

INFO –

Mykotherapie – Therapie mit Vitalpilzen



Mykotherapie – Tradition seit tausenden von Jahren

Die Mykotherapie nutzt die gesundheitliche Wirkung von Pilzen. Deren therapeutischer Einsatz ist seit Jahrtausenden in der traditionell asiatischen Medizin verwurzelt. Die früheste Aufzeichnung über Heilpilze in China stammt aus der Zeit zwischen dem 2. und 3. Jahrhundert v. Chr. Nahe der Stadt Chang Sha (Provinz Hu Nan) wurde 1993 das Grab eines Adligen ausgehoben, das als Beigabe u.a. das Werk „52 Rezepturen bei Krankheiten“ enthielt. Darin werden explizit Pilze zur Behandlung gesundheitlicher Beschwerden erwähnt.

Auch die europäische Klosterheilkunde bediente sich der Wirkung von Pilzen. So setzte im 12. Jahrhundert Hildegard von Bingen verschiedene Pilze bei bestimmten Indikationen ein. Deren Anwendung in Europa reicht jedoch noch weiter zurück: den Beweis liefert die Südtiroler Gletschermumie Ötzi. In einer Ledertasche des Mannes, der um das Jahr 3340 vor Christus lebte, fanden sich Birkenporlinge, die vermutlich als Heilmittel bzw. zur Wundbehandlung dienten. Offenbar erkannte man damals bereits die blutstillende und antibiotische Wirkung dieses Pilzes.

Als Geburtsstunde der modernen Mykotherapie gilt das Jahr 1968. Der japanische Professor Tetsuro Ikekawa publizierte die Ergebnisse einer Studie, in der über anti-tumorale Wirkungen verschiedener Pilzextrakte berichtet wurde. Inzwischen konnten bei mehr als 700 Großpilzarten wertvolle Inhalts-

stoffe in hoher Konzentration nachgewiesen werden.

Stärken der Vitalpilze

Heilpilze verfügen über starkes antioxidatives und entgiftendes Potenzial. Zudem werden ihre immunmodulierenden Eigenschaften geschätzt. Dabei unterstützt jede Vitalpilzart das körpereigene Immunsystem auf etwas andere Weise.

Die Vitalpilze zeichnen sich durch einen hohen Gehalt an Vitaminen (B-Gruppe, D und E), Kalium, Adenosin, Chitin, Germanium, Selen und Folsäure aus. Viele Vitalpilze enthalten darüber hinaus alle acht für den menschlichen Körper essentiellen Aminosäuren.

Zu den wichtigsten Merkmalen der Vitalpilze zählen ihre bioaktiven sekundären Inhaltsstoffe, wie beispielsweise Polysaccharide mit ihren immunmodulierenden Eigenschaften (v.a. Beta-Glucane). Letztere sind biologisch hoch aktiv und haben vielfältige positive Eigenschaften in Bezug auf das Immunsystem.

Zudem stellen Vitalpilze eine sehr reichhaltige vegetarische Eiweißquelle dar. Vor allem Coprinus, Hericium und Shiitake enthalten eine besonders große Menge an Eiweißbausteinen.

Hingegen beinhalten Vitalpilze nur wenig Kalorien und unerwünschte Stoffe wie Natrium und Purin, und sie sind zudem gänzlich frei von Cholesterin.

Zusammenfassend können Vitalpilzen folgende positive Eigenschaften zugeschrieben werden:

- antiviral (gegen Viren)
- antibakteriell (gegen Bakterien)
- antioxidativ (gegen Freie Radikale)
- antimykotisch (gegen schädliche Pilze)
- antiallergisch (Histaminfreisetzung hemmend)
- Immunsystem regulierend
- Leber schützend
- Blutdruck regulierend
- Psyche stabilisierend
- Wundheilung unterstützend

Welche Beschwerden können mit Vitalpilzen behandelt werden?

Heilpilze können bei einer Vielzahl von Indikationen unterstützend angewendet werden. Exemplarisch seien hier die folgenden genannt:

- Allergien unterschiedlicher Genese
- Infektanfälligkeit (bakteriell, viral)
- Immunschwäche
- Unterstützung bei zu hohem oder zu niedrigem Blutdruck.
- Übergewicht
- Störungen des Fettstoffwechsels z.B. erhöhte Cholesteriwerte- oder Triglyzeride
- Entzündungen
- Depressionen, Ängste
- Schlafstörungen Müdigkeit, Erschöpfung
- Stress, Nervosität
- Better-Aging
- Atemwegserkrankungen z.B. Asthma, Bronchitis
- Haarausfall
- Menstruationsbeschwerden
- Rheumatoide Arthritis (Entzündung der Gelenksinnenhaut)
- Arthrose (Verschleiß des Gelenkknorpels)
- Magen-Darm-Erkrankungen
- Tinnitus (Ohrgeräusche)
- Begleitung bei Erkrankungen mit starker schulmedizinischer Medikation

Vitalpilze werden je nach Diagnose begleitend zu einer schulmedizinischen Behandlung, in Kombination mit anderen naturheilkundlichen Verfahren oder alleine angewendet.

In der Regel besteht eine gute Verträglichkeit der Vitalpilze mit schulmedizinischen Medikamenten. Grundsätzlich ist jedoch immer eine Einzelfallbetrachtung notwendig.

Auf die Qualität kommt es an!

Grundsätzlich wird bei Vitalpilzen unter drei verschiedenen Verarbeitungsvarianten differenziert:

Pulver: Bei der Verarbeitung zu Pulver wird Pilzen schonend das Wasser entzogen, anschließend werden sie vermahlen. Das „klassische“ Pulver enthält Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente

des vermahlenden Pilzes. Mit der klassischen Vermahlung gelingt es jedoch nicht, das Chitingerüst der Pilze aufzuschließen. Das ist Ziel der

Extrahierung: Hierbei werden dem Pulver weitere Inhaltsstoffe mit Hilfe von Wasser und Alkohol extrahiert. Die pilztypischen Polysaccharide (Beta-Glucane) können dadurch gelöst und dem Körper verfügbar gemacht werden.

Whole Life Cycle-Verarbeitung (WLC): Aus unserer Sicht stellt das WLC-Verfahren den derzeitigen Königsweg der Aufbereitung von Vitalpilzen dar, denn es vermag das Spektrum an Inhaltskomponenten über den gesamten Lebenszyklus der Pilze hinweg abzubilden. Das Resultat sind bioaktive Vitalkräfte in ihrer holistischen Gesamtheit. Dabei wird nicht nur der Fruchtkörper oder das Mycel eines Pilzes verarbeitet, sondern alle Aspekte des Pilzes inklusive Sporen, Primordien und extrazelluläre Matrix. Da in diesem Fall alle wichtigen Inhaltsstoffe ausreichend vorhanden sind, ist eine zusätzliche Extraktion nicht mehr nötig; ein eventueller Verlust an Inhaltsstoffen in Folge des Extraktionsprozesses entfällt.

Mykotherapie bei equalance

Wir sehen Mykotherapie in engem Zusammenhang mit der orthomolekularen Therapie, die sich mit dem Einsatz von Mikronährstoffen beschäftigt. Beide Therapien werden in unserer Naturheilpraxis angewandt, teilweise auch in Kombination mit phytotherapeutischen Präparaten.

Wie bereits erwähnt, ist in der Mykotherapie ein maximaler Qualitätsanspruch unerlässlich. Wir verwenden deshalb ausschließlich Heilpilze, die regelmäßigen unabhängigen Qualitätskontrollen unterliegen.

Sollten Sie weitere Fragen zur Anwendung von Heilpilzen haben, so steht Ihnen das Team der equalance Naturheilpraxis gerne zur Verfügung.

Weiterführende Informationen

- Gesellschaft für Vitalpilzkunde e.V.: Vitalpilze - Naturheilkraft mit Tradition - neu entdeckt. 2017
- Guthmann Jürgen: Heilende Pilze. Die wichtigsten Arten der Welt im Porträt. 2016
- Berg, Beate; Lelley Jan I.: Apotheke der Heilpilze: Kompendium der Mykotherapie: Einsatzmöglichkeiten der wichtigsten Vitalpilze in Prävention und Therapie. 2015
- Bianchi, Ivo: Moderne Mykotherapie (Pilzheilkunde): Der Gebrauch der Pilze in der Medizin. 2009
- Lelley, Jan: Heilkraft der Pilze. Gesund durch Mykotherapie. 1997
- Wolfe, David: Chaga – King of Medicinal Mushrooms
- Powell, Martin: Medicinal Mushrooms: A Clinical Guide

Autor: Dr. Andreas Wies (HP), equalance Naturheilpraxis, 2019.