

Die Kraft der Pilze

Pilze sind als schmackhaftes, vollwertiges Gericht schon seit langer Zeit bekannt. Die wenigsten wissen allerdings, dass Pilze auch herausragende Heilkräfte besitzen.

Die Pilzheilkunde ist auf dem Vormarsch. Sie wirkt ganzheitlich, individuell und da es sich bei den Pilzen um natürliche Substanzen handelt, auch ganz nebenwirkungsfrei.

Der Ursprung der Pilzheilkunde liegt in der traditionellen chinesischen Medizin aber auch im Mittelalter waren die heilenden Kräfte der Pilze bekannt. Später ging dieses Wissen verloren.

Pilze sind weder Pflanzen noch Tiere. Sie sind Lebewesen, die einen oder mehrere typische Zellkerne aufweisen, aber kein Blattgrün (Chlorophyll) enthalten und somit auch keine Photosynthese wie die Pflanzen betreiben können, das heißt, sie können z. T. ohne Licht wachsen. Ihr Stoffwechsel basiert auf der Chemosynthese. Sie reduzieren tote Organismen durch Enzyme in chemische Verbindungen, die dann als Nährstoffe wieder in den natürlichen Kreislauf eingehen und so zur Bildung neuer Bodenmaterialien führen.

Pilze wachsen nicht nur in asiatischen Ländern, sondern sind in ganz Europa beheimatet. Es gibt Pilze, die Holz bewohnend sind und Pilze, die sich in der Erde ausbreiten. Sie gehen Symbiosen (Lebensgemeinschaften) mit Pflanzen ein. Beiden gemeinsam ist die Bildung von großen Mycelen (Geflechten), die unterirdisch verlaufen. Der Pilz wächst praktisch in der Finsternis. Das was wir herkömmlich als Pilz bezeichnen, ist sein oberirdischer Fruchtknoten, der Hut mit Stiel. Einige besitzen auch keinen Hut oder keinen Stiel. An der Unterseite des Hutes befinden sich die Lamellen. Dort bilden sich die Sporen, vergleichbar mit den Samen der Pflanzen. Unterirdisch ist das Mycel, ein Geflecht, das den Hut versorgt und aus dem der Pilzhut hervorgeht. Nicht mit bloßem Auge zu erkennen sind die unterirdischen Zellen (Hyphen). Sie transportieren die Nährstoffe im Mycel. Die Zellwände bestehen aus Zellulose und Chitin. Der Pilz bildet Chitin (einen Hornähnlichen Stoff) wie wir es von Insekten (Chitinpanzer) kennen.

Pilze werden heute bereits biologisch angebaut, so dass man auch sicher sein kann, keine Schadstoffe wie Schwermetalle und Radioaktivität aufzunehmen. Nach dem Reaktorunfall von Tschernobyl sind die Pilze nur so aus dem Boden geschossen. Ein Zeichen dafür, dass sich Radioaktivität in den Pilzen sammelt, der Pilz aber gleichzeitig auch unsere Erde von dieser Strahlung befreit!

Schonend getrocknet kommen biologisch angebaute Pilze in den Handel und sind so auch lange haltbar.

Pilze enthalten eine Vielzahl von Substanzen wie Aminosäuren (Eiweißbausteine), Kohlenhydrate, nur geringe Mengen Fett (wenig Kalorien), Vitamine, vor allem B-Vitamine, sowie eine Vorstufe des Vitamin D, Mineralien und Enzyme (Stoffwechselbeschleuniger). Ca. 1000 verschiedene Inhaltsstoffe! Sie haben aber auch einen großen Wasseranteil, z. T. bis zu 90 %. Werden getrocknete Pilze verzehrt, muss immer viel dazu getrunken werden.

Pilze entfalten ihre außergewöhnliche Wirkung durch die Verwendung des ganzen Pilzes mit all seinen Inhaltsstoffen. Auch hier gilt: keine Extrakte, sondern den ganzen Pilz verwenden. Extrakte, d.h. Auszüge werden oft nur aus dem Mycel hergestellt und es fehlen wichtige Substanzen z.B. entzündungshemmende aus den Lamellen des Fruchtkörpers. Das Mycel wird oft auf Getreidekörnern angezchtet und dann mit diesen vermahlen. Somit können bis zu 50 % Mehl im Pilzpulver vorhanden sein!

Heilpilze entgiften unseren Körper von Schwermetallen, unterstützen Nieren, Leber, Magen-Darm und Lymphsystem in ihrer Funktion und fördern somit die Ausscheidung von Giftstoffen. Sie stabilisieren das Immunsystem, können Tumorstadium hemmen und haben Zell erneuernde Wirkung. Ihre therapeutische Bedeutung wächst in der Immuntherapie, bei Tumorerkrankungen, Allergien und Entzündungen im Verdauungstrakt und an der Haut. Auch bei unseren Wohlstandserkrankungen wie Übergewicht, Diabetes, Gicht, Fettstoffwechselstörungen, Bluthochdruck und Herz-Kreislaufkrankungen werden Pilze zur Vorsorge und zur Therapie eingesetzt. Je nachdem, welches Organsystem besonders geschwächt ist und in seiner Funktion unterstützt werden muss, sind Pilze individuell einsetzbar.

Die zehn wichtigsten Pilze und ihre Wirkung werden in der nächsten Ausgabe vorgestellt.