



# Mykotherapie – heilen mit Pilzen

Gegen fast jede Krankheit ist ein Pilz gewachsen

Heilpilze besitzen gut erforschte, wissenschaftlich belegte Wirkstoffe, die wir zur Gesunderhaltung und vor allem zur begleitenden Therapie ohne Nebenwirkungen nutzen können. Sie regen u.a. die Selbstheilungskräfte des Körpers an. Diese Immunstärkung ist bei vielen Krankheiten und Leiden oft der entscheidende Punkt für die vollständige Genesung.

Pilze gehören zu den geheimnisvollsten Wesen. Sie sind – botanisch gesehen – keine Pflanzen, da sie keine Photosynthese benötigen. Sie zählen auch nicht zu unserer Tierwelt und bilden deshalb unter den Organismen eine eigenständige Gruppe. Den meisten Menschen ist bis heute auch nicht bekannt, dass Pilze bis zu 25 % der Biomasse unserer Erde ausmachen. Sie wachsen unterirdisch und zerlegen dort organisches Material. Sie sind resistente, natürliche Recycler.

Die Mykotherapie (Pilzheilkunde) ist eines der ältesten Naturheilverfahren der Welt. Ihr Ursprung liegt in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), in der sich Heilpilze wie der Reishi, der Shiitake oder der Maitake bereits seit Jahrhunderten sowohl in der Gesundheitsvorsorge als auch in der Behandlung einer Vielzahl von Leiden und Krankheiten bewährt haben. Auch bei Krebs haben sich Heilpilze, wie die Erfahrungen aus der Praxis, aber auch eine Vielzahl internationaler Studien zeigen, als wertvolle Hilfe erwiesen.

## Wie Heilpilze wirken

### Tausende Inhaltsstoffe für die Gesundheit

Das **Pilzpulver vom ganzen Pilz** enthält Inhaltsstoffe unterschiedlichster Art. Dazu gehören zum Beispiel Glykoproteine – die natürliche und auch effektivste Form der Polysaccharide –, Triterpene, Adenosine, Vitamine, Mineralstoffe, essenzielle Aminosäuren und vor allem die sehr wichtigen Enzyme sowie viele weitere Inhaltsstoffe. Sie alle nehmen Einfluss auf den menschlichen Organismus. Das Phantastische dabei ist jedoch, dass sie sich gegenseitig in ihrer Wirkung unterstützen. Das bedeutet, dass die einzelnen wertvollen Inhaltsstoffe der ganzen Heilpilze als Verbund arbeiten. Auf der einen Seite regen sie bestimmte Stoffwechselreaktionen im Organismus an, auf der anderen Seite hemmen sie bestimmte Prozesse. Dies ist ein sinnvolles und ausgewogenes Geschehen, das die Intelligenz der Natur voll und ganz für unser Wohlbefinden ausschöpft. Wie sich die einzelnen Stoffe gegenseitig potenzieren oder schwächen ist noch weitgehend unerforscht. Deshalb ist Pilzpulver, das aus dem ganzen Pilz hergestellt wird, die natürlichste und wertvollste Form der Heilpilzeinnahme.

### Pilze wirken ausgleichend und regulierend

Ist unser Körper zum Beispiel erschöpft oder mit Genuss- und Umweltgiften belastet, arbeitet das Immunsystem langsam und eher träge. In Studien an Krebspatienten beispielsweise konnte gezeigt werden, dass die Einnahme von Heilpilzpulver aus dem ganzen Pilz die Abwehrzellen wieder aktiviert. Dies geschieht allerdings nur, wenn das Immunsystem geschwächt ist. Ein gesundes Immunsystem wird dagegen durch die Pilze nicht „überaktiviert“. Reagiert unsere Abwehr dagegen auf eigentlich völlig harmlose Stoffe – wie zum Beispiel bei Allergien oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten – dann sorgen die Heilpilze für die Herabregulierung dieser so genannten „überschießenden“ Immunreaktion. Das bedeutet, dass Heilpilzpulver aus dem ganzen Pilz adaptogen, also ausgleichend und regulierend wirkt und daher das Immunsystem wieder in die Balance bringt. Extrakte können dies aufgrund ihrer mehr oder weniger starken Einstofflichkeit kaum bewirken. Im Gegenteil können



Bild: Mykotroph

sie sogar das Ungleichgewicht noch vergrößern, was bei Autoimmunerkrankungen zu einer Verschlechterung führen kann.

### Pilze als Katalysatoren

Beim therapeutischen Einsatz von Heilpilzen sollte unbedingt darauf geachtet werden, dass nur Erzeugnisse bester Qualität verwendet werden, denn Pilzpulver vom ganzen Pilz ist aufgrund seines hohen Enzymgehaltes in der Lage, Giftstoffe im Körper aufzuspalten und ausscheidungsfähig zu machen. Aus diesem Grund sollten die Pilze aus zertifiziertem Bio-Anbau in Deutschland stammen. So ist gewährleistet, dass in den einzusetzenden Pilzen keinerlei Gift- oder Schadstoffbelastungen vorliegen. Diese unbelasteten Pilze wirken dann wie ein Katalysator und entziehen dem Körper die Giftstoffe.

Bei der Entgiftung sind insbesondere die Enzyme, die im Pilzpulver vom ganzen Pilz reichlich enthalten sind, von entscheidender Bedeutung. Extrakte haben demgegenüber aufgrund ihres Enzymmangels die Fähigkeit zur Entgiftung verloren. Das liegt daran, dass Enzyme sehr hitzeempfindlich sind und ab einer Temperatur von 40° C zerstört werden. Für die Extraktion sind aber – je nach Verfahren – Temperaturen von bis zu circa 100° C erforderlich. Daher ist die Anwendung des Pulvers aus dem ganzen Pilz so wichtig. Um so viele wertvolle Inhaltsstoffe wie möglich in einem Pilzpulverpräparat zu erhalten, ist eine erntefrische, schnelle und schonende Trocknung bei einer Temperatur bis maximal 35° C die Voraussetzung. So ist sichergestellt, dass auch die hitzelablen Inhaltsstoffe der Heilpilze – wie zum Beispiel Enzyme, Vitamine und Proteine – bewahrt werden!

### Entgiftung

In unserem Organismus findet ständig ein Entgiftungsprozess statt. Insbesondere in Stresssituationen und während einer Krankheit läuft dieser Prozess auf Hochtouren. Die Entgiftung wird zu einem Großteil über unsere Leber bewerkstelligt. Viele unterschiedliche Substanzen der Heilpilze setzen an dieser Stelle an. Die Triterpene sind Bitterstoffe und regen den Gallenfluss an. Sie haben leberschützende Eigenschaften sowie eine anregende Wirkung auf die Bildung von für die Entgiftung wichtigen Enzymen.

Wir wissen von den Pilzen, dass sie Giftstoffe – sowohl die fett- als auch die wasserlöslichen – aufspalten, in ihrer Struktur verändern und daher in eine ausscheidungsfähige Form umwandeln können.



## Mykotherapie – heilen mit Pilzen

Pilze sind sehr enzymreich und besitzen – und das ist einmalig – nicht nur die für die Phase I, sondern auch die für die Phase II der Entgiftung notwendigen Enzyme bzw. unterstützen unsere eigenen Entgiftungssysteme. In der Phase I werden die Gifte zerlegt, wobei sehr viele freie Radikale entstehen. Durch ihre antioxidative Wirkung können die Pilze die schädliche Wirkung dieser freien Radikale aber abfangen. Erst mit den Enzymen der Phase II werden die aufgeschlossenen Gifte dann in eine ausscheidungsfähige und somit unschädliche Form transformiert.

### Vitamine und Mineralien

Pilze sind auch eine reichhaltige Quelle an Mineralstoffen und Spurenelementen sowie an Vitaminen. Besonders die Gruppe der B-Vitamine (B1, B2, B3, B6, B12) ist hervorzuheben. Auch die Vitamine D und E sind in den Pilzen enthalten. Einige Pilze enthalten auch die Vitamine A und C; allerdings nur in geringen Mengen. Wir benötigen diese verschiedenen Vitamine, um unsere Enzyme zu unterstützen.

### Wirkungsweisen und Anwendungsbereiche folgender Heilpilze:



#### Agaricus blazei muril – Mandelpilz

Reguliert das gesamte Immunsystem, insbesondere bei Krebs und Autoimmunerkrankungen. Wirksamkeit vor allem bei Unterleibs-, Darm-, Lungen-, Bauchspeicheldrüsen-, Prostata- und Leberkrebs sowie bei Hirntumoren nachgewiesen. Unterstützt die Milz in ihrer Blutreinigungs- und Abwehrfunktion.

Durch seine fördernde Wirkung auf die Blutbildung im Knochenmark hilft der Pilz, die Nebenwirkungen einer Chemo- oder Strahlentherapie zu lindern.

Der Allgemeinzustand bei Krebspatienten kann somit wesentlich verbessert werden.



#### Auricularia polytricha – Judasohr

Verbessert die Fließeigenschaften des Blutes, fördert die Durchblutung und kann Thrombosen verhindern und damit einem Herzinfarkt oder Schlaganfall vorbeugen. Dies ist vor allem bei bestehender Arteriosklerose von Bedeutung. Vorbeugend auch gegen die sog. ‚Schau-fensterkrankheit‘. Positive Wirkung auch bei Migräne und Tinnitus.

Der Auricularia besitzt Schleimhaut stärkende Eigenschaften, da er befeuchtend wirkt. Somit ist er hilfreich bei Verstopfung, trockenem Husten, Blasenentzündung und Hals-Nasen-Ohren-Erkrankungen.



#### Coprinus comatus – Schopftintling

Seine stark Blutzucker senkende Wirkung hilft erfolgreich bei Diabetes Typ I und II – ohne den Körper zu belasten.

Mit seinem hohen Gehalt an Biovitalstoffen verhindert der Coprinus das Aufbrechen der Arterien und vermeidet damit Arteriosklerose.

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

In Studien nachgewiesene Wirkung: Leichte Abnahme des Glucosespiegels im Blut bereits nach 10 Stunden, merkliche Reduzierung nach 11 Tagen; verbesserte Glucosetoleranz.



#### Cordyceps sinensis – Raupenpilz

Die Nierenfunktion wird positiv beeinflusst, die Abgabe von Hormonen der Nebennierenrinde wird stimuliert, es kommt zur vermehrten Ausschüttung von körpereigenem Kortison und somit wird Stress-Symptomen entgegengewirkt.

Der Cordyceps wirkt stärkend auf die Geschlechtsorgane und auf das bei der Fortpflanzung und dem Geschlechtstrieb beteiligte neurologische System (Produktion von Geschlechtshormonen).

Positive Einwirkung auf Herz und Atmungsorgane, fördert allgemein die physische Ausdauer.



#### Coriolus versicolor – Schmetterlingstramete

Unterstützt das Abwehrsystem im Kampf gegen Viren. Schon „Ötzi“ hatte vor 5200 Jahren einen Verwandten dieses Pilzes in seinem Gepäck.

Der Coriolus hat eine Tumor hemmende und Immunsystem regulierende Wirkung; die Nebenwirkungen einer Chemo- oder Strahlentherapie können damit gemindert werden.

Der Pilz verfügt über sehr starke antivirale Kräfte, aktiviert die zelluläre Abwehr und die Produktion von Antikörpern, er stärkt Energie und Geist und wirkt unterstützend bei einer Hormonblockaden-Behandlung.



#### Hericium erinaceus – Igelstachelbart

Dieser Heilpilz reguliert die Abwehrkräfte bei Allergien, Autoimmunerkrankungen und Immunschwäche.

Die Produktion von Nervenwachstumsfaktoren wird vermehrt; es kommt zur Regeneration peripherer Nerven bei degenerativen neuro-

naln Erkrankungen.

Der Hericium behebt Störungen der Darmflora, er wirkt im Magen-Darm-Trakt beruhigend und reguliert die Verdauung – besonders nach der Einnahme von Antibiotika. Der Pilz hemmt bakterielle Entzündungen und kann Hauterkrankungen positiv beeinflussen.



#### Maitake – Grifola frondosa – Klapperschwamm

Der in Asien als Delikatesse geltende Pilz wirkt auf natürliche Weise gegen Fettleibigkeit. Nach einigen Monaten ist durch die Einnahme von Maitake eine Senkung des Cholesterinspiegels zu beobachten, der HDL-Spiegel wird

konstant gehalten.

Nachweislich wird eine Erhöhung des Blutzuckerspiegels bei Diabetes Typ II verhindert, der Entstehung einer Fettleber wird entgegengewirkt. Auch bei der Behandlung von HIV-Patienten kann der Maitake Erfolg versprechend eingesetzt werden.

Der Pilz hat auch eine Blutdruck senkende Wirkung.



#### Pleurotus ostreatus – Austernpilz

Dieser Heilpilz ist reich an Vitaminen des B-Komplexes, darüber hinaus enthält er Folsäure, sowie die Vitamine C und D (Calciferol). Ein Viertel der Trockensubstanz besteht aus Proteinen und enthält alle essentiellen Aminosäuren.

B-Vitamine dienen der Energiegewinnung aus Fetten, Kohlenhydraten und Eiweißen und sind für die Funktion der Nervenzellen und Muskeln verantwortlich.



## Mykotherapie – heilen mit Pilzen

Eine weitere Eigenschaft ist die Senkung des Lipoproteingehaltes, d.h., der Cholesterin- und Triglyceridgehalt im Blut und in der Leber kann gesenkt werden.



### Polyporus umbellatus – Eichhase

Der büschelförmige Pilz verhindert Wassereinsparungen und Lymphstau, ist Herz stärkend, entwässert und steigert somit den Harnfluss, ohne dass eine erhöhte Kalium-Ausscheidung auftritt.

Der Polyporus hilft bei der Vor- und Nachsorge bei Erkrankungen, die mit dem Lymphsystem zusammenhängen, z.B. bei Krebserkrankungen, bei denen Lymphdrüsen entfernt wurden, wie bei Brust- oder Prostatakrebs und kann die Nebenwirkungen einer Chemotherapie lindern.

Der Pilz lockert das Muskelgewebe und öffnet Schweißdrüsen.



### Reishi – Ganoderma lucium – Glänzender Lackporling

Wirkt vor allem Leber regenerierend und somit entgiftend. Herausragend ist die verbesserte Sauerstoffaufnahme des Blutes, die sich positiv auf die Herzaktivität auswirkt, hilft bei verengten Herzkranzgefäßen, Herzrhythmusstörungen und Herzschwäche durch verbesserte Sauerstoffversorgung des Herzmuskels.

Nachweislich wirksam auch bei akuter und chronischer Hepatitis und Leberzirrhose. Eine oxidative Schädigung von Leber und Nieren kann verhindert werden. Bei Herpes zoster werden Schmerz und Hauterscheinungen reduziert.



### Shiitake – Leutinula edodes

Der Fruchtkörper des Pilzes enthält 7 der 8 für den Menschen essentiellen Aminosäuren; sein Wirkstoff Lentanin ist in Japan als Medikament für die Krebsbehandlung zugelassen. Sowohl bakterielle als auch virale Erkrankungen können durch diesen Pilz behandelt werden.

Es gibt positive Erfahrungen in Fällen von Gelenkentzündungen (Arthritis), Gicht und Rheuma; ebenso bei der Regulierung von Schilddrüsenüber- und -unterfunktionen.

Durch seinen hohen Gehalt an Mineralstoffen ist der Pilz ein wahres Kraftpaket für Knochen, Muskeln und Nerven.

**Wichtiger Hinweis zum Schluss:** Diese Informationen sollen Ihnen die Möglichkeit der Verwendung von Heilpilzen aufzeigen. Keinesfalls soll Sie diese Übersicht dazu bewegen, bei schweren Krankheiten wie z.B. Krebs, ohne fachkundigen Rat eigenständig evtl. Therapien abzubrechen oder gar nicht anzuwenden!

#### Quelle:

DNB-Broschüre „Pflanzen heilen Körper und Seele“

Bilder, weitere Informationen (auch Therapeutensuche):

MykoTroph, Institut für Ernährungs- und Pilzheilkunde

[www.HeilenmitPilzen.de](http://www.HeilenmitPilzen.de)

Redaktion: Alois Sauer, Deutscher Naturheilbund eV

\* \* \* \* \*

*Wir wünschen Ihnen ein aktives Leben in Gesundheit! Werden Sie Mitglied im Deutschen Naturheilbund eV oder in einem seiner angeschlossenen Vereine. Bei uns lernen Sie wirksame Therapien, erfahrene Therapeuten und geeignete Naturheilmittel kennen.*

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

### Deutscher Naturheilbund eV

Bundesgeschäftsstelle

Christophallee 21

75177 Pforzheim

Telefon 07231 / 4629 282

Telefax 07231 / 4629 284

E-Mail: [info@naturheilbund.de](mailto:info@naturheilbund.de)

[www.naturheilbund.de](http://www.naturheilbund.de)

*Der Natur und dem Leben vertrauen!*