



Cordyceps sinensis

ein Heilpilz für Körper

Er gilt als Wunder der Natur, so herausragend ist seine Fähigkeit Gesundheit und Vitalität bis ins hohe Alter zu erhalten. Außerdem macht die erstaunliche Vielfalt an medizinischen Einsatzmöglichkeiten den Cordyceps sinensis Heilpilz zu etwas ganz besonderem. Er beeinflusst den Energiefluss in gleich mehreren Organsystemen wie Herz, Lunge, Niere und Leber. Dadurch unterstützt er bei vielen Erkrankungen und wirkt auch auf emotionaler Ebene ausgleichend, etwa bei Kummer, Angst, Depression oder Ärger.

Von Dr. phil. Doris Ehrenberger

Vergleichbar ist er höchstens mit dem *Reishi Heilpilz* – dem König der asiatischen Heil- und Vitalpilze – so genial sind seine Wirkungen. Ursprünglich an den Hängen des Himalaya in Tibet und Nepal auf 3000-5000m Höhe beheimatet, wurde die Ernte früher in Gold aufgewogen und war ausschließlich dem kaiserlichen Hof vorbehalten. Alles begann damit, dass die Yakherden durch das Fressen des seltsamen Wiesen-Gewächses widerstandsfähiger wurden und länger lebten. "Winterwurm, Sommergras" (DongChong Xia Cao) nan-

ten die Hirten es, nachdem sie beobachteten, wie sich jeden Herbst unter der Erde eine seltsame Verwandlung vollzog. Raupen einer bestimmten Schmetterlingsart werden von einem Pilz befallen, der sie als Nährboden nutzt. Im Frühling wächst er aus ihr heraus, ragt ein paar Zentimeter aus der Erde und wird nur von Kennern als unscheinbarer brauner Pilzkörper wahrgenommen. Auch heute wird der *Cordyceps* noch im Himalaya gesammelt. Nicht immer auf sanfter Weise. Werden Spitzhacken verwendet, um an das unterirdische Myzel zu kommen, geht

wertvolle Weidefläche verloren. Die Preise für wildgesammelten *Cordyceps* waren in der Vergangenheit teilweise astronomisch hoch, da die weltweite Nachfrage nach dem seltenen Pilz mit der Ausbreitung der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) stark gestiegen ist.

Daher begannen chinesische Forscher schon vor mehr als 20 Jahren den legendären Pilz auf Nährböden zu züchten. Sie nutzten dafür einen in der Provinz Qinghai in Zentralchina beheimateten, leicht kultivierbaren und schnell wachsenden *Cordyceps*-Stamm



und Geist

mit der Abkürzung CS-F, der aber ganz exakt lateinisch *Paecilomyces hepialis* chen bezeichnet wird und nicht *Cordyceps sinensis*. Zahlreiche Studien zeigten daraufhin, dass dieser Stamm nicht nur unbedenklich einsetzbar ist, sondern auch, dass er zahlreiche Heilwirkungen besitzt. Für manche Anwendungen sogar einzigartige. Doch es geht noch besser.

Auf den Spuren der chinesischen Kaiser

Auf der Suche nach dem einzigartigen original tibetischen *Cordyceps sinensis* musste bis heute ein weiter Weg zurückgelegt werden. Auch dieser Stamm lässt sich kultivieren, doch er zeigte anfangs nicht die Wirkstoffdichte wie der in der Natur Ge-

sammelte. Erst als man begann, die klimatischen Bedingungen des sauerstoffarmen, kalten Hochland Tibets mit seinem speziellen Luftdruck zu simulieren, schuf man die Voraussetzungen für den bestmöglichen *Cordyceps sinensis*, der je erhältlich war. Er übertrifft den wild gesammelten noch bei weitem. Der *Cordyceps sinensis* enthält als wichtigste Inhaltsstoffe Polysaccharide und die Wirkstoffe Cordycepin, Ophicordin, Galactomannan, L-Tryptophan und Nucleoside. Im gezüchteten tibetischen Original-Stamm (Voll-Spektrum-Extrakt aus allen Pilzteilen) finden sich sogar viermal so viele Nucleoside und nahezu fünfmal mehr aktive Inhaltsstoffe als der *Cordyceps* aus Wildsammlung bereit stellt.

Sauerstoffanreicherung des Körpers

In China gilt der *Cordyceps* als Geheimnis für langes, vitales Leben, für Energie und Ausdauer. 1993 brachen Teilnehmerinnen der nationalen chinesischen Spiele neun Weltrekorde, nachdem sie *Cordyceps* eingenommen hatten. Der Pilz steigert die zelluläre Energieversorgung (ATP-Gewinnung) im Körper um bis zu 50 % bei gleichzeitig schnellerer Regeneration der Energie. *Cordyceps* wirkt so leistungssteigernd, dass in der Sportwelt eine heftige Diskussion um ein Verbot ausbrach. Bis das kanadische Olympische Komitee schließlich festlegte, dass der *Cordyceps sinensis* bei professionellen Wettkämpfen erlaubt ist.

Ähnlich wie bei anderen Vitalpilzen kann auch durch den *Cordyceps* Sauerstoff effizienter eingesetzt werden bzw. entsteht er genau dort, wo er benötigt wird: im zellulären Bereich. Verantwortlich dafür sind die Polysaccharide des Power-Pilzes wie Beta-D-Glucose. Beim Abbau dieser Mehrfachzucker entsteht Sauerstoff, der sofort für die Zelle verfügbar ist.

Herzrhythmus, anaerobe Schwelle und Fettstoffwechsel werden verbessert und die Muskelglykogenspeicher geschont.

Nicht nur Sportler, jeder profitiert davon. Bei schlechten Sauerstoffwerten wird die Entstehung von Krebs genauso begünstigt, wie von Herzkrankheiten und Diabetes, man wird anfällig für zahlreiche Viruserkrankungen wie etwa Hepatitis C, bakterielle Infektionen wie Borreliose und viele andere und man ist müde. Der *Cordyceps* wirkt da-

her hervorragend bei chronischer Müdigkeit und verbessert das Milieu bei Krebs, der in sauerstoffreicher Umgebung nicht existieren kann.

Kein Wunder also, dass der *Cordyceps* rundum hilfreich ist. Zum Glück hat er keine Nebenwirkungen und ist von Natur her so ideal konzipiert, dass er etwa vor der Bildung von Freien Radikalen, die in Zusammenhang mit Sauerstoff auftreten können, durch verschiedene antioxidative Wirkstoffe schützt. Sogar im Gehirn wird die Aktivität antioxidativer Enzyme, die durch den Alterungsprozess abgenommen haben, signifikant erhöht. Dadurch bleibt das Gehirn mit *Cordyceps* gesund und leistungsfähig.

Herz, Kreislauf und Gefäße

Cordyceps sinensis unterstützt bei der Behandlung von Herzrhythmusstörungen wie Arrhythmien, begünstigt den Blutkreislauf und erweitert die Arterien. Er ist günstig bei Arteriosklerose, ischämischer Herzkrankheit, Angina pectoris, Thromboserisiko. *Cordyceps* reduziert das Zusammenziehen der kleinsten Blutgefäße und hilft so gegen "schwere Beine". Vier Studien belegen, dass mit Hilfe von *Cordyceps sinensis* Cholesterin und Triglyceride verringert werden können – während das "gute" HDL-Cholesterin ansteigt.

Lindert Erkrankungen der Nieren

Wirklich spektakulär ist die Wirkung bei Nierenerkrankungen. Eine chinesische Studie weist eine 51 %ige Verbesserung bei chronischen Nierenerkrankungen nach nur einem Monat der Nahrungsergänzung mit *Cordyceps* nach. Auch die Blase bessert sich mit *Cordyceps*, häufiger Harndrang legt sich und Harnwerte normalisieren sich.

Unterstützt die allgemeine Entgiftung

Cordyceps trägt umfassend zur Entgiftung bei, z. B. von Darmgiften, Arzneimittelresten, radioaktiven Substanzen. Er dient damit auch der Regeneration nach Erkrankungen mit Einnahme von Medikamenten.

Hilft bei Diabetes und metabolischem Syndrom

Die schon genannten Polysaccharide des *Cordyceps sinensis* erhöhen nicht nur die

Sauerstoffverfügbarkeit im Körper, sie senken auch den Blutzuckerspiegel. *Cordyceps* wirkt unterstützend bei Diabetes 1 und 2, verbessert die Insulinsekretion, Insulinempfindlichkeit, Insulinaufnahme, hemmt den Insulinabbau, verringert Oxidation, erhöht den Gehalt an glukoseregulierenden Enzymen in der Leber.

Stärkt die Abwehrkraft, bekämpft Infektionen und Krebs

Cordyceps ist einem aufmerksamen Sonderkommando vergleichbar, das bei jeder Art von Eindringling die richtige Entscheidung trifft. Etwa stimuliert *Cordyceps* das Abwehrsystem. Je höher die Dosis *Cordyceps*, desto besser kann sich der Körper bei bakteriellen und viralen Infektionen wehren.

Einer der Höhepunkte der modernen Forschung war die Entdeckung neuer Antibiotika aus dem *Cordyceps sinensis*. Sein Cordycepin wirkt besonders gut gegen alle Arten von Antibiotika resistenten Bakterien, etwa bei Penicillin-Resistenz. Der *Cordyceps* hat außerdem entzündungshemmende Wirkung und lässt sich bei allen bakteriellen Entzündungen sehr gut einsetzen, etwa bei Entzündungen durch Clostridien oder Streptokokken. Er bewährte sich bei Blasen-, Nasennebenhöhlenentzündung, bei Bronchitis usw. Selbst bei Borreliose, Tuberkulose, Lepra und Leukämie, bei der die Immunabwehr herabgesetzt ist, gibt es gute Erfahrungswerte mit *Cordyceps sinensis*.

Die asiatischen Vital- oder Heilpilze sind insgesamt bekannt für ihre immunstimulierende Wirkung. Dennoch ist der *Cordyceps* bei manchen Belastungen ganz herausragend: bei Schimmelpilzen und beim Aids-Virus mit ganz sensationellen Ergebnissen einer Studie aus Ghana, wo Aids im Anfangsstadium nicht mehr nachweisbar war. Außerdem hilft er gegen Insektenlarven und Milben. Bei Fernreisen sollte man sich gut mit *Cordyceps* schützen, etwa in Malaria-, Dengue- oder Gelbfiebergebieten.

Außerdem wirkt der *Cordyceps* phantastisch regulierend auf das Immunsystem, wenn es überaktiv ist, wie bei chronischen Entzündungen (Rheuma, chronische Muskelentzündungen) oder aus dem Gleichgewicht

> *Cordyceps sinensis* unterstützt bei:

- Allergien
- Altersbedingte kognitive Verschlechterung
- Angst, Ärger
- Autoimmunerkrankungen z. B. MS
- Blase - Blasenentzündung, Häufiger Harndrang
- Blut - Werlhof-Krankheit, Anämie, Leukämie,
- Schleimhautblutungen
- Chronische Entzündungen z. B. Rheuma, Gicht, Fibromyalgie
- Depression, Leere
- Diabetes I,II und metabolisches Syndrom
- Entgiftung
- Erschöpfung, Burnout
- Gefäße - Arteriosklerose, Koronarsklerose, Thrombusrisiko
- Hauterkrankungen - psychisch, hormonell, infektiöser Hexenschuss
- Herz - ischämische Herzkrankheiten, Herzrhythmusstörungen, Angina pectoris
- Hypercholesterinämie, hoher Blutdruck
- Infektionskrankheiten z. B. Grippe, Borreliose, HIV, Malaria, Gelbfieber, Dengue
- Krebs - Prävention, ergänzende Behandlung, Begleitung bei Chemotherapie, Bestrahlung
- Leber - Hepatitis, Leberzirrhose, Leberfibrose
- Lunge - Bronchitis, Lungenemphysem, Asthma, COPD, Verschleimung, Kurzatmigkeit, Tuberkulose
- Mattigkeit, Müdigkeit, Mangel an Energie
- Migräne
- Nachtschweiß
- Nieren - Nierenschwäche, Nierenentzündung, Nierenbeckenentzündung
- Osteoporose
- Schilddrüsenunterfunktion
- Schlafstörungen
- Stress
- Traurigkeit
- Übergewicht
- Verbesserung der Ausdauer (Sport)
- Verringerte Fruchtbarkeit, Abnahme der Libido, Impotenz, vorzeitiger Samenerguss
- Verzögerung des Alterungsprozesses

geraten ist wie bei Stress, Allergien und Autoimmunerkrankungen. Im Tierversuch

verhindert *Cordyceps* die Abstoßung nach Transplantation.

Vielversprechend ist weiters seine Einsatzmöglichkeit bei jeder Art von Krebs und das nicht nur um die Nebenwirkungen von

Chemotherapien und Bestrahlungen zu lindern und die Knochenmarksfunktion zu regenerieren (die Zahl der weißen Blutkörperchen bleibt durch *Cordyceps* eher stabil bzw. erholt sich wieder). Die Anti-Krebs-Wirkung des *Cordyceps* ist auf viele Faktoren zurückzuführen wie die Anregung der Zellaktivität von „natürlichen Killerzellen“, was schon so manchen Tumor zum Schrumpfen brachte und auch bei Melanomen und Leukämie schon hilfreich war. Außerdem erhöht er die T-Zellen-Produktion, verbessert die Zellkommunikation, leitet den programmierten Zelltod der Krebszelle ein, hemmt die Neubildung von Blutgefäßen im Krebsgewebe, stört die Eiweißsynthese der Krebszelle (hungert sie aus) und vieles mehr.

Altbewährt in der TCM

In der TCM geht man anders an den wertvollen Pilz aus dem Hochland heran als im Westen. Hier interessieren weniger seine Wirkstoffe, von denen die Hauptwirkungen abgeleitet werden können, als vielmehr sein energetischer Einfluss auf die beiden Grundkräfte Yin und Yang. *Cordyceps* ist ein Tonikum, das das Yin nährt und das Yang verstärkt. Fließt die Energie in den Meridianen (Energiebahnen) optimal, bleiben auch die zugehörigen Organe funktionsfähig. Dann ist auch das Gemüt ausgeglichen, was wiederum positiv rückwirkt auf den ungestörten Meridianfluss.

Sehr spannend ist dabei, wie man anhand einer vorherrschenden Emotion auf eine Störung im Meridiansystem schließen kann - und sich unangenehme Gefühle wie Angst, Traurigkeit, Ärger, Wut auch wieder auflösen können, wenn man den Energiefluss wieder herstellt. Nicht nur die Akupunktur, auch Heilkräuter und Heilpilze haben solche energetische Wirkungen und damit verbunden auch wunderbar positive Effekte auf die

Psyche. Ohne Nebenwirkungen, was nicht stark genug betont werden kann.

Niere stärken – Angst vertreiben

Aus der Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), die den *Cordyceps* schon seit der Ming-Dynastie (1368 bis 1644 n. Chr.) einsetzt, wirkt der *Cordyceps* stärkend und ausgleichend auf die Meridiansysteme von Herz, Lunge, Leber und Niere.

Die energetische Wirkung auf die Niere ist sogar höchst bemerkenswert, weil es dafür kaum adäquate andere Möglichkeiten gibt. Laut TCM ist in der Niere unsere gesamte Essenz (Jing) gespeichert und sie wird deshalb als Wurzel des Lebens betrachtet. Wieviel "Jing" ein Mensch zur Verfügung hat, ist schon bei der Geburt angelegt. Danach gilt es diesen wertvollen Schatz zu hüten, will man bis ins hohe Alter vital sein.

Stress, Belastung, Auspowern (auch in sexueller Hinsicht) sowie angstvolle Erlebnisse und fortschreitendes Alter erschöpfen das Jing, die Nierenenergie wird geschwächt und das äußert sich zum Beispiel in chronischer Müdigkeit, Mattigkeit, Kälteintoleranz, Schwindelgefühl, Ohrensausen und Gedächtnisproblemen.

Durch Stress altern Menschen heute früher als es nötig wäre. Studien belegen, dass der *Cordyceps* die Abgabe von Hormonen der Nebennierenrinde stimuliert, wodurch man Stress insgesamt besser ertragen kann. Der *Cordyceps* gilt daher wie auch der *Reishi Heilpilz* als Adaptogen – als wirkungsvolles Anti-Stress-Mittel der Natur. Der Pilz entspannt und harmonisiert, ist deshalb sehr empfehlenswert bei Überforderung, Schlaflosigkeit und Unruhezuständen. Man nimmt ihn aber abends aufgrund seiner aktivierenden Wirkung besser nicht ein, sondern morgens und mittags. Übrigens gibt es keine Altersbeschränkung, schon Kinder profitieren davon.

Faszinierend ist seine Wirkung jedoch nicht nur im körperlichen Bereich. Der *Cordyceps* wirkt massiv positiv auf die Psyche! Beispielsweise macht er mutig und wirkt somit gegen das Leitsymptom einer Nierenschwäche aus traditionell chinesischer Sicht: die Angst. Mit ihr eng verbunden sind Depression, Mangel an Willenskraft und das Gefühl der Leere. Wird die Nierenenergie verbessert, legt sich die Angst, weicht Erschöpfung der Regeneration, die Depression der Lebenslust. Mit höherem Energielevel fühlt man sich sofort besser, während wenig Energie lustlos

und schlecht gestimmt, ja verzagt macht.

Gegen Depressionen und für mehr Lust

Der *Cordyceps* hemmt das Enzym Monoaminoxidase (MAO), das im Organismus die Stimmungs- und Wohlfühl-Botenstoffe wie Serotonin, Noradrenalin und Dopamin abbaut. Wie bestimmte Anti-Depressiva (Mao-Hemmer) kann der *Cordyceps sinensis* also Depressionen und Stimmungsschwankungen entgegen wirken. Er enthält auch die "Glücks-Aminosäure" L-Tryptophan aus der der Körper das Wohlfühlhormon Serotonin selbst aufbauen kann.

Starke Nierenenergie bedeutet in der TCM auch lustvolles Leben. Libido und Potenz lassen bei Einnahme von *Cordyceps* nicht zu Wünschen übrig. Daher gilt der *Cordyceps* als das "Viagra" Tibets und ist als natürliches Aphrodisiakum für Mann und Frau bekannt. Er hat anregende Wirkung auf die im Alter abnehmenden Geschlechtshormone und auf die Geschlechtsorgane sowie auf das neurologische System. Gleich drei Studien mit über 200 Männern mit „verringertem Libido und anderen sexuellen Beschwerden“ kommen zu erstaunlichen Ergebnissen. Durchschnittlich 64 % der Männer, die *Cordyceps* anwandten, berichteten am Ende der Studien von einer erheblichen Verbesserung im Vergleich zu nur 24 % aus der Placebo-Gruppe. Es verbesserte sich auch die Fruchtbarkeit bei Mann und Frau, Spermienqualität und Zyklus normalisierten sich. *Cordyceps* kann vermutlich auch die Erfolgsquote bei der künstlichen Befruchtung (In-Vitro-Fertilisation) steigern, indem die Qualität der ausreifenden Eizellen verbessert wird.

Hilft Leber und Lunge

Auf die Leber wirkt der *Cordyceps* ebenso sehr günstig. Wie der *Reishi Heilpilz*, aber vielleicht nicht ganz so massiv, verbessert auch der *Cordyceps* die Leberfunktion und hilft bei Leberzirrhose, Hepatitis und verwandten Lebererkrankungen. *Cordyceps sinensis* zeigte bei 33 Hepatitis-B-Patienten und 8 Leberzirrhose-Patienten eine enorme Verbesserung bei Enzymtests, die Veränderungen der Leberfunktion anzeigen (etwa 70 %ige Verbesserung bei der Thymoltrübung und eine fast 80 %ige Verbesserung beim SGPT-Test).

Verschiedene klinische Studien zeigen den Nutzen von *Cordyceps sinensis* bei der Linderung von Symptomen der Atemwege, egal ob diese infektiös oder allergisch bedingt sind, wie chronische Bronchitis, Verschleimung, Asthma, Kurzatmigkeit, COPD, Tuberkulose. *Cordyceps* mindert die Kontraktionen bei Asthma, wodurch man mehr Luft bekommt. *Cordyceps* stärkt die Lungenfunktion, wirkt schleimlösend und entzündungshemmend. Wieder sind bei Leber- und Lungenproblemen bei energetischen Ungleichgewichten in den zugehörigen Meridiansystemen negative Emotionen vorherrschend: der Ärger oder die Frustration bei gestörter Leberenergie, die Traurigkeit, Besorgnis, der Kummer bei wenig Lungenenergie. *Cordyceps* vertreibt düstere Gedanken, macht gelassen und zufrieden.

Wegen all dieser ausgleichenden Wirkungen auf die Psyche ist er in jeder Lebenskrise geeignet oder man nimmt ihn bei anstrengendem Alltag schon vorbeugend täglich, damit es erst gar nicht soweit kommt... 

