



Naturapotheke

Vitalpilze – Naturheilkraft mit Tradition

✍ Peter Brechbühl 📷 zvg

Man mag sie – oder man mag sie nicht. Aber ohne Pilze wäre unsere Welt nicht wie sie heute ist. «Sie haben keine Knospen, Blätter noch Blüten – und dennoch haben sie Früchte, köstliche Nahrung, gar Medizin. Eine Vollendung der Natur», so lautet eine alte chinesische Weisheit treffend.



Meist beachten wir nur die Fruchtkörper von Grosspilzen und sind uns kaum bewusst, dass 25% der gesamten Biomasse unserer Erde aus Pilzen besteht. Wenn wir einen Pilz im Wald ernten, sehen wir seine Wurzeln, die als Mycel bezeichnet werden. Unsichtbar für unser Auge bleibt ein meist weit ausgedehntes Netz von feinen Hyphen, fadenförmigen Zellen des Pilzes, die einen Grossteil des gesamten Pilzvolumens ausmachen.

Während die meisten Pflanzen unseres Planeten Blattgrün besitzen und zum Aufbau von Pflanzenmaterial und Sauerstoff verantwortlich und so unabdingbare Lebensgrundlage für Menschen und Tier sind, enthalten Pilze kein Chlorophyll und erfüllen ganz andere Funktionen. Pilze sind Meister der Entsorgung. Organisches Material wird durch sie abgebaut, zersetzt und zurück in den Kreislauf des Lebens geführt. Ohne sie wäre unser Planet schon längst bedeckt mit einer kilometerdicken Laubschicht, die alles weitere Leben verhindern würde. Pilze liefern zudem Bäumen und Pflanzen wichtige Mineralstoffe.

Weltweit gibt es 1,5 Millionen Pilzarten, bekannt sind etwa 120 000 und nur 10% davon sind Grosspilze, wie wir sie von Spaziergängen in der Natur kennen.

Seit Urzeiten werden Pilze von Menschen gesammelt und für verschiedene Zwecke verwendet. Als Nahrungsmittel sind die essbaren Pilze begehrte Delikatessen mit unvergleichlichem Geschmack und wegen ihrem Gehalt an Ballaststoffen, Eiweiss, Spurenelementen, Mineralstoffen und Vitaminen von hohem Wert. In der Lebensmittelherstellung haben Pilze vielfache Bedeutung; zum Beispiel bei der Käsefabrikation sowie auch zur Herstellung von Wein oder Bier.

Austernpilz, Schopftintling, Judasohr und Champignon sind nicht nur exzellente Speisepilze, sondern auch wertvolle natürliche Heilmittel mit jahrtausendealter Tradition: Sie werden in der Heilkunde zur Prävention und Therapie eingesetzt.

Die moderne Medizin verwendet Pilze zur Herstellung von Medikamenten wie Penicillin, Cholesterinsenker, Immun-Suppressiva, Stimulantien und in Japan ist die Substanz Lentinan, die aus dem Shiitake-Pilz gewonnen wird, zur Krebstherapie zugelassen.

Pilze gehören zu den ältesten Naturarzneien der Menschheit. In der fernöstlichen Volksmedizin wurden sie schon vor 4000 Jahren wegen ihren gesundheitsfördernden Eigenschaften verehrt. Die heilende Behandlung mit Pilzen, die Mykotherapie, war vor hundert Jahren auch in der europäischen Klostermedizin bekannt und hoch geschätzt. Die bis heute bekannte Äbtissin und Medizinerin Hildegard von Bingen beschrieb die vitalisierende Kraft des Lackporlings in ihrem medizinischen Leitfaden «Physica».

Aber auch schon der Gletschermann «Ötzi» nutzte den Pilz Birkenporling vor 5000 Jahren, vermutlich gegen Bauchschmerzen oder gegen Magen-Darm-Parasiten, und er trug Zunderschwamm, der zum Entfachen von Feuer genutzt wurde, auf sich.

In Europa ging das Wissen um die Heilpilze über die Jahrhunderte verloren. Pilze waren nur schwer kultivierbar – und damit eine weniger zuverlässige Einnahmequelle als Kräuter oder chemische Produkte. In Asien, besonders in China, hat die Heilanzwendung der Vitalpilze ihren hohen Stellenwert behalten und geht heute Hand in Hand mit der modernen Schulmedizin, besonders bei der Behandlung von Krebsleiden. Das moderne

China hat in den letzten 40 Jahren intensiv an der pharmakologischen Wirkung der Pilze geforscht und viele interessante klinische Studien veröffentlicht.

Die Mykotherapie erfährt nun auch im Westen eine eigentliche Renaissance und ist auf dem Weg dazu, als moderne Wissenschaft anerkannt zu werden, die im Grenzbereich zwischen Mykologie und Medizin angesiedelt ist und intensiv an der Wirkung verschiedener Heilpilze forscht. Das Bedürfnis vieler Menschen, bei Krankheit nicht «nur» Hightech-Medizin und konventionelle Medikamente zu gebrauchen, sondern auch vermehrt wieder altbewährte Naturheilmittel anzuwenden, weckt grosses Interesse an den Heilpilzen.

In Asien hat die Heilanzwendung der Vitalpilze ihren hohen Stellenwert behalten und geht Hand in Hand mit der Schulmedizin.

♥ Unser Tipp

FÜR FRAGEN ZU VITALPILZEN
Peter Brechbühl,
 Vitalpilztherapeut, Sigriswil
sigriswil@pedro-drogerie.ch

GFVS, Gesellschaft für Vitalkunde Schweiz
info@gfvs.ch

In Europa ging das Wissen um die Heilpilze über die Jahrhunderte verloren.



Die wichtigsten Vitalpilze, wie sie die traditionelle chinesische Medizin verwendet:

MANDELPILZ (AGARICUS BLAZEI MURILL)

Stärkung des Immunsystems, hilft gegen Allergien und Hautprobleme, reguliert den Blutdruck.

JUDASOHR (AURICULARIA POLYTRICHA)

Förderung der Durchblutung, Stärkung der körpereigenen Abwehr.

SCHOPFTINTLING (COPRINUS COMATUS)

Geeignet zur Unterstützung der Behandlung bei Diabetes, Förderung der Verdauung.

RAUPENPILZ (CORDYCEPS SINENSIS)

Steigerung von Leistungsfähigkeit und Ausdauer, Entgiftung, Muskelregeneration.

SCHMETTERLINGSTRAMETE (CORIOLUS VERSICOLOR)

Abwehrstärkung bei viralen Infekten, Unterstützung der Leberfunktion.

IGELSTACHELBART (HERICIUM ERINACEUS)

Wirkt regulierend auf Magen- und Darmfunktion, Modulation des Immunsystems.

KLAPPERSCHWAMM (MAITAKE, GRIFOLA FRONDOSA)

Unterstützung des Skelettsystems bei Osteoporose, aktiviert die Leber.

EICHHASE (POLYPORUS UMBELLATUS)

Förderung der Entwässerung und des Lymphflusses.

GLÄNZENDER LACKPORLING (REISHI, GANODERMA LUCIDUM)

Positive Wirkung auf Herz-Kreislauf-System, Anti-Aging, hemmt Erschöpfung.

SHIITAKE (LENTINULA EDODES)

Regulation des Fettstoffwechsels, lindernd bei Osteoporose und rheumatischen Erkrankungen, «König der Pilze».

«Lass die Nahrung deine Medizin sein, und Medizin deine Nahrung.»

Dies soll schon Hippokrates (460–377 v. Chr.) gesagt haben. Pilze sind für diese Weisheit ein musterträgliches Beispiel. Vitalpilze wirken ausgleichend auf verschiedene Stoffwechselforgänge, sie stärken und nähren. Sie können zudem ausgleichend und harmonisierend auf die Stimmungslage wirken. Auch

die entgiftende und ausleitende Wirkung der Vitalpilze ist seit langer Zeit bekannt. In der chinesischen Medizin werden die Vitalpilze zur Prävention und zur unterstützenden Behandlung bei Tumorerkrankungen sowie zur besseren Verträglichkeit von Chemo- und Strahlentherapien eingesetzt.

