

Philip Rebensburg
Dr. med. Andreas Kappl

GESUND MIT HEILPILZEN

Immunsystem stärken, Krankheiten heilen
und Beschwerden lindern

riva



Vorwort

Wir leben in einer Zeit, in der die gesundheitlichen Auswirkungen des modernen Lebensstils, geprägt von Hektik, Stress und Reizüberflutung, immer mehr in den Vordergrund treten. Eine ungesunde Ernährung und Lebensweise gelten mittlerweile als die Auslöser der meisten sogenannten Zivilisationskrankheiten, deren Ausmaß immer größer wird. In gleichem Maße nimmt die Unzufriedenheit mit der westlichen Schulmedizin zu, die sich augenscheinlich schwertut, nachhaltige Heilungsstrategien für Krebs, Diabetes, Rheuma, Arthritis und Co. zu ersinnen und gut verträgliche Medikamente ohne gravierende Nebenwirkungen anzubieten. Immer mehr Menschen haben daher das Bedürfnis, ihr Wohlergehen selbst in die Hand zu nehmen, und sind auf der Suche nach Wegen, ihre Gesundheit und Körperkondition aufrechtzuerhalten und zu verbessern.

Da ist es nicht weiter verwunderlich, dass die Naturheilkunde gegenwärtig ein spektakuläres Comeback erlebt. Aktuelle Umfragen zeigen, dass der Trend zu alternativen Heilmethoden seit Jahren ungebrochen anhält. Auch bei der Ernährung wird genauer hingeschaut. Laut einer Studie der Techniker Krankenkasse zur Ernährung im Jahr 2017 hat für die Deutschen inzwischen »gesund« einen höheren Stellenwert als »lecker«. Bei der Vorgängerstudie 2013 stand »lecker« noch im Vordergrund. Das

wachsende Bewusstsein in der Bevölkerung um den Zusammenhang zwischen Ernährung und Krankheit führt zu einem vertieften Interesse an Lebensmitteln, die eine über den reinen Ernährungswert hinausgehende positive Wirkung auf den Organismus haben. Aus den USA stammt das Functional-Food-Konzept, welches auf Nahrungsmitteln mit medizinischer Wirkung aufbaut. Das war die Geburt einer neuen Wissenschaftsdisziplin, der Functional Food Science oder der modernen Ernährungsmedizin. Im Gegensatz zur konventionellen medizinischen Forschung, die den Fokus eher auf die Behandlung von Krankheiten und die Bekämpfung ihrer Symptome richtet, geht es hier darum, gute Gesundheit zu bewahren, ergo das System Mensch ins Gleichgewicht zu bringen, dort zu halten und damit die Voraussetzungen für die Entwicklung von Krankheiten zu reduzieren.

Ein prominentes Beispiel sind Pilze, die derzeit wortwörtlich in aller Munde sind und ganz zu Recht voll im Trend liegen, zeigen sie doch, dass »gesund« und »lecker« keine Gegensätze sein müssen. Essbare Pilze werden schon seit Jahrtausenden wegen ihrer kulinarischen Eigenschaften als Nahrung geschätzt und auch einige ihrer medizinischen und vitalisierenden Eigenschaften kennt man schon lange. Doch erst in letzter Zeit wird man sich bewusst, wie wertvoll Pilze als gesundes Nahrungsmittel und Quelle biologisch aktiver Substanzen mit medizinischer Wirkung tatsächlich sind. Pilze bieten ein hervorragendes



»Der Pilz erlaubt es dir, deutlicher zu sehen, als unser untergehendes sterbliches Auge sehen kann, über die Horizonte dieses Lebens hinauszublicken, in der Zeit vorwärts und rückwärts zu reisen, in andere Ebenen der Existenz einzutreten und sogar (wie die Indianer sagen) Gott zu erfahren.«

R. Gordon Wasson,
Wallstreet-Banker und privatgelehrter Ethnomykologe (1898–1986)

des Nährstoffprofil, sie sind kalorienarm, aber reich an Protein und Ballaststoffen, enthalten alle acht essenziellen Aminosäuren (Isoleucin, Leucin, Lysin, Methionin, Phenylalanin, Threonin, Tryptophan und Valin), zahlreiche Vitamine und Mineralstoffe und bieten darüber hinaus eine Fülle von Substanzen, die unserer Gesundheit förderlich sind und sogar Krankheiten bekämpfen können. In diesem Zusammenhang werden Pilze in jüngster Zeit rege erforscht. Aktuell (2019) gibt es mehr als 50 000 wissenschaftliche Veröffentlichungen im Zusammenhang mit der Heilwirkung von Pilzen. Auch der Markt für Nahrungsergänzungsmittel aus Pilzen boomt: Weltweit wird sein Wert auf mehr als 18 Milliarden Dollar geschätzt.¹

Das in diesem Buch vermittelte Wissen basiert auf sorgfältigen und gewissenhaften Recherchen. Dr. Andreas Kappl und ich

möchten Ihnen einen Überblick über den aktuellen Forschungsstand in puncto Heilpilze geben, über ihren konkreten Einsatz in einer Arztpraxis berichten und Sie mit unserer Begeisterung für das verkannte Königreich der Pilze anstecken, ohne jedoch den Boden der Tatsachen zu verlassen. Nach einer ausführlichen Reise in die Welt der Pilze mit ihrer Systematik, Geschichte, den Inhaltsstoffen, Wirkungen und der Anwendung erfahren Sie alles Wissenswerte zu den 22 wichtigsten Heilpilzarten im Porträt und wie Sie diese konkret nutzen und zur Förderung Ihrer Gesundheit anwenden können.

Wir wünschen Ihnen viele neue Erkenntnisse und hoffen, Ihr Interesse an Heilpilzen geweckt zu haben!

Philip Rebensburg
Dr. Andreas Kappl



Kapitel 1



Die faszinierende *Welt der Pilze*



Uraltes Wissen um Heilpilze neu entdeckt

Etwa 25 Prozent der gesamten Biomasse auf der Erde lässt sich dem Königreich der Pilze zuordnen.¹ Pilze sind das Recyclingsystem der Natur, aber das ist nur ein kleiner

Aspekt ihres Wirkens im Gefüge des Lebens auf diesem Planeten. Es gäbe ohne sie weder Pflanzen noch Tiere, denn sie zersetzen Gestein und organisches Material zu Erde und schaffen so erst die Voraussetzung für das Überleben von Pflanzen und damit auch von Tieren. Viele Dinge unseres Alltags gäbe es nicht ohne die unsichtbare Mithilfe der Pilze, dazu zählen Brot, Bier, Wein und Käse, aber auch Waschmittel und Antibiotika. Die Entdeckung von Penizillin aus einem lästigen Schimmelpilz, der Obst befällt, revolutionierte Anfang des 19. Jahrhunderts die Medizin.

Pilze haben so viel zu bieten, und doch fristen sie überwiegend ein Schattendasein im kollektiven Bewusstsein der abendländischen Welt. Das war nicht immer so. Schon zu prähistorischer Zeit erkannten und schätzten unsere Vorfahren die nährenden, heilenden, tonisierenden, aphrodisierenden und psychoaktiven Eigenschaften von Pilzen. So schreibt der Ethnomykologe R. Gordon Wasson: »Die Verwendung von Pilzen, wenn ich richtigliege, hat sich über den größten Teil Eurasiens und Amerikas ausgebreitet, und als der Steinzeitmensch in das Licht der Vorgeschichte getreten ist, mögen diese seltsamen Pilze durchaus das wichtigste Geheimnis seiner heiligen Mys-



◀ Die Bernwardstür des Doms zu Hildesheim aus dem Jahr 1015 zeigt links Szenen aus dem 1. Buch Mose des Alten Testaments, rechts das Leben Jesu Christi aus dem Neuen Testament.



tik gewesen sein.« Pilze hatten ihren festen Platz in allen großen Hochkulturen und wurden regelrecht verehrt und teilweise sogar vergöttert. Zahlreiche Relikte alter Hochkulturen, insbesondere der Maya und Azteken, zeigen dies.² Außer als Quelle für Nahrung und Medizin wurden einige Pilze auch für religiöse und spirituelle Zwecke verwendet. Letzteres war der Kirche schon im Mittelalter ein Dorn im Auge und wurde rigoros bekämpft, dabei finden sich auch in der Geschichte des Christentums zahlreiche Hinweise auf den Gebrauch psychoaktiver Pilze. So zeigt etwa die berühmte bronzene Bernwardstür im Dom zu Hildesheim aus dem 11. Jahrhundert Szenen der Vertreibung aus dem Paradies. Aber den Baum der Erkenntnis sucht man vergebens. Adam und Eva stehen neben Gebilden, die durchaus als überdimensionale Pilze interpretierbar sind und an den psychoaktiven Spitzkegligen Kahlkopf (*Psilocybe semilanceata*) erinnern, der ebenfalls oft einen schlangenförmig gebogenen Stiel besitzt. Andere Abbildungen stammen aus einem Gebetsband namens *Paris Eadwine Psalter* (1180 nach Christus)³ und zeigen ebenso biblische Szenen mit Formen, die verblüffende Ähnlichkeit mit Pilzen besitzen. Man darf vermuten, dass unter dem Eindruck der Inquisition und Hexenverbrennungen unter Federführung der katholischen Kirche das Wissen um die Heileigenschaften von Pilzen in der westlichen Hemisphäre und insbesondere in Europa fast vollständig verloren ging.



Eine der zwölf farbenfrohen Tafeln im Gebetsband Paris Eadwine Psalter (12. Jahrhundert), die biblischen Szenen mit prominent dargestellten Pilzen zeigt.

Leider ging auch nach der Entdeckung Amerikas durch die spanischen Konquistadoren viel traditionelles Heilwissen der Urbevölkerung Nord- und Südamerikas verloren. Zum Glück dehnten sich ihre kulturellen Raubzüge nur gen Westen aus, und so kann die Volksmedizin Südostasiens, insbesondere die traditionelle chinesische Medizin, kurz: TCM, auf annähernd 4000 Jahre lückenlose Erfahrung im Umgang mit Heilpilzen zurückblicken. Die dort vorhandene Wertschätzung



der Pilze lässt sich schon an der Namensgebung erkennen: »Pilz der Unsterblichkeit«, »Baum-des-Lebens-Pilz« oder »Götterpilz« nennt man sie respektvoll in China und Japan. Bei uns tragen Pilze hingegen oft negativ behaftete Namen wie »Judasohr«, »Satansröhrling« oder »Hexenbutter«. Sie zeigen die im Vergleich eher skeptische Einstellung der Europäer gegenüber den seltsamen »Hutwesen«. Schuld sind im finsternen Mittelalter entstandene Ansichten, dass etwa Pilze aus Fäulnis entstehen würden oder bevorzugt an Versammlungsorten von Hexen und Geistern wachsen, die bis heute nachklingen. Aus dieser Zeit stammt auch die Bezeichnung »Hexenring« für ringförmig stehende Pilze.

Die Wiederentdeckung der heilenden Wirkung von Pilzen

Erst vor wenigen Jahrzehnten, als die Naturheilkunde in der abendländischen Welt wieder in den Vordergrund rückte, wurde die hiesige medizinische Forschung auf die äußerst interessanten Wirkstoffe der Heilpilze aufmerksam. Wissenschaftler begannen, die Wirksamkeit ihrer Inhaltsstoffe auf die menschliche Gesundheit unter westlichen Gesichtspunkten zu studieren. Viele der aus der traditionellen chinesischen Medizin bekannten Wirkungen konnten seither wissenschaftlich bestätigt und die dafür verantwortlichen Stoffe identifiziert und charakterisiert werden. Heute sind viele Heilpilze gut – wenn auch nicht umfassend – dokumentiert und längst Bestandteil zahlreicher Therapiekonzepte der modernen ganzheitlichen Medizin. Gestützt durch umfangreiche wissenschaftliche Belege setzt sich immer mehr die Erkenntnis durch, dass die Ernährung zum Erlangen und Erhalten von Gesundheit weitreichendere Konsequenzen hat als bisher angenommen. Viele biologische Funktionen des menschlichen Körpers werden durch die Ernährung kontrolliert und moduliert, im positiven wie auch im negativen Sinn. Für viele Menschen kommt die Erkenntnis um den Zusammenhang zwischen Krankheit und Ernährung allerdings zu spät. Zivilisationskrankheiten wie etwa Diabetes mellitus (Zu-



◀ *Der auch bei uns heimische Wiesenchampignon (Agaricus campestris) bildet gern Hexenringe.*



ckerkrankheit), Krebs, Arteriosklerose (eigentlich Atherosklerose, Verengung der Arterien durch Ablagerungen), Rheuma, Schlaganfälle und Herzinfarkte sind überwiegend durch Fehlernährung⁴, ungesunde Lebensweise⁵ und Umwelteinflüsse⁶ verursacht. Der Stress, den der hektische Alltag unserer modernen Lebensweise mit sich bringt, tut sein Übriges dazu.

In Zeiten industriell hergestellter Fertignahrung und raffinierter Getreideprodukte, die größtenteils ihrer enthaltenen Mineralstoffe und Vitamine beraubt sind, ist die regelmäßige Versorgung mit allen für den Körper wichtigen Nährstoffen von größter Bedeutung, um die Entwicklung ernährungsbedingter Krankheiten zu vermeiden. »Lass die Nahrung deine Medizin sein und Medizin deine Nahrung!«, predigte einst schon Hippokrates, der Philosoph und Begründer der westlichen Medizin. Nach ihm ist Nahrung die einzige nachhaltige Medizin und gleichzeitig die Basis für Gesundheit. Pilze können hier einen großen Beitrag leisten, um wieder in den Zustand der Ho-

möostase (Kasten unten) zu kommen beziehungsweise diesen Zustand zu erhalten, wenn wir ihn schon erreicht haben. Sie enthalten eine Fülle an Nährstoffen, deren Bedarf durch andere Nahrungsquellen teilweise sehr schwer zu decken ist. Viele Pilze enthalten auch eine Vielzahl an bioaktiven Stoffen, das heißt Substanzen, die eine nachweisbare Wirkung auf den Körper haben. Sie wirken regulierend auf die Körperprozesse, stärken Entgiftungsorgane, bekämpfen Bakterien und Viren, hemmen Entzündungen, erhöhen die Stressresistenz und Leistungsfähigkeit und noch vieles mehr.

Von den weltweit etwa 2000 essbaren Pilzarten enthalten bis dato mehr als 700 nachgewiesenermaßen medizinisch relevante Stoffe. Etliche dieser Pilze sind bereits seit Tausenden von Jahren bekannt und ein fester Bestandteil der traditionellen Volksheilkunde in Südostasien, insbesondere China, aber auch in Russland sowie Mittel- und Osteuropa. Sie werden seit einigen Jahrzehnten intensiv erforscht und sind Thema dieses Buches.



Die Homöostase – ein Zustand des Gleichgewichts

Der Begriff »Homöostase« leitet sich aus dem Griechischen *homoioστάσις* ab. Dabei steht *homoios* für »gleich« und *stasis* für »bleibender Zustand«. Auf den Körper bezogen spricht man von einem physiologischen Gleichgewicht des inneren Zustands oder auch vom Gleichgewicht des (Organ-)Systems. Damit sind die Körperfunktionen gemeint wie etwa ein stabiler Blutdruck, ausgeglichene Blutzuckerwerte oder ein optimaler pH-Wert. Unser Körper sollte in der Lage sein, dieses körperliche Gleichgewicht selbst zu regulieren und innerhalb bestimmter Grenzen zu halten.



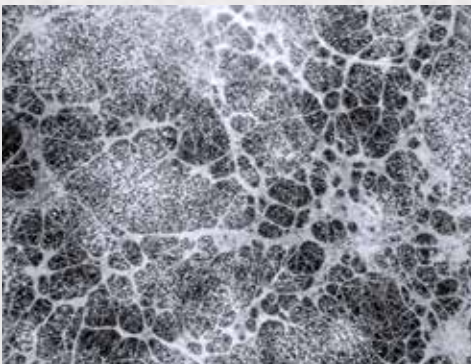
Kleine Pilzkunde

Pilze leben meistens auf festem Substrat, in der Regel Erde, Holz oder anderen organischen Materialien. Sie siedeln aber auch im Wasser und man findet sie sogar im Ozean. In Sachen Aussehen und Lebensweise unterscheiden sie sich drastisch. Viele der geschätzten 1,5 Millionen Pilzarten sind mikroskopisch klein. Manche können im Dunkeln leuchten, andere Insekten unter ihre Kontrolle bringen. Einige sind in der Lage, Krankheiten zu heilen, andere verursachen sie und wieder andere schicken uns mental auf fantastische Reisen. Pilze sind in jeder Hinsicht faszinierend.

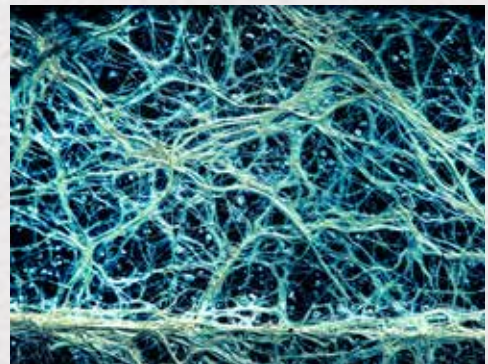
Zur Biologie

Noch bis in die 1960er-Jahre wurden Pilze als eine Art niedere Pflanzen betrachtet, obwohl sie keine Fotosynthese betreiben können, also den Aufbau organischer Substanz aus

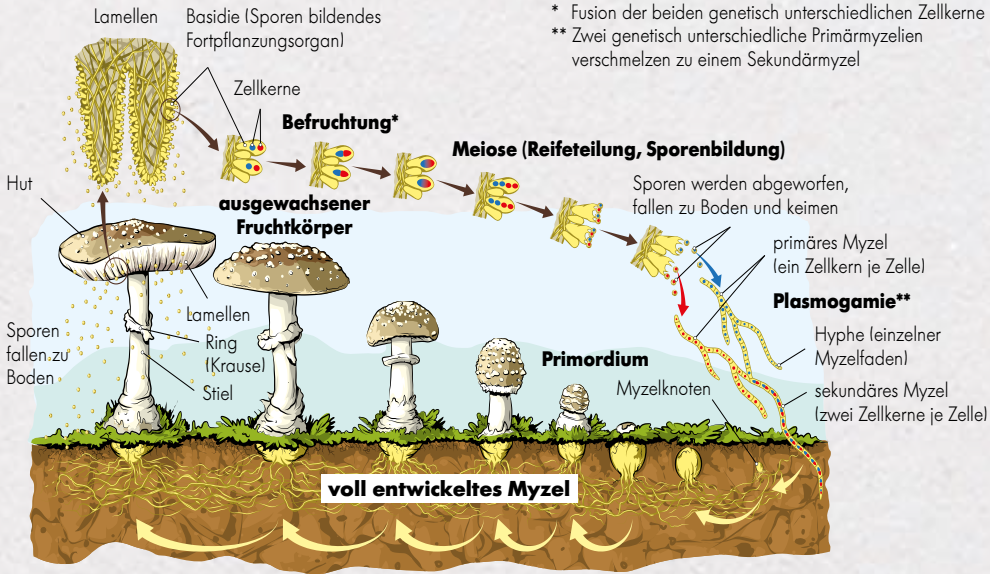
anorganischen Stoffen unter Mitwirkung des Sonnenlichts. Sie wurden im Stammbaum des Lebens – Übersicht darüber, wer oder was wann wo aus wem hervorgegangen ist –, der damals nur zwischen Pflanzen, Tieren und Protisten (Einzellern) unterschied, den Pflanzen zugeordnet. Tatsächlich sind Pilze aber weder Pflanzen noch Tiere. 1969 bekamen sie auf der Basis ihrer Ernährungsweise ein eigenes biologisches »Reich« zugewiesen. Pflanzen produzieren ihre Nährstoffe durch Fotosynthese und Tiere nehmen sie auf, indem sie andere Tiere oder Pflanzen fressen. Pilze haben sich hingegen überwiegend als sogenannte Saprobionten darauf spezialisiert, totes organisches Material von Pflanzen und Tieren zu zersetzen, und tragen so maßgeblich zum Nährstoffkreislauf, Kohlenstoffkreislauf und zur Aufrechterhaltung des Gleichgewichts des Ökosystems bei. Eine große Zahl von Arten spielt darüber hinaus als Symbiosepartner von Bäumen, Sträu-



So sieht ein Pilzmyzel (Fusarium) in der Betrachtung unter dem Mikroskop aus.



Das menschliche Nervengewebe sieht dem Pilzmyzel unter dem Mikroskop erstaunlich ähnlich.



* Fusion der beiden genetisch unterschiedlichen Zellkerne
 ** Zwei genetisch unterschiedliche Primärmyzelien verschmelzen zu einem Sekundärmyzel

Dargestellt ist hier der Lebenszyklus der Ständerpilze (Basidiomycota) am Beispiel des Pantherpilzes (*Amanita pantherina*).

chern und Pflanzen (Mykorrhizasymbiose) eine überaus wichtige Rolle im Ökosystem.

Wir kennen nur einen Bruchteil der Pilzarten, die oft ein Leben im Verborgenen führen, denn der überwiegende Anteil der Millionen Pilzarten besteht aus mikroskopisch kleinen Lebewesen. Wenn wir an Pilze denken, meinen wir in der Regel die gleichermaßen faszinierenden wie zerbrechlichen und vergänglichen Gebilde mit Hut und Stiel, die bei feuchter Witterung genauso plötzlich erscheinen, wie sie wieder verschwinden, oder die in Plastik verpackt im Supermarktregal liegen. Tatsächlich sind das nur die Geschlechtsorgane des eigentlichen Pilzorganismus, die Fruchtkörper, die nur zu einem Zweck er-

scheinen: Vermehrung und Eroberung neuer Lebensräume. Diese Fruchtkörper beherbergen Unmengen von mikroskopisch kleinen Sporen, sozusagen »Pilzsamen«, die abgeworfen und dem Wind übergeben werden. Der eigentliche Pilzorganismus lebt als Myzel, ein dünnes, fädiges Zellgeflecht, versteckt in der Erde oder in verrottendem Holz. Dieses Geflecht hat erstaunliche Ähnlichkeit mit der Struktur eines Gehirns. Die einzelnen Fäden des Myzels, genannt Hyphen, verhalten sich analog zu Nervenzellen in der Art und Weise, wie sie Verknüpfungen bilden und untereinander kommunizieren.

Der bekannte Mykologe Paul Stamets bezeichnet das Myzel als »das Wood Wide



Honiggelber Hallimasch *Armillaria mellea*



Weitere Namen: Goldgelber Hallimasch, Stuppling, Wenzelpilz, Naratake, Mu Huan Jun

Familie: Physalacriaceae (Rindenschwammartige)

Vorkommen: Den Honiggelben Hallimasch findet man mit Ausnahme der Tropen, der Arktis und der Antarktis nahezu weltweit. In Deutschland kommt er weitverbreitet und sehr häufig vor. Er wächst an Laubholz und befällt auch gesundes Holz, lebt also parasitär.

Aussehen: Seine gelblichen etwa 4 bis 10 Zentimeter breiten und bis zu 15 Zentimeter langen, büschelig wachsenden und teilweise massenhaft vorkommenden Fruchtkörper zeigen sich bei uns in der Regel Anfang Oktober und haben einen charakteristischen weißen Ring am Stiel. Die zahlreichen Hutschuppen werden meist mit dem ersten Regen abgewaschen. Das Fleisch ist weißlich bis fleischfarben getönt, der Geruch etwas muffig und der Geschmack mild.

Der im Rohzustand giftige Honiggelbe Hallimasch gilt als aggressiver Forstschädling, wird jedoch auch gern von Pilzsammlern zum Verzehr gesammelt – wobei diese jedoch meist nicht wissen, dass er potente pharmakologische Wirkungen zeigt. Obwohl seine traditionelle Verwendung wie auch die der meisten anderen hier vorgestellten Pilze Jahrtausende zurückreicht, hat er in der Forschung bislang kaum Aufmerksamkeit erhalten. Dabei sind seine me-



dizinischen Eigenschaften hochinteressant und besonders vielversprechend in der Behandlung von Tinnitus und dem chronischen Erschöpfungssyndrom.

Inhaltsstoffe

Während sein Nährstoffprofil eher bescheiden ausfällt, enthält der Honiggelbe Hallimasch große Mengen an pharmakologisch aktiven Polysacchariden, die Anti-Aging-, das Immunsystem unterstützende und gegen Schwindel gerichtete Eigenschaften haben.¹⁷ Einzigartig unter den Heilpilzen sind seine Melleoide – Stoffe aus der chemischen Gruppe der Terpenester mit starker antimikrobieller Wirkung, insbesondere gegen Bakterien wie Staphylokokken, Streptokokken, Enterokokken, aber auch gegen Hefen und andere Mikropilze.¹⁸ Zusätzlich enthält er zahlreiche Nukleosidanaloga (Stoffe, die den DNA-Bausteinen ähnlich sind), die auch zu seinem Wirkungsspektrum beitragen und insbesondere gehirn- und nervenzellschützende Eigenschaften aufweisen,¹⁹ sowie eine Vielzahl an bioaktiven Indolverbindungen (Indole, Seite 40), darunter Tryptamin, L-Tryptophan und Serotonin.²⁰

Medizinische Wirkung

Der Pilzextrakt zeigt neben starken antimikrobiellen Eigenschaften eine ausgesprochen antiepileptische Wirkung. Wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen eine Anhebung der Auslöseschwelle für Anfälle. Ferner hemmt ein enthaltener Stoff, der sich strukturell von dem Nukleosid-Adenosin ableitet, nervenbedingte Muskelzuckungen und zeigt eine tausendfach höhere Nervenschutzwirkung als Adenosin selbst. Erste Studien konnten darüber hinaus eine starke Aktivität von Hallimaschextrakten gegen Sarkome und Leberkrebs durch Einleitung eines kontrollierten Zelltods von Krebszellen, der sogenannten Apoptose, nachweisen.²¹



Der größte Organismus der Erde ist ein Hallimasch

Der amerikanische Cousin des Honiggelben Hallimasch, *Armillaria ostoyae*, kann sich damit rühmen, den größten bisher bekannten Organismus auf diesem Planeten hervorgebracht zu haben. Im Malheur National Forest im US-Staat Oregon befindet sich eine genetisch identische Kolonie des Pilzes (beziehungswise handelt es sich vielmehr um ein Individuum) mit dem Spitznamen »The Humongous Fungus« (»Der gigantische Pilz«). Dessen Myzel bringt es auf ein Gewicht von bis zu 35 000 Tonnen und nimmt annähernd 9,1 Quadratkilometer ein. Da der Pilz sich jährlich um circa einen Meter ausdehnt, konnte sein Alter auf 2000 bis 8000 Jahre berechnet werden.



Anwendungsgebiete

- **Krampfanfälle/Krämpfe:** Ein enthaltenes Adenosinanalogen wirkt einer Nervenkontraktionsreaktion in den Muskeln entgegen.
- **Neurologische Erkrankungen:** Hierbei handelt es sich etwa um Epilepsie, chronisches Erschöpfungssyndrom, Kopfschmerzen, Schwindel (Vertigo) und das Menière-Syndrom, welches Drehschwindel, einseitigen Hörverlust und Ohrensausen beziehungsweise Tinnitus beinhaltet. Die im Pilz enthaltenen Polysaccharide vermitteln hier eine lindernde und Schwindel verhindernde Wirkung.²²
- **Krebs:** Der Pilzextrakt kann die Apoptose (den kontrollierten Zelltod) von Tumorzellen einleiten.
- **Bluthochdruck:** *Armillaria mellea* wirkt blutdruckregulierend.

Traditionelle Verwendung

In den österreichischen Alpengebieten galt *Armillaria mellea* als Heilmittel gegen Hämorrhoidenleiden.

Produkte, Dosierung und Zubereitung

- **Produkte:** Bisher sind auf dem deutschen Markt keine Produkte aus dem Hallimasch erhältlich. In China werden Tabletten aus dem Pilzmyzel häufig gegen diverse Nervenleiden, meist für eine Dauer von zehn Tagen, verschrieben.
- **Dosierungsempfehlung:** In China werden Myzeltabletten mit 3 bis 4 Gramm pro Tag dosiert. Der Mykologe Jan Leley empfiehlt die tägliche Einnahme von 30 Gramm Pulver als Kochzutat oder auch als Tee aufgebrüht. Als Tinktur nehmen Sie morgens und abends einen halben bis ganzen Teelöffel, zum Beispiel in Wasser oder Ingwertee, zu sich.
- **Zubereitung:** Aufgrund der Giftwirkung roher Pilze sollten Sie vom Hallimasch lieber kein Pilzpulver aus den rohen Fruchtkörpern zu sich nehmen. Um von den medizinischen Eigenschaften des Pilzes zu profitieren, fertigen Sie am besten eine Dualextrakttinktur (Seite 53 und 59) an. Durch das Auskochen des Pilzmaterials werden die problematischen Stoffe zerstört. Natürlich können Sie auch durch den regelmäßigen Konsum der ausreichend gekocht oder gebraten zubereiteten Pilze eine gewisse Wirkung erwarten. Im Herbst gesammelte Pilze kann man nach vorherigem Abkochen und dem Abgießen des Kochwassers gut sauer einlegen oder trocknen und luftdicht, kühl und lichtgeschützt lagern, um sie dann vor der Verwendung in warmem Wasser aufquellen zu lassen oder als Pulver zu Suppen, Eintöpfen und dergleichen zu geben.



Judasohr *Auricularia auricula-judae*



Synonym: *Auricularia polytricha*

Weitere Namen: Holunderschwamm, Senji, Kikurage, Mu-Err, Yung Nge

Familie: Auriculariaceae (Ohrlappenpilzverwandte)

Vorkommen: Das Judasohr ist nahezu weltweit verbreitet und verursacht im Holz »Weißfäule«. Es gehört zu den sogenannten Schwächeparasiten, das heißt, dieser Pilz wächst auf bereits vorgeschädigten Gehölzen, insbesondere auf Holunder. Der Pilz bildet das ganze Jahr über Fruchtkörper. Bevorzugt treten diese allerdings im zeitigen Frühjahr auf.

Aussehen: Wie der Name schon andeutet, hat das Judasohr die Form einer Ohrmuschel und kann bis zu 10 Zentimeter große Fruchtkörper bilden. Diese können miteinander verwachsen sein und besitzen eine gallertartige Konsistenz. Ihre Farbe reicht von schwarzbraun (*Auricularia polytricha*) über rotbraun bis ockerfarben (*Auricularia auricula-judae*). Die Hut-haut ist außen samtig, innen glatter und wulstig und erinnert auch hier an eine Ohrmuschel. Bei Sporenreife verfärbt sie sich durch die auf ihrer Oberfläche gebildeten Sporen weiß und sieht aus wie von Schimmel überzogen. Der Stiel ist kurz oder nicht vorhanden.



Aus der Familie mit dem schön klingenden Namen Auricularia kommen gleich zwei Pilze, die sich einer über 1000 Jahre alten Nutzungsgeschichte als Heil- und Nahrungsmittel rühmen können: zum einen das Judasohr (*Auricularia auricula-judae*) und zum anderen der nahezu identisch aussehende Mu-Err-Pilz (*Auricularia polytricha*), der in Asien wegen seiner bissfesten, gummiartigen Textur sehr beliebt ist. Dessen Ähnlichkeit ist tatsächlich so groß, dass die beiden Arten häufig verwechselt werden. Das ist aber nicht weiter tragisch, denn in ihren medizinischen Eigenschaften unterscheiden sie sich wenig bis gar nicht. Hier werden also fortan beide Pilze synonym als Judasohr beschrieben.

Inhaltstoffe

Auricularia, wie das Judasohr in seiner Funktion als Heilpilz oft genannt wird, enthält vor allem große Mengen an Polysacchariden, welche überwiegend für seine Heileigenschaften verantwortlich sind. Darüber hinaus enthält er aber auch bioaktive Phenole, die zu seinen antioxidativen und cholesterinsenkenden Wirkungen beitragen. Ferner weist der Pilz hohe Konzentrationen von Adenosin auf, das besonders bei Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems und Nervensystems eine Rolle spielt, indem es unter anderem die Blutgefäße weitet und so blutdrucksenkend wirkt.

Medizinische Wirkung

Traditionell wurde Auricularia verwendet, um Hämorrhoiden zu behandeln, Uterusblutungen zu stoppen, Haut und Schleimhäute zu befeuchten, trockene Augen zu bekämpfen und Reizhusten zu lindern. Das wichtigste Anwendungsgebiet von Auricularia sind jedoch Herz-Kreislauf-Probleme, wo insbesondere seine blutdrucksenkenden und antioxidativen Eigenschaften zum Tragen kommen. Die moderne Wissenschaft konnte darüber hinaus zeigen, dass Auricularia Darm, Nervensystem und Gelenke günstig beeinflusst, was ihn zu einem echten Allrounder zur Verbesserung der Lebensqualität macht. In Taiwan suchte man übrigens nach einer möglichst simplen Lösung, um die Gesundheit der Bevölkerung auch in den entferntesten Arealen zu verbessern, und hat den Pilz einfach dem Mehl zum Brotbacken beigefügt. Dieses »gepimpte« Brot schmeckt nicht nur hervorragend, die Heilwirkungen des Pilzes bleiben sogar nach dem Backprozess überwiegend erhalten.²³

Wie wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, sind für die stark antioxidative Wirkung des Pilzes die enthaltenen Polysaccharide verantwortlich. Außerdem steigern sie die Aktivität des Enzyms Superoxiddismutase (das stärkste körpereigene Antioxidans, das die Zellen vor aggressiven Sauerstoffradikalen schützt) und schützen und stärken so die Funktion des Herzens.²⁴ Bezüglich des Herz-Kreislauf-Systems ist außerdem die blutdruck-



senkende und antithrombotische Wirkung des Pilzes zu nennen. Studien zeigen, dass Polysaccharidextrakte aus *Auricularia* die Blutplättchenaggregation verhindern und gerinnungshemmend sowie durchblutungsfördernd wirken und damit die Bildung von Blutgerinnseln in den Blutgefäßen vermindern. *Auricularia* fördert im Gegensatz zu pharmazeutischen Blutverdünnern die Fließeigenschaften des Blutes, ohne dabei Gefäßwände anzugreifen.

Eine antibakterielle Wirkung besitzt er ebenfalls, insbesondere gegen *Escherichia coli* und *Staphylococcus aureus*.²⁵ Seine antientzündliche Wirkung basiert auf der Verminderung der dafür verantwortlichen zellulären Botenstoffe²⁶ und zeigt sich insbesondere durch eine beschleunigte Wundheilung²⁷.

Eine Leberschutz- und Heilwirkung bei Leberverfettung²⁸ konnte ebenfalls nachgewiesen werden, beispielsweise kann durch Gabe des Pilzes die toxische Wirkung des Schmerzmittels Paracetamol auf die Leber vermindert werden.²⁹ Durch einen ähnlich stark blutzuckersenkenden Einfluss wie der Arzneistoff Metformin und eine nierenschützende Eigenschaft³⁰ ergibt sich eine antidiabetische Wirkung. Außerdem erwies sich der Pilz als cholesterinsenkend.³¹ Eine Anti-Tumor-Wirkung³² rundet seine heilenden Eigenschaften ab. Derzeit wird die Nutzung von modifizierten Polysacchariden aus *Auricularia* für antitumorale Wirkstoffe mit vielversprechenden Ergebnissen untersucht.³³

Anwendungsgebiete

- **Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems:** Die Polysaccharide von *Auricularia* wirken stark herzschtzend, indem sie die Aktivität der Superoxiddismutase (Kapitel 3, Enzyme, Seite 52) erhöhen und die oxidative Beschädigung der Zellmembranen (Lipidperoxidation) verringern. Daher schützt der Pilz vorbeugend gegenüber Herzinfarkt, Thrombose, Arteriosklerose und Schlaganfall und unterstützt die Heilung.
- **Entzündliche Erkrankungen:** *Auricularia* unterstützt die Heilung von bakteriellen Entzündungen, wie zum Beispiel Bronchitis, Entzündungen des Rachen- und Halsbereichs, Nebenhöhlenentzündung und insbesondere Augenentzündungen, durch Entzündungshemmung und Hemmung von oxidativem Stress.³⁴ Ferner hilft der Pilz bei Arthritis, Gelenkentzündungen, Muskelkrämpfen und unspezifischen Rückenschmerzen.
- **Autoimmunerkrankungen:** *Auricularia* stärkt die körpereigene Abwehr, vitalisiert und hilft durch die antientzündliche Wirkung unter anderem bei allen Autoimmunerkrankungen, insbesondere aber bei rheumatoider Arthritis und Sjögren-Syndrom.
- **Diabetes Typ 2:** *Auricularia* wirkt blutzucker- und blutfettregulierend, cholesterinsenkend und nierenschützend.