

Wunderbare Schwammerl

WALDFRÜCHTE. Sie wirken antientzündlich, stärken das Immunsystem und sind reich an Mikronährstoffen: Vitalpilze sind seit Jahrtausenden fest in der traditionellen Medizin verankert. In Europa feiern sie nun langsam ihr Comeback – ein Überblick.

TEXT Susanne Lehrner ILLUSTRATIONEN Ruth Veres

Pilze zählen zu den ältesten Organismen auf unserem Planeten und sind genetisch gesehen Mensch und Tier näher als Pflanzen. Sie machen etwa 25 Prozent der gesamten Biomasse aus, doch die Schwammerl, also die sichtbaren Fruchtkörper, sind nur ein Bruchteil davon: Der eigentliche Pilzorganismus – ein fein verzweigtes Geflecht, das sogenannte Myzel – wächst meist im Verborgenen. Es kann sich über eine mehrere Hektar große Fläche erstrecken, einige Tonnen wiegen und über 1.000 Jahre alt werden! Und: Pilze sind das nachhaltigste

Recyclingsystem des Planeten. Jährlich wandeln sie mehr als 60 Millionen Tonnen Biomasse um. Doch bis auf Speisepilze wie Eierschwammerl, Steinpilz und Champignon sind diese Lebewesen und ihre Wirkungen noch nicht wirklich in unseren Köpfen angekommen, zumindest in Europa. „In Asien werden Vitalpilze schon seit mehr als 5.000 Jahren genutzt, auch in Europa war ihre Verwendung teilweise verbreitet – bereits Ötzi trug etwa den Zunderschwamm bei sich. Auch in den Schriften von Hildegard von Bingen ist die Verwendung von Vitalpilzen wie dem Judasohr beschrieben. Leider ging in den letzten Jahrhunderten viel von diesem

Wissen verloren; es muss in Europa erst wieder neu entdeckt werden“, erklärt der Geschäftsführer von *Tyroler Glückspilze*, Mark Stüttler.

Durch den Boom der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) in unseren Breitengraden und die Suche nach einem holistischen Ansatz für unsere Gesundheit wuchs das Interesse der Menschen bezüglich der speziellen Wirkungen von Heil- bzw. Vitalpilzen, weiß der Mykologe: „Seit den 1970er-Jahren beschäftigt sich auch die westliche Schulmedizin mit ihnen. In zahlreichen Forschungsarbeiten haben sich verschiedene

Wirkungsweisen und mögliche Anwendungsgebiete gezeigt, wie zum Beispiel Stärkung der körpereigenen Immunabwehr, Prophylaxe von Herz- und Gefäßerkrankungen, Diabetes, Adipositas, Bluthochdruck, Allergien, Asthma oder Depressionen und neurologische Erkrankungen sowie allgemein bessere körperliche und seelische Belastbarkeit.“ In Japan oder den USA sind bereits Medikamente aus Vitalpilzen erhältlich. Für die Vermarktung von Pilzen als Arzneimittel sind in Europa allerdings noch klinische Studien und ein aufwendiger Zulassungsprozess erforderlich – das wird noch einige Zeit dauern. Das eigene Wohlbefinden mithilfe der Schwammerl fördern kann man aber schon jetzt.

FUNGI FOR FUTURE. Zum Starten einer längerfristigen Einnahme als Nahrungsergänzungsmittel empfiehlt es sich, vorab mit einem/einer TCM-ÄrztIn zu sprechen. Je nach Sorte und Verfügbarkeit können sie dann roh oder gekocht, als Tee, Pilzpulver oder Tinktur eingenommen werden. „Gerade in unserem stressigen Alltag können uns Pilze unterstützen, denn sie wirken auf der physiologischen und psychologischen Ebene ausgleichend“, so Sophie Huber, Mitgründerin von *Herbarium*

CHAGA

Lateinischer Name: *Inonotus obliquus*

Ökologie: Parasitärer Baumpilz, wächst v. a. auf Birken; zu finden u. a. im Wienerwald und im Norden Europas.

Chaga – das „Geschenk der Götter“ – ist ein bedeutender Heilpilz aus Sibirien, wächst allerdings auch etwa in Österreich. Er sorgt für mehr Vitalität, schützt gegen oxidativen Stress, verlangsamt die zelluläre Alterung und erhöht die körpereigene Abwehr. Außerdem ist Chaga eine Quelle an Antioxidantien und hilft, Blutzucker und Cholesterin zu regulieren. Er kann bei Magen-Darm-Erkrankungen sowie bei Hauterkrankungen wie Akne oder Neurodermitis und bei Virusinfektionen eingesetzt werden.

Officinale. „Sie sind Adaptogene, das heißt, sie helfen dem Körper, sich wieder an unseren Urzustand anzupassen – etwa beim Blutdruck oder beim Nervensystem.“ Und nein, dabei handelt es sich nicht um sogenannte „narrische Schwammerl“, also Pilze mit psychoaktiven Eigenschaften, sondern um solche mit pharmakologischen Eigenschaften.

Vor allem Proteine und komplexe Aminosäuren, große Mengen an Mineralstoffen und Spurenelementen (wie Kalium, Kalzium, Eisen, Kupfer, Selen) sowie Vitamine aus dem B-Komplex und die Vitamine D, E, A und C machen aus ihnen richtige Nährstoffbomben. „Sie helfen dem Körper, die Selbstheilungskräfte wieder zu aktivieren“, so Huber. „Das zu unterstützen haben wir im Westen leider verlernt.“ Mithilfe der kleinen Waldfrüchte könnten wir es uns allerdings wieder aneignen...

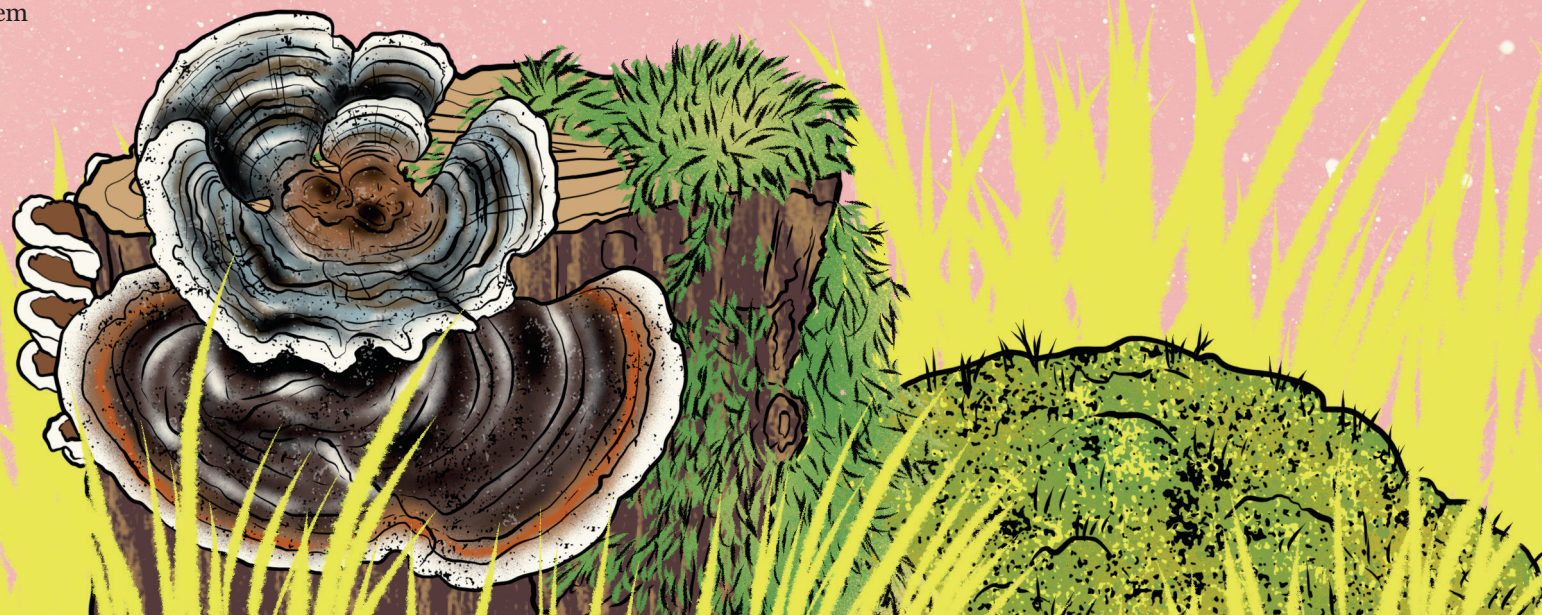
SCHMETTERLINGSTRAMETE

Lateinischer Name: *Trametes versicolor*

Ökologie: Schwächeparasit, wächst v. a. auf Rotbuche – auf Ästen, liegenden Stämmen, Stümpfen, Stapelholz und Zweigen.

Die Schmetterlingstramete besitzt vor allem eine immunstimulierende sowie antivirale Wirkung und wirkt entzündungshemmend. Dieser Pilz kann bei Infektionen und Entzündungen der oberen Atemwege, der Harnwege und des Verdauungs-

trakts eingesetzt werden. Durch die Immunstimulanz hilft er bei Ermüdung und Erschöpfungszuständen und wird etwa in Japan bzw. in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) begleitend zu einer Krebstherapie eingesetzt.



IGELSTACHELBART

Lateinischer Name:
Hericium erinaceus

Ökologie: Wundparasit, wächst v.a. an alten Eichen und Buchen.

Seinem Aussehen verdankt der Igelstachelbart auch die Bezeichnungen Löwenmähne und Affenkopfpilz. Der zottelige Vitalpilz enthält neun Aminosäuren, wirkt sich positiv auf den Darm und die Cholesterinwerte aus, ist angstlösend, antidepressiv und schlaffördernd. Generell beruhigt und schützt er das Nervensystem und unterstützt bei neurologischen Erkrankungen.



REISHI

Lateinischer Name:

Ganoderma lucidum

Ökologie: Wächst auf Hartholzbäumen, v.a. in Eichenwäldern und am Fuße sowie an Stümpfen von Birken, Buchen, Erlen und Kirschbäumen.

Reishi wird im asiatischen Raum als „Pilz der Unsterblichkeit“ oder „Gott der Pilze“ bezeichnet und zählt seit Jahrtausenden zu den bedeutendsten Heilpilzen. Er ist ein sogenanntes Adaptogen – enthält also biologisch aktive Pflanzenstoffe, die dem Organismus helfen, sich Stresssituationen anzupassen (to adapt = sich anpassen). Reishi wirkt entzündungshemmend, antibakteriell sowie antioxidativ und kann den Schlaf, das Immunsystem und die Leberfunktion positiv unterstützen.



RAUPENPILZ

Lateinischer Name:

Cordyceps sinensis

Ökologie: Wächst natürlicherweise auf Raupen (Thitarodes) in Tibet.

Unglaublich: Dieser Pilz wächst aus dem Körper einer Raupe, die er zuvor befällt und kurz vor ihrem Tod nahe an die Erdoberfläche dirigiert. Dort wächst dann der Frucht-

körper aus der Raupe heraus. Cordyceps wächst in Tibet auf 3.000 bis 5.000 Metern, kann aber heute vegan (also ohne Raupen) gezüchtet werden. Er erhöht erwiesenermaßen die Sauerstoffaufnahme der Zellen, steigert Leistungsfähigkeit, Ausdauer und Libido und stabilisiert das Nervensystem und die Stressresistenz.



GESUNDES AUS DEM WALD

Ob als Flüssigextrakt, in Kapselform oder als Pulver – diese Schwammerlprodukte tun richtig gut.



PILZ-PILLE. In den Calm me-Kapseln von Ylumi sorgt Igelstachelbart für mentale Balance, Regeneration und Stressreduktion. Abends mit Wasser einnehmen – 60 Kapseln, um € 46,-, ylumi.de.



PILZ-ELIXIER. Ein Teelöffel (5 ml) des Raupenpilz Flüssigextrakts von Tyrofer Glückspilze ersetzt etwa 38 Pilzpulverkapseln. Ein super Energielevel-Booster! 100 ml, € 79,90, gluckspilze.com.



PILZ-KAFFEE. Der koffeinfreie Chaga-Latte von Herbarium Officinale enthält Chaga und Reishi. In aufgeschäumte Milch(-Alternative) einrühren; 500 ml, € 29,90, herbarium-officinale.com.