

HERICICIUM ERINACEUS

DER HEILPILZ FÜR MAGEN, DARM UND NERVEN

Viel zu wenig bekannt ist der *Hericium* Heilpilz der Traditionellen Chinesischen Medizin, der auch als Speisepilz beliebt aber selten zu bekommen ist. Er wirkt wie kein anderes Naturmittel bei Gastritis, Unverträglichkeiten und Verdauungsproblemen. Ebenso erfolgreich unterstützt er die Nervenregeneration, indem er den Nervenwachstumsfaktor reguliert und stimuliert – eine großartige Eigenschaft, gibt es doch gerade bei Nervenschäden sonst nur wenig Hilfe.

Von Dr. phil. Doris Ehrenberger

Igelstachelbart, Affenkopfpilz, Löwenmähne, Pom-Pom - die volkstümlichen Bezeichnungen für den *Hericium erinaceus* sind so seltsam wie sein Aussehen. Er ist in Nordeuropa, Nordamerika und Ostasien beheimatet, in der Natur aber sehr schwer zu finden. Wie alle Pilze, geht auch der *Hericium* eine Symbiose mit einem Baum ein. Er wächst aber nicht an seinen Wurzeln, sondern als Baumpilz auf dem Stamm. Am liebsten auf alten, oft umgefallenen Bäumen wie Eichen, Buchen oder Obstbäumen. Sein Aroma ist köstlich, mit einer mediterran-exotischen Note, die an Meeresfrüchte mit Zitrone, aber auch an die Kokosnuss erinnert. Obwohl er inzwischen auf der ganzen Welt kultiviert wird, bekommt man den nahrunghaften Speisepilz nur selten angeboten. Dafür ist er aber in konzentrierter Form als wertvolle Nahrungsergänzung erhältlich. Wertvoll deshalb, weil der *Hericium* zu den klassischen

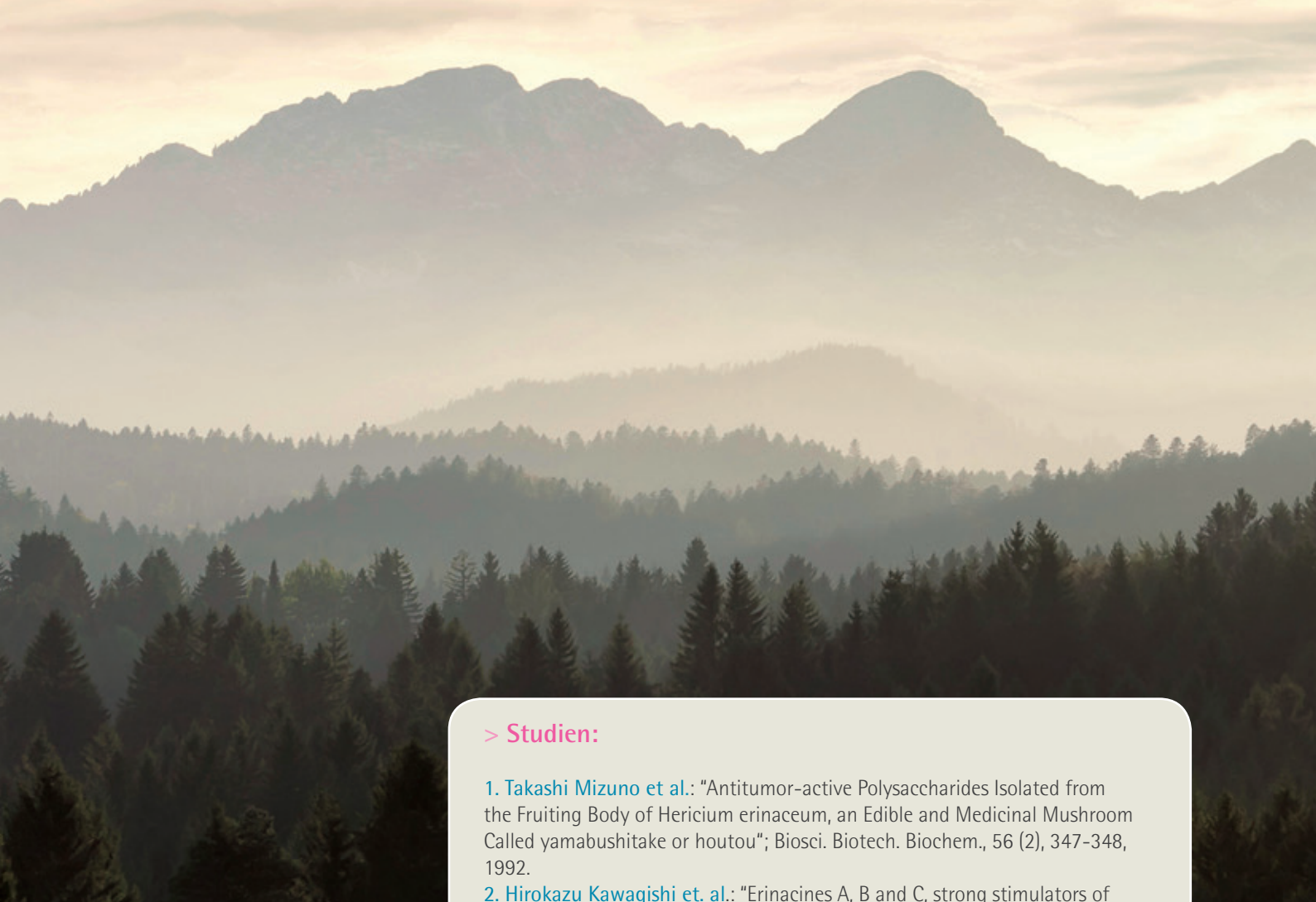
Heilpilzen zählt und in der Traditionellen Chinesischen Medizin bereits seit Jahrtausenden erfolgreich eingesetzt wird.

Die erste Wahl für Magen und Darm

Bei uns im Westen schätzt man den *Hericium* in erster Linie wegen seines immensen Potentials in Bezug auf den Magen-Darm-Trakt, eine Problemzone bei vielen heutzutage. Der Pilz pflegt die Verdauungsorgane beginnend beim Magen, über die Leber, den Dünndarm und schließlich den Dickdarm. Überall entfaltet er seine hervorragenden Wirkungen. Der Magen-Darm-Trakt wird beruhigt und die Verdauung reguliert. Der *Hericium* baut - als eines der wenigen Naturmittel überhaupt - etwa die Magenschleimhaut wieder auf. Oft ist die Ausdünnung der Magenschleimhaut schuld an vielen Beschwerden, wird sie

doch durch die Magensäure sehr gefordert. Somit wirkt er den Folgen angegriffener Magenschleimhaut entgegen wie Gastritis, Geschwüre des Magens und des Zwölffingerdarms. Außerdem bekämpft der antibakterielle *Hericium* einen weiteren Auslöser für Gastritis: das Helicobacter pylori Bakterium. Sodbrennen, Reflux, Entzündungen, Brennen im Magen, Reizmagen können mit dem Pilz bei längerer Einnahmezeit von etwa einem halben Jahr gründlich ausgeheilt werden und der übliche „Magenschutz“ - medikamentöse Behandlung mit bedenklichem Aluminium-Gehalt (siehe LEBE 3/2014) - kann entfallen.

Häufig ist man Magenprobleme dann für immer los, sofern nicht etwa Nahrungsmittel-unverträglichkeiten für neue Entzündungen sorgen. Doch auch dort soll der *Hericium* sich günstig auswirken, oft zusammen mit dem *Reishi Heilpilz*, der stark entzündungshemmend und antiallergisch wirkt, indem er die Histaminausschüttung hemmt. Der *Hericium* baut neben der Magenschleimhaut die Darmschleimhaut gleich mit auf, wodurch Nahrungsmoleküle nicht mehr in die stark durchblutete Darmwand gelangen und dort zu



Reaktionen des Immunsystems führen.

Nebenbei gleicht der *Hericum* – wie auch der *Reishi* – das Immunsystem bei überschießenden Reaktionen aus, was ihn zu einem hilfreichen Begleiter bei Autoimmunerkrankungen wie Colitis Ulcerosa und Morbus Crohn macht.

Sowohl Dünndarm als auch Dickdarm profitieren von der regenerierenden Wirkung des *Hericum* auf Schleimhaut und Darmflora. Störungen der Darmflora, etwa nach Antibiotika-Behandlung, sind darum ebenfalls Einsatzbereiche für den Pilz. Bei Hämorrhoiden und Verstopfung hat er sich auch bewährt. Bei Candida Pilzen im Darm ist häufig die Kombination von *Hericum* und *Reishi* erfolgreich.

“Repariert” geschädigte Nerven

Eine weitere Besonderheit des *Hericiums* liegt im Bereich der Regeneration des Nervengewebes. Er regt nachweislich die Produktion von Nervenwachstumsfaktoren an, wie 2005 anhand der Studien von Dr. Hirokazu Kawagishi (2) gezeigt werden konnte. Der Nervenwachstumsfaktor reguliert und stimuliert Wachstum, Differenzierung und Überleben von Nervenzellen. Außerdem baut *Hericum* die Myelinschichten der Nerven wieder auf, sodass allein schon die Chance, überhaupt

Hilfe zu finden, den Betroffenen ein Versuch mit *Hericum* wert sein sollte.

Nervenschäden können aus vielerlei Gründen entstehen – beispielsweise durch Unfälle, Entzündungen, Fehlbelastung, Überlastung, Tumore, Stoffwechselerkrankungen, Operationen oder degenerative Nervenerkrankungen wie Parkinson oder Multiple Sklerose. Dabei kann es zu leichten und schweren, vorübergehenden oder bleibenden Ausfällen kommen, zu Schmerzen, Taubheitsgefühlen, Kribbeln, Missempfinden oder Lähmungen. *Hericum* kann bei Nervenverletzungen und Neuropathien, sogar wenn sie infolge degenerativer Nervenerkrankungen entstanden sind, gut unterstützen. Durch Anregung des Nervenwachstumsfaktors kann etwa der Zerfall von Mitochondrien (Energiegewinnungszentralen der Zellen) bei Parkinson reduziert werden und die Myelinschichten können bei Multipler Sklerose (MS) bei frühzeitiger

Anwendung wieder regenerieren. Oft kombiniert man bei MS mit weiteren *Heilpilzen* wie dem *Reishi*, der gegen Entzündungen besonders gut wirkt und dem *Agaricus blazei* aufgrund dessen Fähigkeit, bei Autoimmunerkrankungen zu unterstützen.

Bei Alzheimer, Schlaganfall und Schmerzen

Nicht nur die Nerven des peripheren Nervensystems, auch die des zentralen Nervensystems profitieren vom *Hericum*, spielt doch auch dort bei bestimmten Erkrankungen der Nervenwachstumsfaktor eine entscheidende Rolle. Etwa bei Alzheimer, Demenz, Epilepsie oder nach Schlaganfall. Alzheimer wird mit mangelhafter Bildung des Nervenwachstumsfaktors in Zusammenhang gebracht. Künstlich kann man ihn nicht zuführen, da er die Blut/Hirn-Schranke nicht überwinden kann. Der *Hericum* enthält aber zwei Stoffe,

> Studien:

1. Takashi Mizuno et al.: "Antitumor-active Polysaccharides Isolated from the Fruiting Body of *Hericum erinaceum*, an Edible and Medicinal Mushroom Called yamabushitake or houtou"; Biosci. Biotech. Biochem., 56 (2), 347-348, 1992.
2. Hirokazu Kawagishi et. al.: "Erinacines A, B and C, strong stimulators of nerve growth factor (NGF)-synthesis, from the mycelia of *Hericum erinaceum*"; Tetrahedron letters 1994, www.sciencedirect.com
3. Hiromichi Kenmoku et al.: „Erinacine Q, a New Erinacine from *Hericum erinaceum*, and its Biosynthetic Route to Erinacine C in the Basidiomycete"; Biosci. Biotech. Biochem., 66(3), 571-575, 2002.
4. Eun Woo Lee et al.: „Two Novel Diterpenoids, Erinacines H and I from the Mycelia of *Hericum erinaceum*"; Biosci. Biotech. Biochem.; 64(11), 2402-2405, 2000.



die das können: die Hericenone und Erinacine (3, 4). Diese helfen auch bei chronischen Schmerzen, wobei *Hericium* häufig mit *Reishi* kombiniert wird für noch bessere Erfolge.

Hericium wirkt sich auch bei schwachem Nervenkostüm günstig aus, durch seine stimmungsaufhellende Wirkung bei Nervosität, innerer Unruhe, nervlich bedingten Blut-

> *Hericium erinaceus* kann helfen bei:

- Allergien
- Alzheimer
- Angstzuständen
- Bauchspeicheldrüsenentzündung
- Chronischen Schmerzen
- Cholesterin
- Colitis Ulcerosa
- Darmflorastörungen
- Depressionen
- Entzündungen
- Epilepsie
- Gastritis
- Geschwüren
- Hämorrhoiden
- Helicobacter pylori
- Krebs (vor allem von Magen, Speiseröhre, Darm, Haut)
- Magenbeschwerden
- Morbus Crohn
- Multiple Sklerose
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Nebenwirkungen der Chemotherapie
- Nervenverletzungen
- Neurologische Erkrankungen
- Neurodermitis
- Parkinson
- Polyneuropathien
- Reflux
- Reizdarm
- Reizmagen
- Schlafstörungen
- Schlaganfall
- Schleimhautentzündungen
- Sodbrennen
- Stress
- Übergewicht
- Übersäuerung
- Unruhe
- Wechseljahresbeschwerden
- Verdauungsproblemen
- Vergesslichkeit
- Verstopfung

druckschwankungen, Depressionen, Ängsten und Schlafstörungen sowie bei psychosomatischen Magenbeschwerden oder Neurodermitis, die eine multifaktorielle Erkrankung ist mit nervlicher Komponente und häufig Unverträglichkeiten/Allergien im Hintergrund. Der *Hericium* hat überhaupt einen starken Bezug zur Haut. So kann es zu Beginn der Einnahme wie bei anderen *Heilpilzen* auch, zu Pickeln oder zu Durchfall kommen, die als Entgiftungsreaktionen zu sehen sind. Man sollte die Dosis reduzieren und sie erst langsam wieder steigern.

Ähnliche Wirkungen wie die Heilpilze *Reishi* und *Cordyceps*

In vielerlei Hinsicht hat der *Hericium* ähnliche Wirkungen wie die bekannten *Heilpilze Reishi* (siehe LEBE 3/2013) und *Cordyceps* (siehe LEBE 3/2014).

So hat er etwa die adaptogene Eigenschaft mit ihnen gemeinsam. Das bedeutet, der *Hericium* hilft bei der Stressanpassung und schützt den Körper vor den negativen Folgen von Dauerstress, indem er den permanenten Ausstoß von Stresshormonen verhindert und so die Gesundheit erhält.

Alle drei *Heilpilze* senken auch Cholesterin und Triglyceride. Die positive Wirkung in den Wechseljahren, die bei *Reishi* und *Cordyceps* beobachtet wird, liegt ebenso beim *Hericium* vor.

Weiters hat der *Hericium* in etwa dieselbe immunstärkende Kraft wie der *Reishi* und der *Cordyceps*, da er ebenfalls immunstimulierende Polysaccharide enthält. Begleitend ist der *Hericium* daher bei allen Infektionen günstig. Bei Krebs und Metastasen wurden, wie man das bei den *Heilpilzen* ja kennt, auch beim *Hericium* beachtliche Wirkungen entdeckt (1). So wirkt er speziell auf Sarkome wachstumshemmend und unterstützt bei Magen-, Speiseröhren-, Bauchspeicheldrüsen-, Darm- und Hautkrebs. Bei Speiseröhren- und Dickdarmkrebs wurde darüber hinaus eine Hemmung der Metastasenbildung beobachtet. Auch Nebenwirkungen der Chemotherapie, vor allem bezogen auf den Magen- und Darmtrakt wie Übelkeit und Durchfall legen sich mit *Hericium*.

Der *Hericium* kann auch selbst gezüchtet werden, ist ein wohlschmeckender Speisepilz, gut zum Entschlacken und Abnehmen. Sein wertvolles Eiweiß, seine zahlreichen Mineralstoffe und zum Teil seltenen Spurenelemente machen ihn zu einem wertvollen Lebensmittel. ✍