

## Die Kraft der Pilze – Fortsetzung



### **Agaricus blazei murrill - ABM (dt. Mandelpilz)**

Dieser Pilz, eine Champignonart, dessen Heimat ursprünglich die Regenwälder Brasiliens sind, stärkt das gesamte Immunsystem. In wissenschaftl. Studien in USA und Japan wurde die positive Wirkung bei verschiedenen Krebsarten nachgewiesen. Durch seine Inhaltsstoffe stabilisiert und reguliert er die körpereigenen Abwehrkräfte. Er fördert die Blutbildung im Knochenmark, die oft durch Chemotherapie und Bestrahlung gestört sein kann.



### **Auricularia (dt. Judasohr, chin. Mu Erh, Morchelpilz)**

Dieser Pilz wächst vorwiegend am Holunder in ganz Süd- und Mitteleuropa, umfangreiche Laboruntersuchungen haben seine immunstabilisierende Wirkung bestätigt. Seine Inhaltsstoffe beeinflussen die Lymphzellen, sorgen dafür, dass die freien Radikale gefangen werden können und wirken gegen eine krankhafte Verminderung der weißen Blutkörperchen (Leukozyten). Außerdem verbessert er die Fließeigenschaft des Blutes durch seine die Blutgerinnung hemmende Wirkung. Dies schafft eine bessere Durchblutung und vermag die Bildung von Blutgerinnseln zu verhindern. Insbesondere auch Schleimhäute, die entzündet sind, erfahren Besserung durch seine befeuchtende Eigenschaft.



### **Coprinus (dt. Schopftintling)**

Er ist ein weit verbreiteter Speisepilz mit stark Blutzucker senkender Wirkung und kann Einfluss nehmen auf die Lebensqualität von Diabetikern. Auch enthält er alle 8 essentiellen Aminosäuren, das sind kleinste Eiweißbausteine, die unser Körper benötigt, aber nicht selbst herstellen kann. Der Schopftintling enthält auch Vitamin C. Chinesische Wissenschaftler wiesen auch eine Wachstumshemmung einer bösartigen Bindegewebsgeschwulst nach.



### **Cordyceps (dt. Puppenkerkeule, chinesischer Raupenpilz)**

Kommt in Asien inzwischen selten vor, da er dort eine große Bedeutung hat und von vielen gesammelt wurde. In der traditionellen chines. Medizin unterstützt dieser Pilz die Niere. Sie speichert unsere gesamte Energie und wird als Wurzel des Lebens betrachtet. Cordyceps verleiht Kraft, Ausdauer und Willensstärke. Nach langer Erkrankung und starker Belastung hilft er bei der Regeneration und liefert Energie für Körper und Geist. Er kann auch sehr gut gegen Depressionen eingesetzt werden. Er hat eine anregende Wirkung auf die Geschlechtsorgane und stimuliert auch das Immunsystem, insbesondere die Aktivität der weißen Blutkörperchen und der natürlichen Killerzellen. Studien belegen auch die stimulierende Wirkung auf die Abgabe von Hormonen der Nebennieren (Rinde). Dadurch kann er Stresssymptomen entgegenwirken.



### **Coriolus (dt. Schmetterlingstramete, Porling)**

Frisch eher ungenießbar, wächst auf Laubholz und baut dieses tote Holz ab. Dieser Pilz unterstützt das Abwehrsystem im Kampf gegen Viren. Schon "Ötzi" hatte vor 5200 Jahren einen Verwandten dieser Art in seiner Reiseapotheke. In Japan ist er ein begehrter Heilpilz und wird als natürlicher Schutz vorbeugend gegen Grippeviren eingesetzt. In der traditionellen chines. Medizin ist seine positive Wirkung bei Infektionen der oberen Luftwege seit langem bekannt. Die antivirale Wirkung wurde auch bei Herpes Infektionen und Gürtelrose beobachtet. Der Coriolus unterstützt die körpereigene Krebsabwehr. Die Nebenwirkungen einer Chemo- oder Strahlentherapie können gemindert werden.



### **Hericium (dt. Igelstachelbart)**

Auch dieser vorzügliche Speisepilz (sieht aus wie ein Blumenkohl) wächst auf verrottendem Holz. Magen- und Darmschleimhaut werden durch ihn gestärkt. Er reguliert die Abwehrkräfte bei Allergien wie z.B. Heuschnupfen, Autoimmunerkrankungen und Immunschwäche. Die Produktion von Nervenwachstumsfaktoren wird angeregt und somit die innere Unruhe verhindert. Dies kann bei der Behandlung von Schlafstörungen und Nervenerkrankungen von Nutzen sein. Hericium wirkt beruhigend auf die Magenschleimhäute (Geschwüre) und kann bei Sodbrennen, Übersäuerung, Morbus Crohn und Colitis ulcerosa helfen. Er hemmt bakterielle Entzündungen und kann Hautkrankheiten positiv beeinflussen.



### **Maitake (dt. Klapperschwamm,**

#### **Laubporling, tanzender Pilz)**

Wächst am Fuß von Eichen, Edelkastanien, Buchen, wegen seiner Seltenheit wird er heute auf Sägemehl kultiviert. Er hat einen hohen Gehalt an Ergosterol, der Vorstufe von Vitamin D, das die Kalziumaufnahme im Körper fördert und somit hilft, Osteoporose vorzubeugen. Der Pilz kann nach einigen Monaten die Cholesterinwerte senken und verhindern, dass sich Fett im Gewebe und in der Leber einlagert. Dies ist wichtig für den Diabetiker (Typ II). Er verringert den Blutzuckerspiegel und ermöglicht eine bessere Verwertung von Glucose in den Zellen.

Langfristig wird er auch zur begleitenden Tumorbehandlung eingesetzt. Weitere Tests zur Wirkung gegen das HIV Virus werden durchgeführt.



### **Polyporus (dt. Eichhase)**

Dieser Speisepilz bewohnt die Laubwälder in Europa und wird als Harntreibmittel empfohlen. Er kann Wassereinlagerungen auflösen ohne dabei das wichtige Kalium mit auszuschwemmen. Er ist ein wichtiger Pilz bei der Nachsorge von Erkrankungen, bei denen Lymphdrüsen entfernt wurden. Bei klinischen Tests hat man eine heilungsfördernde Wirkung bei Lungenkrebs und Leukämie festgestellt. Auch wirkt er Kontaktallergien entgegen.



### **Reishi (dt. Glänzender Lackporling, jap. Ling Zhi)**

Pilz der Unsterblichkeit wird er in China genannt, weil er bei vielen Erkrankungen seit über 4000 Jahren unterstützend wirkt. Er gehört ausnahmsweise nicht zu den Speisepilzen, da das Fruchtfleisch extrem hart und nicht wohlschmeckend ist. Er kommt auch in Europa vor.

Reishi bewirkt eine höhere Sauerstoffaufnahme im Blut, die sich positiv auf die Herzaktivität auswirkt. Er regeneriert die Leber und unterstützt sie in ihrer Entgiftungsfunktion. Er kann eingesetzt werden bei Entzündungen und Allergien. Seine Inhaltsstoffe, die Triterpene hemmen die Histaminausschüttung des Körpers und wirken somit den Allergien entgegen. Sie besitzen auch eine dem Cortison ähnliche Wirkung und sind somit entzündungshemmend. Er unterstützt die Selbstheilungskräfte unseres Körpers.



### **Shiitake**

Dieser Pilz war einer der ersten, die bei uns als Heilpilze eingesetzt wurden. Er ist nach dem Champignon der meistverzehrt Pilz der Welt. Er lebt auf Totholz. Auch er enthält das Provitamin D. In der chines. Heilkunde wird er zur Hemmung des Wachstums von Tumoren eingesetzt. Ein Bioaktivstoff fördert die Umwandlung des schädlichen LDL-Cholesterins zum guten HDL-Cholesterin und wirkt somit der Arteriosklerose entgegen.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass die Pilze ihre größte Wirkung nur dann haben, wenn sie biologisch angebaut, im optimalen Reifestadium ganz geerntet und schonend getrocknet werden. In Kapselform kommen sie in den Handel. Sie unterstützen mit Sicherheit die Selbstheilungskräfte des Körpers.

Niemand kann uns heilen, der Körper heilt sich selbst, wir können ihn nur unterstützen.