

CH = CHF 24
A = € 15
D = € 15

Heft-Nr.
2007/120

OM & Ernährung

Gesundheitsforum für Orthomolekulare Medizin

Fachorgan für den Arzt, Therapeuten, Apotheker und Patienten

Themen u.a.:

Mykotherapie

Ekzematöse Dermatosen

Kryptopyrrolurie

Multiinterleukinassay (MIA)

Oxidativer Stress bei Glaukom

Zahnherde und -störfelder

Lentinula edodes (Shiitake)

Internationales Journal für orthomolekulare und verwandte Medizin
International Journal of orthomolecular and related medicine
Journal International de la médecine orthomoléculaire et analogue

Unabhängig • Independent • Indépendant

Heilpilze Ja! Aber in welcher Form? Pulver – Extrakt – Sporen – Was ist was?

Jens Jakob

Noch vor 20 Jahren bei uns eine absolute Rarität werden heutzutage viele verschiedene Heilpilze in unterschiedlichen Darreichungsformen auf dem Markt angeboten, wobei das Internet mit dem größten Angebot aufwartet. Da ist es manchmal nicht einfach, sich den richtigen Überblick zu verschaffen. Denn gerade wer seine Produkte aus dem Internet bezieht, sollte achtsam sein: nicht selten handelt es sich dabei um ausländische Importe, die keine EU-Zulassung haben. So besteht die Gefahr, dass sie mit Schwermetallen kontaminiert sind. Gerade im asiatischen Raum werden Pilze zum Teil auf Substrat gezogen, das u.a. mit Blei belastet ist. Deswegen ist es ratsam, beim Kauf stets darauf zu achten, dass das Produkt in Deutschland bzw. in der EU für den Verkauf zugelassen ist und dass regelmäßige Laborkontrolluntersuchungen durchgeführt werden.

Auch der Nomenklaturwirrwarr bezüglich der verschiedenen Darreichungsformen macht es häufig nicht leicht, sich im Heilpilzjungle zurecht zu finden. Neben dem ganzen Fruchtkörper sind folgende Formen im Handel erhältlich: das Pulver, der Extrakt und seit neuestem auch die Pilzsporen.

Pulver

Das Pilzpulver wird aus dem Fruchtkörper des Pilzes (also dem oberirdischen Teil) gewonnen. Er wird getrocknet und zermahlen und lose, als Tabletten oder in Kapselform angeboten. Das Pulver enthält alle wertvollen und wirksamen Inhaltsstoffe, die der ganze Fruchtkörper auch enthält: Vitamine, Mineralien bzw. Spurenelemente, Polysaccharide u.a. Auch Tees werden aus dem Pilzpulver (häufig gemischt mit anderen Bestandteilen) hergestellt.

Extrakt

Beim Extrakt wird das Pilzpulver oder das Myzel (also der unterirdische

Pilz ohne den Fruchtkörper) verschiedenen Lösungsmitteln ausgesetzt. Dadurch erreicht man, dass bestimmte Inhaltsstoffe besser aufgeschossen und potenziert werden. Anwendung findet vor allem der Heißwasserauszug. Dieser enthält die wasserlöslichen Inhaltsstoffe, während die nicht wasserlöslichen (einige Vitamine und Ballaststoffe) verlorengehen. Neben Wasser wird auch Alkohol als Lösungsmittel eingesetzt (Tinktur). Durch die Extraktion werden die Polysaccharide bis auf das 20-fache konzentriert. Die gelösten Bestandteile werden schließlich getrocknet und in Kapseln verpackt. Somit findet man sowohl das Pulver als auch den Extrakt in Kapselform vor, was bei den Informati-

onssuchenden nicht selten zu Verwirrung führt. Auch wenn in der Fachwelt kontrovers diskutiert wird, ob nun das Pulver dem Extrakt vorzuziehen sei oder umgekehrt: beide Darreichungsformen haben in der Mykotherapie ihre Berechtigung. So werden die Extrakte häufig u.a. in der alternativen Krebstherapie verwendet, während

sich das Pilzpulver auch sehr gut für Entschlackungs- und Entgiftungskuren eignet. Oft werden auch Pulver und Extrakt in Kombination verabreicht.

Sporen

Seit kurzem sind auch die Sporen des Reishi (Glänzender Lackporling, chin: Ling Zhi) Pilzes im Handel erhältlich. Ihnen wird in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) eine noch stärkere Heilwirkung zugeschrieben als dem Pulver oder dem Extrakt, da sie die gesamten Wirkprinzipien hochkonzentriert enthalten. Die Sporen befinden sich auf der Unterseite

des Fruchtkörpers. Sie sind die Verbreitungseinheiten der Pilze (wie die Samen der höheren Pflanzen), die dafür Sorge tragen, dass sich die Art erfolgreich fortpflanzen kann. Insofern sind sie mit allen dafür notwendigen wichtigen Inhaltsstoffen ausgestattet. Bei der Herstellung werden sie in aufwändiger Handarbeit von den Pilzen gesammelt, getrocknet und ohne weitere Zusätze lose, in Kapseln oder in Beutelchen abgepackt. Dabei werden bis zu 1000 kg Pilze benötigt, um 1 kg Pilzsporen herzustellen! Dementsprechend sind Pilzsporenprodukte meistens etwas teurer als das Pulver und der Extrakt. Allerdings ist die Dosis wegen der stärkeren Wirkung auch geringer: nur 1 – 3 g am Tag sind ausreichend.



Besonders über die Sporen des Reishi/Ling Zhi Pilzes, dieses großartigen Heilmittels mit seinem außergewöhnlich breiten Wirkspektrum (wirkt bei Allergien, Herz-Kreislaufkrankungen, hohem Cholesterinspiegel und Blutdruck, Krebs, Krankheiten der Leber, entgiftend, entschlackend und bei vielen anderen Beschwerden) wurde in den letzten Jahren sehr intensiv geforscht. Vor allem asiatische Forscher haben nachgewiesen, dass sie einen stimulierenden Effekt auf das Immunsystem haben und gegen die Ausbreitung von Krebszellen helfen. So konnten in Untersuchungen Hemmraten

der Reishi-Sporen auf das Wachstum verschiedener Krebszellarten von 80-90% gemessen werden.

Wenn man sich nun fragt, welche der genannten Formen am besten und geeignetsten sind, so kommt es letztlich nicht so sehr darauf an, ob man sich für das Pulver, den Extrakt oder die Sporen entscheidet. Wissenschaftler und Hersteller sollten bezüglich Aufklärung, Kennzeichnung und Werbung lieber an einem Strang ziehen, anstatt sich gegenseitig das Wasser abzugraben. Denn wichtiger als die Darreichungsform ist schließlich die Qualität des Pilzpräparates und die Tatsache, dass endlich auch der westlichen Welt diese wunderbaren und äußerst potenten natürlichen Heilmittel zur Verfügung stehen. Der Reishi/Ling Zhi Pilz zählt in der traditionellen chinesischen Medizin sogar zu den 10 stärksten Heilmitteln überhaupt. Seit über 4000 Jahren werden sie in Asien bei einer ganzen Reihe von Krankheiten, vor allem aber für ein gut funktionierendes Immunsystem eingesetzt.

Immer mehr Ärzte, Heilpraktiker und Patienten im Westen wissen diese Jahrtausende an Erfahrung zu schätzen und setzen Heilpilze folgerichtig immer häufiger ein, um Krankheiten zu vermeiden und vorhandene erfolgreich zu kurieren.

Jens Jakob
Dipl.- Biologe
T +49 (0) 30 789 133 22
jensj@gmx.de

Literatur:

- [1] Hobbs, Christopher: *Medicinal Mushrooms*. Botanica Press. Tennessee.
- [2] Sliva D, Labarrere C et al.: *Ganoderma lucidum suppresses motility of highly invasive breast and prostate cancer cells. Biochemical and biophysical research communications* 2002.
- [3] Sliva D, Sedlak M et al.: *Biologic activity of spores and dried powder from Ganoderma lucidum for the inhibition of highly invasive human breast and prostate cancer cells. Journal of alternative and complementary medicine* (New York) 2003.
- [4] Jiang Y, Wang H et al.: *Chemistry of polysaccharide Lzps-1 from Ganoderma lucidum spore and anti-tumor activity of its total polysaccharides. Yao xue xue bao (Acta pharmaceutica Sinica)* 2005.
- [5] Bao XF, Zhen Y et al.: *Purification, characterization, and modification of T lymphocyte-stimulating polysaccharide from spores of Ganoderma lucidum. Chemical & pharmaceutical bulletin* (Tokyo) 2002.
- [6] Knote, H.: *Kombinierte Anwendung von Naturstoffen in der biologischen Krebsabwehr. Books on demand, Norderstedt*.
- [7] Bankhofer, H., Dolinschek, K.H., Hörtnagl, P.: *Heilen mit dem Reishi-Pilz. Kneipp. Wien*.
- [8] *Vitalpilze – Gesellschaft für Vitalpilzkunde e.V.*
- [9] Schulten, F.D.: *Ling Zhi König der Heilpilze. Windpferd*