

# MYKOTHERAPIE

## *für Einsteiger*

Mit Heilpilzen gezielt vielerlei Beschwerden  
bekämpfen und zu starker Gesundheit  
und Vitalität finden



inkl. Anleitung, um Heilpilze ganz  
einfach selbst zu züchten





# Mykotherapie für Einsteiger

Mit Heilpilzen vielerlei Beschwerden  
bekämpfen und zu starker Gesundheit  
und Vitalität finden



Lukas Prawitz

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags für jegliche Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.





# INHALT

|                                                     |    |
|-----------------------------------------------------|----|
| Vorwort                                             | 1  |
| Einleitung                                          | 3  |
| Die natürliche Kraft der Pilze                      | 5  |
| <i>Pflanzenkraft als natürliche Medizin</i>         | 5  |
| <i>Heilpilze entdecken</i>                          | 14 |
| <i>Mit Pilzen heilen</i>                            | 33 |
| Mykotherapie erklärt                                | 39 |
| <i>Definition</i>                                   | 39 |
| <i>Medizinischer Hintergrund</i>                    | 40 |
| <i>Unser Immunsystem – ein komplexes Konstrukt</i>  | 46 |
| <i>Bezüge TCM</i>                                   | 52 |
| <i>Dimensionen von Mykotherapie</i>                 | 54 |
| Ernährung mit Heilpilzen                            | 58 |
| <i>Der Darm als Zentrum des Körpers</i>             | 58 |
| <i>Der Körper als saures oder basisches Milieu?</i> | 64 |
| <i>Pflanzenbasierte Ernährung</i>                   | 67 |
| <i>Kraft aus Heilpilzen</i>                         | 73 |
| <i>5 Rezepte mit Heilpilzen</i>                     | 78 |
| Theorien zur Wirksamkeit der Mykotherapie           | 84 |
| Dimensionen und Behandlungen der Mykotherapie       | 96 |

|                                             |     |     |
|---------------------------------------------|-----|-----|
| <i>Entgiftung</i>                           | 97  |     |
| <i>Immunsystem</i>                          | 98  |     |
| <i>Allergien und Autoimmunerkrankungen</i>  | 100 |     |
| <i>Diabetes Typ II</i>                      | 103 |     |
| <i>Erhöhte Cholesterinwerte</i>             | 106 |     |
| <i>Bluthochdruck</i>                        | 108 |     |
| <i>Herz-Kreislauf-Erkrankungen</i>          | 110 |     |
| <i>Übergewicht</i>                          | 112 |     |
| <i>Fettstoffwechselstörungen</i>            | 115 |     |
| <i>Arteriosklerose (Arterienverkalkung)</i> | 116 |     |
| <i>Leber, Magen-Darm-Störungen</i>          | 118 |     |
| <i>Hauterkrankungen</i>                     | 123 |     |
| <i>Unklare Erschöpfungszustände</i>         | 124 |     |
| <i>Unterstützend in der Krebstherapie</i>   | 126 |     |
| Heilpilze selbst züchten                    |     | 130 |
| Schluss                                     |     | 138 |
| Quellen                                     |     | 140 |
| <i>Literaturquellen</i>                     | 140 |     |
| <i>Paper</i>                                | 140 |     |

# Vorwort

**W**enn Sie sich ein wenig mit der Naturheilkunde auseinandergesetzt haben, hat es sicherlich nicht lange gedauert, bis Sie über den Begriff Mykotherapie gestolpert sind. Was auf den ersten Blick furchtbar kompliziert klingt, beschreibt lediglich die Heilkunde der Pilze. Der Großteil der Naturheilkundler beschränkt sich jedoch auf die Kraft von Heilpflanzen, -kräutern oder -keimlingen. Dabei gehören die sogenannten Vitalpilze weder Flora noch Fauna an, sondern bilden mit anderen Pilzarten eine eigenständige Zugehörigkeit, die von vielen auch als Funga bezeichnet wird. Ihren Ursprung scheint diese alternative Therapieform in der traditionellen chinesischen Medizin (kurz: TCM) zu haben. Auch wenn die Mykotherapie hierzulande eher belächelt wird und in der Kritik steht, erfreut sich diese Pilzheilkunde besonders im asiatischen Raum großer Beliebtheit und die besonderen Pilze werden im großen Stil kultiviert. Verkauft werden die Vitalpilze entweder im ganzen Stück, als Extrakt oder auch als Pulver. In Ländern wie Japan, den USA und natürlich

China werden Präparate der Vitalpilze als Medikament verschrieben. Dabei wird der Mykotherapie eher eine begleitende Wirkung zugeschrieben, die vor allem auch zur Prävention eingesetzt wird. In Europa und auch in Deutschland sind diese Präparate zwar nicht verboten, jedoch werden die Heilpilze als Nahrungsergänzungsmittel kategorisiert und sie sind somit freiverkäuflich. Entscheiden Sie selbst, ob Sie diese alternative Heilmethode für sich entdecken möchten.

# Einleitung

**D**ieser Ratgeber soll Ihnen eine genauere Vorstellung davon geben, worum es bei der Mykotherapie geht, wie eine Einnahme auf medizinischer und biologischer Ebene funktioniert und welche Vorteile Vitalpilze für den Körper haben können. Als Gegenpol zur klassischen Medizin sind Naturheilverfahren, wie eben auch die Mykotherapie, ein ergänzender Faktor, der ebenfalls zum Heilprozess beiträgt. Erfahren Sie mehr über die natürliche Kraft der Heilpilze, über die 15 verschiedenen Arten und ihre Verbindung zu der traditionellen chinesischen Medizin. Besonders im Fokus steht dabei das Immunsystem und der Umstand, wie Vitalpilze dieses unterstützen und stärken können. Lernen Sie den Darm als Zentrum des Körpers kennen, erkennen Sie die vielen Vorteile einer pflanzenbasierten Ernährungsweise und entdecken Sie leckere Rezepte, die mit Vitalpilzen zubereitet werden. Außerdem werde ich Ihnen einige Theorien und wissenschaftliche Studien zur Wirksamkeit der Mykotherapie vorstellen. Des Weiteren erfahren Sie alles über die Heilpilze Shiitake,

Maitake, Reishi etc. und deren spezielle Wirkungsweisen. Denn jeder Vitalpilz hat andere Inhaltsstoffe, dadurch eine andere Wirkung auf den Körper und erfüllt so einen anderen Zweck. Die meisten Krankheiten können mithilfe der Behandlungsansätze der Mykotherapie gelindert werden. Dazu zählen Erkältungen, Kopfschmerzen, aber auch Diabetes, Autoimmunkrankheiten und sogar Krebs. Einige Beispiele dieses breiten Behandlungsspektrums werden detailreicher auf molekularer Ebene erklärt, damit Sie eine Vorstellung davon haben, wie Heilpilze genau wirken. Zu guter Letzt werden Sie erfahren, wie man Pilze und insbesondere Heilpilze selbst züchten kann. Durch eine Anleitung zur einfachen Durchführung werden Sie erfahren, welche Vorteile die Home-Made-Pilzzucht bereithält und welche Risiken die Umsetzung bergen kann.

Wenn Sie auf der letzten Seite dieses Buches angekommen sind, kennen Sie sich nicht nur mit den verschiedenen Heilpilzen gut aus, sondern Sie haben ein umfassendes therapeutisches Wissen über die Wirkung der Pilze. So können Sie diese selbst bei unterschiedlichsten kleinen Beschwerden dosiert anwenden. Trotzdem sollten Sie immer im Hinterkopf behalten, dass eine selbstinduzierte Mykotherapie eine ärztliche Diagnose nicht ersetzen kann.

# Die natürliche Kraft der Pilze

**A**uch wenn der Bereich der Naturheilkunde sich größtenteils mit allerlei Pflanzen und Kräutern befasst, kann man viel über die Heilkraft der Pilze erfahren. In diesem Kapitel möchte ich Ihnen zuerst die vielen Vorteile der pflanzenbasierten Alternativmedizin vorstellen, um dann genauer auf die Besonderheit der Heilpilze einzugehen.

## PFLANZENKRAFT ALS NATÜRLICHE MEDIZIN

Pflanzliche Wirkstoffe werden schon seit Jahrtausenden eingesetzt, um Schmerzen zu lindern und Krankheiten zu heilen. In der europäischen Naturheilkunde hat man sich auf die Anwendung einer einzigen Heilpflanze beschränkt, während man bei der traditionellen

chinesischen Medizin auf Mixturen verschiedener Pflanzen gesetzt hat. Noch heute befinden sich viele pflanzlich basierte Medikamente in den Regalen der Apotheken oder Drogerien um die Ecke. Meist werden diese als Nahrungsergänzungsmittel angeboten und sind freiverkäuflich. Durch die schonende Einflussnahme bieten pflanzliche Wirkstoffe für viele Menschen eine echte Alternative. So ist es ratsam, bei Stress und leichten Schlafstörungen zunächst zu Baldriantabletten oder Lavendel zu greifen, statt Psychopharmaka einzunehmen. Denn so entstehen keine nennenswerten Nebenwirkungen, die dem Körper nachhaltig schaden können. Das Wissen über die natürliche Wirkung von Pflanzen wurde in der letzten Zeit immer populärer. Auch Kosmetikprodukte, die zum Beispiel auf die Pflanze Aloe Vera setzen, werden immer beliebter. Dabei sollten Sie trotz einer eigenständigen Behandlung durch Naturheilpflanzen immer auch einen Mediziner einschalten, damit dieser Ihnen eine fachlich fundierte Diagnose stellen und weitere notwendige Schritte einleiten kann. Pflanzliche Wirkstoffe sollten entweder zur Prävention oder zur Unterstützung hinzugezogen werden. In den meisten Fällen verschreiben die Ärzte zuerst medizinische Präparate auf pflanzlicher Basis, deren Wirkung zwar sanft, aber wissenschaftlich bestätigt ist.

Manche Heilpflanzen, wie beispielsweise Knoblauch, Thymian, Fenchel und Majoran, können zum Würzen verwendet werden. Das kombiniert den guten Geschmack eines Gerichtes mit Vorteilen für den Gesundheitszustand. Jedoch kann man die Arzneipflanzen auf unterschiedliche Arten präparieren. Am geläufigsten ist wahrscheinlich das Trocknen der Pflanzen. Hierbei verdampft das Wasser und die Pflanze ist auf ihre Nährstoffe, Mineralien und Wirkstoffe reduziert. Dies kann man weiter zu Pulver verarbeiten oder als Aufguss und Tee

verwenden. Eine andere Art ist die Destillation, bei der sich die Inhaltsstoffe vom Festkörper lösen. Diese im Wasser gelösten Heilpflanzen bezeichnet man auch als Hydrolate. Die nächste Methode ist die Fermentation, bei der die Heilpflanzen vergären und so zu Alkohol oder Essig werden. Die letzte Möglichkeit ist die Verräucherung der Arzneipflanzen. Dadurch steigen die Inhaltsstoffe in die Luft und können eingeatmet oder inhaliert werden. Diese Methode wurde schon sehr früh angewandt, indem die Heilpflanzen zu Räucherbündeln zusammengefasst und anschließend verbrannt wurden. Ein gutes Beispiel ist der Weihrauch bzw. *Boswellia*, der als Gabe bei Jesu Geburt eine große religiöse Bedeutung hat. In der katholischen Kirche wird während der heiligen Messe Weihrauch verräuchert.

Früher hat man Arzneipflanzen nur in natürlich vorkommenden Mengen an den natürlichen Orten finden können. Diese wurden dann eifrig gesammelt und für den Eigenbedarf zu einem Sud oder Tee verarbeitet. Heutzutage werden diese Pflanzen gezielt kultiviert. Doch obwohl Heilpflanzen im großen Stil angebaut werden, ist die verhältnismäßig geringe Nachfrage der verschiedenen Arten ein großes Problem. Zu einem großen Teil werden diese speziellen Pflanzen in Deutschland angebaut, weil die speziellen Anforderungen der Pflanzen den abiotischen Faktoren in unserem Land entsprechen. Insgesamt gibt es in ganz Deutschland ca. 750 Betriebe, die sich auf die Anzucht und Ernte von rund 120 verschiedenen Heilpflanzen wie Kamille, Mariendistel, Sanddorn, Johanniskraut, Lein, wolliger Fingerhut, Fenchel und Pfefferminze spezialisiert haben. Das macht eine Anbaufläche von 12.000 Hektar aus. Jedoch ist eine Ausdehnung der Flächen für die Betriebe aufgrund der Fruchtfolgebegrenzung eher weniger sinnvoll. Allerdings sind Landwirte oder Gärtner, die über das nötige

Fachwissen verfügen und sich dieser Aufgabe annehmen, bei vielen Firmen gefragt. Die weiterverarbeitenden Betriebe, die sich in Deutschland angesiedelt haben, wünschen sich lokale Landwirte, die ohne jegliche Sprachbarrieren Qualitätsware aus kontrolliertem Anbau bieten können. So lassen sich direkte Abnahmeverträge schließen, die auf eine langfristige Zusammenarbeit abzielen. Eine so enge Verbindung hat den Vorteil, dass die weiterverarbeitenden Betriebe einen direkten Einfluss auf die Produktion haben können. Trotz der hohen Wertschöpfung sind viel Handarbeit, spezielles Wissen und spezielle Techniken gefragt. Da die meisten Pflanzen vor dem Verkauf an die verarbeitenden Firmen getrocknet werden müssen, wird viel Wärme und damit auch viel Strom benötigt. Außerdem gibt es keine offiziellen Richtlinien oder eine nachweisliche Wirtschaftlichkeit für den Anbau von Heilpflanzen.

Die Wirkstoffe der über hundert Heilpflanzen werden in der modernen Medizin vor allem in der Phytotherapie, der Anthroposophie sowie in der Homöopathie eingesetzt. Phytotherapie ist ein Synonym für Pflanzenheilkunde. Die Inhaltsstoffe von Pflanzen werden unter wissenschaftlichen Gesichtspunkten untersucht, gefiltert und zu Heilbehandlungen herangezogen. Dabei finden vor allem Wirkstoffe Anwendung, die zum Beispiel in Baldrian, Hopfen, Rosskastanie, Eukalyptus, Brennnessel, Thymian, Kamille, Melisse, Johanniskraut, Artischocken, Pfefferminze, Enzian, Fenchel oder in der Teufelskrallen enthalten sind. Es gibt noch viele andere Heilpflanzen, bei denen sich jedoch kein wirklicher Schwerpunkt festlegen lässt. Zu diesen Pflanzen gehören beispielsweise die Sägepalme, der Ginkgo, der Weißdorn, die Goldrute oder die Passionsblume. Doch auch Phytopharmaka bilden bei den Anforderungen des Deutschen und Europäischen

Arzneibuches keine Ausnahme. Bevor ein Arzneimittel auf den Markt kommen kann, muss das Präparat einen langen, verbindlichen Prozess durchlaufen, bei dem durch verschiedene Tests die gesundheitliche Unbedenklichkeit, Qualität und Wirksamkeit bestätigt werden muss. Erst wenn ein solcher Nachweis bei der deutschen Zulassungsbehörde, dem Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (kurz: BfArM), erbracht werden konnte, kann ein solches Medikament vermarktet werden. Um aus einer Pflanze ein Medikament herstellen zu können, werden die Pflanzen entweder so belassen oder getrocknet, damit die Inhaltsstoffe samt Wirkstoffen extrahiert werden können. Meist werden alle Inhaltsstoffe der Arzneipflanze verwendet, da diese sich gegenseitig verstärken und ergänzen, sodass ein einzelner Wirkstoff nicht herausgefiltert werden kann. Nach dem Extrahieren werden noch andere Stoffe hinzugegeben, die den Extrakt zu Kapseln, Tabletten, Tropfen, Dragees oder Säften verarbeiten. Dabei ist die jeweilige Konzentration des Phytopharmakons abhängig von den Arzneipflanzenmonographien.

Die umstrittene Homöopathie hingegen verfolgt die Theorie, dass ein Stoff bei hoher Verdünnung eine große Wirkung entfalten kann. Was für die einen als wissenschaftlich bewiesen gilt, hört sich für die anderen nach blankem Unsinn an, weshalb man noch immer zu keiner Einigung gekommen ist. Die Lehren der Anthroposophie beruhen auf einem spirituellen und esoterischen Verständnis der Entwicklung des Menschen. Anthroposophen verstehen ihr Fach als eine wissenschaftliche Erforschung des menschlichen Geistes und stützen sich dabei auch auf die natürliche Pflanzenkraft. Bei diesen beiden Heilmethoden werden meistens Heilpflanzen wie Löwenzahn, Schöllkraut, wilder Indigo, Arnika, Sonnenhut, Traubensilberkerze, Beinwell, Ringelblume

oder Lebensbaum eingesetzt. Obwohl homöopathische und anthroposophische Arzneimittel ebenfalls den Regeln der Zulassungsbehörde BfArM und des Arzneibuches unterworfen sind, gelten etwas andere Regeln als bei der Phytotherapie. Zwar muss unbedingt ein Nachweis für die Qualität des Präparates erbracht werden, allerdings besteht eine Ausnahmeregelung für den Erweis der gesundheitlichen Unbedenklichkeit sowie der Wirksamkeit, da diese beiden Kriterien keiner Verbindlichkeit unterworfen werden. Meist ist ein Bezug auf wissenschaftliche Arbeiten, klinische Studien oder spezielle Fachliteratur ausreichend. Allerdings existieren bereits hunderte von Nachweisen in Form von Arzneipflanzenmonographien, die von der Weltgesundheitsorganisation (kurz: WHO) auf internationaler Ebene und vom BfAuM auf nationaler Ebene erarbeitet wurden. Innerhalb von 20 Jahren hat das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte rund 300 Monographien erstellt. So konnte die Unbedenklichkeit und Wirksamkeit vieler Heilpflanzen durch sogenannte Positivmonographien bestätigt werden.

### **Die Besonderheit der Heilpilze**

Pilze haben seit jeher eine besondere Stellung inne. Vor gar nicht allzu langer Zeit wurden ihnen mysteriöse und magische Kräfte zugesprochen. Das lag vor allem an den sogenannten Hexenringen. Diese Ringe bestehen aus Pilzen, die in kreisrunder Formation bei günstigen Bedingungen über Nacht aus dem Boden sprießen. Doch auch der Aberglaube des sagenumwobenen Glückspilzes, der seinem Besitzer alles gelingen lässt, hat seinen Teil zu der magischen Assoziation beigetragen. Vor allem Pilzen, die auf Bäumen wachsen, wird eine besondere Kraft zugeschrieben. Außerdem sind Pilze wahre Allrounder. Man kann sie als Gift, Medizin oder aber als Droge einsetzen. Sogenannte

Magic Mushrooms sind in der Szene sehr beliebt, da sie Halluzinationen hervorrufen. Doch obwohl sich diese Alleskönner einen festen Platz in der asiatischen Medizin verdient haben, fremdelt man in Europa noch immer. Besonders in der traditionellen chinesischen Medizin werden Heilpilze zur Vorbeugung oder zu therapeutischen Zwecken eingesetzt. Dabei gilt stets das Gebot, dass nur der ganze Pilz im Zusammenspiel mit allen Inhaltsstoffen wertvoll ist. Vitalpilze stärken das Immunsystem, stellen das Gleichgewicht wieder her und regulieren Körperfunktionen. So bleibt die körperliche Fitness auch noch bis ins hohe Alter erhalten.

Pilze stellen neben Pflanzen und Tieren eine dritte Spezies dar. Doch obwohl sie zu den ältesten Lebensformen zählen, wurden sie lange Zeit verkannt und irrtümlich den pflanzlichen Lebewesen zugeordnet – und das, obwohl Pilze viel enger mit den Tieren verwandt sind als mit den Pflanzen. Erst viel später wurden Pilze von Botanikern einer anderen Gruppe zugeordnet, da man signifikante Unterschiede feststellen konnte. Dazu entstand das wissenschaftliche Fachgebiet der Pilzkunde, die sogenannte Mykologie. Diese beschäftigt sich mit der Lebensweise der Pilze. Ein weiteres Teilgebiet stellt die Erforschung der medizinischen Wirksamkeit von Pilzen dar. So kann man herausfinden, ob ein Pilz schädlich, gesundheitlich unbedenklich oder auch heilsam sein kann. Manche Sorten können schwere infektiöse Krankheiten hervorrufen, während andere Symptome lindern können. Pilze bestehen wie die meisten Insekten zu einem wesentlichen Teil aus Chitin und betreiben zwar keine Photosynthese aufgrund des fehlenden Chlorophylls, dafür aber Zellatmung. Des Weiteren ernähren sich Pilze sowie Tiere von organischen Stoffen aus dem näheren Umfeld. Diese werden dann durch Enzyme aufgespalten und als

Glykogen gespeichert. Außerdem wechseln Pilze, wie die meisten Pflanzen auch, ihren Standort nicht. Während Pflanzen jedoch erdigen bzw. sandigen Untergrund benötigen, bevorzugen Pilze organisches Substrat, von dem sie sich auch ernähren können. Alle Pilze bestehen aus einem feinen Fadengeflecht, dem Myzel, welches sich zum größten Teil unter der Erde oder im Holz eines Baumes befindet. Auch wenn der eigentliche Pilzkörper eher weniger zu sehen ist, ragt die Pilzfrucht sichtbar hervor. Diese ist bei manchen Pilzarten essbar, andere sind eher weniger genießbar. Im Laufe der Evolution haben Pilze verschiedene Substanzen gebildet, um sich vor Fressfeinden, Viren oder Bakterien zu schützen. Manche dieser Stoffe sind für den Menschen höchst giftig, andere neutral, doch wieder andere bilden Stoffe, die eine heilende Wirkung haben. Pilze, die gesundheitsfördernd sind, nennt man Heil- oder Vitalpilze. Sie finden vor allem in der traditionellen chinesischen Medizin und in der Mykotherapie Verwendung.

Man unterscheidet im Wesentlichen zwischen Groß- und Mikropilzen. Als Großpilze werden die Arten bezeichnet, deren Fruchtkörper mit dem bloßen Auge gut erkennbar sind. Dazu zählen die meisten Ständerpilze, aber auch einige Schlauchpilze, wie zum Beispiel Pfifferlinge oder Champignons. Der Verzehr solcher nicht toxischen Vertreter der Pilze ist äußerst gesund. Weil die Pilze zu rund 90 % aus Wasser und nur wenig Fett bestehen, haben sie wenige Kalorien. Pilze saugen die Stoffe aus ihrer Umgebung wie ein Schwamm auf und sind daher reich an wichtigen Mineralien, Vitaminen, Spurenelementen und Eiweiß. Doch eben diese Eigenschaft kann auch ihre Schattenseiten haben. Wenn die Umwelt durch Radioaktivität oder Schwermetalle belastet ist, finden sich diese Schadstoffe auch in den Pilzen wieder. Daher ist Vorsicht beim Kauf geboten. So sollte man sich nur an

# MYKOTHERAPIE

## *für Einsteiger*

Wenn Sie sich ein wenig mit der Naturheilkunde auseinandergesetzt haben, hat es sicherlich nicht lange gedauert, bis Sie über den Begriff Mykotherapie gestolpert sind. Was auf den ersten Blick furchtbar kompliziert klingt, beschreibt lediglich die Heilkunde der Pilze. Der Großteil der Naturheilkundler beschränkt sich jedoch auf die Kraft von Heilpflanzen, -kräutern oder -keimlingen. Dabei gehören die sogenannten Vitalpilze weder Flora noch Fauna an, sondern bilden mit anderen Pilzarten eine eigenständige Zugehörigkeit, die von vielen auch als Funga bezeichnet wird. Ihren Ursprung scheint diese alternative Therapieform in der traditionellen chinesischen Medizin (kurz: TCM) zu haben.

### **Das erwartet Sie:**

- ✓ Die natürliche Kraft der Pilze
- ✓ Mykotherapie einfach erklärt
- ✓ Pilze in der Ernährung
- ✓ Vielfältige Behandlungsfelder mit Anwendungsbeispielen
- ✓ Heilpilze selber züchten
- ✓ und vieles mehr ...

