

VITALPILZE

# Heilkraft aus der Natur



Autorin

**Cäcilia Wallbrecher**

Redakteurin des Klösterl-Journals

»Es ist faszinierend wie viele Pilze Lebensgemeinschaften mit Pflanzen eingehen und welche vielfältigen Aufgaben sie in dieser Symbiose übernehmen können.«

**Pilze zählen zu den größten und auch zu den ältesten Lebewesen auf unserer Erde. Seit früher Zeit schon fanden Sie als Naturarznei der Menschen Verwendung – in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) werden Gesundheitspilze seit vielen Jahrhunderten zur Vermeidung, Linderung und Heilung von Krankheiten eingesetzt.**

Auch wenn man hierzulande bei Pilzen zu nächst einmal an eine schmackhafte Pilzpfanne, Antipasti oder Suppe denkt, finden Heil- und Vitalpilze auch in der Traditionellen Europäischen Medizin vielfach Anwendung zur Gesundheitsvorsorge und Heilung. In Europa hat sich besonders die Klostermedizin in ihrer ganzheitlichen Betrachtung der Gesundheit mit der Heilkraft von Pilzen befasst. So erkannte Hildegard von Bingen, Äbtissin und Naturforscherin, schon früh den Nutzen von Pilzen und empfahl deren Verzehr bei verschiedenen Krankheiten.

Inzwischen ist die sogenannte Mykotherapie – die Heilkunde mit Vitalpilzen – zu einer weit verbreiteten Lehre in der Volksmedizin geworden und in vielen Kräuterbüchern finden sich Inhalte zum Einsatz von Pilzen bei Krankheiten und Beschwerden. Übrigens entdeckte Anfang des 20. Jahrhunderts ein Forscher aus England per Zufall einen Pilz, welcher heute als das Antibiotikum Penicillin weltberühmt und zu einer lebenswichtigen Medizin geworden ist.

## Nährstoff-Verarbeiter

Pilze nehmen die Nährstoffe ihrer Umgebung über den Boden auf. Die unterirdischen, oft sehr weit verzweigten Strukturen der Pilzgewächse bilden ein feines Netzwerk, welches als Myzel bezeichnet wird und den eigentlichen Pilzkörper darstellt. Der Teil des Pilzes über der Erde, der Fruchtkörper, dient lediglich der Verteilung von Sporen zur Vermehrung.

Für das Ökosystem beispielsweise im Wald ist die Symbiose von Pilzen und Bäumen von sehr großer Bedeutung, da die Pilze helfen, Blätter, Rinde und Nadeln abzubauen, die Nährstoffe zu verarbeiten und wieder in den Kreislauf zurückzuleiten – ein wichtiger Anteil am 'Recycling für den Waldboden'. Sie übernehmen auch eine wichtige Schutzfunktion vor Schafstoffen und Giften für die

Bäume und leiten über die feinen Fasern Wasser an den Baum weiter. Im Gegenzug erhalten die Pilze Zucker, um sich weiter zu vermehren.

## Heilkraft der Pilze

Der Fruchtkörper des Heilpilzes enthält eine fein differenziert abgestimmte Mischung aus Aminosäuren, Provitaminen, Enzymen, Mineralien, Vitaminen und Spurenelementen. Außerdem besitzen sie die Fähigkeit, aus dem Nährstoffangebot selbst komplizierte Enzyme, Vitamine und großmolekulare stoffwechselaktive Substanzen herzustellen. Sie zeichnen sich durch besondere Ballaststoffe, Gerüst- und Speichersubstanzen (u.a. Beta-D-Glucane) aus. Die Vitalpilze wirken einerseits positiv-ausgleichend im menschlichen Körper und beschleunigen außerdem gesundheitsfördernde Reaktionen.

Die Mykotherapie macht sich die differenzierte Nährstoff-Verarbeitung der Heilpilze zunutze und verwendet die in speziellem Substrat gezüchteten Pilze in verschiedener Form: Nach der Ernte werden die Pilze sorgfältig und schonend getrocknet, um die wertvollen Inhaltsstoffe zu erhalten. Anschließend werden die Vitalpilze entweder fein vermahlen, um die bestmögliche Verwertbarkeit der Pilz-Inhaltsstoffe im menschlichen Körper zu erreichen. Oder es wird mittels

Heißwasserextraktion ein Konzentrat hergestellt, welches am Ende des Prozesses eine 20 % bis 30 % höhere Konzentration der Wirkstoffe als bei reinen Pulvern enthält. Durch das spezielle Extraktionsverfahren werden zusätzliche wertvolle Inhaltsstoffe aus den Zellwänden gelöst und für den menschlichen Körper verfügbar gemacht. Insbesondere die therapeutisch einsetzbaren sekundären Pflanzenstoffe, wie Polysaccharide und Triterpene werden in dieser Form rückstandsfrei gewonnen.

Als Anwendungsziel einer Vitalpilz-Therapie steht immer die Herstellung eines Gleichgewichts im Organismus im Vordergrund. Dabei tragen die medizinisch angewendeten Heilpilze effektiv dazu bei, sämtliche im Organismus ablaufenden Prozesse regeln zu helfen und somit wieder in Balance zu bringen. Sie wirken regulierend auf den Körper und sind unglaublich vielseitig einsetzbar.

*Die genannten Anwendungsgebiete beruhen auf Erfahrungswerten versierter Mykotherapeuten. Für eine individuelle Beratung zur therapeutischen Anwendung, lassen Sie sich bitte von einem Arzt oder Heilpraktiker beraten. Die Gesellschaft für Vitalpilzkunde e.V. bietet unter [www.vitalpilze.de](http://www.vitalpilze.de) weiterführende Informationen sowie eine Therapeutesuche an. (cw)*



## Reishi

Dieser Pilz heißt in China „Ling Zhi“, übersetzt bedeutet das „Pilz der Unsterblichkeit“. Er wird in der asiatischen Heilkunde seit Jahrtausenden hoch geschätzt und ist als Symbol des Glücks und eines langen Lebens auf vielen Zeichnungen, sowie auf chinesischem Porzellan abgebildet. In der

TCM gilt Reishi als eines der vielfältigsten Mittel zur Stärkung des Menschen. Der „glänzende Lackporling“ ist weltweit verbreitet und auch in europäischen Wäldern heimisch.

**Anwendungsgebiete:** Vielfältige Einsatzbereiche wie bei Allergien, Erkrankungen der Atemwege und Müdigkeitssyndrom, sowie Rheumatischen Erkrankungen und Schmerzen.



## Maitake

Maitake ist ein leicht bitter schmeckender Speisepilz. Er wächst in Form zungenartiger Hüte auf Baumstümpfen und Wurzeln. Das japanische Wort Maitake bedeutet wörtlich „tanzender Pilz“, da die Pilzsucher früher vor Freude getanzt haben sollen, wenn sie diese seltenen Pilze fanden.

**Anwendungsgebiete:** Zur Stärkung des Immunsystems, Regulierung unterschiedlichster Stoffwechselbeschwerden



## Agaricus blazei Murrill

Der Vitalpilz Agaricus blazei Murrill stammt ursprünglich aus den Regenwäldern Brasiliens und gehört zur Familie der Champignons. In seiner Heimat trägt er viele Namen: „Mandelpilz“ weist auf seinen feinen Geschmack als Speisepilz hin, „Sonnenpilz“ und „Pilz des Gottes“ verdeutlichen, welche hohe Wertschätzung ihm entgegengebracht wird.

**Anwendungsgebiete:** Regulierung des Immunsystems, sowie von Hauterkrankungen und Allergien.



## Cordyceps

Der Cordyceps gedeiht nur auf feuchten Bergwiesen im tibetischen Hochland. Seine natürliche Nahrungsgrundlage ist eine Raupenart, welche der Vitalpilz unter der Erde befällt und abtötet. Im Frühjahr wächst sein gestielter, keulenförmiger Fruchtkörper 5 bis 15 cm hoch aus der Erdoberfläche und treibt schließlich fingerförmige Fruchtkörper aus.

Dieser besondere Vitalpilz gilt in der chinesischen Volksmedizin als „königliches Heilmittel“ (weil die wild wachsende Form so selten und wertvoll ist) und als Universaltonikum gegen das Altern.

**Anwendungsgebiete:** Bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Libidostörungen und Atemwegsbeschwerden.



## Hericium

Die Chinesen bezeichnen den Hericium-Vitalpilz übersetzt als „Affenkopfpilz“, sein zotteliges Aussehen erinnert an in China vorkommende Affen, die so behaart sind, dass kein Gesicht zu erkennen ist. Der Vitalpilz Hericium kommt auch in europäischen Wäldern vor. In der TCM wird Hericium seit Jahrhunderten für seine regulierende Wirkung auf Körper und Psyche geschätzt. Er ist ein wohlschmeckender Speisepilz und gilt als Delikatesse.

**Anwendungsgebiete:** Ausgleichend bei Wechseljahresbeschwerden, zur Regulierung des Magen-Darm-Traktes und bei Neurologischen Erkrankungen.