

Vitalpilze stärken Abwehrkraft und Vitalität

Susanne Bihlmaier

Pilze faszinieren die Menschheit seit jeher aufgrund ihrer Vielfältigkeit: Einst nützten Schamanen halluzinogen wirkende Pilze für Trance-Rituale. Heute können wir bei Verletzungen erst wirklich Leben retten, seit die bakterientörende Eigenschaft des Penicillin-Pilzes bekannt ist. Pilze können aber auch schaden, wie z.B. Fußpilz, Schimmelpilz oder der tödliche Fliegenpilz. Ohne „gutartige“ Hefepilze gäbe es keinen Hefezopf auf dem Frühstückstisch und kein Bier im Biergarten.

Und wussten Sie, dass in Asien schon seit Jahrtausenden mit Pilzen therapiert wird und sie dort heute als offiziell zugelassenes Medikament in der Klinik zur ergänzenden Tumorthherapie eingesetzt werden?

Wie wirken Pilze?

Im alten China galten Pilze als stärkendes Lebenselixier. Seit ca. 50 Jahren werden sie auch im Westen erforscht. Eine Studienübersicht der Universidade de Brasilia 2011 zeigt, dass Medizinalpilze bei Brustkrebs z.B. die Anzahl an krebssabwehrenden Killerzellen während der Chemotherapie erhöhen können, die sonst typischerweise erniedrigt ist. Bis dato entdeckt sind Inhaltsstoffe, wie z.B. Beta-Glucane oder Lektine. Lektine sind bekannt aus der Misteltherapie als abwehrregulierende und krebshemmende Stoffe. Beta-Glucane sind Immunregulatoren, sogenannte Biological Response Modifiers (Lindequist, 2010). Neu entdeckt ist Ergosterol, die Vorstufe des in der Krebsbehandlung begleitend eingesetzten Vitamin D. Auch versorgen Pilze mit Selen und mit Eisen. Die als Bitterstoffe vorkommenden Terpene zeigen eine entzündungs- und keimhemmende Wirkung, die ergänzend zur Chemotherapie vor Infekten schützen kann (Lull, 2005). Pilze werden bei Krebserkrankungen ergänzend-unterstützend eingesetzt, um

Chemotherapien besser zu überstehen, um die Abwehrkraft zu stärken sowie zur Revitalisierung und zur Rezidivprophylaxe.

Wann hilft welcher Pilz?

Reishi. Der Reishi (jap.), chinesisch Ling Zhi oder deutsch Glänzender Lackporling, ist gut untersucht und gilt in China als „Pilz der Unsterblichkeit“. Genützt wird seine leberschützende Wirkung, z.B. bei Lebermetastasen (Lindequist, 2010). Reishi kann zudem die Neubildung von Tumorblutgefäßen stören (Lin, 2004) und in Tierversuchen das Wachsen von Brustkrebszellen eindämmen, ohne gesunde Brustzellen zu beeinflussen (Jiang, 2006). In östrogenrezeptorpositiven Brustkrebszellen kann er die Bildung des (alpha-) Östrogenrezeptors hemmen (Bianchi, 2009).

Shiitake. Beim Shiitake mit dem Inhaltsstoff Lentinan „kann der immunmodulierende Einfluss (...) als gut belegt angesehen werden“, schreibt die deutsche Professorin für Pharmakologie, Ulrike Lindequist, im Jahr 2010. Lentinan regt das Immunsystem an und eignet sich daher zur Steigerung der Widerstandskraft gegenüber Infekten *nach* der Chemotherapie.

Während einer Chemotherapie wird Shiitake nicht empfohlen, weil Chemotherapie den

Pilz (nicht umgekehrt!) in seiner Wirkung einschränkt (Bianchi, 2009). Zu beachten ist, dass es auf Shiitake bei Menschen mit Allergieneigung Hautreaktionen geben kann.

Maitake. Der blütenförmige Maitake oder Klapperschwamm ist ein Speisepilz und gilt in Japan als „König der Pilze“. Bei fortgeschrittenem Brustkrebs kann Maitake z.B. Erbrechen verringern und Appetit bessern, zudem das Blut stärken (Kodama, 2002). Im Tiermodell verringerte Maitake die durch Cisplatin verursachten Nebenwirkungen auf das Knochenmark und die Nieren (Masuda, 2009). Der Inhaltsstoff Ergosterol und Maitakes stimulierende Wirkung auf den Knochenaufbau werden genützt, um Aromatase-bedingte Osteoporose zu verhindern oder auch unterstützend bei Knochenmetastasen (Saif, 2007).

Mandelpilz oder ABM. Ein Sonnenpilz mit Schattenseiten ist der auch Mandelpilz oder ABM genannte Champignon aus dem brasilianischen Urwald. Seine Wirkkraft verdankt er einem hohen Gehalt an Vitalstoffen. Doch viel hilft hier nicht viel: Bei drei Patienten mit weit fortgeschrittenem Tumorstadium wurde nach Gabe von hoch konzentrierten Extrakten eine Leberschädigung beobachtet (Mukai, 2006). Bei einem Patienten konnte die Beobachtung wiederholt und bestätigt werden. Daher sollte bei ABM sicherheitshalber ein Ganzpilzpulver oder eine Mischung Ganzpilz/Extrakt gewählt werden, fachlich begleitet mit Kontrollen der Leberwerte.

Coriolus. Die Schmetterlingstramete Coriolus ist besser bekannt unter der Bezeichnung PSK. Laut MD Anderson Cancer Center

aus Texas kann *Coriolus* das Überleben verlängern (Anderson, 2008). Bei Chemotherapeutika oder Bestrahlung zeigt *Coriolus* keine Wechselwirkungen und wird gut vertragen, weswegen er längerfristig eingenommen werden kann.

Cordyceps. Der chinesische Raupenpilz *Cordyceps* ist kräftig vitalisierend und gilt in Asien als Anti-Aging-Mittel, hat jedoch hormonstimulierende Wirkungen (Holliday, 2004). Was bei Kinderwunsch hilfreich ist, kann bei hormonabhängigen Tumoren gefährlich werden. Daher muss man beim *Cordyceps* Nutzen und mögliche Risiken genau abwägen, wie ja bei jeder anderen medizinischen Therapie auch.

Wie werden Vitalpilze eingenommen?

In Europa wird entweder erfahrungsheilkundliches Ganzpilzpulver angeboten oder industriell isolierte Einzelstoffextrakte oder eine Mischung aus beidem, alles jeweils zum Einnehmen als Nahrungsergänzungsmittel. Ganzheitlich arbeitende Therapeuten nützen „das Beste aus beiden Medizinwelten“, sprich: Extrakt kombiniert mit Ganzpilzpulver. Das erscheint sinnvoll, denn im Ganzpilzpulver schlummern weitere ca. 1000 Inhaltsstoffe. Rein wissenschaftlich-statistisch dürften sich darunter noch viele weitere therapeutisch wirksame Einzelstoffe befinden. Auch zeigt sich immer wieder: Wirkstoffe können im natürlichen Verbund besser vom menschlichen Organismus verwertet werden als künstlich herausgelöste und unnatürlich hoch konzentrierte Stoffe (siehe auch Abschnitt Nebenwirkungen).

Einnahme und Dosierung

Die Erfahrungsheilkunde empfiehlt 4–12 g getrocknete Pilze pro Tag, heiß überbrüht wie ein Tee. Bei Ganzpilzpulver gelten 3–5 g als Tagesdosis, bei Extrakten (je nach Konzentration und Zusammensetzung!)



© Terramundo GmbH

Dem *Coriolus*-Pilz wird eine lebensverlängernde Wirkung zugeschrieben.

250–1000 mg. Um Verunreinigungen zu vermeiden, ist zertifizierte Bio-Qualität wichtig. Der Zusatz von Vitamin C verstärkt die Pilzwirkung. Die Einnahme erfolgt 3 × täglich zum Essen. Anfangs wird für eine gute Bekömmlichkeit niedriger dosiert, damit sich die Darmflora an die Pilze gewöhnen kann, und dann individuell gesteigert.

Gibt es Nebenwirkungen?

Pilze können – wie alle neu eingenommenen Stoffe – die Darmflora anfangs überanstrengen und Durchfall verursachen. Bei Magenempfindlichen kann die Kapsel geöffnet und in die Speise untergerührt werden. Bei Shiitake kann es bei Menschen mit Allergieneigung zu einem Hautausschlag kommen. *Cordyceps* mit seiner stimulierenden Wirkung auf die Keimdrüsen sollte bei Brust- und Prostatakrebs nur von erfahrenen Therapeuten eingesetzt werden. Bei Autoimmunerkrankungen gilt die generelle Vorsicht gegenüber allen immunmodulierenden Substanzen, ebenso bei Leukämien und Lymphomen. Damit die Einnahme von Medizinalpilzen nicht nur wirksam, sondern auch sicher wird, sollte eine Pilztherapie immer fachlich begleitet werden, z.B. auch mit Überwachung der Blutwerte.

Gesundheit essen?

Die Weltkrebsberichte 2007 und 2014 zeigen die zunehmende Bedeutung der

Ernährung für die Gesundheit. Einige Nahrungsmittel haben sich besonders antikrebsaktiv gezeigt, sogenannte „Superfoods“, wie z.B. Brokkoli. Dass auch Pilze vor und nach den Wechseljahren vor Brustkrebs schützen können, beobachteten Hong (2008) und Shin (2010). Im Krebsforschungszentrum City of Hope, USA, wurde nach präventiv wirksamen Lebensmitteln „aus dem Supermarkt“ gesucht. Man wurde fündig beim Champignon: „100 g Champignons täglich könnten Brustkrebs verhindern“, fasst Studienleiter Chen zusammen (2005). Grund genug also, Pilze in den Speiseplan mit aufzunehmen. Eine geschmorte, mediterrane Pilzpfanne bietet, in wenigen Minuten zubereitet, für die Krebsprävention und Behandlung hilfreiche Glucane, Triterpene und Vitamin D, des Weiteren relevante Mengen an Selen und Eisen – natürlich, nebenwirkungsfrei und köstlich.

Zum Weiterlesen

Bihlmaier, Susanne: Tomatenrot + Drachengrün: 3 × täglich: Das Beste aus Ost und West – antikrebs-aktiv und abwehrstark. Hädecke (2014) 4. Aufl.



Kontakt

Dr. med. Susanne Bihlmaier
Ärztin – Naturheilverfahren
Neue Straße 16
72070 Tübingen
www.bihlmaier-tcm.de/