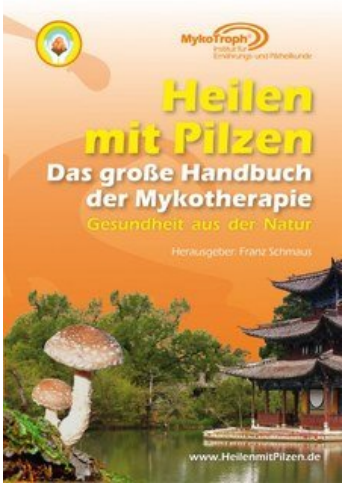
Franz Schmaus
Heilen mit Pilzen - Das große Handbuch der Mykotherapie

Leseprobe

Heilen mit Pilzen - Das große Handbuch der Mykotherapie
von Franz Schmaus
Herausgeber: MykoTroph AG



http://www.unimedica.de/b22132

Sie finden bei Unimedica Bücher der innovativen Autoren Brendan Brazier und Joel Fuhrmann und alles für gesunde Ernährung, vegane Produkte und Superfoods.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@unimedica.de
http://www.unimedica.de

MykoTroph®
Institut für
Ernährungs- und Pilzheilkunde

Heilen mit Pilzen

Das große Handbuch der Mykotherapie

Gesundheit aus der Natur

Herausgeber: Franz Schmaus

www.HeilenmitPilzen.de

Vorwort

Liebe Leserinnen und liebe Leser,

ob in der Gesundheitsvorsorge, zum Entgiften, zur Stärkung unseres Immunsystems oder zur Behandlung einer großen Vielzahl von Erkrankung; die Mykotherapie, das Heilen mit Pilzen, ist eindeutig auf dem Vormarsch. Zwar ist die Mykotherapie innerhalb der ganzheitlichen Medizin bei uns im Westen noch ein relativ junger Begriff, aber auch hierzulande wächst ihre Bedeutung nachhaltig. Das hat seinen guten Grund, denn Heilpilze wirken natürlich, ganzheitlich und individuell.

Der Ursprung der Mykotherapie liegt vor allem in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Dort werden Pilze zur Behandlung vieler Leiden und - auch schwerer - Krankheiten bereits seit tausenden von Jahren erfolgreich eingesetzt. Und mittlerweile hat auch die aktuelle Forschung die positive Wirkung der Heilpilze in einer großen Vielzahl von wissenschaftlichen Studien eindeutig nachgewiesen.

In der Pilzheilkunde stehen vor allem zwei Aspekte im Vordergrund: Sie betrachtet den Menschen in seiner Ganzheit - nicht nur die Krankheit - und sie zielt darauf ab, nicht nur Symptome zu beseitigen, sondern die Ursachen einer Erkrankung zu erkennen und zu heilen. Demgegenüber werden in den westlichen Ländern vielfach immer nur die Symptome behandelt, obwohl doch immer das „Gesamtsystem Mensch" gesehen werden sollte.

In der Mykotherapie gilt das Hauptaugenmerk dagegen dem Verständnis von Gesundheit und es wird grundsätzlich angestrebt, die Ursachen einer Erkrankung zu erkennen und zu beheben. Dies ist neben der Verringerung der Symptome von zentraler Bedeutung. Und so individuell wie die Ursachen einer Erkrankung sein können, so individuell werden auch die Heilpilze eingesetzt.

Diesem ganzheitlichen Ansatz haben auch wir vom MykoTroph Institut uns verschrieben und mit großer Leidenschaft, Akribie und Sorgfalt erforschen wir kontinuierlich die Wirkung und die Anwendungsmöglichkeiten der Heilpilze. Mit dem **Großen Handbuch der Mykotherapie** möchten wir Ihnen ein Nachschlagewerk an die Hand geben, das Ihnen einen detaillierten Einblick in

die Einsatzmöglichkeiten der Mykotherapie bei einer Vielzahl von Erkrankungen, aber auch in der Gesundheitsvorsorge gibt.

Sie finden darin sehr ausführliche Studien zur mykotherapeutischen Behandlung von Krankheiten wie unter anderem Diabetes, Allergien, Krebs, Magen-Darm-Erkrankungen, Bluthochdruck, Alzheimer, Atemwegserkrankungen, Depressionen, Fibromyalgie, Hauterkrankungen, Hormonstörungen, Multiple Sklerose, Osteoporose, Prostataerkrankungen, Rheuma, Stresserkrankungen, Verstopfung oder Wechseljahresbeschwerden. Ebenso beschäftigen wir uns darin auch mit weiteren Anwendungsgebieten der Heilpilze. Dazu gehören zum Beispiel die so wichtige Entgiftung, Sport und Ausdauer, Gesund Abnehmen, Leberstörungen oder Rauchentwöhnung. Auch das Thema Antioxidantien haben wir natürlich nicht ausgelassen und last but not least stellen wir Ihnen alle elf Heilpilze in umfassenden Portraits vor.

Im **großen Handbuch der Mykotherapie** haben wir neben unseren langjährigen eigenen Forschungen und Erfahrungen auch die Ergebnisse der aktuellen wissenschaftlichen Forschung einfließen lassen. Ganz besonders bedanken möchte ich mich beim MykoTroph-Team, ohne dessen unermüdliches Engagement und sorgfältige Forschungsarbeit dieses Buch nicht hätte entstehen können. Wir alle würden uns freuen, wenn wir Ihnen damit viele nützliche Anregungen für Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit geben können.

Franz Schmaus,
Gründer und Vorstand, MykoTroph Institut für Ernährungs- und Pilzheilkunde

Inhaltsverzeichnis

Einleitung

Pilze sind mein Leben: Meine ganz persönliche Erfolgsgeschichte 11
Traditionelle Chinesische Medizin 14
Alternative Medizin 15
Das MykoTroph Institut 17
Mykotherapie - Heilen mit Pilzen 19
Pilze - Aufzucht, Aufbau und Funktion 21
Pilze sind Adaptogene 24
Entgiftung - Prävention: Pilze helfen der Natur und dem Menschen 30
Die Bedeutung der Pilze für den Menschen 34
Pilzpulver vom ganzen Pilz 38
Einnahmeempfehlung 44
Therapiemöglichkleiten mit Heilpilzen 46

Die wichtigsten Inhaltsstoffe der Heilpilze

Adenonsin 51
Polysaccharide 53
Triterpene 58

Pilze sind mein Leben:

Meine ganz persönliche Erfolgsgeschichte

Die Geschichte von MykoTroph, dem Institut für Ernährungs- und Pilzheilkunde im hessischen Limeshain-Rommelhausen, dessen Vorstand und Gründer ich bin, ist auch eng verbunden mit meiner ganz persönlichen Lebens- und Erfolgsgeschichte.

Im Jahr 1997 schlug mich die Diagnose meines Arztes wie mit der Keule nieder: Blutkrebs. In dieser schweren Zeit erinnerte ich mich an die Erkenntnisse, die 1974 auf Kongressen in Taipeh und Tokio über die Heilwirkung bestimmter Pilze verbreitet wurden. Diese besteht zu einem wichtigen Teil darin, dass Heilpilze das körpereigene Immunsystem nachhaltig regulieren. Daher verzehrte ich während meiner Krebserkrankung begleitend zur schulmedizinischen Behandlung den in Asien seit Jahrtausenden geschätzten und gezüchteten Heilpilz Shiitake. Zunächst roh und später getrocknet als Pilzpulverkapseln. Schon bald normalisierten sich meine Blutwerte und ich überstand die Chemotherapie ganz ohne die üblichen unerträglichen Nebenwirkungen. Nach zwei Jahren war ich vollkommen gesund.

Von meiner ganz persönlichen Erfolgsgeschichte und der Überwindung meines Krebsleidens beflügelt, widme ich mich seit 1998 voll und ganz der Ernährungs- und Pilzheilkunde, denn ich möchte das Wissen um die segensreiche Wirkung der Heilpilze auch den Menschen in der westlichen Welt zugänglich machen. Ich gründete daher Anfang 2003 das MykoTroph Institut für Ernährungs- und Pilzheilkunde, das jedem Interessierten kostenlos verrät, wie man mit Hilfe der Heilpilze gesund bleiben oder wieder gesund werden kann. Gerne können Interessierte einen Termin vor Ort vereinbaren oder sich telefonisch unter 06047 / 988530 kostenlos beraten lassen. Einmal im Jahr veranstalten wir zudem im Institut in Limeshain unsere Ernährungsheiltage. U. a. werden dort in Vorträgen die neuesten Erkenntnisse und Erfahrungen aus der Mykotherapie vorgestellt.

Ganzheitlich heilen

Ich sehe mich selbst heute als lebenden Beweis für die segenbringende Kombination von westlicher Schulmedizin und fernöstlicher Naturheilkunde. Ich bin zutiefst überzeugt von der gesundheitsför-

dernden Wirkung der rund ein Dutzend Pilzsorten, die bereits seit Jahrtausenden fester Bestandteil asiatischer Heilkunst sind. Dabei stehen vor allem zwei Aspekte im Vordergrund: Die Mykotherapie ist eine ganzheitliche Heilmethode, die immer den ganzen Menschen in den Mittelpunkt stellt. Neben der Linderung von Symptomen zielt sie vor allem auf die Beseitigung der Ursachen einer Krankheit ab.

4.000 Jahre Erfahrung und viele tausende erfolgreiche Behandlungen

Allerdings beschränkt sich die Beweisführung nicht auf meine eigene Genesung. Motiviert vom eigenen Erfolg hat das Institut zwischenzeitlich bei tausenden von Menschen kleine und große Wunder vollbracht. Darüber hinaus werten wir kontinuierlich die internationalen Studien zum Thema Mykotherapie aus. Heute sind die verschiedenen Heilwirkungen der Pilze wissenschaftlich bewiesen. Was mich allerdings nicht erstaunt, schließlich beruht mein Wissen auf über 4.000 Jahren Erfahrung der traditionellen asiatischen Medizin, insbesondere der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Dort wurden und werden Pilze zur Behandlung vieler Leiden und auch schwerer Krankheiten erfolgreich eingesetzt.

Berufung Helfen

Aber gerade die Fülle der Informationen zu sammeln, auszuwerten und den Hilfsbedürftigen gezielt zur Verfügung zu stellen, das ist die Mission meines Instituts. Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, dieses lange Zeit verschollene Wissen wieder einer breiten Öffentlichkeit zugänglich zu machen. Wir wissen, welcher Pilz bei Diabetes, bei Bluthochdruck, bei Allergien, bei Krebs, zu hohem Cholesterinspiegel, bei Prostataproblemen, bei Autoimmunerkrankungen, Magen-Darm-Problemen, Leber- und Nierenerkrankungen und vielen Krankheiten mehr hilft.

Zwischenzeitlich ist aus dieser Berufung eines der europaweit führenden Institute für Pilzheilkunde entstanden. Es hat neben der Erforschung und wissenschaftlichen Auswertung der Heilwirkung von Pilzen vor allem zwei Aufgaben. Zum einen bilden wir kontinuierlich Heilpraktiker, Tierheilpraktiker, Ärzte und Tierärzte zu Mykotherapeuten (Pilzheilkundlern) aus. Eine Liste von Therapeuten, die mit Heilpilzen arbeiten, erhalten Sie übrigens unter 06047 / 988-530 oder im Internet unter www.HeilenmitPilzen.de. Zum anderen steht Ihnen mein Team und natürlich auch ich persönlich für eine individuelle und für Sie kostenfreie Beratung zum Thema "Heilen mit Pilzen" zur Verfügung. Viele interessante Informationen zur Mykotherapie gibt es darüber hinaus auf unserer Website www.HeilenmitPilzen.de.

Heilende und stärkende Pilze – altes und fast vergessenes Wissen lebt wieder auf

Die Europäer haben in den letzten Jahrhunderten fast das ganze kostbare Naturheilwissen über Bord geworfen. Viele Kenntnisse über die für Menschen und Tiere nützlichen Wirkungen von Kräutern, Rinden, Blüten und Pilzen sind daher fast gänzlich in Vergessenheit geraten. In anderen Regionen der Erde hin-

gegen wurde der Schatz der Naturheilkunde geachtet und gehütet und wird bis heute genutzt. Immer wieder wird übersehen, dass die Menschen erst seit ca. 100 Jahren befähigt sind, wirksame synthetische Medikamente herzustellen. Vorher gab es nur die Apotheke Natur. Zu den bedeutendsten Experten dieser Apotheke zählen Hildegard von Bingen ebenso wie der große Meister Sebastian Kneipp, von dem die folgende Botschaft überliefert ist: „Alles, was wir brauchen, um gesund zu bleiben, hat uns die Natur geschenkt. Warum vergessen wir das so oft?“

Natürlich glaube ich nicht an Wunder, aber daran, dass die Schulmedizin die Symptome von Krankheiten und die Naturheilkunde deren Ursache bekämpft. Die richtige Kombination beider Lehren ist segensreich.

Traditionelle Chinesische Medizin

In Europa ist die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) etwa seit Mitte des 20. Jahrhunderts bekannt. Die verschiedenen Heilverfahren der TCM beruhen jedoch auf Jahrtausende alten Erfahrungen und Prinzipien. Ihren Ursprung hat die TCM schon in der Steinzeit, in der bereits unterschiedliche Naturheilverfahren und auch die Akupunktur angewendet wurden. Die Fünf-Elemente-Lehre (Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser) wurzelt in den Lehren des Konfuzius. Die größte Rolle in der TCM spielt die Arzneimitteltherapie mit etwa 80 Prozent der Anwendungen. Grundlage der Arzneimitteltherapie nach TCM sind Naturstoffe mit bestimmten Eigenschaften.

Zu den hochwertigsten und wirksamsten Arzneimittelgruppen der Traditionellen Chinesischen Medizin gehören die Heilpilze. Bereits in der Einteilung des ca. 2.000 Jahre alten chinesischen Arzneimittelbuchs „Shen Long Ben Tsao" werden alle zu dieser Zeit bekannten Kräuter klassifiziert und in Gruppen eingeteilt. Zur hochwertigsten Gruppe – auch als „Kräuter Gottes" bezeichnet – gehören Ginseng und der Reishi. Dabei wird der Reishi innerhalb dieser Gruppe als „König der Heilpflanzen" vor allen anderen Pflanzen an die oberste Stelle gesetzt.

Der Reishi, der in der freien Natur äußerst selten vorkommt und bis ca. 1970 auch nicht kultiviert werden konnte, wurde als so wertvoll eingeschätzt, dass chinesische Kaiser sogar Expeditionen auf die Suche nach ihm schickten und Tempel für ihn erbauten. Sie hofften, dass die Zauberer in den chinesischen Bergen aus Dank für den Bau der Tempel die kostbaren Reishi-Pilze dort hinterlegen würden. Dem Reishi wird übrigens auch nachgesagt, er verlängere das Leben oder sorge gar für Unsterblichkeit. Daher trägt er auch den Namen „Pilz des ewigen Lebens".

Mittlerweile ist die TCM – natürlich mit etwas weniger dramatischen Aussagen – auch im Westen als Heilverfahren anerkannt. Insbesondere in der Mykotherapie (Pilzheilkunde) wurde mittels vieler internationaler Studien ihre Wirksamkeit in der Gesundheitsvorsorge und bei vielen Krankheiten und Leiden nachgewiesen.

Der Ötzi-Fund

Nicht zuletzt der spektakuläre Ötzi-Fund belegt, dass die Heilpilze auch in Europa schon in früheren Zeiten hoch geschätzt waren. Denn schließlich hatte „Ötzi" schon vor 5.200 Jahren einen Verwandten des Coriolus versicolor (dt. Schmetterlingstramete) in seiner Reiseapotheke. Dieser seit Generationen in Ostasien verwendete Heilpilz unterstützt z. B. das Abwehrsystem im Kampf gegen Viren.

Somit könnte man die Traditionelle Chinesische Medizin mit Fug und Recht auch als universelle Naturmedizin bezeichnen.

Das MykoTroph Institut

Unsere Mission

Das MykoTroph Institut wurde 2003 von Franz Schmaus gegründet. Nach der Überwindung seiner Krebserkrankung, bei der ihm auch die Heilpilze sehr geholfen haben, hat er es sich fortan zur Aufgabe gemacht, das kostbare Wissen der Mykotherapie auch in Europa einer breiten Öffentlichkeit zugänglich zu machen. Heute gehört der Dipl. Agraringenieur, der sich bereits seit über 30 Jahren mit der Wirkung und Anwendung von Heilpilzen beschäftigt, in Europa zu den renommiertesten Experten auf diesem Gebiet. „Ich finde: Sinnvoller kann ein Leben nicht sein, als eine so gut wirksame, an den Ursachen ansetzende und ganzheitliche Therapie in eine Welt zu tragen, die dieses Wissen spätestens im Mittelalter nahezu vergessen hat", so Franz Schmaus.

Kompetentes und engagiertes Team

Eine solche Herkulesaufgabe ist natürlich nicht nur von einer Person alleine zu bewältigen. Gemeinsam mit Franz Schmaus arbeitet im MykoTroph Institut ein erfahrenes und kompetentes mehr als zehnköpfiges Team, das dieses wertvolle Wissen jeden Tag mit vollem Einsatz ein Stück mehr in die Welt trägt.

Beratung

Eine der Hauptaufgaben des MykoTroph Instituts ist die Beratung. So werden bei uns Menschen, die auf der Suche nach einer ganzheitlichen, natürlichen Heilmethode sind, genauso ausführlich und individuell beraten, wie Menschen, die von der Schulmedizin schon aufgegeben wurden.

Unsere lieben Tiere

Da die Mykotherapie beim Menschen so gut wirkt, haben wir die Anwendung der Heilpilze in den letzten Jahren auch auf die Tierheilkunde ausgeweitet. Mit sehr großem Erfolg. Auch unsere geliebten Vierbeiner und andere Tiere sind mit der Mykotherapie sehr gut zu behandeln. Deshalb gehören zum Team von MykoTroph auch eine erfahrene Tierheilpraktiker.

Forschung und Wissenschaft

Eine weitere wichtige Aufgabe des Instituts ist die kontinuierliche Erforschung der Wirkung und der Anwendung der Heilpilze. Dazu wertet das Institut wissenschaftliche Studien aus der ganzen Welt aus und sammelt Erfahrungsberichte aus der Ganzheitsmedizin und der Naturheilkunde. In Verbindung mit dem alten Wissen, den Ergebnissen der neuesten wissenschaftlichen Studien und unseren eigenen Erfahrungen und Studien werden daraus kontinuierlich Publikationen erstellt, die gesicherte Aussagen zur Wirksamkeit der verschiedenen Heilpilze bei den häufigsten Krankheiten treffen und dokumentieren.

Qualitätssicherung

Die Essenz der Erkenntnisse des Instituts wird strukturiert abgebildet und permanent um die neuesten Erkenntnisse erweitert. Somit ist gewährleistet, dass

Mykotherapie - Heilen mit Pilzen

Jahrtausende altes Wissen für Ihre Gesundheit

Die Behandlung von Krankheiten mit Hilfe von Pilzen – Mykotherapie bzw. Pilzheilkunde – ist auf dem Vormarsch. Auch wenn sie innerhalb der ganzheitlichen Medizin noch ein relativ junger Begriff ist, wächst hierzulande ihre Bedeutung. Sie wirkt ganzheitlich und individuell.

Wissen und Erfahrungen aus 4.000 Jahren fernöstlicher Medizin

Der Ursprung der Mykotherapie liegt vor allem in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Dort wurden und werden Pilze zur Behandlung vieler Leiden und – auch schwerer – Krankheiten erfolgreich eingesetzt. In der Pilzheilkunde stehen vor allem zwei Aspekte im Vordergrund: Sie betrachtet den Menschen in seiner Ganzheit – nicht nur die Krankheit – und sie zielt darauf ab, nicht nur Symptome zu beseitigen, sondern die Ursachen einer Erkrankung zu erkennen und zu heilen.

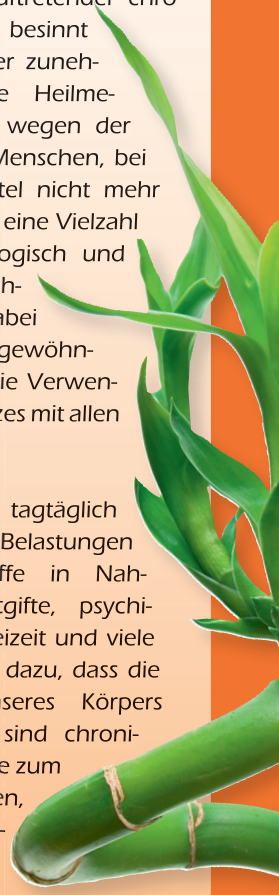
Individuelle Behandlung der Ursachen

Vielfach werden in den westlichen Ländern „nur" die Symptome behandelt, obwohl doch immer das „Gesamtsystem Mensch" gesehen werden sollte. In der Traditionellen Chinesischen Medizin gilt das Hauptaugenmerk dem Verständnis von Gesundheit. Deshalb wird in der Mykotherapie grundsätzlich angestrebt, die Ursachen einer Erkrankung zu erkennen. Dies ist neben der Verringerung der Symptome von zentraler Bedeutung. Und so individuell wie die Ursachen einer Erkrankung sein können, so individuell werden auch die Heilpilze eingesetzt.

Mit Naturprodukten ganzheitlich gesund

Aufgrund vermehrt auftretender chronischer Erkrankungen besinnt man sich heute wieder zunehmend auf natürliche Heilmethoden. Nicht zuletzt wegen der steigenden Zahl von Menschen, bei denen chemische Mittel nicht mehr wirken. Pilze enthalten eine Vielzahl an ernährungsphysiologisch und pharmakologisch wichtigen Substanzen. Dabei entfalten sie ihre außergewöhnliche Wirkung durch die Verwendung des gesamten Pilzes mit allen Inhaltsstoffen.

Unser Körper wird tagtäglich einer Vielzahl von Belastungen ausgesetzt. Zusatzstoffe in Nahrungsmitteln, Umweltgifte, psychischer Stress, wenig Freizeit und viele Faktoren mehr führen dazu, dass die Leistungsfähigkeit unseres Körpers nachlässt. Die Folge sind chronische Erkrankungen, wie zum Beispiel Immustörungen, Herz-Kreislauf-Erkran-



Fruchtkörper

Der oberirdische Fruchtkörper besteht in der Regel aus Hut und Stiel. Es gibt aber einige Ausnahmen, die entweder keinen Hut oder keinen Stiel haben oder nur unterirdisch leben. An der Unterseite des Hutes befinden sich dünne Lamellen oder Röhren. Sie tragen die nur unter dem Mikroskop erkennbaren Sporen, die Fortpflanzungsorgane der Pilze.

Pilzsporen

Pilzsporen sind vergleichbar mit den Samen von Pflanzen. Wenn sie reif sind, lösen sie sich durch Luftbewegung von den Lamellen bzw. den Röhren. Auf einem geeigneten feuchtwarmen Nährboden keimen sie in der Natur aus und bilden eine neue Pilzkolonie.

Myzel

Das Myzel befindet sich unterhalb des Fruchtkörpers in der oberen Schicht der Nährgrundlage. Das Myzel speichert und liefert die Nährstoffe für das spätere Wachstum des Fruchtkörpers. Aus dem Myzel geht also der Fruchtkörper hervor.

Hyphen

Hyphen sind mit bloßem Auge nicht erkennbare Geflechte. Sie durchziehen die gesamte Nährgrundlage, nehmen Nährstoffe auf und transportieren sie.

Inhaltsstoffe

Pilze gehören zu den wenigen Organismen, die auch Holz verwerten können. Pilzarten, die auf Holz wachsen, verfügen daher u. a. über einzigartige und wertvolle Inhaltsstoffe, die so in keinem anderen Lebensmittel vorkommen. Allein schon diese Tatsache ist ein Grund, regelmäßig Pilze zu sich zu nehmen.

Der Pilz bildet Enzyme, damit die Hyphen in das Holz bzw. in das Substrat eindringen können, um es dann zu verwerten. Diese Enzyme sind wiederum für die Entgiftung unseres Körpers wichtig.

Pilze sind wahre Vitaminbomben und hochwertige Lieferanten für eine Vielzahl von lebenswichtigen Nährstoffen. Neben den Vitaminen B, D und E enthalten sie sehr viele Biovitalstoffe und Mineralien, außerdem Eiweiß und Kohlenhydrate. Was Pilze zudem so einzigartig macht, ist die ausgewogene Kombination der in ihnen enthaltenen Nähr- und Vitalstoffe.

Pilze enthalten etwa 90 Prozent Wasser, zwei bis sechs Prozent Kohlenhydrate und nur geringe Mengen Fett. Ihr Eiweißgehalt liegt bei 1,5 bis 4,5 Prozent pro 100 Gramm und kann je nach Sorte bis zu 40 Prozent Rohprotein in der Trockenmasse betragen. Dieses Pilzeiweiß enthält alle acht essenziellen Aminosäuren, die der menschliche Körper nicht selbst herstellen kann und daher von außen zugeführt bekommen muss.

Zu den Stärken der Pilze gehört auch ihr reicher Gehalt an Ballast-, Geschmacks- und Aromastoffen sowie an B-Vitaminen. Ebenso enthalten sie nur wenig Kalorien (20 bis 40 kcal pro 100 Gramm). Bemerkenswert ist außerdem der Gehalt an Ergosterin, einer Vorstufe von Vitamin D.

Die Bedeutung der Pilze für den Menschen

Schon seit tausenden von Jahren wissen die Menschen um den Wert der Pilze als Nahrungsmittel. Heute steht uns mit ihnen ein gesundes und ausgesprochen schmackhaftes Lebensmittel zur Bereicherung unseres Speisezettels zur Verfügung. Pilze sind überaus reich an wertvollen Biovitalstoffen und enthalten zudem nur wenig Kalorien. Daher sind sie auch sehr gut geeignet, um abzunehmen und natürlich auch um das Gewicht zu halten. Seit dem „Ötzi"-Fund ist weiterhin bekannt, dass Pilze nicht nur in Asien, sondern auch in Europa bereits vor mehr als 5.300 Jahren zu Heilzwecken benutzt wurden.

So wie die Natur weiß auch unser Körper, dass er sich mit Hilfe der Pilze entgiften kann. Pilze sind in der Lage, Giftstoffe aufzuspalten und ausscheidungsfähig zu machen. Wenn unser Körper mit unserer Entgiftungsleistung nicht mehr nachkommt, dann lässt er im Körper sogenannte „Schwächepilze" zu. Der bekannteste dieser Pilze ist sicher der Candida albicans. Er wird vor allem gebraucht, um die Belastung des Organismus mit Quecksilber wie z. B. durch Amalgamfüllungen in den Zähnen wieder abzubauen.

Viele Therapeuten vertreten die Meinung, dass man die sogenannten „Schwächepilze" sofort bekämpfen muss. Meist scheinen sie sich allerdings nicht darüber im klaren zu sein, warum der Körper diese Pilze überhaupt zugelassen hat. „Schwächepilze" finden sich im Körper z. B. auch sehr häufig nach einer Chemotherapie, die als Nebenwirkung ja zu einer sehr hohen Toxinbelastung des Organismus führt. Auch hier wird ihr Auftreten fast immer als sehr negativ eingestuft und dann zumeist mit noch mehr Chemie bekämpft. Der Körper unterstützt sich aber mit diesen Pilzen bei der Entgiftung. Deshalb sollten sie auch nicht und vor allem nicht durch noch mehr Chemie bekämpft werden.

Heilpilze (Ständerpilze) helfen dem Körper sehr wirksam bei seiner Entgiftungsleistung. In der Folge benötigt er zur Entgiftung dann auch nicht mehr so viele der sogenannten „Schwächepilze". Auch wenn das für viele Therapeuten (Ärzte und Heilpraktiker) im ersten Moment paradox erscheinen mag, so kann man aber mit den richtigen Heilpilzen die „Schwächepilze" im Körper verringern!

Diese noch weitverbreitete Unkenntnis, dass Pilze entgiften, ist letztendlich der Grund dafür, warum viele Therapeuten einer Heilpilzbehandlung noch immer kritisch gegenüberstehen.

Seit der Entdeckung des Penicillins (Antibiotikum), einem Schimmelpilz, durch Alexander Fleming, weiß auch die moderne Medizin, welche positiven Wirkungen in Pilzen stecken können. Auch

Cholesterin, Homozystein und Arteriosklerose

Die Hintergründe zu den „Risikofaktoren“ und neue Behandlungsmethoden mit medizinisch wirksamen Pilzen

Die Ursachen für die Entstehung von Arteriosklerose werden mittlerweile in einem neuen Licht gesehen: Es ist nicht nur das „böse“ Cholesterin, das sich einfach so in den Gefäßen ablagert. Entscheidend sind Entzündungsvorgänge in den Gefäßen, oxidativer Stress und der so genannte Homozysteinwert.

Cholesterin

Erhöhte Cholesterinwerte können völlig normal sein, denn jeder hat einen individuellen Wert, der mit dem Alter sogar ansteigen kann. Auch in der Mehrzahl der Langzeitstudien konnte kein statistischer Zusammenhang zwischen Cholesterinzufuhr und Herzinfarkt festgestellt werden.

Das verteufelte Cholesterin wird von unserem Körper auch noch selbst hergestellt: 1.000 mg werden täglich in Leber und Dünndarm gebildet. Das ist doppelt so viel, wie durchschnittlich über die Nahrung aufgenommen wird. 80 Prozent des im Organismus vorhandenen Cholesterins stammen aus der Leber, zehn Prozent aus der Dünndarmwand und der Rest aus der Nahrung. Über Diäten lässt sich daher der Cholesterinspiegel nur um rund drei Prozent reduzieren.

Cholesterin hat wichtige Funktionen in unserem Körper: Es ist am Aufbau der Zellmembran beteiligt, dient als Ausgangsstoff für Hormone und Vitamin D und ist ein Baustoff für Gehirn- und Nervenzellen. Mehr als die Hälfte des täglich produzierten Cholesterins wird von unseren Gehirn- und Nevenzellen verbraucht! Das einzige Problem liegt darin, dass lebensnotwendige und verbrauchte Fette leicht oxidieren. Durch die Lipoproteine LDL werden die Cholesterine zu den Verbrauchsstellen transportiert und durch das HDL wieder entsorgt. Aus diesem Grunde ist das HDL so wichtig. Wenn Blutfette durch einen Überschuss an freien Radikalen oxidieren und zu Oxysterolen werden, können sie die Gefäßwände schädigen, Entzündungen und somit Arteriosklerose auslösen.

Was geschieht nun bei der Entstehung von Arteriosklerose? Fresszellen werden angelockt, um die oxidierten Fette aus dem Blut zu entfernen. Die Komplexe aus Fresszellen und Fetten werden in die Gefäßwand eingelagert und produzieren dort Schaumzellen. Es entstehen Plaques und somit Einengungen im Gefäßquerschnitt. Dies kann dann zu Blutdruckerhöhungen führen. Durch den entzündlichen Prozess quellen die Gefäßwandzellen auf, es kommt zu einer Einengung des Gefäßquerschnittes.

Homozystein

Ein weiterer Risikofaktor für Arteriosklerose ist das Homozystein. Es entsteht im Körper beim Abbau der Aminosäure Methionin. Homozystein kann das Innere von Gefäßwänden schädigen, die Bildung freier Radikale fördern und sogar antioxidative Enzyme unterdrücken. Die Vitamine B6, B12 und Folsäure sind am Abbau von Homozystein wesentlich beteiligt. Treten Gewebsschädigungen auf, setzen Prozesse ein, um den entstandenen Schaden zu reparieren. Es beginnt ein Teufelskreis aus Gewebsschädigung, Aktivierung entzündlicher Botenstoffe und Entzündung, der zur Entstehung von Arteriosklerose führen kann.

Therapeutischer Einsatz von Heilpilzen

Die Pilze **Shiitake** (Lentinula edodes), **Maitake** (Grifola frondosa) und **Pleurotus ostreatus** (Austernpilz), **Reishi** (Ganoderma lucidum) und **Auricularia** (Judasohr) sind bedeutende Pilze in der Behandlung von Arteriosklerose.

Alle Pilze haben grundsätzlich eine antioxidative Wirkung, so dass Schäden durch freie Radikale reduziert werden. Sollte der oxidative Stress im Körper zu hoch sein, kann zusätzlich **OPC** (Traubenkernmehl) in Kombination mit natürlichem Vitamin C eingesetzt werden.

Der **Shiitake** enthält Eritadenin, das den Phospholipidstoffwechsel in der Leber beeinflusst und somit das Serumcholesterin reduziert; denn wie bereits beschrieben, stammt der größte Anteil des im Organismus vorhandenen Cholesterins aus der Leber. Außerdem hat man festgestellt, dass durch **Shiitake** das HDL-Cholesterin erhöht werden kann, das lebensnotwendige und verbrauchte Cholesterin wird somit aus den peripheren Gefäßen abtransportiert.

Cholesterinsenkende Eigenschaften besitzt auch der **Reishi**. Zum einen reguliert er die körpereigene Produktion von Cholesterol, zum anderen bewirkt er, dass weniger Cholesterol über den Darm aufgenommen wird. Durch die im **Reishi** enthaltenen Triterpene, besonders die Ganoderische Säure C, wird der arterielle Blutdruck herabgesenkt, zudem wirkt dieser Heilpilz entzündungshemmend. Um einer Arteriosklerose entgegenzuwirken, ist es wichtig, diese inflammatorischen Prozesse zu bekämpfen.

Die Thrombosegefahr durch Plaquebildung reduziert der Heilpilz **Auricularia**. Er stellt die Fließfähigkeit des Blutes wieder her und wirkt der Aggregation der

Natürliche Entgiftung und Entschlackung

Aktivierung der körpereigenen „Müllabfuhr" mit Hilfe von Heilpilzen

Tagtäglich sind wir zahlreichen Gift- und Fremdstoffen ausgesetzt. Einerseits sind es Stoffe, die in unserem körpereigenen Stoffwechsel entstehen (Endotoxine), andererseits sind es Fremdstoffe, die wir aus unserer Umgebung aufnehmen (Exotoxine). Kommt die körpereigene „Müllabfuhr" mit der Ausleitung von Giftstoffen und Schlacken nicht mehr nach, dann fühlen wir uns müde und schlapp, werden vergesslich und antriebslos und unsere Leistungsfähigkeit ist vermindert.

Ist die Entgiftungsfähigkeit unseres Körpers aber dauerhaft gestört, dann leidet nicht nur unser allgemeines Wohlbefinden, sondern es zeigen sich Symptome mit mehr oder weniger stark ausgeprägten und auch chronisch verlaufenden Beschwerdebildern. So können u. a. Hauterscheinungen, eine geschwächte Abwehrlage, Bilder des rheumatischen Formenkreises, allergische Reaktionen oder ein allgemeiner Vitalitätsverlust in Kombination mit depressiven Verstimmungen auftreten.

Regulationsfähigkeit des Organismus

Ist der Organismus mit Toxinen überlastet, bleibt er nicht untätig, sondern leitet Gegenmaßnahmen ein. Er versucht, das toxische Gefahrenpotential zu entschärfen oder zu eliminieren. Gelingt das nicht, werden die Gifte im extrazellulären Raum als Ablagerungen gespeichert. Es setzt ein Teufelskreis ein: Je mehr Schadstoffe zugeführt werden, desto weniger kommt der Körper mit seinen Entgiftungsfunktionen nach und im Laufe der Zeit bildet sich dort eine Schlackenhalde. Ist diese überladen, können Reize und Belastungen nicht mehr ausreguliert werden.

Da aber alle Regelsysteme des Organismus miteinander vernetzt sind, gefährdet die „Schlackenhalde" allmählich ihr sensibles Ordnungssystem, so dass in der Folge chronische Erkrankungen entstehen.

„Die Krankheit ist nichts anderes als die Anstrengung der Natur, die zum Schutz des Kranken mit all ihrer Kraft daran arbeitet, die verdorbene Materie auszustoßen."

Dieser Ausspruch von Thomas Sydenham, einem englischen Arzt des 17. Jahrhunderts, verdeutlicht, wie wichtig es ist, die Ausscheidungsreaktionen des Körpers nicht zu unterdrücken, sondern den Organismus in seiner Entgiftungsfunktion zu stärken. Denn ist ein Ausscheidungsorgan unfähig, seine Arbeit zu verrichten, werden die Abfallstoffe zu einem anderen Ausgang umgeleitet. Wird die Ausleitung durch symptombekämpfende Mittel gestoppt,

werden die Schlacken alternativ zu einem anderen Organ umgeleitet und äußern sich dort mit neuen Störungen.

Entgiftungsmittel aus der Natur - Heilpilze vitalisieren und entschlacken ganz natürlich

Heilpilze besitzen ein großes Spektrum an wissenschaftlich nachgewiesenen therapeutischen Möglichkeiten. Ihre positive Wirkung in der Therapie und der Gesundheitsvorsorge erklärt sich durch eine Vielzahl ernährungsphysiologisch und pharmakologisch wichtiger Substanzen. Die bedeutsamsten bekannten Wirkstoffe der Heilpilze sind ihre Betaglukane (Bestandteile der Proteoglykane) und ihre Triterpene.

Glykonährstoffe, die „heilenden Zucker"

Bei „ Zucker" denkt man natürlich zunächst an raffinierten Zucker, aber Zucker ist nicht gleich Zucker! Die in Heilpilzen

enthaltenen „essenziellen Zucker", auch Glykonährstoffe genannt, spielen eine große Rolle im Zusammenspiel unserer Körperfunktionen. Z. B. kommen im **Reishi** Polysaccharide vor, die Glukose, Galaktose, Mannose mit Spuren von Xylose und Fucose enthalten. Dazu ist es wichtig zu wissen, welch mannigfaltige Funktionen diese „essenziellen Zucker" ausüben. So sind sie maßgeblich an der Gewebserneuerung und den intelligenten Interaktionen zwischen den Zellen beteiligt. Ebenso sind sie für die Produktion von Zytokinen notwendig und zudem bei der Eindämmung von Entzündungen, der Senkung des Blutzucker- und des Triglyzeridspiegels, der Unterdrückung des allergischen und tumoralen Geschehens sowie der Stimulierung des Gedächtnisses und der Lernfähigkeit von Bedeutung. Ganz generell sind diese Zucker der Energielieferant schlechthin für unseren Organismus.

Unterstützung der Ausscheidungsorgane

Bestimmte Pilze haben einen besonderen Bezug zu einzelnen Organen. Durch ihren Einsatz können daher Niere, Leber, Lunge, Darm und Lymphsystem in Ihrer Funktion ganz gezielt gestärkt werden. Denn nur wenn unsere Ausscheidungsorgane gut funktionieren, wird auch die Ausleitung von Giftstoffen ermöglicht.

Der Pilz **Reishi**, lat. Ganoderma lucidum, hat einen besonderen Bezug zur Leber. Diese ist als zentrales Stoffwechsellabor hauptsächlich für die Entgiftung zuständig. Die Leber ist auch die Instanz für die Kontrolle und Verarbeitung der meisten Stoffe, die der Körper entweder unschädlich machen muss oder die er zum Aufbau eigener Substanzen braucht. Die im **Reishi** enthaltenen natürlichen Substanzen helfen, die Leber zu stärken, damit sie ihre Schwerstarbeit reibungslos ausführen kann. Für die hepatoprotektiven Aktivitäten des **Reishi** ist vor allem die Ganoderische Säure R bedeutsam. Anzuraten ist er auch bei Müdigkeit, Lustlosigkeit, Antriebsschwäche und dem Chronischen Fatigue Syndrom (CFS), denn chronische Müdigkeit ist das Schmerzsignal der Leber. Er wirkt blutreinigend und fördert die Ausscheidung fettlöslicher Giftstoffe.

Agaricus blazei murrill (ABM)

Mandelpilz - Kaum ein anderer Pilz stabilisiert das Immunsystem so wirkungsvoll wie der ABM

Der **Agaricus blazei murrill (ABM)**, ist auch als Agaricus brasilienis bzw. auf deutsch als Mandelpilz bekannt. Er gehört zur Gattung der Champignons und ist ein so genannter Sekundärzersetzer. Die natürlichen Vorkommen dieses hell- oder dunkelbraunen, manchmal aber auch gräulichen Pilzes liegen in den Regenwäldern Brasiliens. Der **ABM** zeigt die klassische Pilzform mit etwa 12 bis 14 Zentimeter großen Hüten, weiß bis dunkelbraunen Lamellen und 10 bis 14 Zentimeter langen und 1,5 bis 5 Zentimeter dicken, manchmal innen hohlen Stielen. In seiner brasilianischen Heimat wird der kostbare Pilz auch gerne verzehrt, da er auch ein exzellenter Speisepilz ist. Man verehrt ihn dort sogar als „Pilz des Gottes".

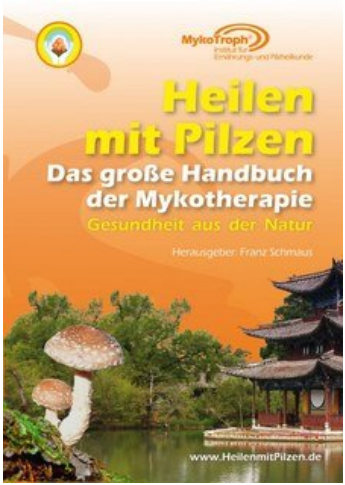
Klassifizierung:

Abteilung **Unterabteilung**	Basidienpilze (Basidiomycetes) Ständerpilze (Agaricomycotina)
Klasse **Unterklasse**	Agaricomycetes Hutpilze (Agaricomycetidae)
Ordnung **Familie**	Blätterpilze (Agaricales) Champignonartige (Agaricaceae)
Gattung **Art**	Champignons (Agaricus) Agaricus blazei murrill, Brasilianischer Mandelegerling,
Wissensch. Name	Agaricus subrufescens

Hauptanwendungsgebiete in der Mykotherapie:

Der **Agaricus blazei murrill (ABM)** reguliert das gesamte Immunsystem, insbesondere bei Krebs- und Autoimmunerkrankungen. Dies beruht darauf, dass der **ABM** die höchste Konzentration aller Heilpilze an den wirkungsvollsten Immunsystemmodulatoren enthält.

Der **ABM** enthält viele langkettige Polysaccharide, die Beta-Glukane. Ihre komplexe chemische Struktur führt zu einer ebenso komplexen Wirkungsweise: U. a. regen sie ein geschwächtes Immunsystem an, verhindern überschießende Immunreaktionen oder regulieren diese.



Franz Schmaus

Heilen mit Pilzen - Das große Handbuch der Mykotherapie

Gesundheit aus der Natur

314 Seiten, kart.
erschienen 2012

bestellen

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung
www.unimedica.de