



# MAITAKE

## DER TANZENDE PILZ

Seine vielen zarten Fruchtkörper stehen eng nebeneinander unter Laubbäumen. Ob das Tänzeln der Pilzhüte im Wind oder der Freudentanz des glücklichen Finders zur Namensgebung beitrug, ist nicht überliefert. Jedenfalls ist der „tanzende Pilz“ in der Natur eine Rarität. Aufgrund seiner beachtlichen Wirkungen sowie seines feinen Geschmacks wurde der Maitake stets teuer gehandelt.

**W**ährend Asien auf eine seit Jahrhunderten ununterbrochene Tradition in der Verwendung von Vitalpilzen zu Heilzwecken zurückblicken kann, ist unser keltisches und noch älteres „Pilzwissen“ verloren gegangen. Auch weil man hinter der Anwendung von Pilzen heidnische Bräuche vermutete und generell die Angst vor giftigen Pilzen nicht zu unterschätzen ist. Dabei sind die meisten Vitalpilze Baumpilze und nicht nur ungiftig, sondern sogar echte Medizinalpilze. Der Maitake ist „ganz vorne“ mit dabei und er schmeckt auch noch köstlich. Japanische Pilzsammler hielten die Fundorte geheim, so begehrt ist dieser Pilz bereits seit Vorzeiten. Der Maitake wird auch Klapperschwamm, *Grifola frondosa*, Laubporling oder spatelhütiger Porling genannt.

### SENKT CHOLESTERIN UND TRIGLYCERIDE

Bei einer Fettstoffwechselstörung – sie kann angeboren oder erworben sein – finden sich zu viele Blutfette wie Cholesterin und Tri-

*Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger*

glyceride im Blut und belasten die Blutgefäße, was zu Arteriosklerose führen kann. Der *Maitake* senkt Blutfette und hemmt arteriosklerotische Plaques in den Blutgefäßen des Herzens bzw. erleichtert deren Abbau. Er verhindert das übermäßige Absinken des (guten) HDL-Cholesterins, wodurch abgelagertes Cholesterin aus der Gefäßwand zur Verarbeitung in die Leber transportiert werden kann. Er reduziert überhaupt Blutfette, indem er die Cholesterinproduktion bremst und andererseits sehr effizient den Anstieg von Triglyceriden im Blut verhindert.

### ENTLASTET DIE LEBER

Außerdem fördert der *Maitake* den Gallenfluss. Nahrungsfette werden besser aufgespalten, Fettverdauung und Entgiftung angekurbelt und lästigen Verdauungsbeschwerden wie Aufstoßen und Blähungen sowie Entzündungen, Krämpfen und Steinbildung in der Galle wird entgegen gewirkt. Die Leber lagert weniger Fett ein und eine schon bestehende Fettleber wird entlastet.

### EIN EFFEKTIVER BLUTDRUCKSENKER

Bei Bluthochdruck kommt der *Maitake* gerade recht. Sein Ergosterin reguliert eines der wichtigsten körpereigenen blutdruckregulierenden Systeme – das Renin-Angiotensin-Aldosteron-System. Dadurch kann der *Maitake* Bluthochdruck gut ausgleichen. Manche Menschen mit Bluthochdruck spüren den normalisierenden Effekt recht schnell. Hören sie mit der Pilz-Einnahme jedoch auf, steigt der Blutdruck binnen einer Woche oft wieder an, wenn das Herzkreislaufsystem dauerhaft Unterstützung braucht. Sein Adenosin – ein Inhaltsstoff, den der *Maitake* mit mehreren Vitalpilzen teilt – sorgt außerdem für bessere Durchblutung durch leichte Blutverdünnung. In der TCM wird der *Maitake* bei Bluthochdruck oft gemeinsam mit dem *Reishi Vitalpilz* eingesetzt, da damit Herz und Blutgefäße besser entspannen, was sich ebenfalls positiv auf den Blutdruck auswirkt.

### EIN BEMERKENSWERTER KNOCHENHEILER

Knochen brauchen Vitamin D, damit mehr Kalzium zur Knochenstärkung aufgenommen wird. Der *Maitake* enthält Ergosterin, woraus der Körper Vitamin D aufbauen kann. Dadurch sorgt er für eine vermehrte Kalziumaufnahme. Der Pilz reduziert auch noch den Kalziumverlust über die Niere, stimuliert die Knochenmineralisation und aktiviert die Osteoblasten – körpereigene

Zellen, die beim Knochenumbau für die Bildung von Knochengewebe verantwortlich sind. Anwender mit Osteoporose berichten, dass die Einnahme des *Maitake* über sechs Monate ihre Knochendichte stark verbesserte. Genauso kann der *Maitake* bei Osteomalazie helfen, Knochenerweichung, wie sie bei Vitamin D-Mangel, Störungen im Phosphatstoffwechsel oder nach Cortison-Anwendung auftritt.

## DER ENTZÜNDUNGSHEMMER – LINDERUNG BEI ARTHRITIS UND ARTHROSE

Der *Maitake* ist ein ausgezeichnete Entzündungshemmer ohne Nebenwirkungen und das sogar im Ausmaß von Medikamenten! Laut einer Vergleichsstudie lindert er akute Entzündungen genau so gut wie das Medikament Diclofenac. Er beeinflusst die Cyclooxygenase (Cox 1 und 2), wodurch sich entzündliche Prozesse der Gelenke bremsen lassen. Außerdem wirkt sich der *Maitake* positiv auf die knorpelbildenden Zellen aus, reduziert Gliederstarre und stärkt zusätzlich das umliegende Bindegewebe.

## GEGEN ÜBERGEWICHT UND „MATRONENSPECK“

In klinischen Studien wurde festgestellt, dass man mit dem *Maitake* in zwei Monaten durchschnittlich fünf bis sechs Kilogramm abnehmen kann.

Der Pilz hemmt Fetteinlagerungen ins Gewebe, schont überdies Herz und überstrapazierte Gelenke. Mit seiner entsäuernden und entgiftenden Wirkung unterstützt er zusätzlich beim Abtransport der bei Diäten vermehrt anfallenden Schlackenstoffe.

Besonders erwähnenswert ist, dass man mit dem *Maitake* Bauchfett abbauen kann und bei Frauen im Wechsel der gefürchtete „Matronenspeck“ um die Körpermitte gar nicht erst entsteht. Bauchfett, auch viszerales Fett genannt, kann auch bei recht schlanken Menschen auftreten und ist ein Gesundheitsrisiko, da es sich an den Organen ansammelt und sehr stoffwechselaktiv ist. Es bildet deutlich mehr Botenstoffe und Hormone als gewöhnliche Fettzellen. Dazu gehören auch Substanzen, die Entzün-

dungen fördern und das Krebsrisiko etwa in Richtung Brust-, Darm-, Leber- und Bauchspeicheldrüsen- und Schilddrüsenkrebs beeinflussen.

## HILFT DIABETIKERN

Der *Maitake* verringert den Blutzuckerspiegel bei Typ 1 und Typ 2 Diabetikern, indem eine bessere Verwertung des Zuckers in den Zellen stattfindet. Sein spezielles Glykoprotein erhöht die Glukosetoleranz, ohne die Insulinausschüttung zu beeinflussen. Die Funktionsfähigkeit der Insulinrezeptoren an den Zellwänden wird unterstützt und eine verminderte oder aufgehobene Wirkung des Insulins mit gefährlichen Blutzuckerspitzen wird ausgeglichen. Der *Maitake* wird bei Diabetes gern mit dem *Coprinus Vitalpilz* kom-

## > ANWENDUNG IN DER TIERMEDIZIN

Der *Maitake* wird bei Tieren mit Krebs (speziell bei Gesäugeleistentumor und Melanom), Diabetes Typ 2, metabolischem Syndrom, übergewichtigen Tieren, bei Fettleber und anderen Leberstörungen, Hüftdysplasie, Osteoporose, Osteomalazie, Rachitis, Herzrhythmusstörungen, zur Immunstärkung allgemein bei Virusinfektionen, zum Muskelaufbau und zur Wundheilung nach Operationen eingesetzt.

binert, der den Langzeitzuckerwert senkt.

## WIRKSAMES ANTIBIOTIKUM UND VIRENKILLER

Vitalpilze sind wegen ihrer Polysaccharide begehrt, da sie großen Einfluss auf das Immunsystem haben. Der *Maitake* verfügt über überdurchschnittlich viele und besondere Polysaccharide, Beta-Glucane, die als „Grifone D“ nur im *Maitake* vorkommen. Wie alle Polysaccharide können sie das Immunsystem effektiv trainieren, aktivieren und balancieren. Damit wird ein gegenüber Bakterien, Viren, Pilzen und Parasiten sowie Krebszellen schwaches Immunsystem gestärkt. Ein überschießendes Immunsystem, wie es bei Allergien und Autoimmunerkrankungen vorliegt, wird hingegen beruhigt.

Außerdem wehrt der *Maitake* den Abbau von T-Helferzellen ab und hält so die Immunkraft länger aufrecht. Günstig ist die Kombination des *Maitake* mit Vitamin C und Vitamin D, die für die T-Helferzellen von immenser Bedeutung sind.

Der Pilz wird in Asien, vor allem in Japan, vielfältig eingesetzt, sogar bei schwerwiegenden viralen oder bakteriellen Erkrankungen wie HIV, Influenza, viraler Hepatitis, Borreliose und auch bei Candida-Infektionen.

## AKTIVIERT DAS IMMUNSYSTEM BEI KREBS

Die Polysaccharide des *Maitake* verstärken auch noch weitere Immunzellen wie Makrophagen, zytotoxische T-Zellen und Neutrophile, die das Immunsystem gemeinsam dabei unterstützen, Krankheiten effizienter zu bekämpfen. Alle zusammen greifen Tumorzellen an. Zellabfälle werden schneller entfernt und die Reparatur von Gewebeschäden wird beschleunigt. In einer klinischen Studie wurde speziell das Betaglucan „Grifon D“ aus dem *Maitake* verabreicht, ohne dass herkömmliche Therapien kombiniert eingesetzt wurden. Fazit: Metastasenwachstum (besonders Leber- und Knochenmetastasen, die häufig bei Prostatakrebs auftreten) und Tumormarker nahmen ab und die natürliche Killerzellenaktivität nahm bei allen Patienten zu. Die Ausbildung von kleinen

Blutgefäßen rund um die Tumorzellen wird gehemmt, sodass der Tumor nicht so leicht an das bestehende Gefäßsystem andocken kann und das Krebswachstum blockiert wird. Außerdem werden Reparatursysteme der gesunden Zelle angeregt, während das DNA-Reparatursystem der Krebszelle gehemmt wird.

Andere Studien haben gezeigt, dass Betaglucane den Zelltod in menschlichen Brustkrebszellen und Nierenzellkarzinom Zellen einleiteten, das Wachstum von Blasenkrebszellen reduzierten und deren Rückbildung herbeiführten. Positive Ergebnisse zeigten sich in klinischen Untersuchungen bei Hirntumoren, Brust-, Lungen-, Magen-, Leber-, Blasen-, Prostatakrebs, Enzephalon und Melanomen sowie Leber- und



Knochenmetastasen. Doch auch wenn der Maitake bei Krebs begleitend gute Dienste leisten kann, weiß man immer noch zu wenig, um ihn im Westen als Krebsheilmittel bezeichnen zu können.

### UNTERSTÜTZT BEI CHEMOTHERAPIE

Die Fresszellen des Immunsystems nehmen Tumorzellen auf und zerstören sie. Da die Betaglucane im Maitake Fresszellen aktivieren, können sie Chemotherapien effektiver machen. Der Maitake verringert auch nachweislich die Nebenwirkungen wie Übelkeit, Erbrechen, Abfall der weißen Blutkörperchen und Haarausfall. Seine entgiftende Wirkung kann zur Verbesserung der Lebensqualität von Krebspatienten nach der Chemotherapie beitragen. Es hängt aber vom jeweiligen Arzt und der Therapie ab, ob die Einnahme von Maitake erlaubt wird.

### FÖRDERT SCHÖNE BRÄUNE

Wer schwer braun wird oder schneller braun werden möchte, der kann ebenfalls zum Maitake greifen. Er hilft nicht nur bei trockener Haut, er fördert auch die Melaninbildung – man wird schneller braun. Die Bräune schützt auch besser vor Hautalterung durch Sonnenstrahlen.

### STEIGERT DIE AUSDAUER IM SPORT

Während der *Cordyceps Vitalpilz* die Leistung im Sport fördert, unterstützt der Maitake die Ausdauer.

### HILFT DEM MAGEN BEI SODBRENNEN

Magenschmerzen, Appetitmangel, Geschmacksverlust, Erbrechen, Übelkeit, zu wenig Magensäure, Aufstoßen, Reflux aufgrund von Schließmuskelschwäche oder Schluckauf sind nach Ansicht der Traditionellen Chinesischen Medizin auf Magen-Qi-Mangel zurückzuführen. Der Maitake unterstützt das Magen-Qi und kann daher bei diesen Beschwerden hilfreich sein.

### LÖST LEBER-QI-STAGNATION

Der Begriff der "Leber-Qi-Stagnation" kommt ebenfalls aus der TCM. Dazu kommt es, wenn der Lebermeridian stagniert, also blockiert ist und das Qi nicht ungehindert fließen kann. Das ist verbunden mit aufsteigendem Hitzegefühl, Reizbarkeit, Schwitzen am Kopf und in den Achselhöhlen und emotionaler Anspannung. Das prämenstruelle Syndrom ist ein typisches Beispiel für

die Leber-Qi-Stagnation. Ursache für die Blockade des Qi sind generell Frustration und negative Emotionen, aber auch Überessen, zu spät essen, zu üppig, zu fett, Süßes essen, Alkohol, Stress und Überarbeitung. Natürlich gehört das Grundproblem verändert, doch auch der Maitake hilft, die blockierte Lebensenergie im Lebermeridian wieder zum Fließen zu bringen.

### FÖRDERT DIE REGENERATION DER NIEREN-ESSENZ

Die Nieren-Essenz (Jing) gehört in der TCM zu den fünf Grundsubstanzen des Lebens. Sie hütet das vorgeburtlich angelegte,

von den Eltern ererbte Qi. Es erschöpft sich im Laufe einer Lebensspanne durch ausschweifendes Leben schneller und ist nur durch ganz wenige Natursubstanzen regenerierbar. Der *Cordyceps*, der *Coriolus* und auch der Maitake Vitalpilz bauen die wertvolle Nieren-Essenz wieder auf. Sie spielt eine Rolle bei der Bildung des Blutes, wie die TCM es sieht, und bestimmt zu einem guten Teil die stabile Konstitution, Vitalität, Resistenz und Regenerationskraft.

### WEITERE WIRKUNGEN

Wiederkehrende Zysten sollen gut mit dem Maitake in den Griff zu bekommen sein, ebenso Hämorrhoiden und Tinnitus durch Halswirbelsäulen-Symptomatik sowie das polyzystische Ovarialsyndrom (PCOS). Außerdem beruhigt der Maitake die Nerven.

### WAS BEI EINNAHME ZU BEACHTEN IST

Bei sehr hohen Dosierungen die leicht blutverdünnende Wirkung beachten. Bei Diabetes und Bluthochdruck Medikamentendosis überprüfen und eventuell reduzieren lassen. Festigt den Stuhl bei Durchfall. Bei Verstopfung mitunter nicht geeignet. Kann in seltenen Fällen allergische Reaktionen hervorrufen. ✍