

Mykotherapie in der TCM

Ein Beitrag von Claudia Scheiderer

SPEZIAL: MYKOTHERAPIE

Schützen, Nähren, Modulieren und Entgiften – Vitalpilze wirken als Adaptogene. Seit Tausenden von Jahren sind sie ein wichtiger Teil der Kultur und Medizin in China. Der Reishi oder auf Chinesisch Ling Shi ist für Chinesen ein „Geschenk der Götter an die Menschen“. Und auch die anderen Großpilze gelten in der TCM als etwas ganz Besonderes, da sie uns in die Mitte bringen.



Gesundheit oder „in der Mitte sein“ war schon immer wichtig. Die Ursprünge der Traditionellen Chinesischen Medizin legt man deshalb bereits vor das Zeitalter der Menschheit. Eines der wichtigsten Werke über Heilpflanzen, das dem legendären Urkaiser Shennong (2 800 v. Chr.) zugeschrieben wird, bezieht sich auf eine Zeit, in der unsere Vorfahren noch auf den Bäumen saßen. „Auch als Affen haben wir uns schon geheilt und das an unsere Kinder weitergegeben – die Antwort auf die Frage, wie alt die TCM ist, lautet also: älter als wir Menschen“, sagt der Arzt für Akupunktur und Naturheilverfahren, Thomas Neuerer aus dem Allgäu. Er hat mittlerweile über 30 Jahre Erfahrung in der TCM und die Wirkung der Pilze – vor allem des Reishi – auch am eigenen Leib erfahren: Nach einem schweren Unfall 2012 in China – aufgrund dessen er über dreißig Mal operiert werden musste, samt einer Infektion mit MRSA-Keimen – hatte er selbst zwei Jahre später noch immer mit starker Müdigkeit zu kämpfen. Er versuchte es mit dem „Geschenk der Götter“. Nach nur vier Wochen waren seine Blutwerte wieder auf Normalstand und die Müdigkeit verschwunden.

Chinesischer Raupenpilz

Auch der chinesische Raupenpilz (*Cordyceps sinensis*) hilft bei Schwächezuständen, z. B. bei Tuberkulose oder Depressionen. Der parasitär auf Larven lebende Pilz aus dem Hochgebirge stärkt Leistung wie Ausdauer und schärft die Konzentration. Manche Wissenschaftler fragen sich deshalb, ob er nicht sogar auf die Doping-Liste sollte. Vorsicht ist deshalb auch bei gestressten oder gereizten Personen geboten. Einer an Long-COVID erkrankten Patientin von Thomas Neuerer half der Pilz jedoch wieder ins Leben zurück: Nach Impfung und einer anschließenden Infektion mit COVID-19 ging bei der im Beruf stark geforderten Mittvierzigerin nichts mehr. >>

Für Eilige

Die Traditionelle Chinesische Medizin fußt auf den fünf Säulen Akupunktur, Kräuter, Massage, Bewegung und Ernährung. Die Großpilze oder Vitalpilze sind bei der Kräutermedizin angesiedelt und werden von den Chinesen auch heute noch hochgeschätzt. Obwohl bislang nur Bruchteile ihres Wirkstoff-Universums identifiziert sind, weisen immer mehr moderne Studien darauf hin, dass sie eine umfassende Heilwirkung besitzen – und das meist ohne Nebenwirkungen.

Ein chronisches Erschöpfungssyndrom legte u. a. ihre Merkfähigkeit lahm. Neuerer versuchte es zunächst mit Akupunktur und Kräutern, was keine Verbesserung brachte, dann mit einer halben Kapsel Cordyceps. Zum Durchbruch kam es dann bei fünf Kapseln am Tag.

In Bewegung bleiben = gesund bleiben

In der TCM dreht sich alles um Energie, um Qi. In Bewegung zu bleiben, bedeutet für Chinesen, gesund zu bleiben, denn Leben ist Bewegung. Voraussetzung dafür ist eine gute Verdauung oder eine starke Mitte. Nur so kann genügend Qi aus der Nahrung aufgenommen werden. Und nur wenn das Qi stark genug ist, funktioniert zum Beispiel die Bewegung des Blutes in den Gefäßen (kinetische Energie) oder in den Nerven (elektrische Energie).

Qualität und Einnahme

Die meisten Pilze der TCM stärken diese Mitte und bringen die Energie wieder zum Fließen. Bis zu drei Pilze können miteinander kombiniert eingenommen werden. Dabei empfiehlt Neuerer die klassische Einnahme als Tee, und diesen langsam und schluckweise zu trinken. Der lange Kontakt mit der Mundschleimhaut erhöhe die Heilwirkung. Dazu können Kapseln mit dem Pilzextrakt (was bereits eine Abkochung ist) einfach geöffnet und noch einmal mit ca. 50 Grad heißem Wasser überbrüht werden. „Die Chinesen kochen alles.“ So werden auch mögliche schädliche oder schwerverdauliche Eiweiße der Pilze ausgeschaltet“, erklärt Neuerer und empfiehlt deshalb grundsätzlich Pilzextrakte. Generell sollte auf eine gute Qualität geachtet werden, wie sie etwa Apotheken gewährleisten. In Pilzpulver kann alles Mögliche enthalten sein, bis hin zu Sägespänen oder sonstigem Nährsubstrat, auf dem die Pilze gewachsen sind. Auch empfiehlt Neuerer, immer den ganzen Pilz zu nehmen. Von herausgelösten Beta-Glucanen oder

dem Wirkstoff-Konglomerat AHCC – hält er hingegen nicht so viel, das erhöhe nur die Margen der Pharmaindustrie.

Ein Universum an Inhaltsstoffen

Nur ein Bruchteil der Pilzwirkstoffe ist bislang erforscht. „Da wartet noch ein unglaubliches Universum auf uns“, ist Neuerer überzeugt. Man finde immer nur das, wonach man suche. Biochemisch kann man etwa die Heilkraft des Reishi unter anderem auf den hohen Gehalt von Triterpenen zurückführen. Triterpene sind biochemische Verbindungen, die auch in Pflanzen vorkommen und an deren heilender Wirkungen beteiligt sind. Im Reishi hat man bisher aber ein regelrechtes Arsenal davon gefunden. Und jedes einzelne dieser mehr als 200 verschiedenen Triterpene hat unterschiedliche medizinische Effekte. So gibt es im Reishi Triterpene, die antiallergisch wirken, oder andere, die das Nervengewebe schützen und wieder andere, die die Bildung von Blutgefäßen in Tumoren hemmen.

Generell haben Vitalpilze folgende bioaktiven, sekundären Inhaltsstoffe:

- Polysaccharide (insbesondere 1,3/1,6-beta-D-Glucane): immunmodulierende, antitumorale Wirkung der langkettigen, stark verzweigten Polysaccharide mit hohem Molekulargewicht (über Makrophagen-Stimulierung des Immunsystems)
- Terpene (insbesondere Triterpene): entzündungshemmend, antiallergisch, Zucker- und Fettwerte regulierend, Wundheilung fördernd
- Sterole (Ergosterin): antikanzerogen/ antiangiogenetisch, Vitamin-D₂-Vorstufe
- Glykoproteine/Lektine
- Nucleoside (Cordycepin, Eritadenin)
- Ergothionein und Polyphenole: Radikalfänger

Nur ein Bruchteil der Pilzwirkstoffe ist bislang erforscht.

Terpene wirken entzündungshemmend, antiallergisch, Zucker- und Fettwerte regulierend und fördern die Wundheilung.



Pilze: Zwischen Pflanze und Tier

Pilze sind weder Tier noch Pflanze, mittlerweile gelten sie als eine eigene Art Lebewesen. Wie Tiere speichern sie Energie als Glykogen, können sich aber nicht fortbewegen. Sie betreiben keine Fotosynthese wie Pflanzen, können aber älter als Bäume und viel größer werden. Im Untergrund, in ihren Wurzeln bzw. ihrem Mycel verstecken sie ihre wahre Größe. In Oregon etwa wurde das weltweit größte Lebewesen gefunden: ein Pilz mit einem Mycel von rund 1 000 Hektar Ausbreitung. Der bislang älteste Pilz bringt es auf 450 Millionen Jahre (Fundort: Wisconsin). Dabei muss bei Pilzen auch noch einmal zwischen Klein- und Großpilzen unterschieden werden. Kleinpilze haben einen maximal fünf Millimeter großen Fruchtkörper. Zu ihnen zählen Schimmelpilze oder etwa der Candida-Pilz. Zu den Großpilzen hingegen zählen die bekannten Speise- oder Giftpilze sowie die Vitalpilze.

Vitalpilze im Überblick

Folgende Pilze¹ gelten als besonders heilkräftig und werden deshalb auch als Vitalpilze bezeichnet. Einige davon sind hervorragende Speisepilze, z. B. das Judasohr, der Igelstachelbart, der Shiitake, der Austernseitling, Schopftintling usw., und die meisten können zudem gut begleitend bei Tumorerkrankungen eingesetzt werden (siehe allgemeine Inhaltsstoffe oben):

- **Agaricus** (*Agaricus brasiliensis*, auch: Mandelpilz): ist besonders gut für das Immunsystem und bei Allergien, entzündlichen Darmerkrankungen, Schilddrüsenerkrankungen
- **Auricularia** (*Auricularia judae*, Mu-Err, auch: Judasohr): Blut, Augen, Schleimhäute, Arteriosklerose, Entzündungen von Haut, Schleimhäuten, Augen, Thrombose- und Infarktprophylaxe, Hämorrhoiden
- **Chaga** (*Inonotus obliquus*, auch: Schiefer Schillerporling): Erkältung (antiviral, anti-entzündlich), Haut und Schleimhäute, Magen-Darm-Erkrankungen
- **Coprinus** (*Coprinus comatus*, auch: Schopftintling, Spargelpilz): Diabetes mellitus samt Folgeschäden, Gewichtsmanagement, Leberschutz
- **Cordyceps** (*Cordyceps sinensis*, auch: Chinesischer Raupenpilz): Kraft und Ausdauer, Konzentration, Nierenschwäche, Autoimmunerkrankungen, Asthma
- **Coriolus** (*Coriolus versicolor*, auch: Schmetterlings-Tramete): Immunsystem, Infektion, Leberschutz



Ganoderma lucidum

- **Flammulina** (*Flammulina velutipes*, Enoki, auch: Gemeiner Samtfußrübling): Allergie und Leber, Immunmodulation, Hypertonie, Lern- und Gedächtnisstörung, Darmmikrobiom
- **Hericium** (*Hericium erinaceus*, Igelstachelbart): Nerven, Magen-Darm, depressive Verstimmungen, Demenz, Polyneuropathien
- **Maitake** (*Grifola frondosa*, auch: Klapperschwamm): Knochen, Gewichtsmanagement, Herpes simplex, Polyzystisches Ovarialsyndrom (PCOS) >>



Der erste Schritt
zu einem gesünderen
Leben!

TERRA MUNDO

...besser leben

VITALPILZE

Mit Vitamin C zur Unterstützung
des gesunden Immunsystems

VITALPILZE von TERRA MUNDO

- Bio-zertifizierte Premiumqualität
- Analytierte Rohstoffqualität auf Schwermetalle (Blei, Cadmium, Quecksilber), Pestizide, Schimmelpilze, Mikrobiologie, Radioaktivität
- Einfach und bequem in der Anwendung als Nahrungsergänzungsmittel in Kapselform
- Verarbeitung & Analytik in Deutschland
- Zusammensetzung pro Kapsel: 250 mg konzentriertes Pilzextrakt & 150 mg Ganzpilzpulver plus 30 mg Bio-Acerolapulver

NAHUNGSERGÄNZUNGSMITTEL – nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise verwenden!



TERRA MUNDO
Terra Mundo GmbH,
Ferdinandstr. 24, 61348 Bad Homburg

VEREINTE VORTEILE –
EINE KOMBINATION
AUS EXTRAKT & PILZPULVER!



- **Pleurotus** (*Pleurotus ostreatus*, auch: Austernseitling): Blutzucker, Muskeln und Sehnen, Entzündungen und Schmerzen
- **Polyporus** (*Polyporus umbellatus*, auch: Eichhase): Lymphe und Diurese, Ödeme, Gelenkschwellungen, Haarwachstum
- **Reishi** (*Ganoderma lucidum*, auch: Glänzender Lackporling): Herz-Kreislauf, Allergie, Hypertonie, Leberschutz, chronische Erschöpfung, Schlafstörungen, Arthritis
- **Shiitake** (*Lentinula edodes*, auch: Pasaniapilz): Grippe, Fettstoffwechsel, Infektanfälligkeit, Arteriosklerose, gut gegen Karien

Weil das Wirkspektrum von Reishi, Agaricus und Maitake so verblüffend vielfältig ist, werden sie im Folgenden noch einmal genauer porträtiert.

Reishi

Der weltweit bedeutendste Vitalpilz ist der Reishi, denn er verfügt über das breiteste und vor allem bekannteste Wirkspektrum. In China heißt er deshalb auch Ling Zhi, was übersetzt „göttlicher Pilz der Unsterblichkeit“ bedeutet. Im ganzen ostasiatischen Raum schätzt man ihn seit Tausenden von Jahren als Tonikum für Langlebigkeit. Er kommt weltweit vor. Belegt ist, dass man ihn sowohl in Asien wie im Alpenraum als Talisman in Häusern aufgehängt hat. Als Weißfäule-Pilz wächst er an Laub- und Nadelbäumen, vor allem auf Eichen und Buchen. Der nicht zum Verzehr geeignete Pilz ist allerdings in der freien Natur selten. Reishi ist reich an Kohlenhydraten (vor allem Ballaststoffen), zahlreichen Vitaminen (B₁, B₂, B₃ und B₅ sowie Vitamin D), Mineralstoffen (Kalium, Calcium, Eisen, Magnesium, Zink) und geringen Mengen an Selen und Germanium. Die wichtigsten bioaktiven Verbindungen gehören zu den Triterpenen, Polysacchariden und Proteoglykanen. Auch heute noch gilt



Agaricus

der Reishi aufgrund seiner starken und extrem vielseitigen Wirkung bei gleichzeitig sehr guter Verträglichkeit als eines der bedeutendsten Heilmittel in der Chinesischen Medizin – wichtiger noch als der berühmte Ginseng. Er kann kurmäßig oder dauerhaft genommen werden. Er stärkt den Herzmuskel, sorgt für eine bessere Toleranz gegenüber Sauerstoffmangel bzw. verbessert die Sauerstoffaufnahme durch die Blutkörperchen, lässt Fettpolster schmelzen und heilt die Leber.

„Es gibt sehr interessante Studien zur Wirkung des Reishi auf unser Herz. So konnte gezeigt werden, dass durch die Einnahme des Heilpilzes die Toleranz für Sauerstoffmangel in der Herzmuskulatur erhöht wird. Ein Vorteil, der nicht nur Bergsportlern bei der Höhen-Adaptation zugutekommt, sondern auch Patienten mit Durchblutungsstörungen des Herzens, wie sie beispielsweise bei Angina pectoris oder bei einem Herzinfarkt vorkommen. Gleichzeitig hilft der Pilz auch bei der Senkung der Risikofaktoren für unsere Gefäße“, berichtet Thomas Neuerer. Als einer der wenigen Pilze kann der Reishi auch roh als Pulver eingenommen werden, dann hat er eine stark beruhigende Wirkung.

Agaricus

Wegen seiner ausgesprochen starken und gleichzeitig ausgleichenden Wirkung auf unser Immunsystem ist der Agaricus eine Art Shootingstar in der Chinesischen Medizin. Ursprünglich stammt er aus dem brasilianischen Regenwald. Er ist genau wie der Reishi nicht mehr aus der integrativen Krebstherapie in China wegzudenken. Beide werden gerne kombiniert verabreicht. Agaricus ist auch hilfreich bei Allergien oder zur Prophylaxe viraler Infekte (am besten kombiniert mit Shiitake und Chaga). Die therapeutischen Wirkungen sind auf seinen hohen Gehalt an Glukanen zurückzuführen. Glukane sind Vielfachzucker, die teilweise ein sehr hohes Molekulargewicht und einen hohen



Maitake

Reishi stärkt u. a. den Herzmuskel und verbessert die Sauerstoffaufnahme durch die Blutkörperchen.

Der bedeutendste Vitalpilz ist der Reishi, denn er verfügt über das breiteste und vor allem bekannteste Wirkspektrum.



Zu Thomas Neuerer

Der Arzt begann sich schon während seines Medizinstudiums in der Traditionellen Chinesischen Medizin weiterzubilden. Aufgrund einer Kooperation mit dem First Teaching Hospital of TCM in Tianjin reist er seit 1997 regelmäßig nach China. In Scheidegg betreibt er seit 2009 eine Praxis für TCM.

Verzweigungsgrad aufweisen. Eine bestimmte chemische Verknüpfung der Zuckermoleküle vorausgesetzt, können sie unser Immunsystem positiv beeinflussen. Er ist deshalb auch gut für alle Verdauungsorgane, berichtet Neuerer.

Maitake

„Der Maitake fällt durch den außergewöhnlich hohen Verzweigungsgrad der Glukane auf, die zusätzlich mit Proteinen verknüpft sind. Neben seiner positiven Wirkung auf das Immunsystem stimuliert er das Wachstum unserer Knochen. Deshalb wird er bei der Behandlung von Osteoporose häufig verordnet. Hervorzuheben ist seine Fähigkeit, den Stoffwechsel zu beeinflussen. Er senkt den Blutzucker sogar effektiver als der Reishi. Häufig wird er dabei mit Coprinus comatus kombiniert. Der Schopftintling senkt den Blutzucker und hilft in der Praxis beim Gewichtsmanagement“, so Neuerer. ■



Anmerkung

¹ Wissenschaftlich erforscht sind hauptsächlich 12 Pilze, die auch von der modernen Mykotherapie zur Behandlung empfohlen werden. Vor allem Shiitake, Maitake und Reishi sind in Asien und in den USA zur begleitenden Krebstherapie zugelassen.



Literatur

1. Guthmann J: Heilende Pilze. Die wichtigsten Arten der Welt im Porträt, Wiebelsheim 2017.
2. Haertel B; Rimböck M; Neuerer T: Wege der Heilung – Vitalpilze, modulierend, aufbauend, stärkend. Salzburg 2019.

Claudia Scheiderer

Sie ist Diplom-Journalistin, Redakteurin, Yogalehrerin, Kräuterpädagogin und Naturheilkunde-Beraterin. Als freie Autorin schreibt sie Artikel über Gesundheitspflege und Gesundheitsthemen aller Art. c.scheiderer@gmx.net



BIO-VITALPILZE HÖCHSTER QUALITÄT AUS DEUTSCHLAND



- 14 reine Bio-Vitalpilze, z. B. Reishi, Cordyceps, Hericium, Agaricus blazei murrill (ABM), Chaga und Shiitake
- Über 40 Bio-Vitalpilzmischungen
- Reines Pilzpulver vom ganzen Pilz; kontrollierter Bio-zertifizierter Anbau



Exklusivangebot für Therapeutinnen und Therapeuten:

**Werden Sie MycoVital-Partner und genießen Sie attraktive Servicevorteile!
Fordern Sie jetzt unverbindlich Ihre Partnerunterlagen an: Partner@MycoVital.de**

www.MycoVital.de ■ Telefon +49 6047 3791-288