Burnout/Chronisches Müdigkeitssyndrom	Reishi, Igelstachelbart, Raupenpilz, Schmetterlingstramete, Shiitake
Osteoporose	Shiitake, Reishi, Klapperschwamm, Mandelpilz, Raupenpilz
Wechseljahre	Raupenpilz, Reishi, Igelstachelbart, Shiitake, Klapperschwamm
Tinnitus	Reishi, Judasohr, Igelstachelbart, Shiitake
Schilddrüse	Reishi, Mandelpilz, Raupenpilz
<b>Haut</b>	
Akne	Reishi, Igelstachelbart, Austernpilz, Raupenpilz
Rosacea	Schmetterlingstramete, Reishi, Raupenpilz, Mandelpilz
Haarausfall	Eichhase, Schopftintling
<b>Bindegewebe</b>	
Arthrose	Shiitake, Austernseitling, Mandelpilz, Reishi
Rheuma/Gicht	Shiitake, Reishi, Klapperschwamm, Mandelpilz, Raupenpilz, Schmetterlingstramete
Fibrose	Austernpilz, Raupenpilz, Shiitake
<b>Magen-Darm</b>	
Reizmagen/Sodbrennen	Reishi, Igelstachelbart
Anorexie/Bulimie	Reishi, Igelstachelbart, Mandelpilz
Übergewicht	Klapperschwamm, Raupenpilz, Igelstachelbart, Reishi
<b>Herz-Kreislauf</b>	
Gefäßverkalkung/Herzinfarkt/Schlaganfall	Reishi, Judasohr, Klapperschwamm, Shiitake
Krampfadern/Hämorrhoiden	Judasohr, Austernseitling, Schopftintling, Zimtbaum-Porenschwamm
<b>Infektionen</b>	
Borreliose	Schmetterlingstramete, Reishi, Klapperschwamm, Igelstachelbart, Mandelpilz
Grippe/Schnupfen/Herpes	Reishi, Shiitake, Schmetterlingstramete, Raupenpilz
Bronchitis/Husten	Schmetterlingstramete, Shiitake, Raupenpilz, Reishi, Mandelpilz
Gürtelrose	Schmetterlingstramete, Raupenpilz, Shiitake, Glänzender Lackporling
<b>Autoimmunität</b>	
Diabetes	Reishi, Judasohr, Klapperschwamm, Shiitake
Schuppenflechte	Reishi, Mandelpilz, Igelstachelbart
Morbus Crohn/Colitis ulcerosa	Reishi, Igelstachelbart
<b>Krebs</b>	
Prostata	Reishi, Austernseitling, Eichhase, Mandelpilz, Schmetterlingstramete, Klapperschwamm, Raupenpilz
Brust	Mandelpilz, Shiitake, Schmetterlingstramete, Klapperschwamm
Gebärmutterhals	Mandelpilz, Schmetterlingstramete, Klapperschwamm
Darm	Mandelpilz, Shiitake, Reishi, Schmetterlingstramete, Klapperschwamm, Igelstachelbart
Lunge	Mandelpilz, Schmetterlingstramete, Klapperschwamm, Shiitake, Reishi, Raupenpilz
Leukämie	Mandelpilz, Schmetterlingstramete, Klapperschwamm, Shiitake, Reishi
Zelluläre Immuntherapie	Mandelpilz, Shiitake, Reishi, Klapperschwamm, Schmetterlingstramete, Igelstachelbart, Eichhase

\*Fast alle Heilpilze tragen mehrere Namen (z. B. botanische und deutsche Bezeichnung). Für die Tabelle wurden hauptsächlich die deutschen Bezeichnungen gewählt. Ergänzend finden Sie hier weitere Bezeichnungen, die in der Tabelle verwendete Bezeichnung ist jeweils fett gedruckt.

<b>Agaricus blazei murill:</b> Mandelpilz, Sonnenpilz	<b>Maitake:</b> Klapperschwamm
<b>Auricularia judae:</b> Judasohr, Holunderpilz, Mu Er	<b>Pleurotus ostreatus:</b> Austernpilz
<b>Coprinus comatus:</b> Schopftintling	<b>Polyporus umbellatus:</b> Eichhase
<b>Cordyceps sinensis:</b> Raupenpilz	<b>Reishi:</b> Ling Zhi, Glänzender Lackporling
<b>Coriolus versicolor:</b> Schmetterlingstramete	<b>Shiitake:</b> Lentinula edodes
<b>Hericium erinaceus:</b> Igelstachelbart	



Reishi

© Swapan - Fotolia.com

Krebstherapie besonders erfolgreich sind. Was die Mediziner im Alten und Neuen China auf Basis ihres energetisch-kosmologisch geprägten Medizinverständnisses und den dort gebräuchlichen Normkonventionen beobachteten, ist mittlerweile auch ins westliche medizinische Gedankengebäude „übersetzt“. Eine Reihe von Studien hat sich mit der Thematik beschäftigt und auf Basis des westlichen Medizinverständnisses, das u. a. auf quantitative Messbarkeit chemischer Prozesse beruht, die Wirksamkeit nach westlichen Kriterien erklären können. Neben der antioxidativen und entgiftenden Wirkung, des reichen Gehalts an B- und D-Vitaminen, präbiotischen (Chitin) und adaptogenen (anpassenden) Stoffen, wurden die sog. Beta-Glucane (Polysaccharide) als Hauptverantwortliche für die positive Wirkung der Heilpilze identifiziert.

### Natürliche Bausteine des Immunsystems

Beta-Glucane sind langkettige Zu-

ckerverbindungen, die im Immunsystem die Rolle eines „Wegweisers“ einnehmen. Sie „markieren“ einzelne entartete Zellen und versetzen das Immunsystem so in die Lage, erkrankte Zellen zielgerichtet und schnell zu bekämpfen. Die in Pilzen vorhandenen einzigartigen Beta-Glucane (1,3- bzw. 1,6-Verbindungen) haben daher sowohl einen positiven Einfluss auf die Verhinderung von Krebs als auch auf die Wachstumshemmung von bestehenden Tumoren und sollen sogar zu deren Rückbildung führen.

**Pilze, Pulver und Extrakte** Doch wie so oft ist die Wirkung abhängig von der Dosis, deshalb werden Heilpilze in konzentrierter Form angeboten. Aus den getrockneten Pilzen werden Extrakte und Pulver hergestellt, die im Vergleich zum frischen Speisepilz ein Vielfaches an Beta-Glucanen (Polysaccharide), Radikalfängern (Moleküle mit einfachem Elektron) und Triterpenen (Cholesterinähnliche) enthalten. Dazu kommt, dass nicht alle eingesetzten Pilzarten zum Verzehr als Speisepilz geeignet sind, weil sie einfach nicht schmecken oder steinhart sind (z. B. Reishi/Ling Zhi). Zudem müsste man, um eine vergleichbare Menge an den genannten Inhaltsstoffen zu sich zu nehmen, täglich eine größere Menge Pilze essen – was wohl ebenfalls für die meisten Menschen eher nicht infrage kommt.

**Vorbeugen bevorzugt** Die präventive Einnahme von Stärkungsmitteln ist in der chinesischen Medizin weit verbreitet. So ist es in Asien völlig normal, Körper, Geist und Seele mit der Einnahme von Tees, Dekokten, Pulvern & Co. gesund zu erhalten. Auch, oder gerade dann, wenn noch keine krankhaften Entgleisungen Fuß fassen konnten. Die Gründe hierfür sind durchaus auch im historisch-philosophischen Bereich zu sehen. So empfiehlt das Tao Te King, die Gründungsschrift des Daoismus: „Man muss wirken auf das, was noch nicht da ist. Man muss ordnen, was noch nicht in Verwirrung ist“. Dies passt zur Vorstellung, dass es deutlich einfacher ist, den (gesunden) Körper vor schädlichen Einflüssen zu schützen, als eine aufgetretene Erkrankung zu bekämpfen – u.U. mit starken Medikamenten und daraus resultierenden schweren Nebenwirkungen.



Auricularia

© Jirapat Wattanavipat - Fotolia.com

Neben der Einnahme von Stärkungsmitteln, zu denen auch viele Heilpilze zählen, wird in der chinesischen Medizin auch das richtige Maß zwischen Aktivität und Ruhe, gesunder Nahrung, ausreichend Schlaf und Bewegung – zusammenfassend eine bewusste Lebensführung (yangsheng) empfohlen.

**Vitalpilzextrakte oder Vitalpilzpulver?** Dank moderner Biotechnologie werden Vitalpilze oder deren Myzel (Wurzelgeflecht) heutzutage in Pilzfarmen kultiviert und zu Vitalpilzpulver verarbeitet, das auch die wasserlöslichen Chitin-Glucan-Komplexe und Vitamine enthält. Anschließend wird mit heißem Wasser – in besonderen Fällen mit Alkohol – extrahiert. Bei diesem Vorgang gehen alle wasser- bzw. alkohollöslichen Stoffe wie z. B. Vitamine und Chitin-Glucan-Komplexe verloren. Allerdings enthalten die so gewonnenen Vitalpilzextrakte Inhaltsstoffe wie Beta-Glucane, Triterpene, Aminosäuren und andere in hochkonzentrierter Form. So verfügen die Extrakte zwar in der Regel über einen 20-fachen Beta-Glucan-Anteil verglichen mit den Pilzpulvern, allerdings fehlen die wasserlöslichen Inhaltsstoffe. Um sich die besonderen Eigenschaften von Pulver und Extrakt gleichermaßen zunutze zu machen, wird oft die parallele Einnahme beider Verarbeitungsformen empfohlen. Als Faustregel gilt: Bei mittleren und schweren Erkrankungen sind die Extrakte oder auch eine Kombination aus Extrakt und Pulver erste Wahl. Zur Vorbeugung und Stärkung des Immunsystems empfiehlt sich das Vitalpilzpulver. Vitalpilzextrakte sind in Kapselform, Vitalpilzpulver ist lose oder in Tablettenform im Handel. Übrigens: Es sind so gut wie keine Nebenwirkungen bekannt. Gelegentlich wird eine leichte Veränderung der Verdauung beobachtet. In Einzelfällen reagieren Pilz-Allergiker mit Juckreiz o. Ä. (in diesem Fall sollte man auf einen anderen Pilz mit ähnlicher Wirkung ausweichen).

### Sabine Wechselberger

Redakteurin, Schwerpunkte Wellness, Gesundheit und Freizeit, TCM-Ernährungsberaterin Chinesische Diätetik (SMS)



sabine.wechselberger@gmx.de

### Literatur

Dr. Jochen Kurth: Pilze heilen, Band I Herz und Kreislauf, Kurths Verlag, ISBN 978-3-98127-280-2



© Dr. Jochen Kurth

## Sabine Wechselberger im Interview mit Dr. Jochen Kurth

Dr. Jochen Kurth (\*1940) studierte Chemie, promovierte auf dem Gebiet der Biochemie und war lange an der Universität Leipzig in der biochemischen und mikrobiologischen Forschung tätig. Mit Pilzen beschäftigt er sich seit 1970 und veröffentlichte mehrere Bücher. Darunter behandeln drei Werke den medizinischen Nutzen von Pilzen: „Pilze heilen – Herz und Kreislauf“, „Krebs“ sowie „Grippe, Husten, Fußpilz“. Dr. Kurth ist auch ein gefragter Experte für Pilz-Vorträge und als Kenner der Wälder in seiner Heimat Mecklenburg-Vorpommern mit Interessierten auf Pilz- und Kräuterwanderungen unterwegs.

**Herr Dr. Kurth, 1970 war das Thema Vitalpilze wohl noch „exotischer“, als das heute der Fall ist. Was war der Auslöser für Ihr anfängliches Interesse?**

Das waren Psilocybe, Conocybe, Amanita und andere halluzinogene Arten, die mich im Rahmen meiner Diplomarbeit toxikologisch interessierten. Später, in den 1980-Jahren, spielten dann die wundstillenden Zunderschwämme, die abführenden Lärchenschwämme und die Stinkmorcheln, die gegen Gicht und Rheuma eingesetzt wurden, in meinen dann erschienenen Monatszeitungen eine Rolle.

**Ihr Interesse an Pilzen besteht nun seit mehr als 40 Jahren. Was fasziniert Sie so?**

Mich beeindruckt die stoffliche Vielfalt, die von Pilzen mit dem Ziel gebildet wurde, sich gegen Fressfeinde zu verteidigen. Ich war ja

Chemiker. Also interessierten mich die Psilocybinverbindungen und Amanitine und was Menschen im Altertum mit diesen anstellten. Von Morden der Medici bis zu religiösen Rauschen der Mixteken und Schamanen.

**Als Biochemiker haben Sie möglicherweise einen anderen Blick auf die Wirkung der Pilze als die Kloster- oder Traditionelle Chinesische Medizin?**

Ja, so ist das. Wobei ich vor 50 Jahren zunächst die Struktur und Wirkungsbeziehungen einzelner Stoffe zu verstehen versuchte. Dann kam so vor 30 Jahren die Zeit, in der ich das Chinesische, also das Ganzheitliche von Krankheiten und der komplexen Vorgehensweise gegen sie, zu verstehen begann. Das war ein ganz neuer Denkansatz für mich.

**Die Einsatzgebiete der Pilze scheinen so vielschichtig zu sein, dass es zum Teil schon fast unglauwbüdig wirkt. Was sagen Sie dazu?**

Das ist es wohl auch. Aber nur in den Augen unserer europäischen Mediziner und Pharmazeuten, mit Ausnahmen. Sie können sich nicht vorstellen, dass ein Pilz wie z. B. Igelstachelbart, *Heridium erinaceus*, 20 Jahre an Reizdarm leidende Menschen innerhalb von wenigen Wochen heilt. Wie alle Krankheiten, die Magen-Darm und Blase betreffen. Und das mit einem komplexen Gemisch seiner Inhaltsstoffe. Dass der gleiche Pilz gegen neurologische Erkrankungen wie Alzheimer und Parkinson eingesetzt werden kann. Dass dieser Pilz über

Inhaltstoffe wie Erinacine verfügt, die anscheinend vermögen, das Wachstum von Axonen anzuregen. Dass vor 4000 Jahren chinesische Fürsten Reishi sammeln ließen, weil er gegen Erkältungen, Nervenschwäche, Rheuma und Allergien half, weil er das Immunsystem und Gedächtnis verbesserte und zum „Altern in Schönheit“ diente. Ich empfehle Reishi immer gegen Allergien – mit großem Erfolg. Vorbeugend können fast alle diese Pilze gegen Erkältungen oder Herz-Kreislaufprobleme genommen werden.

**Sie arbeiten an einem neuen Buch. Erzählen Sie uns davon!**

Nur wenige Leute wissen von der Heilkraft der Pilze. Fast alle, die meinen Rat suchen, kommen auf Empfehlung, etwas weniger übers Internet und noch weniger über einschlägige Bücher. Ich möchte das Wissen verbreiten, das ich in 50 Jahren angesammelt habe. Das neue Buch wird etwa 50 Krankheitsbildern die dazu passenden Pilze gegenüberstellen. Auch meine Erfahrung aus der Pilzberatung fließt ein in Form von anonymisierten Fallbeispielen. Es soll kein Fachbuch werden, sondern auf einfache Art und Weise die Heilwirkung der Pilze sowie deren Schwerpunkte erklären. Gleichzeitig soll es auch das uralte Wissen über die heimische Pilzwelt einem breiten Publikum zugänglich machen.

**Vielen Dank für das Gespräch, Herr Dr. Kurth.**

Sabine Wechselberger