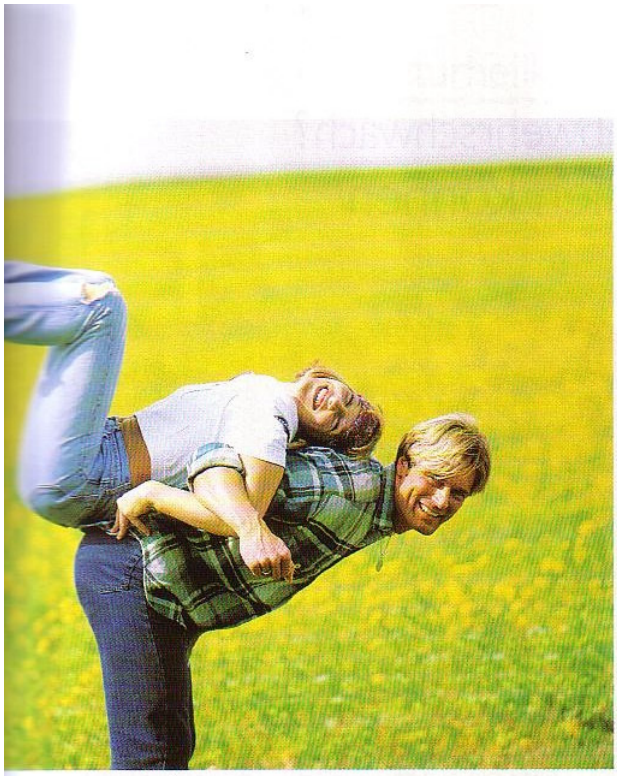
Auszug aus einem redaktionellen Artikel über den Reishi - Ling Zhi Pilz (u.a.) aus dem Bio Magazin Ausgabe Feb/März Nr. 1/2007 (mit freundlicher Genehmigung des Bio Ritter Verlags):

Heilpilze sind in Japan und China seit altersher begehrte und geschätzte Medizin. Hier werden Reishi-Pilze in einem Gewächshaus geerntet

# ALLERGISCH, ERSCHÖPFT, ABWEHRSCHWACH?

# WIE HEILPILZE HELFEN KÖNNEN



VON RUTH AUSCHRA

**Pilze wie Maitake, Coriolus, Reishi oder Agaricus werden in Asien seit Jahrhunderten als Medizin verwendet. Inzwischen haben auch westliche Wissenschaftler ihre große Heilkraft bei den verschiedensten Leiden und als Krankheitsprophylaxe bestätigt**

**Mehr und mehr Menschen leiden heute unter Allergien. Heilpilze können helfen, die überschießende Immunabwehr zu harmonisieren**

Wer dauernd erschöpft und erkältet ist oder alle paar Wochen von Lippenherpes geplagt wird, hat eine Abwehrschwäche. Doch was passiert dabei eigentlich? Was ist mit dem Immunsystem?

Das Immunsystem besteht aus den verschiedensten Arten von Zellen, die im ganzen Körper verteilt sind: Fresszellen oder natürliche Killerzellen zum Beispiel erfüllen unterschiedliche Aufgaben bei der Erkennung und Vernichtung von Eindringlingen wie Viren oder Bakterien. Damit das Immunsystem funktionieren kann, müssen alle beteiligten Zelltypen mitmachen, müssen aktiv und beweglich und schnell sein.

Der Vergleich mit einer körpereigenen Armee ist gar nicht so falsch: Die Armee des Immunsystems muss groß genug sein und aus verschiedenen Einheiten bestehen, von Nahkampfexperten bis hin zu großen Truppenverbänden. Und: Alle Zellsoldaten müssen für ihre spezielle Aufgabe gut geschult und ausgerüstet sein. Ganz wichtig ist es auch, sie gut zu ernähren, damit sie bei Bedarf schnell und schlagkräftig reagieren können. Andernfalls werden die Zellsoldaten müde und langsam reagieren, sodass immer wieder Eindringlinge ihren Weg in den Körper finden und sich dort ausbreiten können.

Doch auch eine Überaktivität dieser Streiter ist schlecht. Vor allem, wenn sie sich nicht gegen echte Bedrohungen richtet. Man spricht dann von einer Allergie, von einer Überreaktion des Immunsystems. Immer mehr Menschen leiden darunter, dass ihr Immunsystem heftig auf jedes Staubkorn, Tierhaar oder Pollenkorn reagiert. Das Bild der Zellsoldaten würde uns eine Armee zeigen, die mit schweren Geschützen auf harmlose Windmühlen schießt und sich so völlig unnütz verausgabt.

Hier hat es sich erweisen, dass eine vitalstoffreiche Ernährung mit einer ausreichenden und individuell richtigen Versorgung an Vitaminen und Mineralstoffen sowohl die Infekthäufigkeit senken als auch Allergien vermindern kann. Auch Maßnahmen wie Entspannung, →

# Allergisch, erschöpft, abwehrschwach? Wie Heilpilze helfen können

Wechselduschen und viel frische Luft werden immer wieder propagiert, weil sie das Immunsystem unterstützen.

## Schon Ötzi kannte Heilpilze

Die immunmodulatorisch wirksamen Heilpilze können noch mehr: Sie haben einen in vielen wissenschaftlichen Untersuchungen bestätigten Einfluss auf verschiedene Zellarten des Immunsystems. Sie aktivieren nicht nur träge Zellen, um die körpereigene Abwehr zu stärken. Sondern sie wirken gleichzeitig beruhigend, wenn Allergien und andere überschießende Immunreaktionen den Körper durcheinander bringen. Doch was sind Pilze eigentlich?

Pilze sind ganz besondere Lebewesen: keine Tiere, aber auch keine richtigen Pflanzen, da sie ohne Photosynthese leben. In ihrer natürlichen Umgebung müssen sie sich gegen viele Feinde wie Bakterien und Viren zur Wehr setzen. Um zu überleben, haben sie bioaktive Stoffe gegen die Bedrohung entwickelt. Überlebt haben die stärksten Pilzarten. Diejenigen, die über besonders viele und besonders gut wirksame antimikrobielle und antivirale Wirkstoffe verfügen.

Diese Bestandteile der Pilze nutzt wiederum die Medizin, wenn sie Heilpilze zur Stärkung der Abwehrkräfte einsetzt. Eigentlich ist es ganz einfach: Was dem Pilz hilft, im unwirtlichen Himalaja oder im feucht-kalten europäischen Wald zu überleben, hilft auch dem Menschen, der sich zum Beispiel vor Virusinfekten schützen will.

**In Ötzis Halsschmuck wurden Heilpilzbestandteile gefunden**

## Ein Arzt macht sich für die Pilze stark

**Dr. med. Andreas Kappl setzt die Medizinalpilze vor allem bei chronischen Erschöpfungszuständen und Allergien ein**

**Dr. med. Andreas Kappl ist in Wackersdorf als Allgemeinarzt niedergelassen. Er arbeitet nicht nur schulmedizinisch, sondern beschäftigt sich in erster Linie mit Naturheilverfahren, vor allem mit Medizinalpilzen**

Zur Diagnostik setzt Dr. Kappl häufig die Applied Kinesiology (AK) ein: Mit dieser Methode untersucht er, wie der Patient auf die verschiedensten Testreize reagiert, auf Allergene oder Medikamente zum Beispiel. Die Spannungsänderungen der Muskulatur als Reaktion auf einen Testreiz lässt ihn spüren, was dem Patienten vor ihm gut tut und was nicht. Das schädliche Allergen kann mit Hilfe der AK genauso gut ausgetestet werden wie das passende Nahrungsergänzungsmittel, eine wirksame homöopathische Substanz oder emotionale Stressfaktoren.

Dr. Kappl ist über die AK auf die Heilpilze gestoßen: ein englischsprachiges Lehrbuch weckte seine Neugier. Ein Testsatz zeigte ihm dann, wie gut viele seiner Patienten auf eine Heilpilzmischung reagierten. Inzwischen verfügt er über eine ausgeprägten Erfahrungshintergrund.

Heute kommen insbesondere erschöpfte Patienten, chronische Allergiker oder auch Kinder mit Konzentrations- und Lernstörungen zum AK-Test zu ihm. Wir fragten Dr. Kappl, welche besonderen Erfahrungen er mit Medizinalpilzen gewinnen konnte.

**Herr Dr. Kappl, Sie haben sich in Ihrer Praxis auf Naturheilverfahren spezialisiert. Waren die Heilpilze von Anfang an mit dabei?**

Dr. Kappl: Nein, angefangen habe ich mit Homöopathie und Akupunktur. Bei einigen typischen Erkrankungen habe ich jedoch immer wieder festgestellt, dass die Pilze von Nutzen waren. So beispielsweise bei Abwehrschwäche, Erschöpfung, auch auf Grund von Operationen oder chronischen Erkrankungen, außerdem bei Allergien im weitesten Sinne und bei Beschwerden der Wechseljahre.

**Fallen Ihnen Beispiele dazu ein?**

Dr. Kappl: Für die Erschöpfung fällt mir ein Manager ein, Mitte 40, der wegen dauernder Müdigkeit und Schlafstörungen in die Praxis kam. Bei der Testung mittels Applied Kinesiology ergab sich eine generalisierte Hyporeaktivität. Es waren also alle Muskeln schwach. Ich empfahl ihm dann, vier Wochen lang ein bestimmtes Präparat einzunehmen, das neben Cordycepsextrakt auch noch Vitamin B3 und Ginseng enthält. Vier Wochen später war die Hyporeaktivität verschwunden und die Erschöpfung besser geworden. Es bestand allerdings noch eine ziemliche Schlappheit. Doch nach weiteren vier Wochen ging es ihm wesentlich besser.

**Arbeiten Sie häufig mit Mischungen aus Heilpilzen und anderen Naturheilmitteln?**

Dr. Kappl: Ja, das ist meiner Erfahrung nach oft sinnvoll. Kombinationen von mehreren Medizinalpilzen scheinen die Wirksamkeit der einzelnen Pilze zu verstärken. Auch die gemeinsame Gabe mit anderen pflanzlichen Mitteln ist oft vernünftig.

Ich kombiniere Pilze auch gerne mit anderen naturheilkundlichen Verfahren. Bei einer Abwehrschwäche ist es beispielsweise oft ratsam, zuerst eine Darmsanierung durchzuführen. So lässt sich wieder eine Darmflora herstellen, die für die Pilztherapie oder auch die Zufuhr von Vitaminen und Mineralstoffen günstig ist. Oft kommen Mütter mit Kindern in die Praxis, die unter gehäuften Infekten leiden und deshalb oft schon mehrfach Antibiotika bekommen haben. In solchen Situationen ist es vernünftig, nach einer Darmsanie-

Die Kinesiologie gibt auch Aufschluss darüber, worauf der Patient allergisch reagiert

rung das Immunsystem morgens und abends mit einer halben Kapsel eines abwehrstärkenden Pilzpräparates wieder aufzubauen. Dazu muss man die Kapsel öffnen und den Inhalt zum Beispiel mit einem Löffel Joghurt vermischt einnehmen.

**Und wann ist nur eine Pilzart angezeigt?**

Dr. Kappl: Dies ist besonders oft bei Allergikern der Fall. Im Test zeigt sich bei ihnen häufig eine Verbesserung durch die Gabe von Reishi. Egal, ob es sich um Patienten mit Heuschnupfen, Allergie oder auch Neurodermitis handelt. Zusätzlich benötigen Allergiker allerdings meistens Zink.

**Heilpilze werden ja von manchen Patienten gerne für eine Art Wundermittel gegen jede Krankheit gesehen. Wie stehen Sie dazu?**

Dr. Kappl: Es sind sicherlich keine Wundermittel. Ich möchte auch noch ganz deutlich darauf hinweisen, dass die Pilze kein Ersatz für die Schulmedizin sind, sondern eine sinnvolle Ergänzung sein können. Es gibt immer wieder Fälle, in denen ich glücklich bin, dass es Antibiotika und andere moderne Medikamente gibt! Ich kombiniere die Medizinalpilze übrigens häufig mit anderen pflanzlichen Heilmitteln, mit homöopathischen Präparaten oder mit Substanzen aus der Orthomolekularen Medizin. Das ist eine Möglichkeit, ihre Wirkungen zu potenzieren.

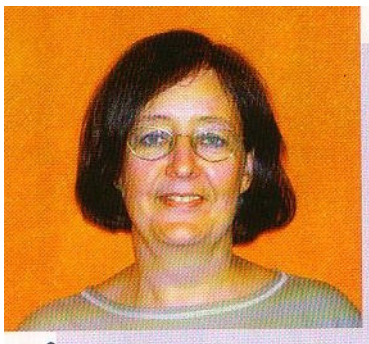
**Was wirkt, hat ja meist auch Nebenwirkungen. Wie sieht es hier eigentlich bei den Medizinalpilzen aus?**

Dr. Kappl: Sie werden fast immer gut vertragen, das ist nicht das Problem. Manchmal gibt es jedoch Patienten, die sich längere Zeit mit Pilzen selbst behandelt haben. Dadurch kann eine notwendige schulmedizinische Therapie zu lange hinausgezögert werden. Nicht jeder Husten ist ein Fall für Reishi. Manchmal ist ein Röntgenbild, eine Sonographie oder eine Laboruntersuchung überlebenswichtig, um die richtige Therapieentscheidung treffen zu können. Wer sich zu lange selbst behandelt, verschlimmert die Situation oft noch.

**Was raten Sie konkret?**

Dr. Kappl: Ich rate dazu, einen Arzt aufzusuchen, wenn die Beschwerden nicht in einem vernünftigen Zeitraum verschwinden! Es gibt heute doch glücklicherweise immer mehr Therapeuten, die sich auf Naturheilkunde spezialisiert haben!

**Herr Dr. Kappl, vielen Dank für das Gespräch.**



**Ingrid bekämpfte ihre Allergien erfolgreich mit einer Kombination aus verschiedenen Heilpilzen**

## Wie dank Reishi eine 30 Jahre dauernde Allergie verschwand

Im Sommer 2004 leidet Ingrid Schuller * wieder einmal unter ihrer starken Pollenallergie. Wieder einmal, wie seit 30 Jahren. Was harmlos klingt, ruiniert in der Wirklichkeit die Lebensqualität nahezu vollständig: Die sportliche Frau kann im Sommer 2004 das Haus nur noch abends verlassen, um spazieren zu gehen. An Wandern oder Bergsteigen ist nicht mehr zu denken. Auch innerhalb der Wohnung werden die Beschwerden immer schlimmer: der Heuschnupfen zwingt zum Niesen, das immer wieder Nasenbluten auslöst. Die Allerie dehnt sich aus, wird zur Nahrungsmittelallergie: Roggen, Zitrusfrüchte, Kiwis kann Ingrid nicht mehr essen.

Schulmedizinisch gilt sie als nicht behandelbar. „Weder Antihistaminika noch Desensibilisierung oder Akupunktur haben mir etwas gebracht", berichtet sie. Nur mit Kortison konnte sie die Beschwerden einigermaßen unter Kontrolle halten.

Im Frühjahr 2005 entdeckt Ingrid im Internet die Heilpilze. Sie beginnt, Reishipulver einzunehmen, von dem sie allerdings Durchfall bekommt. Aber als sie auf Reishiextrakt umsteigt, gibt es damit keine Probleme mehr. Nun kombiniert sie Reishi mit anderen Heilpilzen aus der TCM, dem ABM und dem Hericium. Fast ungläubig bemerkt Ingrid, dass ihr Heuschnupfen besser wird und sie im Sommer 2005 völlig verschont.

Und heute? „Ich bin fast völlig beschwerdefrei, solange ich meine Pilze einnehme", freut sie sich. Sie hat die Pilzdosis reduziert, braucht im Augenblick weder Kortison noch Antihistaminika und kann sogar an ihren Blumen schnuppern, was früher undenkbar gewesen wäre. Lässt sie die Pilze allerdings ganz weg, kommt der Heuschnupfen wieder. „Nicht so schlimm wie früher", sagt Ingrid, „aber ich merke schon, dass mein Körper die Pilze weiter braucht." So ganz nebenbei hat sich übrigens auch ihr hoher Blutdruck normalisiert.

* Name von der Redaktion geändert

# Allergisch, erschöpft, abwehrschwach? Wie Heilpilze helfen können

## Reishi – Ganoderma lucidum – verspricht ein langes Leben

„Pflanze der Unsterblichkeit" ist die Übersetzung des chinesischen Namens Lingzhi, wie man den Pilz auch nennt. Er mag tatsächlich die Lebenserwartung der Anwender erhöht haben. Für Bäume, die von Ganoderma besiedelt werden, gilt dies jedoch nicht. Alle Ganoderma-Arten ernähren sich von Bäumen, wo sie als Erreger von Weißfäule gelten.

Reishi ist einer der bekanntesten asiatischen Medizinalpilze mit häufig nachgewiesener und überprüfter Wirkung auf die verschiedensten Zellen des Immunsystems. Chronisch Kranke, besonders Allergiker, Menschen mit Herzproblemen und Krebspatienten profitieren davon. Selbst bei Pilzvergiftungen setzen asiatische Notärzte inzwischen auf Reishi: Berichtet wird über die Behandlung von 14 Patienten, die sich mit einem japanischen Pilz namens Russula subnigricans vergiftet hatten. Denjenigen, die zusätzlich zur normalen Behandlung einen Reishiextrakt bekamen, ging es schon nach kurzer Zeit deutlich besser als der Vergleichsgruppe.

Reishi ist außerdem vorbeugend wirksam gegen Berg- bzw. Höhenkrankheit, weshalb er auch vom chinesischen und japanischen Militär eingesetzt wird. Die verbesserte Leistungsfähigkeit der Soldaten in der Höhe liegt vermutlich daran, dass Reishi die Sauerstoffaufnahme der Zellen verbessert und die Bildung von weißen Blutkörperchen und Blutplättchen anregt.

## Maitake – Grifola frondosa – hilfreich auch bei Diabetes II

Maitake wird hauptsächlich zur Behandlung von Diabetes und zur unterstützenden Therapie bei Tumorerkrankungen eingesetzt. Altersdiabetiker (so genannte Typ-2-Diabetiker) profitieren davon, dass die heilkräftigen Substanzen des Pilzes die träge gewordenen Insulinrezeptoren wieder empfindlicher machen. Der Körper ist dann wieder besser in der Lage, Zucker zu erkennen und Insulin auszuschütten. Außerdem kann dieser Pilz den Fettstoffwechsel und Bluthochdruck positiv beeinflussen.

Wer in Japan etwas für seine Gesundheit tun will, nimmt traditionell den Maitakepilz ein. Dass diese Maßnahme tatsächlich wirkt, macht eine Untersuchung an Krebspatienten deutlich: Ein Rückgang der Erkrankung oder eine Abnahme der Beschwerden zeigte sich bei 58,3 Prozent der Patienten mit Leberkrebs, bei 68,8 Prozent der Brustkrebspatienten und bei 62,5 Prozent der Lungenkrebspatienten. Patienten mit anderen Krebsarten hatten weniger Vorteile durch die Einnahme. Magenkrebs, Gehirntumoren oder Leukämie sprachen kaum auf Maitake an.

**Reishi ist bei vielen Erkrankungen einsetzbar. Eine Bäuerin in Nanjing bereitet ihn hier zum Trocknen vor**

## Pulver oder Extrakt?

Heilpilze sind in unterschiedlichen Darreichungsformen auf dem Markt. Dabei muss man zwischen Pulver und Extrakt unterscheiden. Seit neuestem gibt es auch Pilzsporen-Präparate.

- **Pulver**

Wird entweder lose in so genannten Spezialmischungen angeboten oder „verpackt" in Tabletten oder Kapseln. Im Pulver ist der gesamte Fruchtkörper des Pilzes enthalten, der getrocknet und zermahlen wurde. Es enthält alle Mineralien, Vitamine etc.

- **Extrakt**

Extrakte gibt es meist in Kapselform. Enthalten sind wasserlösliche Stoffe, die mittels eines Heißwasserauszuges aus dem Pilzpulver extrahiert wurden. Wasserunlösliche Stoffe gehen dabei verloren. Bei diesem Verfahren werden die für Krebserkrankungen wichtigen Polysaccharide auf das 20-fache hochkonzentriert. Extrakte werden oft in Kombination mit Pulver eingesetzt.

- **Sporen**

In der Traditionellen Chinesischen Medizin wird den Pilzsporen eine noch stärkere Heilwirkung als dem Extrakt oder Pulver des ganzen Pilzes zugeschrieben. Sporen enthalten alle Wirkprinzipien des ganzen Pilzes in hochkonzentrierter Form. Reishi-Sporen beispielsweise werden krebshemmende, immunstimulierende und allgemein stärkende Wirkungen zugeschrieben.

## Haben Heilpilze Nebenwirkungen?

Manche Menschen bekommen anfangs leichte Blähungen, wenn sie Pilzextrakte oder -pulver einnehmen. Das wird vor allem von Reishi berichtet. Nach einiger Zeit verliert sich das meistens von selbst, gefährlich ist es aber nicht.

## Infos

- Testsätze von Heilpilzen und Heilpilzmischungen für Heilpraktiker und Ärzte sowie weitere Infos zur Mykotherapie sind erhältlich bei: NHC Nature-Health-Concept GmbH, Oberviechtacher Str. 1, 92723 Tännesberg, Tel. 09655-91 40 240, Internet: www.nhc-online.de
- Hawlik Euro-Pilzbrut GmbH, 82062 Großdingharting, Tel. 08170-6 51, www.heilpilz.biz und www.pilzshop-online.de
- BIO-STATUS®, Vattmannstraße 1, 33100 Paderborn, Tel. 05251-69 32 957, www.bio-status.de
- Pilzsporen-Präparate sind erhältlich bei: Herbathek, Pohlstr. 48, 10785 Berlin, Tel. 030-25 79 70 21, www.herbathek.de