

DIE FASZINIERENDE WELT DER PILZE



Pilze sind vielseitige, rätselhafte Wesen. Sie zersetzen dürres Holz und räumen im Wald auf. Sie können sogar Plastik auflösen und so die Meere vor der Plastikflut retten. Außerdem schmecken sie phantastisch und bereichern unseren Speiseplan. Ihr wertvolles Eiweiß könnte die Menschheit ernähren, ohne dass dafür viel Platz oder fruchtbare Erde nötig wäre. Es gibt leuchtende, giftige und halluzinogen wirkende Pilze, welche, die am Waldboden wachsen und solche, die auf Bäumen leben. Gerade sie enthalten viele interessante Wirkstoffe für unsere Gesundheit und sind vor allem für den Ausgleich des Immunsystems bekannt. Fazit: Pilze sind einfach grandiose Lebewesen und es lohnt sich, sich näher mit ihnen zu beschäftigen.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Nahezu dreißig Prozent unseres Erdbodens besteht aus Pilzmasse. Pilze sind also keine seltene Lebensform tief in den Wäldern, sondern durchaus präsent. Bislang sind etwa 100.000 Pilzarten bekannt, doch es sollen weltweit bis zu fünf Millionen Arten existieren. Somit sind Pilze fast so artenreich wie die Insekten. Man schätzt, dass im Oberboden natürlicher Wälder auf einer Fläche von einem Quadratmeter rund eine Milliarde Myzelien oder Sporen vorkommen.

GIGANTEN UNTER DEM ERDBODEN

Das größte Lebewesen der Welt ist übrigens auch ein Pilz und zwar ein dunkler Hallimasch. Er lebt unter einem Nationalpark in Oregon,

USA, breitet sich auf einem neun Quadratkilometer großen Areal aus, reicht neunzig Zentimeter in den Waldboden und wiegt 600 Tonnen – ein Gigant, dessen Alter auf 2400 Jahre geschätzt wird. Dagegen wirkt der größte Pilz Europas wie ein Youngster. Er ist 1000 Jahre alt, ebenfalls ein dunkler Hallimasch und in einem 35 Hektar großen Gebiet in der Schweiz beheimatet.

SIND PILZE UNSERE AHNEN?

Pilze sind weder Pflanzen noch Tiere und ihre Geschichte ist eng mit der unseren verbunden. Allerdings waren sie schon lange vor uns da. Die ältesten bisher eindeutig identifizierten Pilzfossilien sind mit 460 Millionen Jahren weitaus älter, während der

Homo sapiens erst seit 200.000 Jahren auf der Erde lebt. Der Mykologe und Biologe Paul Stametz ist sogar überzeugt davon, dass Menschen und Tiere sich aus Pilzen entwickelt haben. Genau wie wir, atmen sie Sauerstoff ein und Kohlendioxid aus. Dass wir unsere Nährstoffe in einem Zellgefäß, unserem Magen-Darmtrakt, aufnehmen, könnte ebenfalls bei den Pilzen „abgeschaut“ sein. Ein Versuch aus Tokyo lässt allen Ernstes einen hohen Pilz-IQ vermuten. Man nahm ein Hafersubstrat in Form des Stadtplans von Tokyo und brachte Pilzsporen darauf aus. Dann ließ man die Kultur wachsen und staunte nicht schlecht. Die Pilze bildeten Vernetzungen, die so genial waren, dass man nach diesem Vorbild das U-Bahnnetz Tokios ganz entscheidend verbessern konnte. Und fühlen können Pilze auch bzw. ihr Mycel, das unter der Erde das eigentliche Pilzwesen ausmacht, während



die oberhalb der Erde erscheinenden Pilze nur die Fruchtkörper darstellen. Das Mycel weist eine Ähnlichkeit mit unserem verästelten Nervensystem auf und übermittelt ebenso Informationen. Für manche ist es gar so etwas wie das „erste Internet“ des Waldes, registriert es doch jeden Schritt, den wir auf dem Waldboden machen und leitet die Information darüber weiter.

PILZE BILDEN NEUE NERVENZELLEN

Wenn mit zunehmendem Alter der Schlaf schlechter wird, liegt das auch daran, dass die Nervenzellen weniger werden. Der *Hericium Vitalpilz* kann hier entgegenwirken, da er die Neubildung von Nervenzellen fördert. Das ist auch bei Vergiftungen ein Thema und überall, wo Nerven zugrunde gegangen sind. Bei Mäusen mit Neuropathien konnte man ein Nachwachsen der Myelinschei-

den der Nervenzellen beobachten – ein unfassbarer Effekt, den man auch bei schweren Erkrankungen der Nerven wie Multipler Sklerose, Alzheimer, Diabetes, Lähmungen, Schlaganfall oder Trigeminusneuralgie nützen kann.

Es gibt außerdem einen klassischen psychedelisch wirkenden Pilz-Inhaltsstoff, das Psilocybin der „Magic Mushrooms“. Die therapeutischen Studien mit Psilocybin umfassen die Behandlung von schweren Depressionen und psychischen Belastungen bei Krebspatienten sowie die Raucherentwöhnung. Psilocybin ist nicht nur eine halluzinogene Droge, sie regt auch die Entstehung von neuen Nervenzellen an, wobei man noch bessere Erfolge sah, wenn der *Hericium Vitalpilz* und der *Vitamin B-Komplex* dazu genommen wurden. Die Ergebnisse waren nahezu bahnbrechend. Kurz gesagt: Ein einziges Mal angewendet, war die Wirkung tiefgreifend lebensverändernd. In Bezug auf Raucherentwöhnung etwa bedeutete das, dass gleich 85 Prozent der Studienteilnehmer nach einmaliger Anwendung des Psilocybins mit dem Rauchen aufhören konnten. Es liegt also eine ungeheuer verändernde Macht in den Pilzen – etwas, das schon unsere keltischen Vorfahren kannten, wenn sie für spezielle Riten Bier mit bewusstseinsweiternden Pilzen brauten. Die Bezeichnung „Pils“ deutet heute noch darauf hin.

PILZE UND PSYCHE

Mit diesen Pilzen kann man nichts falsch machen. Wenn Vitalpilze auch keine bewusstseinsweiternden Inhaltsstoffe haben, so wirken einige von ihnen dennoch auf die Psyche. Der *Reishi* beispielsweise erhöht den Entspannungsstoff GABA im Gehirn und verhilft bei Unruhe und Nervosität zu mehr Gelassenheit und besserem Schlaf. Er ist nicht umsonst der „Meditationspilz“ der taoistischen Mönche. Der *Hericium* erneuert nicht nur Nerven. Der als „Nervenheiler“ bekannte Pilz stärkt auch ein schwaches Nervenkostüm und beruhigt ein überreiztes. Er beruhigt bei Unruhe, reguliert das vegetative Nervensystem, lindert Depressionen und Antriebslosigkeit, wirkt gegen Ängste und psychosomatische Störungen.

Der *Cordyceps* wiederum steigert die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, verleiht Ausdauer, Kraft und Willensstärke. Er beruhigt Emotionen, wirkt gegen Ängste und lindert Depressionen, hemmt nachweislich das Enzym Monoaminoxidase (MAO), das die Glücks- und Antriebs-Botenzstoffe Serotonin, Noradrenalin und Dopamin abbaut. Außerdem enthält der *Cordyceps* Tryptophan, aus dem der Körper das Wohlfühlhormon Serotonin selbst aufbauen kann. Besonders wichtig in dieser Zeit: Der *Cordyceps* rettet Stressgeplagte vor dem Burn-Out und hilft bei der Regeneration von stressbelasteten Nebennieren.

PILZE SIND RECYCLING- UND ENTGIFTUNGSEXPERTEN

Pilze sind zusammen mit den Bakterien sogenannte Destruenten – sie zersetzen abgestorbene Organismen im Stoffkreislauf unserer Ökosysteme. Sie bauen beispielsweise Holz, vertrocknete Blätter, Früchte, aber auch Horn und Fette ab. Dabei führen sie Stickstoffverbindungen und andere Stoffe in den Boden zurück, die Pflanzen und Tieren erneut zur Verfügung stehen. Diese „Recycling“-Aufgabe macht Pilze aus ökologischer Sicht zu den Ernährern des Waldes.

Könnte diese Fähigkeit der Pilze auch für uns Menschen nützlich sein? Durchaus, denn Vitalpilze gelten als entgiftend und entschlackend. Da muss man die Erinnerungen an Warnungen vor giftigen Pilzen fallenlassen, etwas, das tief sitzen kann, weil früher Pilzvergiftungen vor allem am Land doch recht häufig waren. Die hilfreichen Vitalpilze zeigen das genaue Gegenteil. Der *Reishi Vitalpilz* kann etwa die Leber in ihrer Arbeit als zentrales Entgiftungsorgan unterstützen. Er fördert die Ausscheidung fettlöslicher Gifte und wirkt blutreinigend. Der *Cordyceps Vitalpilz* wirkt reinigend auf Blase und Nieren, deren entgiftende und ausscheidende Kraft er unterstützt. Der *Polyporus Vitalpilz* reinigt das Bindegewebe, indem er die Lymphe zu besserem Fluss anregt. Der besonders immunbalancierende *Agaricus blazei murrill* Vitalpilz leitet zugleich pathogene Feuchtigkeit und Schleim sowie Hitzetoxine aus, entlastet

damit den Körper vor und nach einer Impfung. Sämtliche weiteren Vitalpilze haben ebenfalls entgiftende, entschlackende und entsäuernde Fähigkeiten. Darum ist jeder für sich für eine Frühlingskur geeignet. Das ist nicht nur aus Sicht der westlichen Naturheilkunde so, auch die Traditionelle Chinesische Medizin, die auf eine über Tausendjährige Pilz-Erfahrung zurückblickt, lobt die Entgiftungsfähigkeiten der Vitalpilze.

POLYSACCHARIDE - HELFER FÜR IMMUNSYSTEM

Vitalpilze sind am bekanntesten aufgrund ihrer Polysaccharide. Man findet sie zwar auch im Hafer und anderen Getreidesorten, doch Pilz-Polysaccharide haben ganz besondere Eigenschaften. Sie wirken immunstimulierend und immunbalancierend. Was bedeutet das? Die stark verzweigten Oberflächen der Polysaccharide – vor allem die besonders wirksamen Untergruppen der Beta-1,6-Glukane – haben aufgrund ihrer Ähnlichkeit mit der Oberfläche von Bakterien und Viren die Fähigkeit, an verschiedene Immunzellen anzudocken und deren Alarmbereitschaft zu erhöhen. Auf diese Weise „trainieren“ sie alle Immunzellen der unspezifischen (angeborenen) Abwehr. Deren Aktivität gegenüber Keimen, chronisch infizierten Zellen und Tumorzellen steigt an, ebenso die Sichtbarkeit von Krebszellen durch Zellen des Immunsystems. Das Immunsystem wird veranlasst, vermehrt die zur Abwehr von Viren, Bakterien, Pilzen und Krebszellen notwendigen TH1-Antworten zu geben – ohne allerdings Autoimmunerkrankungen herauszufordern. Im Gegenteil: Polysaccharide wirken ausgleichend auf das Immunsystem, balancieren



die TH1/TH2-Antworten und können ein überreagierendes Immunsystem herunterregulieren. Das ist eine ganze Menge Positives und der Grund dafür, warum Vitalpilze in Asien bei vielen Erkrankungen im Immunsystem eingesetzt und sogar Krebsmedikamente daraus produziert werden. Die meisten Beta-Glukane hat übrigens der *Agaricus blazei murrill*.

Was sonst noch für Vitalpilze als Immunstärkung spricht: Das Immunsystem arbeitet nur gut, wenn der Stress Pause hat. Vitalpilze sind sogenannte Adaptogene und haben Anti-Stress-Wirkung, auch das kommt dem Immunsystem zu Gute. Zuletzt aktivieren Pilz-Polysaccharide noch das Immunsystem im Darm und verbessern dort die Barriere gegen Erreger.

TRITERPENE GEGEN VIREN, BAKTERIEN, ALLERGIEN

Eine weitere Gruppe von beachtlichen Pilz-Inhaltsstoffen sind die Triterpene. Hier hat jeder Pilz seine eigenen,

mit jeweils speziellen Wirkungen. Der *Reishi* hat übrigens mit über 100 verschiedenen Triterpenen die meisten dieser entzündungshemmenden, antiallergischen, antiviralen Inhaltsstoffe. Sie unterstützen sogar gegen die sogenannten Retroviren, die sich lebenslang einnisten, wie HIV oder EBV. Triterpene wirken außerdem antibakteriell, leberschützend und die Leberentgiftung verbessernd, zytotoxisch und anti-angiogenetisch, die Krebsentwicklung wird erschwert. Das sind Eigenschaften, die man von allen Vitalpilzen kennt.

ADENOSIN FÜR HERZ, KREISLAUF UND GEFÄSSE

In Bezug auf Herz-Kreislaufkrankungen können Pilze ebenfalls viel Positives bewirken. Dabei spielt der Inhaltsstoff Adenosin eine zusätzliche Rolle. Pilze wirken gefäßerweiternd und damit durchblutungsfördernd am Herzen. Sie hemmen das gefäßverengende ACE, das den Blutdruck erhöht. Pilze wirken auch noch gegen zu dickes Blut – einer-



seits indem sie zu viele Blutfette wie Cholesterin oder Triglyceride senken oder erhöhte Thrombozytenaggregation (Verklebung der Blutplättchen) regulieren. Jeder Pilz hat hier seine eigene, spezielle Bedeutung. Der *Maitake* etwa wirkt Bluthochdruck vor allem durch eine bessere Verstoffwechslung der Triglyceride entgegen, der *Shiitake* sorgt für eine Erhöhung des „guten“ HDL-Cholesterins und der *Pleurotus* senkt den Homocystein-Wert. Das sind allesamt entscheidende Faktoren, wenn die Senkung des Bluthochdrucks angestrebt wird. Der *Reishi* und der *Auricularia* wirken blutdrucksenkend, entzündungshemmend und cholesterinsenkend, verbessern die Fließfähigkeit des Blutes und können so der gefürchteten Bildung von Thrombosen entgegenwirken. Vor allem der *Auricularia* kann sich mit blutverdünnenden Medikamenten durchaus messen. Der *Polyporus* unterstützt bei nierenbedingtem Bluthochdruck mit erhöhtem unteren Blutdruckwert.

REGENERATION FÜR DIE ORGANE

Vitalpilze wirken in vielerlei Hinsicht regenerierend auf verschiedene Organsysteme. Als Magen- und Darm-Heiler gelten etwa der *Chaga* und der *Hericium*. Nieren, Blase und Nebennieren profitieren vom *Cordyceps*. Die Leber freut sich über den *Reishi*, den *Maitake* und den *Cordyceps*. Die Lunge fördert der *Cordyceps*, *Reishi*, *Chaga* und *Auricularia*. Die Lymphe ist ein Fall für den *Polyporus*. Trockene Schleimhäute nach einer Entzündung benötigen den *Auricularia*. Die Milz wird besonders durch den *Pleurotus* gestärkt. Das Herz profitiert durch den *Reishi*, den *Shiitake*, *Maitake* und *Agaricus blazei murrill*.

HILFE FÜR DEN BEWEGUNGSAPPARAT

Alle Vitalpilze wirken entzündungshemmend. Der *Pleurotus* kann bei schmerzhafter Arthritis, Rheuma,

Sehnen- und Gliederstarre, Verspannungen, Krämpfen, Hexenschuss, Schmerzen oder Taubheitsgefühl in den Extremitäten helfen. Der *Hericium* ist bei allen Nervenschmerzen angezeigt. Der *Cordyceps* kann bei Rückenschmerzen der unteren Lendenwirbelsäule Linderung bringen. Der *Maitake* verbessert die Knorpelverbindungen, hemmt Schmerzen bei Arthritis, fördert Knorpelzellen bei Arthrose und der *Shiitake* kann bei Gelenkschmerzen helfen.

FÜR FAST ALLES IST EIN PILZ GEWACHSEN

Die Wirkungen der Pilze sind also vielfältig und einzeln schon faszinierend, in guter Kombination untereinander können sie häufig aber noch nützlicher sein. Welche Wirkungen von jedem einzelnen zu erwarten sind, zeigt eine Kurzübersicht. Für alle Pilze gilt: In der Schwangerschaft meiden und bei Einnahme von Blutverdünnern die leicht blutverdünnende Wirkung beachten. ✂



AGARICUS BLAZEI MURRILL

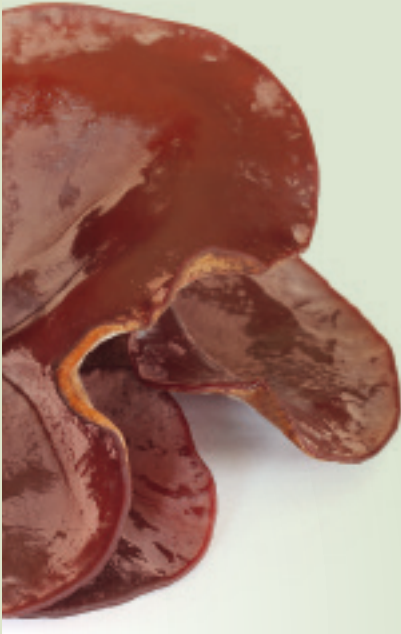
ABM, Mandelpilz, Sonnenpilz

- **Immunsystem** - aktiviert und balanciert Immunsystem, stär-

kster TH1/TH2- Ausgleich, TCM: zur Ausleitung von Hitze eine Woche vor und nach einer Impfung

- **Viren** - Influenza, HIV, Polio, Hepatitis
- **Bakterien** - Streptokokken, Borrelien, Salmonellen
- **Entzündungen**
- **Krebs** - Lymphome
- **Metastasen**
- **Nebenwirkungen** der Chemo- und Strahlentherapie
- **Regeneriert weißes und rotes Blutbild** durch antioxidativen Schutz des Rückenmarks
- **Diabetes Typ 1** und schlanke Diabetiker Typ 2, gegen Augenschäden
- **Haut** - Akne, Psoriasis, allerg. Hauterkrankungen, fördert Bräune
- **Autoimmunerkrankungen** - Diabetes Typ1, Hashimoto, Basedow, Polyarthritis, MS, Fibromyalgie, Alzheimer, Parkinson, Morbus Crohn

- **Allergien** - Heuschnupfen, Hauterscheinungen, Asthma
- **Lunge** - Asthma, COPD, Husten, Bronchitis
- **Schilddrüse** - Überfunktion, Hashimoto
- **Leber** - entgiftet chem. Substanzen, bei Hepatitis, Fettstoffwechselstörungen
- **Verdauung** - fördernd durch Enzyme
- **Herz** - Herzschwäche und langsamer Herzschlag, stimuliert Coenzym Q10-Bildung
- **Gefäße** - hemmt Arteriosklerose, senkt LDL-Cholesterin, Bluthochdruck, leicht blutgerinnungshemmend
- **Gelenke** - Arthritis, Arthrose, Rheuma
- **Magen** - Gastritis
- **Knochen** - Osteoporose
- **Migräne**
- **Müdigkeit**
- **Entgiftung**
- **Energie**
- **Oxidativer Stress** – Alterung



AURICULARIA

Auricularia polytricha, Judasohr, Mu-Err

- **Blut** - verbessert Blutfluss im Ausmaß von Thrombo-Ass, greift Gefäßwände nicht an
- **Fördert Elastizität der Gefäße und Durchblutung** bei Migräne, Tinnitus, Thrombose, Embolie, Herzinfarkt, Schlaganfall, Herzkranzgefäßverengung, Herzrhythmusstörungen, Herzschwäche, Angina pectoris
- **Blutungen**, stillt Blutungen, Nasen- und Zahnfleischbluten, Hämorrhoiden, Uterusblutung (Zwischenblutung), Blut im Harn, blutiger Auswurf, Darmblutung
- **Gefäße** - hemmt Arteriosklerose, senkt Blutfette und Bluthochdruck, Gefäße stärkend bei Venenleiden, schwachen Venen, Venenentzündung
- **Schleimhaut regenerierend**, befeuchtet trockene, gereizte Schleimhäute von Magen, Darm, Lunge, bei Entzündungen, trockenem Husten, Verstopfung, trockenen Augen
- **Zum Yin-Aufbau**, bei Trockenheit
- **Immunsystem stärkend**, bei Krebs (Sarkome)
- **Zu beachten:** Eventuell nicht geeignet bei Neigung zu Durchfällen.



CHAGA

Inonotus obliquus, Schiefer Schillerporling

- **Hilft dem Magen**, bei Gastritis, Helicobacter pylori, Magengeschwür
- **Unterstützt den Darm**, bei Polypen, Leaky-Gut-Syndrom, Geschwüren, Entzündungen
- **Stärkt die Lunge** und trocknet Schleim, bei Asthma, COPD, Husten, Bronchitis, entzündungshemmend, reduziert Schleimbildung
- **Stärkt und balanciert das Immunsystem** gegen Viren (Herpes), Bakterien, Pilze, (Candida), Krebs (Lymphome u.a.)
- **Beugt Metastasen vor** und hemmt sie
- Mildert Nebenwirkungen der Chemo- und Strahlentherapie
- **Regeneriert das weiße und rote Blutbild** während/nach Chemotherapie durch antioxidativen Schutz des Rückenmarks
- Entzündungshemmend, antioxidativ
- **Unterdrückt bei Allergien** die Histaminfreisetzung, bei Heuschnupfen, allergischen Hauterscheinungen, Asthma
- **Balanciert und reguliert Autoimmunerkrankungen**, wie Hashimoto, Basedow, Morbus Crohn, Colitis Ulcerosa
- **Unterstützt die Haut**, bei

- Ekzemen, Hautjucken, Neurodermitis, Psoriasis, Lichen, Vitiligo, Haut- und Fußpilz, Altersflecken, bräunt, Schutz vor UV-Strahlung
- **Gegen Prostatavergrößerung**, verringert DHT, hemmt Entzündungen und Krebszellen
- **„Diabetikerpilz“**, verbessert Insulinsensibilität dank Vanadium, schützt die Leber, antioxidativ, entzündungshemmend
- **Hemmt Arteriosklerose**, senkt Bluthochdruck, entspannt Zentralnervensystem, fördert Durchblutung, senkt Blutfette, entlastet den Herzmuskel, verbessert die Herzleistung
- **Festigt Knochen** dank Bor



CORDYCEPS

Cordyceps sinensis, Chinesischer Raupenpilz

- **„Anti-Aging-Pilz“**, regeneriert die Nierenessenz (TCM vorgeburtliches Qi), bei Müdigkeit, Kälte, Schwäche
- **Gilt als „Nierenheiler“**, bei Entzündung, Ödemen, Insuffizienz, verbessert die Nierenfunktion, reduziert Kreatinin und Proteinurie
- **Unterstützt die Blase** bei Blasenschwäche, Entzündung, nächtlichem Harndrang

- **Stärkt und balanciert das Immunsystem** bei Viren, Bakterien, Plasmodien, Parasiten, Pilzen, Krebs (Leukämie, Lymphome, Lunge, Blase, Lunge, Darm, Haut, Fibroblasten)
- **Beugt Metastasen vor** und hemmt sie
- **Lindert Nebenwirkungen** der Chemo- und Strahlentherapie
- **Allergien**, verbessert Cortisolausschüttung
- **Gilt als „Lungenheiler“**, baut Lungen-Yin auf, bei trockenen Schleimhäuten, entzündungshemmend, bei Husten, Kurzatmigkeit, COPD, Husten, Bronchitis, Asthma
- **Balanciert Autoimmunerkrankungen** wie autoimmune Nierenentzündung, Rheuma, Parkinson, MS
- **Lindert Allergien** durch Cortisolausschüttung
- **Stärkt die Nebenniere**, regeneriert die Cortisolbildung, baut Stress ab, bei körperlicher und seelischer Erschöpfung, Nebennierenschwäche, chronischer Müdigkeit, Burnout
- **Entlastet die Psyche**, beruhigt Emotionen, lindert Depressionen (fördert Serotonin, Dopamin, enthält Tryptophan, natürlicher MAO-Hemmer), gegen Ängste
- **Fördert guten Schlaf**, gegen Nachtschweiß
- **Herz, Gefäße, Kreislauf**, bei ischämischen Herzerkrankungen, Herzrhythmusstörungen, nervösem Herz, Angina pectoris, senkt Bluthochdruck, fördert die Durchblutung, senkt Blutfette, gegen Arteriosklerose, Tinnitus
- **Fördert Testosteron**, Potenz, Libido, Fruchtbarkeit, im Wechsel
- **Leber schützend** und regenerierend, fördert Gallenfluss, entgiftet, gegen Gallenstau, bei Fettstoffwechselstörungen, Fettleber, Hepatitis, Leberfibrose, -zirrhose
- **Schilddrüse** ausgleichend, bei Unterfunktion, Hashimoto thyreoiditis, kalten Knoten
- **Blut unterstützend**, stoppt Blutungen, wirkt blutbildend (vermehrt Thrombozyten)

- **Gelenke**, Knochen, Haare stärkend
- **Entzündungshemmend** bei Rheuma, Arthritis, Gicht, Fibromyalgie, Hexenschuss, Schmerzen im unteren Rücken, Knie- und Beinschmerzen
- **Regeneriert die Muskulatur**, gegen Muskelkater, stabilisiert Muskeln und Sehnen
- **Leistungssteigernd** im Sport, erhöht Sauerstoffgehalt des Blutes, bei Atemnot in der Höhe
- **Zu beachten:** Nicht zusammen mit MAO-Hemmern, nicht bei hohem Testosteron-Spiegel, nicht bei Yang-Überschuss



HERICIUM

Heridium erinaceus, Igelstachelbart, Pom-Pom, Affenkopfpilz

- **„Nervenheiler“** fördert den Nervenwachstumsfaktor, gleicht schwache und überreizte Nerven aus, bei Stressanfälligkeit, Depressionen, Ängsten, Schlaflosigkeit, Polyneuropathie, Herpes Zoster, MS, Parkinson, Neuralgien Schmerzen, Taubheit, Kribbeln, Lähmungen, Epilepsie, Schlaganfall, Neuro-Borreliose, Alzheimer-Demenz, Diabetes-Folgeschäden, Bandscheibenvorfall
- **„Magenheiler“**, regeneriert

- Schleimhaut, bei Reflux, Sodbrennen, Entzündungen, Blähungen, nervösem Magen, Magen- und Zwölffingerdarmgeschwür, Speiseröhrentzündung
- **„Darmheiler“**, regeneriert Schleimhaut, bei Reizdarm, Blähungen, Verstopfung, Leaky-Gut, Helicobacter pylori, Allergien, Unverträglichkeiten, Darmflora-aufbau, Darmgeschwüre
- **Lunge regenerierend**, befeuchtet trockene Schleimhäute bei trockenem Husten, Asthma, Atembeschwerden
- **Haut** unterstützend, bei Rosacea, Neurodermitis
- **Verdauung**, verbessert Bauchspeicheldrüsensekretion, bei Verstopfung
- **Wechseljahre**, bei Hitzewallungen, Schutz und Regeneration der Vaginalschleimhaut bei Trockenheit, nervlicher Ausgleich
- **Immunsystem** stärkend und balancierend, bei Viren (Herpes zoster), Bakterien (Helicobacter pylori, MRSA-Keim), Krebs (Magen, Speiseröhre, Dickdarm, Sarkome, Haut)
- **Autoimmunerkrankungen** wie Colitis ulcerosa, Morbus Crohn, MS



MAITAKE

Grifola frondosa, Tanzender Pilz, Klapperschwamm, Schafskopf, Laubporling

- **Herz**, Kreislauf, Gefäße, Blutdruck regulierend, entspannt Herz und Blutgefäße, Durchblutung anregend, leicht blutgerinnungshemmend, beugt Arteriosklerose vor, stärkt die Venen, bei Herzinfarkt, Herzkranzgefäßerkrankungen, Herzrhythmusstörungen
- **Leber unterstützend**, fördert den Fettstoffwechsel, senkt Triglyceride und Cholesterin, gegen Verdauungsbeschwerden, reduziert Fetteinlagerungen, entgiftet
- **Immunsystem stärkend** und balancierend, bei Viren, Bakterien (natürliches Antibiotikum), Pilze, Krebs (Sarkome, Magen-, Leber-, Lungen-, Haut-, Brust-, Eierstock-, Blasen-, Prostata-, Dickdarm-, Nieren-, Bauchspeicheldrüsenkrebs, Leukämie, Kopftumor)
- **Metastasen vorbeugend** und hemmend, besonders Leber- und Knochenmetastasen
- **Mildert Nebenwirkungen** der Chemo- und Strahlentherapie, zur Entgiftung nach Chemotherapie
- **Lindert Autoimmunerkrankungen**
- **Allergien**, hemmt die Histaminausschüttung
- **Hemmt Entzündungen** aller Art vergleichbar gut wie Diclofenac, bei Gastritis, Hepatitis, Eierstockentzündung
- **Knochen stärkend**, fördert die Kalziumaufnahme, reduziert Kalziumverlust über die Niere, unterstützt die Knochenbildung
- **„Diabetikerpilz“** bei Diabetes Typ 1 und Typ 2, gegen Insulinresistenz, erhöht die Glukosetoleranz, ohne Einfluss auf die Insulinausschüttung
- **Darm**, festigt den Stuhl bei Neigung zu Durchfällen
- **Energie steigernd**, unterstützt bei chronischer Müdigkeit und Erschöpfung
- **Haut und Bindegewebe**, bei trockener Haut, bildet Melanin zum UV-Schutz, stärkt das Bindegewebe, bei Cellulite und Senkungen



PLEUROTUS

Pleurotus ostreatus, Austernpilz

- **Milz-Qi-Schwäche** ausgleichend, stärkt die Mitte
- **Regeneriert die Darmflora**, nach Antibiotika, bei Colitis, Leaky-Gut-Syndrom, Unverträglichkeiten, Verstopfung, Parasiten
- **Entspannt Gelenke**, Sehnen und Muskeln, hilft bei Hexenschuss, bei Gliederstarre, Taubheit in Händen und Füßen, schmerzhafter Arthritis, Rheuma
- **Immunsystem stärkend** und balancierend, gegen Viren, Bakterien, Pilze, Parasiten, Krebs (Prostata-, Brust-, Darmkrebs, Sarkom, Leukämie)
- **Metastasen vorbeugend** und hemmend
- **Mildert Nebenwirkungen** der Chemo- und Strahlentherapie
- **Herz**, Kreislauf, Gefäße, senkt Homocystein und LDL-Cholesterin, hebt HDL-Cholesterin, beugt Arteriosklerose vor und bremst sie, stärkt die Venen
- **Stärkt die Knochen**
- **Verbessert Haarqualität**, Haarwuchs, Haarausfall, oft zusammen mit dem Polyporus



POLYPORUS

Polyporus umbellatus, Eichhase, ästiger Büschel-Porling, Zhu Ling

- **Entwässert** ohne Kaliumverlust, bei Herz- und Nierenschwäche, Ödemen, nierenbedingtem Bluthochdruck, Lungenemphysem, Lungen-, Gelenksödem
- **Entlastet die Lymphe**, fördert den Lymphfluss, reinigt die Lymphe, behebt Stau durch Lymphknotenentfernung, bei Lymphödem
- **Öffnet Schweißdrüsen**, fördert die Entgiftung
- **Herz**, Kreislauf, Gefäße, senkt nierenbedingten Bluthochdruck, LDL-Cholesterin, Triglyceride
- **Haare**, schnelleres Wachstum, bei Haarausfall, Haarwuchsstörungen
- **Prostata** und Blase unterstützend, bei Vergrößerung, Miktionsproblemen
- **Harnfluss verbessernd**, bei zu geringer Harnmenge, Blasenentzündung
- **Hautbild klärend**, bei fetter Haut, verbessert die Hautstruktur, bei Akne, Kontaktallergie, nässenden Ekzemen, Neurodermitis, Rosacea
- **Immunsystem stärkend** und balancierend bei Bakterien, Plasmodien, Pilzen, Krebs (Leukämie, Sarkome, Lungen-, Leber-, Prostatakrebs)
- **Metastasen vorbeugend** und hemmend
- **Mildert Nebenwirkungen** der Chemo- und Strahlentherapie, Entgiftung nach Chemotherapie
- **Gegen Abmagerung** bei Krebs
- **Gegen Übergewicht**, Katalysator bei Reaktionsträgheit, setzt Gewichtsabnahme in Gang
- **Zu beachten**: Nicht längerfristig bei Yin-Schwäche (Trockenheit)



REISHI

Glänzender Lackporling, Ling Zhi

- **Immunsystem stärkend** und balancierend, bei Viren (EBV, Herpes etc.), Bakterien, Pilzen, Krebs (Nasenrachenraum, myeloische Leukämie, Darm, Leber, Bauchspeicheldrüse, Milz, Lunge, Magen, Haut, Brust, Prostata, Gebärmutter, Eierstock, Gehirn, Niere und Non Hodgkin Lymphom)
- **Metastasen vorbeugend** und hemmend
- **Mildert Nebenwirkungen** der Chemo- und Strahlentherapie, gegen Resistenzen der Chemotherapie und Strahlenschäden, gegen Abfall der weißen Blutkörperchen
- **Allergien**, senkt und hemmt Histamin, cortikoide Wirkung, bei jedem Allergietyp
- **Autoimmunerkrankungen** wie Rheuma, Morbus Crohn, Lupus erythematodes, Sklerodermie, doch ungünstig bei Hashimoto thyreoiditis
- **„Leberpilz“**, verbessert und stärkt Leberfunktion und Leberwerte, bei Hepatitis, verbessert den Fettstoffwechsel, unterstützt bei Leberzirrhose
- **„Lungenpilz“** schleimlösend, hustenstillend, bei Asthma, COPD, Husten, Bronchitis
- **Psyche**, Entspannung, Schlaf verbessernd, beruhigt das Zentralnervensystem, GABA Effekte (Entspannung), bei

Schlaflosigkeit, Ängsten, Unruhe und Nervosität

- **Gelenke** und Muskeln entspannend, stärkt die Knochen, lindert Schmerzen beim Hexenschuss
- **Herz**, Kreislauf, Gefäße, beruhigend bei nervösem Herzen, verbessert die Tätigkeit der inneren Herzmuskeln, verringert Sauerstoffverbrauch des Herzmuskels, erhöht die Sauerstoffsättigung des Blutes, bei ischämischen Erkrankungen, Herzrhythmusstörungen, Angina pectoris, Herzklopfen mit Aussetzern, Schreckhaftigkeit, Ängstlichkeit, Schwindel, gefäßerweiternd, verbessert Durchblutung der Herzkranzgefäße, senkt Bluthochdruck (oberen Wert), bei psychisch bedingten Blutdruckbeschwerden, senkt Blutfette: LDL-Cholesterin, Triglyceride, hebt HDL, hemmt Arteriosklerose, reinigt Gefäße
- **Gelenke** entlastend, entzündungshemmend (corticoid), schmerzstillend bei Arthritis, Rheuma, senkt Harnsäure bei Gicht
- **Haut**, bei entzündlichen und allergischen Hauterkrankungen, Neurodermitis, Nesselausschlag, Herpes zoster, Altersflecken
- **Prostata**, bremst die Vergrößerung, gegen Entzündungen, verbessert PSA-Wert, hemmt die Umwandlung von Testosteron in Östrogen
- **„Anti-Aging-Pilz“**, gegen altersbedingte Defizite, stärkt das Gedächtnis
- **Magen**, lindernd bei Sodbrennen, Gastritis, nervösen Magenbeschwerden, Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren



SHIITAKE

Lentinula edodes

- **Immunsystem stärkend** und balancierend, bei Viren (Erkältungspilz), Bakterien (natürliches Antibiotikum), Pilzen (Candida), Parasiten, Krebs (Leber, Brust, Darm, Lunge, Gebärmutterhals, Magen, Prostata, Leukämie, Sarkom)
- **Metastasen vorbeugend** und hemmend
- **Mildert Nebenwirkungen** der Chemo- und Strahlentherapie, Abmagerung bei Krebs
- **Herz**, Kreislauf, Gefäße, senkt Bluthochdruck und Blutfette, entspannt das Herz, fördert die Durchblutung, leicht blutgerinnungshemmend, hemmt Plaques-Bildung, beugt Arteriosklerose vor, senkt Homocystein, bei Herzrhythmusstörungen, Herzklopfen mit Aussetzern, Schreckhaftigkeit, Ängstlichkeit, Schwindel, Einschlafproblemen
- **Leber entlastend**, Schutz vor Toxinen, Fettleber, Hepatitis
- **Schmerzen lindernd** bei Entzündungsschmerz, Migräne, Kopfschmerzen
- **Gelenke unterstützend** bei Rheuma, Arthritis, Arthrose, Gicht (Harnsäure ausleitend)
- **Magen entlastend**, lindert Gastritis und Magengeschwüre
- **Darmflora regenerierend**, erhöht das Wachstum von Bifido- und Laktobakterien, wirkt gegen Verstopfung
- **„Anti-Aging Pilz“**, gegen altersbedingte Defizite, stärkt das Gedächtnis, gegen innere Kälte, gegen Appetit- und Kraftlosigkeit