

Über die Heilkraft der Pilze

Gesundheit Der Scheidegger Arzt Thomas Neuerer hat an einem Buch über „Vitalpilze“ mitgeschrieben. Er erklärt, wofür sie eingesetzt werden können und worauf Patienten achten sollten

Westallgäu Pilze sind reich an Spurenelementen, Polysacchariden und Vitaminen – sie sind also gesund. Die Erkenntnis ist weit verbreitet. Was weniger bekannt ist: Pilze dienen auch der Heilung. In China werden sie dafür seit vielen Jahrhunderten kultiviert. Dem Thema widmet sich das neu erschienene Buch „Vitalpilze“. Einer der Autoren ist Thomas Neuerer, Arzt für Akupunktur und Naturheilverfahren mit einer Praxis für Traditionelle Chinesische Medizin in Scheidegg. Wir haben mit ihm über das Thema Vitalpilze gesprochen.

Es gibt Werke über Pilze und ihre Wirkung. Inwiefern ist das Buch, an dem Sie mitgeschrieben haben, neuartig?

Neuerer: Es gibt Bücher über Vitalpilze, unser Ansatz ist aber neu. Wir verbinden wissenschaftliche Forschung mit der Schulmedizin, westlichen Naturheilverfahren und der Anwendung in der Traditionellen Chinesischen Medizin. Das Buch wurde von Prof. Lindequist von der Uni Greifswald supervidiert, sie ist eine weltweit anerkannte Spezialistin für medizinisch wirksame Pilze.

An wen wendet sich das Buch?

Neuerer: An Fachkreise, genauso aber an interessierte Laien.

In Europa haben Klöster lange die Heilkunde mit beeinflusst. Kräuter spielen da eine große Rolle, Pilze anders als in China nicht. Woran liegt das?

Neuerer: Pilze waren mit der christlichen Einstellung nur schwer vereinbar und waren eher verpönt. Das ist in China ganz anders. Dort werden Pilze nicht nur als besondere Wesen zwischen Tier und Pflanzen verstanden. Sie bewahren auch die Mitte. Und die ist Chinesen heilig. Immer im Sinne von Ausgleich und Vermittlung. Ein Leben in der Mitte, ohne Extreme, ist gesund. Bei uns ist die Mykotherapie noch relativ jung. In China basiert sie auf einem jahrtausendealten Erfahrungsschatz. Mittlerweile gibt es auch vie-



Thomas Neuerer mit dem Buch über Vitalpilze. Ein solcher Pilz ist der Austernseitling, der bei uns zu finden ist. Auch der Vitalpilz Maitake ist gesund. Er trägt den Namen „Leberschutzpilz“.

Fotos: Barbara Hohenwallner, hawlik gesundheitsprodukte gmbh



le Studien, die viele der überlieferten Heilwirkungen wissenschaftlich bewiesen haben.

Für was werden Vitalpilze eher eingesetzt. Prophylaxe, also Vorbeugung, oder Therapie?

Neuerer: Ich kann sie für beides nutzen. Das Hauptgebiet ist aber die Prophylaxe und eine unterstützende Wirkung. Bei schwereren Krankheiten werden in der Chinesischen Medizin komplexe Mischungen aus verschiedenen Arzneipflanzen verwendet, um die Gesundheit wieder herzustellen, oft sind Pilze dann aber ein wichtiger Bestandteil.

Welche Bedeutung haben Pilze in Ihrer Praxis?

Neuerer: Sie sind in meiner täglichen Arbeit immer wichtiger geworden. Pilze haben ein breites Wirkungsspektrum und sind sehr gut verträglich. Du kannst sie dauerhaft einset-

zen. Kennengelernt habe ich die Vitalpilze vor 30 Jahren bei meiner Ausbildung in China und auf meinen Reisen in das Land. Die Wirkung habe ich dann nach einem schweren Unfall am eigenen Leib gespürt. Da habe ich Pilze gezielt eingesetzt, um mich zu stärken. Dass ich die gesundheitsfördernden Effekte von Pilzen am eigenen Körper erleben durfte, hilft mir bei der Behandlung meiner teilweise schwerkranken Patienten.

Können Sie ein Beispiel für einen Vitalpilz nennen?

Neuerer: Den Auricularia, bekannt auch als das Judasohr. Er wird in China seit mehr als 1500 Jahren kultiviert und ist in der asiatischen Küche weit verbreitet. Er fördert die Mikrozirkulation und wird bei Durchblutungsstörungen eingesetzt. Empfohlen wird er auch zur Thrombose-Prophylaxe bei Langstreckenflügen. Oder den Shiitake-

pilz. Er hilft bei grippalen Infekten und bei typischen Wohlstandserkrankungen, beispielsweise einem erhöhten Cholesterinspiegel.

In dem Buch werden zwölf Vitalpilze vorgestellt. Gibt es darunter einen „Superpilz“?

Neuerer: Der Reishi. Er heißt in China Ling Zhi, göttlicher Pilz der Unsterblichkeit. Er wird dort seit 3000 Jahren als Tonikum für ein langes Leben genutzt und ist hoch geschätzt. Eingesetzt wird er unter anderem als Begleitung bei onkologischen Erkrankungen. Er gilt auch als Glücksbringer und findet sich im Logo der China Air.

Viele kennen Pilze, die bei uns im Wald und auf Feldern wachsen. Gibt es darunter Vitalpilze?

Neuerer: Einige der Pilze, die im Buch behandelt werden, beispielsweise der Austernseitling, wachsen auch in Deutschland. Unter den sehr

bekanntesten Speisepilzen ist der Champignon gut für die Wundheilung, der Trüffel hilft bei der Stoffwechselregulierung.

Kann sich jeder Pilze quasi selber verschaffen?

Neuerer: Da rate ich ab. Eine Selbstmedikation ist manchmal gefährlich, weil man selbst das eigene System am schlechtesten beurteilen kann. Ich nehme mal den Schopftintling als Beispiel. Er kann den Blutzucker senken, also bei Diabetes helfen, aber auch zu vital bedrohlichem Unterzucker führen. Man muss die Wirkungen kennen und die Dosis, die etwas bewirkt. Deshalb sollte man grundsätzlich erst mit einem Fachmann reden.

Vitalpilze kommen vor allem aus Asien. Lassen sie sich nicht in Europa züchten?

Neuerer: Viele Apotheken beziehen ihre hochwertigen Pilzprodukte aus Taiwan. Es fällt uns in Europa immer noch schwer, die Pilze in dieser Qualität zu kultivieren. Vielleicht auch, weil sich mit Pilzen nicht so viel Geld verdienen lässt. In jedem Fall sollte man auf Apothekenqualität achten. Herkunft, Produktion und die Kultivierung sind wichtig für den Erfolg. Und eine seriöse Quelle sollte es auch sein. Ansonsten bekommen Sie unter Umständen Sägespäne.

Sie nennen in jedem Kapitel sehr viele Quellen. Warum?

Neuerer: Unsere Absicht war es, den Menschen die Möglichkeit zu geben, alles nachzuerforschen. Gerade heute, wo es regelmäßig Diskussionen um die Seriosität von Nachrichten geht, ist uns das wichtig.

Interview: Peter Mittermeier

Erhältlich ist das Buch „Vitalpilze“ im Handel. Es hat 102 Seiten im Format DIN-A 4. Herausgeber sind die Akademie für Naturheilkunde und der Verein Europäische Klosterheilkunde Gut Aich. Mitautoren von Neuerer sind Dr. habil. Beate Haertel und Michelle Rimböck.