

Heilende Pilze in der Traditionellen Chinesischen Medizin

Brückenschlag zwischen traditioneller Naturheilkunde und wissenschaftlicher Medizin

Pilze werden in der Traditionellen Chinesischen Medizin seit Jahrtausenden eingesetzt, um unterschiedlichste Krankheiten zu behandeln und zu heilen. Viele unterschiedliche Pilze werden bereits seit der frühen traditionellen chinesischen Medizin verwendet, einigen davon sagt man sogar eine lebensverlängernde Wirkung nach.

Unser Autor Thomas Neuerer ist erfahrener Arzt und Spezialist auf dem Gebiet der TCM und berichtet für uns hier über seine Erfahrungen beim Einsatz von Pilzen in seiner Praxis.

Da ich mich als Arzt mittlerweile mehr als 30 Jahre mit Traditioneller Chinesischer Medizin beschäftige und diese zu einem Teil meines Lebens geworden ist, erlauben Sie mir den Beitrag mit einer persönlichen Geschichte zu beginnen.

Als ich in den 90iger Jahren das erste Mal in China war, begegnete ich in den Bergen einem alten Mann, der mich auf einem steilen Bergpfad mit großer Leichtigkeit überholte, obwohl er einen nicht gerade bequem und recht schwer wirkenden aus Weiden geflochtenen Tornister trug. Als ich ihn nach einiger Anstrengung einholte und mit meinen rudimentären Chinesisch-Kenntnissen fragte, was er mache, berichtete er mir, dass er seinen Lebensunterhalt mit dem Sammeln heilender Pilze verdiene. Als wir uns wieder trennten, holte er aus den Tiefen seines Korbes einen wie lackiert wirkenden leicht rötlichen Pilz hervor, den er Ling Zhi nannte. Er schenkte ihm mir für den Fall, dass ich irgendwann seine Heil-

kraft brauche. Damals hatte ich mich vor allem auf die Akupunktur als einen Teil der Chinesischen Medizin konzentriert und wusste noch nicht viel über die chinesische Kräuterheilkunde. Erst in den darauffolgenden Jahren mit Vertiefung meiner Kenntnisse und Erfahrung auch in diesem Bereich wurde mir bewusst, welches besondere Geschenk mir der alte Pilzsammler gemacht hatte. Ling Zhi bedeutet göttlicher Pilz. Und wie ein göttliches Geschenk wird dieser Pilz, den manche von Ihnen besser als Reishi oder Ganoderma lucidum kennen, in China geschätzt. Um die heilende Wirkung und seine Fähigkeit das Leben zu verlängern ranken sich Legenden, die seit Jahrtausenden tief in der chinesischen Kultur verankert sind. Auch heute noch in der mittlerweile sehr wissenschaftlich orientierten Arzneimitteltherapie der Chinesischen Medizin gilt der Reishi aufgrund seiner starken und extrem vielseitigen Wirkung bei gleichzeitig sehr guter Verträglichkeit als eines der bedeutendsten Heilmittel – wichtiger noch als der berühmte Ginseng.

In meiner Praxis verschreibe ich Reishi mit gutem Erfolg, zum Beispiel unterstützend bei Herzerkrankungen, falls das Krankheitsbild fortgeschritten ist, oft in Kombination mit Schulmedizin. 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 Höhenadaptation zugute kommt, 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. In einer sehr hochwertigen im Science Report 2016 veröffentlichten Studie konnte Klupp N. et al nachweisen, dass Bluthochdruck, Cholesterin und Blutzucker durch die regelmäßige Einnahme gesenkt werden konnten. Dieser Effekt ist so deutlich, dass, wenn Sie unter Bluthochdruck oder Diabetes mellitus Typ2 leiden und entsprechende Medikamente verordnet bekommen haben, vor Einnahme des Reishi einen in der Mykotherapie versierten Arzt aufsuchen und zusätzlich Ihre Werte in den ersten Tagen der Einnahme mehrmals täglich kontrollieren sollten, um Unterzucker oder zu niedrigen Blutdruck rechtzeitig zu erkennen und Ihre Medikamente anpassen zu können. Traditionell wird Reishi im asiatischen Raum auch bei der Behandlung von Leber- und Nierenentzündungen, Magenreizung, Bronchitis sowie auch Asthma, Gelenkverschleiß und begleitend zur Therapie von Krebserkrankungen eingesetzt. Indikationen bei denen ich den Pilz ebenfalls gerne einsetze. Bemer-



Pilz Agaricus
Subrufescens

Pilz Reishi

kenswert ist, dass es mittlerweile auch zu diesen Erkrankungen unzählige wissenschaftliche Studien gibt, die die schier unglaublich vielen Einsatzmöglichkeiten des Reishi's bestätigen.

Biochemisch kann man die Heilkraft des Reishi unter anderem auf den hohen Gehalt von Triterpenen zurückführen. Das sind biochemische Verbindungen die auch in anderen Pflanzen vorkommen und an deren heilenden Wirkungen beteiligt sind. Im Reishi hat man bisher aber ein richtiggehendes Arsenal dieser bioaktiven Verbindungen gefunden. Jede dieser mehr als 200 verschiedenen Triterpene hat unterschiedliche medizinische Effekte. So gibt es im Reishi Triterpene, die beispielsweise antiallergisch wirken, oder andere, die das Nervengewebe schützen und wieder andere, die die Bildung von Blutgefäßen in Tumoren hemmen.

Es ist also nicht verwunderlich und eher ein Ausdruck der hohen medizinischen Kompetenz der alten Chinesen, dass der

Reishi schon seit mehr als 3000 Jahren eine so große Bedeutung in China hat. Aber wenn Sie sich ausführlicher mit der Traditionellen Chinesischen Medizin befassen, werden Sie feststellen, dass der Reishi längst nicht der einzige Pilz ist, der regelmäßig und mit gutem Erfolg eingesetzt wird. Es gibt hunderte verschiedene Pilze, die eine medizinische Wirkung haben. Häufiger verwendet werden etwa zwanzig, die mittlerweile auch wissenschaftlich gut untersucht sind.

Um den Rahmen nicht zu sprengen, will ich nur einige von mir häufig in der Praxis angewendete Pilze nennen. Da die Anzahl meiner Patienten, die an Krebserkrankungen leiden, in den letzten Jahren kontinuierlich zunimmt, verschreibe ich immer öfter den erst seit einigen Jahrzehnten in China bekannten ursprünglich aus Brasilien stammenden Pilz Agaricus subrufescens. Üblicherweise sind chinesische Ärzte sehr zurückhaltend bei der Verwendung von Heilmitteln, mit denen man nicht schon über viele Arztgenerationen hinweg Erfahrungen gesammelt hat. Auf Grund seiner ausgesprochen starken und gleichzeitig ausgleichenden Wirkung auf unser Immunsystem kann man den Agaricus

wohl als Shootingstar der Chinesischen Medizin bezeichnen. Er ist wie auch der Reishi nicht mehr aus der integrativen Krebstherapie in China wegzudenken. Beide werden gerne kombiniert verabreicht. Unser Shootingstar kommt auch bei der Behandlung von einfacheren Leiden wie Allergien oder zur Prophylaxe viraler Infekte zum Einsatz. Die therapeutischen Wirkungen des Agaricus kann man auf dessen hohen Gehalt an Glukane zurückführen. Glukane sind Vielfachzucker, die teilweise ein sehr hohes Molekulargewicht und Verzweigungsgrad aufweisen. Eine bestimmte chemische Verknüpfung der Zuckermoleküle vorausgesetzt, können sie unser Immunsystem positiv beeinflussen. Der Agaricus zeichnet sich durch einen besonders hohen Anteil dieser Glukane aus.

Der Maitake ein anderer für mich in der Praxis wichtiger Pilz fällt hingegen 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 der Osteoporose von mir 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, einen Pilz den man auch bei uns häufig an den Rändern von Laubwäldern findet. Jung und weiß ist er ein hervorragender Speisepilz. Da der Pilz durch einen relativ schnell einsetzenden Autolyseprozess zu einer tintenartigen Flüssigkeit zerfließt, wird er bei uns auch Schopftintling genannt. Neben seiner Blutzucker senkenden Wirkung ist er in der Praxis hilfreich sowohl beim Gewichtsmanagement als auch bei Verdauungsbeschwerden von postprandialem Völlegefühl bis Haemorrhoidalleiden.

Deutlich exotischer ist hingegen der Cordyceps sinensis, der in den Hochlagen des Himalaya auf Höhen bis 5000 Metern gefunden wird. Es scheint so als würde der Pilz die Eigenschaften, die nötig sind, um in solchen Höhen zu überleben, weitergeben. Er verleiht Kraft, Ausdauer und Stärke. Biochemisch können viele seiner therapeutischen Wirkungen auf verschiedene Nucleotidderivate zurückgeführt werden. Nucleotide sind stickstoffhaltige Verbindungen, die auch als Bausteine der DNA vorkommen. Der Cordyceps eignet sich gut, um die Wirkung der Pilze am eigenen Leib nachzuvollziehen. Viele erleben bereits nach einer Einnahme eine deutliche Zunahme ihrer Leistungsfähigkeit. Aber Achtung, wenn Sie in letzter Zeit viel Stress hatten, auf den Sie eher gereizt reagiert haben, kann die Einnahme von Cordyceps diese Reizung eher verstärken, was bis zu starker innerer Unruhe und Schlafstörungen führen kann. Durch die Kombination mit anderen

Pilzen oder Kräutern lässt sich diese Reaktion verhindern. Dieses Beispiel zeigt aber, dass obwohl die Mykotherapie so gut verträglich ist, von einer unkontrollierten Selbstmedikation abzuraten ist. Erst bei entsprechender Auswahl, Dosierung und Kombination der heilenden Pilze entfalten sie ihre beeindruckenden positiven Wirkungen.

Ich persönlich durfte diese Wirkung erfahren, als ich 20 Jahre nach der Begegnung mit dem alten Pilzsammler in den chinesischen Bergen den Reishi doch noch einnahm. Nach einem schweren Unfall in China, in dessen Folge ich mehr als dreißig Mal operiert und viele Monate zuerst im Bett und dann im Rollstuhl verbringen musste, war ich zwei Jahre später immer noch schnell müde und litt an einer Blutschwäche. Nach nur 4 Wochen Einnahme des Reishi, hatten sich die Blutwerte wieder vollkommen normalisiert und die Müdigkeit war verschwunden, meine Begeisterung für die Pilze aber umso mehr gestiegen.

Falls ich Sie mit dieser Begeisterung angesteckt habe und Sie mehr über die genannten und viele weitere Heilpilze erfahren wollen, erlaube ich mir, Sie auf das Buch „Vitalpilze: modulierend/aufbauend/stärkend“ zu verweisen, an dem ich gemeinsam mit Professoren der Universität Greifswald mitgewirkt habe. Ich glaube, dass uns der Brückenschlag zwischen traditioneller Naturheilkunde und wissenschaftlicher Medizin darin sehr gut gelungen ist.



Autor Thomas Neuerer

Der Arzt begann sich schon während seines Medizinstudiums in der Traditionellen Chinesischen Medizin weiterzubilden. Auf Grund 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. Er ist Mitautor des Buches „Vitalpilze: modulierend/aufbauend/stärkend“ von der Akademie für Naturheilkunde, für die er regelmäßig als Dozent tätig ist.

