

DER COPRINUS VITALPILZ

Er ist auch bei uns heimisch, aber selten in der Natur zu finden. Der *Coprinus comatus* ist „der“ Pilz für Diabetiker, beeinflusst er doch den Langzeitzuckerwert positiv. Er stoppt aber auch die Gewichtszunahme, fördert die Verdauung, senkt Blutfette und wirkt als natürlicher Bakterien-, Viren- und Pilzhemmer.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Hin und wieder sieht man ihn noch in Gruppen am Waldesrand in der Wiese stehen. Wenn man ihn nicht kennt, könnte man ihn aber durchaus für giftig halten. Überhaupt, wenn der schlanke, weiße Pilz in überreifem Zustand in eine tiefblaue, weiche Masse übergeht. Dann war der vollstümmlich als „Schopftintling“ bezeichnete Pilz in früheren Zeiten gerade richtig reif, um ihn als Tinte zu nutzen. Zum Essen sammelte man freilich stets nur den jungen Pilz, der wegen seines feinen Geschmacks auch als Spargelpilz bekannt ist.

REGULIERT DEN BLUTZUCKERSPIEGEL

Für uns ist der *Coprinus* heute vor allem aber der „Diabetikerpilz“, ein Naturprodukt, das in Bio-Qualität kultiviert und getrocknet in Kapseln abgefüllt, erstaunliches leisten kann. Überhaupt, wenn man ihn

als Vollspektrum-Pilzpulver aus allen Pilzteilen - Myzel (Wurzelgeflecht), Primordia (Embryonalstadium) und reifem Fruchtkörper gewinnt und dabei ein Produkt mit mehr als 70 Prozent Polysaccharid-Gehalt erhält – zusätzlich zur ganzen Bandbreite an Spurenelementen und Vitaminen. Extrakte haben hingegen nur 30 Prozent Polysaccharide und werden für den Extraktionsvorgang erhitzt, wodurch viele Enzyme und Vitamine verloren gehen.

WIRKT GEGEN INSULINRESISTENZ

Der *Coprinus* wird bei Typ 1 und Typ 2 Diabetes eingesetzt, da man damit gleich mehrere bei Diabetes wichtige Effekte erzielen kann. Einerseits steigt die Insulinempfindlichkeit der Zellen in der Peripherie. Der Vorteil: Der Blutzucker wird besser von der Zelle verwertet und der Insulinresistenz, die mit gefährlichen

Blutzuckerspitzen verbunden ist, wird entgegengewirkt. Unter Einnahme von *Coprinus* können viele einfach auch besser auf blutzuckersenkende Medikamente eingestellt werden – eine Erfahrung, die man dem Spurenelement Vanadium zuschreibt. Vanadium hilft auch mit, den Blutzucker zu senken, indem es die insulinbildenden Langerhansschen Inselzellen der Bauchspeicheldrüse schützt und beim Diabetes Typ 2 etwas regeneriert. Studien zeichnen jedenfalls ein vielversprechendes Bild: Bereits 90 Minuten nach der ersten Einnahme ist eine leichte Blutzuckersenkung (um 41 Prozent) festzustellen, nach drei Stunden beträgt sie immer noch 30 Prozent, nach weiteren sechs Stunden noch 20 Prozent.

BEEINFLUSST DEN LANGZEITZUCKERWERT

Interessant ist seine senkende Wirkung auf den Langzeitzuckerwert HbA1c, der Aussagen über den Verlauf der Blutzuckerwerte der letzten zwei bis drei Monate zulässt.

Wie schnell und wie stark man auf den *Coprinus* reagiert, ist immer individuell und muss mit Messungen genau überprüft werden, da die medikamentöse Therapie darauf abzustimmen ist.

Die Wirkung des *Coprinus* kann eventuell auch noch durch einen weiteren blutzuckersenkenden Vitalpilz wie etwa den *Maitake* optimiert werden. Die auf Anhieb besten Ergebnisse erzielt man immer, wenn man zuerst energetisch austestet.

GEGEN DIABETES-FOLGESCHÄDEN

Der *Coprinus* verhindert auch Folgeschäden, die im Zuge von Diabetes auftreten können. Er wirkt etwa stark antioxidativ und durchblutungsfördernd. Dafür scheint in erster Linie seine Aminosäure L-Ergothionein verantwortlich zu sein, die Arterien schützt, indem sie durch Absenkung des Langzeitzuckerwerts Gefäßschäden durch Glykosylierungsprozesse („Verzuckerung“) reduziert.

VERHINDERT GEWICHTSZUNAHME

Da Gewichtszunahme einen weiteren Risikofaktor für Diabetiker darstellt, ist auch noch ein anderer Effekt des *Coprinus* hilfreich: Er reguliert nicht nur den Blutzucker, sondern auch die Glukoseverwertung. Man nimmt nicht zu, obwohl man sich in gleicher Weise ernährt. Außerdem regt der *Coprinus* den Stoffwechsel an, was sich ebenfalls bremsend auf das Zunehmen auswirkt.

WIRKSAMER CHOLESTERINSENKER

Der *Coprinus* senkt Blutfette und hemmt ihren Aufbau, wofür die Inhaltsstoffe Comatin, Lovastatin sowie weitere Statine und das Vanadium verantwortlich gemacht werden. LDL-Cholesterin und Triglyceride sind oft bei Diabetikern erhöht und riskant für die Gefäße. Außerdem fördert der *Coprinus* die Durchblutung, beugt Arteriosklerose vor, wirkt leicht blutgerinnungshemmend, unterstützt die Elastizität der Gefäße und die Auflösung von Gefäßablagerungen.

BEGLEITEND BEI BRUST- UND PROSTATAKREBS

Labor-Untersuchungen aus den USA zeigen, dass die immunanregenden Polysaccharide

des *Coprinus* und eventuell auch seine Lektine das Wachstum von Brustkrebszellen und Prostatakrebszellen in größerem Ausmaß hemmen und ihren Zelltod – auch bei hormonabhängigem Prostatakrebs – einleiten. Krebshemmend zeigte sich der *Coprinus* zudem in Bezug auf Leukämie, Leberzellkrebs, Sarkom 180 und Ehrlich Karzinom. Aus Traditionen oder guten Erfahrungen kann man aber noch lange keine nach geltenden wissenschaftlichen Kriterien bestätigte Krebsheilung ableiten und daher weder von einem adäquaten Ersatz zur Chemotherapie sprechen noch zur begleitenden Selbstbehand-

> DIE INHALTSSTOFFE DES COPRINUS

Wie alle Vitalpilze ist auch der *Coprinus* reich an Polysacchariden und Triterpenen, verfügt außerdem über spezielle Polysaccharide wie das Polysaccharid Fucogalactan und das *Coprinus comatus* Polysaccharid-1. Gerade sie wirken zusammen mit dem seltenen Spurenelement Vanadium auf den Blutzuckerspiegel. Es ist aber seine Gesamtheit, die ihn zu dem macht, was er ist. Seine Vitamine wie Vitamin C, B1, B2 und B3, seine zwanzig Aminosäuren, einschließlich der antioxidativen sowie entzündungshemmenden Aminosäure L-Ergothionein, spielen ebenso eine Rolle. Kalium, Kalzium, Magnesium, Eisen, Kupfer, Mangan und Zink enthält der *Coprinus* ebenfalls. Außerdem weist er die meisten Lektine von allen Vitalpilzen auf, komplexe Proteine, die verschiedene biochemische Reaktionen in der Zelle auslösen können und bei Verstopfung hilfreich sind.

lung raten. Denn: Nicht jeder behandelnde Arzt erlaubt die Einnahme von Vitalpilzen, da Wechselwirkungen mit Medikamenten nicht ausgeschlossen sind.

GEGEN VERSTOPFUNG UND HÄMORRHOIDEN

In China werden große Mengen *Coprinus* gegessen, gilt er doch als ganz besonders gesundes Lebensmittel. Die Lektine des *Coprinus* regen die Darmperistaltik an, unterstützen bei Hämorrhoiden und helfen gegen Verstopfung. Man muss sie für eine regulierende Wirkung aber über mehrere Wochen regelmäßig anwenden. Der Stuhl kann sich schwarz färben, was aber unbedenklich ist. Außerdem entlasten Lektine die Leber. Wer allerdings mit Durchfall reagiert, sollte auf den *Coprinus* verzichten

und bei Diabetes lieber einen der anderen bei Diabetes hilfreichen Pilze probieren wie den *Maitake*, den *Chaga* oder den *Shiitake*.

NATÜRLICHER BAKTERIEN-, VIREN-, PILZHEMMER

Alle Vitalpilze wirken Entzündungen, Viren, Bakterien und Pilzen entgegen und balancieren aufgrund ihres hohen Gehalts an Polysacchariden das Immunsystem etwa bei Autoimmunerkrankungen. Beim *Coprinus* ist die antibakterielle Wirkung erwähnenswert – speziell gegen Staphylokokken, wie den multiresistenten Kran-

kenhauskeim (*Staphylococcus aureus*) – und die antimykotische Wirkung, etwa gegen *Aspergillus niger* (schwarzer Schimmelpilz) oder *Candida albicans*. Die entzündungshemmende und antibiotische Wirkung des *Coprinus* kann für vieles genützt werden. Speziell hemmt er Blasenentzündung, die wiederum Diabetes-Patienten besonders häufig plagt.

WEITERE EINSATZMÖGLICHKEITEN

Der *Coprinus* wird auch bei Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse und bei Migräne eingesetzt.

ANWENDUNG IN DER TIERHEILKUNDE

Der *Coprinus* wird bei Diabetes (auch EMS-Pferden), Verstopfung, Bauchspeicheldrüsen- und Autoimmunerkrankungen, bakteriellen Entzündungen, auch bei multiresistenten Keimen, Mykosen (z. B. *Candida*), zur Durchblutung, bei Krebs (Sarkome, Tumore des Stützgewebes), Myomen, Lipomen und Hufrehe angewendet.

WORAUF MAN ACHTEN SOLLTE

Allfällige Dosisänderungen bei Medikamenten vom Arzt vornehmen lassen. Bei Durchfall ist der *Coprinus* eventuell nicht geeignet. Seine Lektine können zu Magen-Darmbeschwerden wie Durchfall führen. Mit nur kleinen Dosen beginnen und bei Reaktionen die Dosis reduzieren, eventuell auch die Einnahme beenden. ✎