

Drogerie Ullius
Obere Gasse 53
7000 Chur 2
+41 81 252 17 21 Telefon
+41 81 253 30 55 Fax
info@drogerie-ullius.ch
www.drogerie-ullius.ch



Vitalpilze

Gesundheit aus der Natur

Pilze sind nicht nur eine kulinarische Delikatesse – einige von ihnen sind weit mehr: Sie sind gesund und förderlich für unsere Gesundheit. Vitalpilze sind in der Traditionellen Chinesischen Medizin seit Jahrtausenden bewährt und finden auch bei uns immer mehr Anhänger.

Pilze spriessen fast überall und immer, auch im Winter. Sie wachsen in der Erde, auf Bäumen oder auf abgestorbenem, organischem Gewebe. Pilze wachsen auch im Dunkeln, denn sie sind nicht auf das Sonnenlicht angewiesen. Mit ihrem grossen Anpassungstalent erhöhen sie ihre Überlebenschancen. Sie gehören zu den kleinsten und zugleich auch zu den grössten Lebewesen. Es gibt schätzungsweise etwa 1,5 Millionen Pilzarten, zählt man nebst den Grosspilzen auch die Mikropilze dazu. Etwa 250 davon gehören zu den Vitalpilzen, auch Medizinalpilze oder Heilpilze genannt. Ihnen schreibt die Traditionelle Chinesische Medizin, und auch immer mehr die Schulmedizin, eine gesundheitsfördernde und vitalisierende Wirkung zu.

Weder Pflanzen noch Tiere

Pilze sind eine ganz besondere Lebensform, denn sie gehören weder zum Reich der Pflanzen noch zu den Tieren. Lange Zeit wurden Pilze irrtümlicherweise den Pflanzen zugeordnet, bis Botaniker entdeckten, dass sie eine eigene Gruppe von Organismen bilden. Im Gegensatz zu Pflanzen besitzen Pilze kein Blattgrün (Chlorophyll) und betreiben keine Photosynthese. Ihr Stoffwechsel gleicht eher dem von Tieren, da sie sich wie Tiere von organischen Nährstoffen ihrer Umgebung ernähren und so genannte Chemosynthese betreiben. Was sie jedoch von Tieren unterscheidet ist ihr Zellaufbau. Kurzum: Pilze sind einfach Pilze! Um daraus Speisen zuzubereiten oder medizinische Pro-

dukte herzustellen wird hauptsächlich der sichtbare Fruchtkörper eines Pilzes geerntet. Der eigentliche Pilz ist jedoch ein meist unsichtbares, mikroskopisch feines Geflecht, das im Untergrund oder bei Baumpilzen im Holz lebt und Myzel genannt wird. Pilzmyzele können eine Grösse von über einem Quadratkilometer und ein hohes Alter erreichen.

Pilze sind gesund

Pilze schmecken nicht nur gut, sie sind auch gesund: Pilze sind reich an Eiweiss, wertvollen Vitaminen (Vitamin D, B-Komplex), Spurenelementen (Zink, Kupfer, Selen) sowie Mineralstoffen. Sie sind ballaststoffreich und



enthalten viele sekundäre Pflanzenstoffe. Darüber hinaus sind Pilze sehr kalorienarm, da sie zu 90% aus Wasser bestehen.

Viele Pilze sind für den Menschen ungeniessbar, einige auch giftig. Andere wiederum enthalten neben den wertvollen Nährstoffen auch Substanzen, welche für den Menschen gesundheitsfördernd und vitalisierend sein können.

«Pilze enthalten bioaktive Substanzen, welche die Gesundheit fördern können»

nen. Die Inhaltsstoffe, welchen diese Wirkung nachgesagt wird, sind vor allem Vitamine und Spurenelemente, essentielle Aminosäuren, hochwertige Polysaccharide (Mehrfachzucker) sowie spezielle bioaktive Stoffe.

Der Einsatz von Medizinalpilzen

In Asien sind Vitalpilze seit Jahrtausenden ein fester Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Auch im alten Europa setzten einst

«Vitalpilze sind in der Traditionellen Chinesischen Medizin seit Jahrtausenden bewährt»

Nonnen und Mönche auf die heilende Kraft der Pilze. Das Wissen ging jedoch über die Jahre verloren.

Heute findet die Pilzheilkunde langsam wieder Einzug bei uns und weckt das Interesse der Wissenschaft. Nach wie vor stammen die meisten Studien

zu gesundheitsförderlichen Wirkungen von Medizinalpilzen aus dem fernen Osten. Auch die westliche Medizin hat mittlerweile begonnen, die therapeutische Wirksamkeit von Pilzen zu untersuchen. Es finden sich unter anderem Studien zum Einsatz von Medizinalpilzen bei Krebserkrankungen und zur Immunstimulierung. Doch noch steckt die Datenlage der westlichen Medizin über die Wirkungen von Medizinalpilzen in den Kinderschuhen, einige Ausnahmen ausgeschlossen: Zu ihnen gehört das Antibiotikum Penicillin, welches aus Pilzen gewonnen wird oder ein Maitake-Extrakt, welcher in Japan zur Krebstherapie zugelassen ist.

Vitalpilze und ihre Anwendung

Von den ca. 250 Vitalpilzen sind bis jetzt etwa zwölf Pilze in Hinblick auf ihre gesundheitsfördernde Wirkung erforscht und werden von der modernen Mykotherapie zur Behandlung verschiedenster Beschwerden eingesetzt. Mykotherapie beschreibt die Anwendung von Pilzen zu präventiven oder therapeutischen Zwecken im Sinne der Gesundheitsförderung. Zu diesen Vitalpilzen gehören der Shiitake, Agaricus und Maitake.

Shiitake

Der Shiitake wird auch als «König der Pilze» bezeichnet. Er wird in der asiatischen Küche sehr oft eingesetzt und ist aufgrund seines würzigen Aromas nach dem Champignon der am häufigsten verzehrte Speisepilz weltweit. Der Shiitake enthält bemerkenswerte Mengen Protein, Zink und Kalium. Fast 14% seiner Trockenmasse besteht aus ungesättigten Aminosäuren wie zum Beispiel «Eritadenin» und eristreich an so genannten Polysacchariden (Mehrfachzucker, z.B. Lentinan). Die Wirkung des Stoffes Lentinan wurde in zahl-

reichen klinischen Studien erforscht und wird unterdessen in Japan und teilweise den USA zur Stärkung des Immunsystems und zur begleitenden Behandlung bei Krebstherapien sowie zur Abschwächung der Nebenwirkungen von Chemotherapie eingesetzt. In sehr seltenen Fällen kann der Verzehr von Shiitake Pilzen aufgrund ihres hohen Lentinan-Gehalts zu unerwünschten Nebenwirkungen führen, die in der Medizin als «Shiitake-Dermatitis» bekannt sind und sich in Form von allergischen Hautreaktionen äussern. Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) setzt Shiitake bei diversen Beschwerden ein wie etwa bei Erkältung, zur Stärkung des Immunsystems, zur Regulation des Fettstoffwechsels sowie zur Unterstützung bei rheumatischen Erkrankungen.

Agaricus

Der aus dem Brasilianischen Urwald stammende Agaricus, auch Mandelpilz oder Sonnenpilz genannt (lateinisch Agaricus brasiliensis), zog das Interesse der Wissenschaft auf sich, nachdem japanische Forscher vor 40 Jahren feststellten, dass in der Wachstums-umgebung dieses Pilzes bei der Bevölkerung fast keine Alterserkrankungen und Krebs auftraten.

Die Traditionelle Chinesische Medizin setzt den Agaricus vor allem zur Stärkung der Abwehrkräfte, zur Behandlung von Hauterkrankungen und Allergien, zur Verbesserung der Darmfunktionen sowie zur Blutdruckregulation ein.



Vitalpilze – Gesundheit aus der Natur

Maitake

Maitake, bei uns auch Klapperschwamm genannt, ist ein beliebter Speisepilz. Sein Name bedeutet auf Japanisch so viel wie «tanzender Pilz». Der Legende nach führten Pilzsammler in Japan einst Freudentänze auf, wenn sie auf einen der seltenen Maitake gestossen sind, denn sein Gewicht wurde in Silber aufgewogen. Unterdessen wird der Maitake in vielen Ländern weltweit kultiviert. Maitake ist reich an Mineralstoffen, Spurenelementen, Provitamin D



und Polysacchariden. Bisher gibt es vor allem japanische Studien, welche sich auf bioaktive Inhaltsstoffe des Maitake und seine gesundheitsförderliche Wirkung konzentrieren.

Die Traditionelle Chinesische Medizin verabreicht Maitake-Extrakte hauptsächlich zur Gewichtsregulierung, Blutdruckregulierung, zur Stärkung des Immunsystems und zur Unterstützung von Leber, Galle und Knochen (v.a. Osteoporose).

Wunderpilze?

Medizinalpilze sollten trotz ihres oft beworbenen vielfältigen Wirkungsspektrums nicht als mystisch behaftete Wundermittel angesehen werden. Versprochene «heilende Wirkungen» von unlauteren Therapieanbietern etwa bei Krebs, Aids, Tinnitus, Migräne etc. sollten mit grosser Skepsis genossen werden, solange für diese Anwendungen keine hinreichend wis-

senschaftlich belegte Basis besteht. Die Begriffe Vitalpilze, Medizinalpilze und Heilpilze werden häufig synonym verwendet. Da der Ausdruck «Heilpilze» allzu oft mit esoterischen Ansichten verknüpft wird, haben sich in der wissenschaftlich anspruchsvollen Naturheilkunde die Begriffe Medizinalpilze und Mykotherapie durchgesetzt. Die Begriffe Mykotherapie oder Mykotherapeut sind in der Schweiz nicht geschützt, weshalb Vorsicht geboten ist bei Vitalpilztherapie-Anbietern.

Pilzpulver oder Pilzextrakt?

Vitalpilze kommen in diversen Darreichungsformen daher. Frisch oder getrocknet, als Pulver oder Extrakt, in Form von Kapseln oder Tabletten. Die Zubereitungsart hat einen grossen Einfluss auf die Bestandteile und Wirkungen des Endproduktes.

Jetzt mag man denken, dass man ja genauso gut einfach die Medizinalpilze als Gericht verzehren könnte. Dem ist nicht so, denn die besonders wichtigen bioaktiven Wirkstoffe wie etwa die Polysaccharide sind im Pilz in ein Chitingerüst eingebettet, das der menschliche Organismus nur unzureichend aufschliessen kann. Über ein Extraktionsverfahren gelingt es, die wichtigen Inhaltsstoffe in hoher Konzentration zu gewinnen und für den Menschen leicht verfügbar zu machen. Grundsätzlich gilt:

- Pilzpulver enthält alle Bestandteile des getrockneten und gemahlten Pilzes inklusive den wertvollen Vitaminen, Aminosäuren, Mineralien und Spurenelementen. Es eignet sich vor allem zur ganzheitlichen Gesundheitsvorsorge.
- Pilzextrakt hingegen enthält alle wasserlöslichen Bestandteile des Pilzes, insbesondere die wichtigsten bioaktiven Inhaltsstoffe wie etwa Polysaccharide. Bei der Dosierung sollte man sich strikt an die Produktangaben halten, denn Pilzextrakt ist

im Schnitt etwa 20 Mal konzentrierter wie Pilzpulver.

Beim Kauf von Vitalpilzen ist Vorsicht geboten, besonders im Internet. Denn nicht alle Medizinalpilze sind in der Schweiz uneingeschränkt verkehrsfähig, gewisse (wie etwa der Reishi) bedürfen einer Bewilligung des Bundesamtes für Gesundheit, weshalb sie nur über offizielle Verkaufspunkte wie etwa Ihre swidro Drogerie bezogen werden sollten.

Massgebend für die gesundheitsfördernde und vitalisierende Wirkung der Pilze sind ihre Qualität und die Anbauart. Denn Pilze neigen dazu, Pestizide leicht aufzunehmen, weshalb ein kontrollierter biologischer Anbau mit garantierter Pestizidfreiheit wichtig ist. Am besten kaufen Sie Vitalpilz-Produkte in Ihrer swidro Drogerie, um Qualitätsprodukte aus zertifiziertem Bioanbau zu erhalten.

swidro *Tipp!*

Vitalpilze

Vitalpilze sind Nahrungsmittel voller wertvoller Inhaltsstoffe. Sie sind sehr nahrhaft und dabei kalorienarm. Vitalpilze werden seit tausenden von Jahren in Asien geschätzt. Sie sind durch ihre Eigenschaften eine ideale Ergänzung der täglichen Ernährung. Nutzen Sie die Vielfalt der Pilze für Ihr Wohlbefinden.

