



Dr. med. Andreas Kappl

Medizinalpilze

**Der natürliche Weg zu Gesundheit
und Wohlbefinden**





Dr. med. Andreas Kappl ist als Allgemeinarzt niedergelassen in Wackersdorf. Sein Schwerpunkt sind die Naturheilverfahren und hier vor allem die Wirkung von Medizinalpilzen. Aus seinen Erfahrungen heraus hat er die Mykomolekulare Medizin entwickelt. Er hat bereits zahlreiche Artikel über Medizinalpilze veröffentlicht und in vielen Vorträgen und Seminaren über die Mykomolekulare Therapie berichtet.

Bildnachweis in alphabetischer Reihenfolge:

Agrolab: 8, Araujo Ricky: 29, Auschra Ruth: 3, 3, 9, 26,
Banks Thomas F.: 24, Beran: 3, Cheong Ian: 5,
Cowhig David: 17, Decks Heather: Titel, 28,
Gidzy: 14, Kappl: 2, Kern: 2, Moorlag Hero: 13,
Müller (www.pilze-pilze.de): 15, 16, 25,
Orr Richard: 7, 21, 22, Rodrigues da Silva Lucimara: 11,
Tanneberger: 19, 20, Velguth John: 23, Wong Alvin: 18

Inhalt

Die Gesellschaft für Medizinalpilz- und Mykomolekulare Therapie e.V. 2

Wie Sie uns persönlich erreichen • Was wir tun • Ein paar Worte vorab

Typische Fragen von neuen Pilzkonsumenten 5

In welcher Form nehme ich Medizinalpilze am besten zu mir?
Mit welchen Nebenwirkungen muss man rechnen?
Warum sind Extrakte verträglicher als Pulver?
Wie sollte ich die Kapseln am besten einnehmen?
Wie lange sollte ich die Medizinalpilze einnehmen?
Dürfen Tiere Medizinalpilze zu sich nehmen?
Was ist hochwertiger: Extrakte oder Pulver?
Warum sind Medizinalpilze so teuer?
Kann ich mich darauf verlassen, dass die Qualität stimmt?
Warum kennt mein Arzt die Medizinalpilze nicht?
Woher bekomme ich die Medizinalpilze?

Medizinalpilze und Mykomolekulare Therapie 9

Warum wirken Medizinalpilze?
Was gehört alles zur Mykomolekularen Therapie?
Welche Ziele verfolgt die Mykomolekulare Therapie?

Die einzelnen Medizinalpilze 11

Agaricus blazei Murrill
Auricularia polytricha
Coprinus comatus
Cordyceps sinensis
Hericium erinaceus
Ling Zhi
Maitake
Polyporus umbellatus
Shitake
Yun Zhi

Selbsthilfe mit der Mykomolekularen Medizin 30



Dr. med. Andreas Kappl,
Facharzt für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren.
Erster Vorsitzender der
Gesellschaft für Medizinalpilz- und Mykomolekulare
Therapie. E-Mail:
info@medizinalpilze.de
Tel.: 09431/759400



Ingrid Kern, Sekretariat
der Gesellschaft für
Medizinalpilz- und
Mykomolekulare Therapie.
E-Mail:
Kern@medizinalpilze.de
Tel.: 09431/74 27 77

Die Gesellschaft für Medizinalpilz- und Mykomolekulare Therapie e.V.

Die Gesellschaft für Medizinalpilz- und Mykomolekulare Therapie e.V. wurde am 21.12.2007 in Tännenberg gegründet. Es ist die erste Fachgesellschaft und Vertretung von Therapeuten, die Medizinalpilze alleine oder in Form der Mykomolekularen Therapie gemeinsam mit Phytotherapeutika und orthomolekularen Substanzen anwenden. Mitglieder sind in erster Linie Ärzte und Heilpraktiker.

Das Anliegen der Gesellschaft ist die Förderung der therapeutischen Anwendung von Medizinalpilzen sowie die Verbreitung von Wissen über die seriösen Anwendungsmöglichkeiten dieser Pilze. Ohne Übertreibung: das Potential, das in diesen Pilzen steckt, ist absolut faszinierend! Erster Vorsitzender der Gesellschaft ist Dr. med. Andreas Kappl. Er führt in Wackersdorf eine Praxis für Allgemeinmedizin, in der er sich auf Naturheilverfahren spezialisiert hat.

Im Internet finden Sie uns unter www.medizinalpilze.de, hier gibt es auch ein Forum, in dem Ihre Fragen beantwortet werden. Gerne vermitteln wir Ihnen auch die Adressen von Mykotherapeuten in der Nähe Ihres Wohnortes.

Wie Sie uns persönlich erreichen

Unsere Postanschrift lautet:

Gesellschaft für Medizinalpilz- und Mykomolekulare
Therapie e.V.

Am Dornfeld 12
92442 Wackersdorf

Vormittags (täglich von 9.00 Uhr bis 12.00 Uhr) sind wir für Sie telefonisch zu erreichen: Tel: 09431 / 74 27 77. Gerne dürfen Sie auch per E-Mail Kontakt zu uns aufnehmen: info@medizinalpilze.de

Was wir tun

Wir haben unsere Gesellschaft gegründet, weil uns die Medizinalpilze so faszinieren und wir von ihrer Wirkkraft überzeugt sind. Dasselbe gilt für die Kombination der Pilze mit Vitaminen, Kräutern und Mineralien, für die Mykomolekulare Therapie also.

Von unseren Erfahrungen und unserer wissenschaftlichen Recherche sollen auch andere Menschen etwas haben, wir geben unser Wissen gerne weiter! Deshalb organisieren wir beispielsweise die Aus- und Fortbildung von Therapeuten zur Medizinalpilz- und Mykomolekularen Therapie oder fördern deren Austausch untereinander. Außerdem helfen wir Patienten, passende Therapeuten in der Nähe ihres Wohnortes zu finden und informieren in der Öffentlichkeit über die spannenden Anwendungsmöglichkeiten der Medizinalpilze.



Konzentrierte Therapeuten bei der Fortbildung im Kloster Strahlfeld



Dr. Kerstin Schneider,
Agrarwissenschaftlerin,
Ernährungsberatung.

E-Mail:

kschneider@sisch.de
Tel. 07144/17242 oder
0178/7319059



Ruth Auschra,
Journalistin,
Öffentlichkeitsarbeit für
die Gesellschaft für
Medizinalpilz- und
Mykomolekulare Therapie.

E-Mail:

medizinalpilze@email.de

Aus der Praxis

*Medizinalpilze
sind oft eine gute
Ergänzung zur
Schulmedizin*

Ein paar Worte vorab

In dieser Broschüre beschreiben wir die verschiedenen Medizinalpilze mit ihren Besonderheiten. Natürlich wollen wir erklären, bei welchen Symptomen und welchen Krankheiten sich der Einsatz unserer Ansicht nach lohnt. An dieser Stelle muss aber auch ganz klar gesagt werden, dass dadurch kein Arztbesuch ersetzt werden kann. Im Gegenteil: Medizinalpilze sind häufig eine gute Ergänzung zur Schulmedizin! Vor einem Selbstbehandlungsversuch sollte man eine sorgfältige Diagnostik vornehmen lassen.

Wir werden oft von Kranken angesprochen, die manchmal schon auf jahrelange Leidenswege zurückblicken. Manche von ihnen suchen nach einem Rettungsanker und fragen uns, ob die Medizinalpilze ihre letzte Rettung sein könnten. Wir möchten diese Frage ganz ehrlich beantworten: Es wäre schön, so einen Rettungsanker zu haben. Und manchmal erleben wir ganz verblüffende Heilungsverläufe. Einem Kranken zu sagen, dass es für ihn keine Hoffnung mehr gibt, das halten wir grundsätzlich für falsch.

Aber es gibt auch schwere Krankheitsverläufe, die wir hinnehmen müssen. Als letzte Rettung wollen wir unsere Pilze deshalb nicht darstellen! Lieber wollen wir gemeinsam dafür sorgen, dass die Anwendung der Medizinalpilze und der Mykomolekularen Therapie auf eine solide und seriöse Wissensbasis gestellt wird.

Egal, welche Krankheiten oder welche Sorgen Sie gerade plagen: Wir drücken Ihnen die Daumen und wünschen Ihnen alles Gute!

Typische Fragen von neuen Pilzkonsumenten

In welcher Form nehme ich Medizinalpilze am besten zu mir?

Manche Medizinalpilze sind wohlschmeckend, andere nicht. Zur Vorsorge sind Pilzmahlzeiten sicher von Zeit zu Zeit eine gute Lösung. Zur gezielten Prophylaxe oder unterstützenden Therapie jedoch sollten Medizinalpilze am besten als Extrakte angewandt werden.



Traditionelle Anwendung – Hühnersuppe mit Cordyceps

Mit welchen Nebenwirkungen muss man rechnen?

Das ist einer der ganz großen Vorteile der Medizinalpilze: Sie werden schon seit Hunderten von Jahren gegessen, ohne dass Nebenwirkungen auftreten – von einem harmlosen Durchfall oder Blähungen bei besonders empfindlichen Menschen einmal abgesehen.

Auch in diversen wissenschaftlichen Untersuchungen an gesunden und an kranken oder alten Menschen haben sich keine Hinweise auf unerwünschte Wirkungen gezeigt. Nur der Shitake-Pilz sorgt manchmal für Hautausschläge.

Aus der Praxis

Mit Joghurt oder Banane lassen sich Kapseln leichter schlucken

Warum sind Extrakte verträglicher als Pulver?

Um Pilzpulver herzustellen, werden getrocknete Pilze zermahlen. Das hat einen Nachteil: Die Zellwände von Pilzen bestehen fast immer aus Chitin. Diesen Stoff kennen wir aus dem Tierreich. Der harte Panzer von Krebsen besteht beispielsweise aus Chitin. Die heilkräftigen Wirkstoffe der Medizinalpilze sind in dieses Material eingebettet. Leider ist der menschliche Organismus fast gar nicht in der Lage, Chitin aufzuschließen. Deshalb sind im Pilzpulver zwar viele Wirkstoffe aus Pilzen enthalten. Sie werden jedoch unverdaut wieder ausgeschieden, weil wir das Chitin nicht auflösen können.

Ein Extrakt wird völlig anders hergestellt. Die wirksamen Substanzen werden aus dem Chitinpanzer herausgelöst und getrocknet. Sie sind deshalb leichter verträglich und wesentlich höher konzentriert.

Wie sollte ich die Kapseln am besten einnehmen?

Die Kapseln nimmt man am besten morgens mit reichlich lauwarmem Wasser ein. Wer Schwierigkeiten hat, die Kapseln zu schlucken, kann sie in einem Löffel Joghurt oder in einer zerdrückten Banane einnehmen. Ganz selten kommt es vor, dass jemand gar keine Kapseln schlucken kann. In diesem Fall empfehlen wir, die Kapsel vorsichtig zu öffnen und beispielsweise mit Joghurt zu vermischen. Gut nachtrinken!

Wie lange sollte ich die Medizinalpilze einnehmen?

Das hängt davon ab, aus welchem Grund Sie sie nehmen. Gesunde Menschen können zur Aktivierung der Immunabwehr eine etwa sechswöchige Kur pro Jahr machen. Wer dagegen an einer chronischen Krankheit leidet, profitiert von einer langfristigen Einnahme.

Dürfen Tiere Medizinalpilze zu sich nehmen?

Einerseits ist die Antwort leicht: Draußen in der Natur fragen die Tiere nicht danach, was ihnen erlaubt ist. Sie fressen, was da ist und was ihnen gut tut. Selbstverständlich gehören auch Pilze jeder Art zu den Nahrungsmitteln der wild lebenden Tiere.

Andererseits ist die Antwort schwer: Wir haben eine große Verantwortung gegenüber unseren Haustieren und es gibt strenge rechtliche Vorschriften, was wir ihrem Futter zusetzen dürfen und was nicht.

Sicher ist, dass viele wissenschaftliche Medizinalpilz-Studien mit Tieren durchgeführt werden. Die Ergebnisse lassen die Anwendung von Medizinalpilzen auch beim Menschen in sehr vielen Fällen als sinnvoll erscheinen.



Tiere wissen instinktiv, was ihnen gut tut!

Was ist hochwertiger: Extrakte oder Pulver?

Um eine Kapsel Pilzextrakt herzustellen, benötigt man je nach Pilzart die 15-25 fache Menge an Pilzsubstrat. In einer Kapsel Pilzextrakt ist also 15-25 mal mehr Wirksubstanz enthalten als in einer Kapsel Pilzpulver. Extrakte sind folglich wesentlich hochwertiger!

Auch die meisten wissenschaftlichen Studien sprechen für die Extrakte: Weltweit wurden die medizinischen Wirkungen der Medizinalpilze fast immer mit Extrakten bewiesen.

Achten sie beim Kauf von Extrakten am besten auch auf den Gehalt der Wirkstoffe. Dieser sollte standardisiert sein!

Warum sind Medizinalpilze so teuer?

Nicht alle Medizinalpilze lassen sich so einfach züchten wie Champignons. Spätestens seit der Reaktorkatastrophe von Tschernobyl wissen wir, dass sich Pilze mit Schwermetallen und anderen Schadstoffen anreichern. Das gilt natürlich auch für Extrakte aus Pilzen.

Es ist deshalb vernünftig, Pilzprodukte ganz besonders sorgfältig zu überwachen. Einerseits erhöht sich dadurch leider der Preis. Aber andererseits gibt uns nur eine sorgfältige Schadstoffanalyse die Sicherheit, wirklich hochwertige Extrakte einzunehmen. Es ist deshalb verständlich, dass die Preise guter Medizinalpilz-Extrakte deutlich über denen von Medizinalpilz-Pulvern liegen müssen.

Kann ich mich darauf verlassen, dass die Qualität stimmt?

Leider zeigen sich auf dem deutschen und internationalen Markt deutliche Qualitätsunterschiede. Nicht jede Kapsel enthält tatsächlich den versprochenen Inhalt in einwandfreier Qualität. Verunreinigungen sind ebenso möglich wie das Einfüllen falscher Inhaltsstoffe. Schwarze Schafe gibt es überall.

Es ist aus unserer Sicht deshalb unbedingt sinnvoll, einen seriösen und kompetenten Hersteller zu finden, der Inhalts- und Schadstoffe sorgfältig analysieren lässt.

Warum kennt mein Arzt die Medizinalpilze nicht?

In den USA oder in Japan kennt fast jeder Arzt auch die Anwendung von Medizinalpilzen. Die meisten Ärzte bei uns haben dagegen leider keine Erfahrung damit. Kräuter und orthomolekulare Substanzen sind natürlich bekannter, allerdings nicht in Kombination mit der Mykotherapie. Hier besteht noch viel Informationsbedarf, allerdings möchte sich nicht jeder Arzt mit neuen Wissensgebieten auseinandersetzen. Wir versuchen gerne, einen Arzt in der Nähe für Sie zu finden!

Woher bekomme ich die Medizinalpilze?

Wir möchten hier keine Werbung für eine bestimmte Firma machen. Fragen Sie am besten Ihren Therapeuten, welcher Firma er vertraut.



Dieses Gütesiegel steht für geprüfte Qualität

Medizinalpilze und Mykomolekulare Therapie

Unter Mykomolekularer Therapie oder Mykomolekularer Medizin versteht man die Einnahme von Medizinalpilzen, orthomolekularen Substanzen und Phytotherapeutika zusätzlich zur Nahrung. Einfacher ausgedrückt: die Einnahme von Medizinalpilzen, Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und Kräutern.

Schulmediziner können es vielleicht nicht nachvollziehen, aber unserer Erfahrung nach stimmt es: Die Einsatzbereiche der Medizinalpilze reichen von der prophylaktischen Nahrungsergänzung bis hin zur Behandlung manifester Krankheitsbilder. Typische Wohlstandserkrankungen lassen sich mykotherapeutisch positiv beeinflussen.

Die moderne Mykomolekulare Medizin verbindet Wissenschaft und Erfahrungsheilkunde. Sie beruht auf einem wachsenden Erfahrungsschatz kombiniert mit wissenschaftlichen Erkenntnissen.



Lavendel lässt sich gut mit Medizinalpilzen kombinieren

Warum wirken Medizinalpilze?

Medizinalpilze sind reich an Inhaltsstoffen, die dem Immunsystem den Impuls geben, für eine ausreichende Bildung von Immunzellen zu sorgen: Beta-Glukane und

Triterpene beispielsweise. Sie regen ein schwaches Immunsystem an, sorgen also dafür, dass genügend Makrophagen, Dendritische Zellen oder Botenstoffe gebildet werden. Ein aktives Immunsystem dagegen wird durch die Einnahme von Medizinalpilzen nicht weiter aktiviert. Man spricht deshalb auch davon, dass die Medizinalpilze immunmodulatorische Eigenschaften besitzen.

Dieser Charakter ist nicht nur nützlich zur Abwehr von Infekten (z.B. Erkältungen, Warzen oder Herpes), sondern auch als natürliche Aktivierung gegenüber Krebszellen oder Parasiten.

Pilze enthalten eine Vielzahl ernährungsphysiologisch wichtiger Substanzen, zum Beispiel B-Vitamine, Vitamin D, Phosphor, Kalzium, Selen, Chrom, Kupfer und Zink. Sie liefern mit den Aminosäuren hochwertige Proteinbausteine. Außerdem enthalten Pilze viel Kalium und wenig Natrium.

Was gehört alles zur Mykomolekularen Therapie?

Wichtigster Bestandteil der mykomolekularen Substanzen sind Extrakte aus Medizinalpilzen. Hinzu kommen Kräuter und sekundäre Pflanzenstoffe, ergänzt durch essentielle und nichtessentielle Nährstoffe wie Vitamine, Vitaminoide, Mineralstoffe, Spurenelemente, Fettsäuren und Aminosäuren. Auch therapeutisch relevante körpereigene Substanzen ohne Nährstoffcharakter gehören mit dazu (z.B. Enzyme, Nukleinsäuren u.a.). Die Mykomolekulare Therapie berücksichtigt das komplexe Zusammenspiel der verschiedenen Substanzen und setzt sinnvolle Kombinationen ein, um Synergien gezielt zu fördern.

Welche Ziele verfolgt die Mykomolekulare Therapie?

Ziel der Mykomolekularen Therapie ist einerseits die Verhütung von Mangelerscheinungen. Andererseits geht es darum, präventiv und therapeutisch bzw. therapieergänzend zu handeln. Das versuchen wir, indem wir Ungleichgewichte im Nährstoffhaushalt durch eine Supplementierung ausgleichen. Dieses Vorgehen kann und soll eine gesunde Ernährung allerdings nicht vollkommen ersetzen! Andererseits ist es leider eine Tatsache, dass sich heute die meisten Menschen nicht optimal ernähren.

Die einzelnen Medizinalpilze

Agaricus blazei Murrill

Der Agaricus blazei Murrill (auch Royal Sun Agaricus oder kurz ABM genannt) ähnelt vom Aussehen und Geschmack her unserem Champignon. Er stammt aus den Regenwäldern Brasiliens, wo er als traditionelles Nahrungs- und Heilmittel gut bekannt war. Dort entdeckten ihn auch westliche Wissenschaftler, denen auffiel, dass die alten Bewohner des Städtchens Piedade überdurchschnittlich gesund waren: Es traten in der Gegend extrem wenig Krebsfälle auf. Bei wissenschaftlichen Untersuchungen stießen sie auf den hohen ABM-Konsum der Bevölkerung.



ABM – ein besonders potenter Medizinalpilz

Der Royal Sun Agaricus besitzt die höchste Konzentration wirksamer Polysaccharide und gilt deshalb als besonders potenter Medizinalpilz. Er wirkt gegen unterschiedlichste Viruserkrankungen und entartete Zellen und gilt als bester Immunmodulator. In Labortests wurde herausge-

funden, dass der ABM die Bildung neuer Blutgefäße hemmt. Da Tumoren nur wachsen können, wenn sich für sie neue Blutgefäße bilden, lässt sich – so die Überlegung – ihr Wachstum auf diese Weise hemmen.

	Haupteinsatzbereich	Häufige Kombinationspartner
Agaricus blazei Murrill, ABM, Sonnenpilz, Mandelpilz, Himematsutake, Royal Sun Agaricus, cogumelo do sol	<ul style="list-style-type: none"> • Krebsprophylaxe, unterstützende Behandlung von Krebserkrankungen • Minderung der Nebenwirkungen von Chemotherapie und Bestrahlung • Infektionskrankheiten • Diabetes 	<p><i>Krebs:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ling Zhi • Maitake • Yun Zhi <p><i>Infektionen:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ling Zhi • Maitake • Yun Zhi • Vitamin C • Zinkgluconat <p><i>Diabetes:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Coprinus • Ling Zhi • Zinkgluconat

Royal Sun Agaricus: ein wichtiger Pilz zur Vorsorge

Auricularia polytricha

Auricularia ist besonders reich an Eisen, Kalium und Magnesium und enthält Phosphor, Silizium und Vitamin B1. Dieser Medizinalpilz aktiviert die Blutbildung, senkt erhöhte Cholesterin- und Triglyzeridspiegel und fördert die Durchblutung. Er wirkt einer zu starken Blutgerinnung sanft entgegen – eine perfekte Kombination von Eigenschaften zur Prävention von Gefäßverschlüssen also! Patienten mit einem erhöhten Risiko für Arteriosklerose, Herzinfarkt oder Schlaganfall entscheiden sich oft für eine Auricularia-Einnahme.

Auricularia zeigt seine Wirkung auch nach starker körperlicher Anstrengung bzw. Muskelkater: die Beschwerden gehen schneller zurück, weil der Pilz die Übersäuerung des Gewebes normalisiert.



Auricularia fördert die Durchblutung

Auch bei trockenem Husten profitiert man von der Einnahme. Außerdem stimuliert der Medizinalpilz bei geschwächten Menschen die Leukozyten-Bildung.

Besonders interessant ist Auricularia für Frauen mit Kinderwunsch. Ein so genanntes polyzystisches Ovarialsyndrom ist die häufigste Ursache von ungewollter Kinderlosigkeit. Die Erkrankung führt unbehandelt zu Übergewicht, Diabetes, koronarer Herzerkrankung und Gebärmutterkrebs. Durch die Einnahme von Auricularia ließ sich der Eisprung fördern, erhöhte Cholesterin- und Triglyzeridspiegel normalisierten sich.



Kann die Blutgerinnung ins Gleichgewicht bringen: Auricularia

	Haupteinsatzbereich	Häufige Kombinationspartner
Auricularia polytricha, Kikurage, Mu Err, chinesische Morchel, Judasohr	<ul style="list-style-type: none"> • Reduktion von Thromboseneigung • ungewollte Kinderlosigkeit (polyzystisches Ovarialsyndrom) • Muskelkater 	<p><i>Gefäßsystem:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ling Zhi <p><i>Überlastung:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Cordyceps <p><i>Zellschutz (z.B. nach Krebs):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Curcumin • Royal Sun Agaricus

Auricularia: der Vitalpilz für gesunde Blutgefäße

Coprinus comatus

Der Schopftintling wächst auch in unseren Breiten an Weg- und Waldrändern oder sogar in Gärten. Anfangs sieht der eiförmige, schuppige Fruchtkörper knackig-weiß aus, später rollt sich die Kappe auf und wird schmutzig-braun, bis der Pilz immer dunkler wird, eine Oberfläche wie Tinte bekommt und schließlich komplett zerfließt.

Der Coprinus ist leicht zu finden. Der Sammler wild wachsender Exemplare geht allerdings ein gewisses Risiko ein: Coprinus ist bekannt dafür, dass er auf schadstoffverseuchten Böden besonders gut gedeiht und viele

Schwermetalle in sich aufnehmen kann. Ein seriöser Pilzlieferant ist bei diesem Medizinalpilz besonders wichtig!



Der Coprinus ist nicht nur für Diabetiker interessant

Der Schopftintling ist ein ausgezeichnete Medizinalpilz für Diabetiker, da er regulierend auf den Blutzuckerspiegel wirkt: Typ-2-Diabetiker setzen ihn gerne ein, um Blutzuckerschwankungen auszugleichen und hohe Blutzuckerspiegel zu senken. Diabetiker, die regelmäßig Coprinus-Extrakt einnahmen, konnten ihre normale Medikation sogar verringern.

Auch in Tierversuchen bestätigte sich die Blutzucker senkende Potenz des Pilzes. Möglicherweise hat der Coprinus eine schützende Wirkung auf die Langerhans'schen Inselzellen, die in der Bauchspeicheldrüse für die Insulinproduktion zuständig sind.

Auch der Coprinus zeigte sich im Laborversuch als mögliches Anti-Krebs-Mittel: Eine amerikanische Forschergruppe konnte kürzlich feststellen, dass Coprinus-Extrakt das Wachstum von Brustkrebszellen in hohem Maße hemmt. Dies betrifft sowohl östrogenrezeptor-positive als auch -negative Zellen. Außerdem leitet er bei Brustkrebszellen den programmierten Zelltod (Apoptose) ein.



Coprinus comatus ist reich an Vitamin B und C und enthält viele Mineralstoffe

	Haupteinsatzbereich	Häufige Kombinationspartner
Coprinus comatus, Schopftintling, Spargelpilz, Porzellantintling, Tintenpilz, Shaggy Inkcap, Shaggy Mane	<ul style="list-style-type: none"> • Diabetes • Brustkrebs 	<i>Diabetes:</i> <ul style="list-style-type: none"> • Agaricus blazei Murrill • Ling Zhi • Zinkgluconat

Coprinus: der Medizinalpilz für Diabetiker

Cordyceps sinensis

Wenn man an einen typischen asiatischen Medizinalpilz denkt, fällt vielen Menschen sicher sofort der sagenumwobene Cordyceps ein. Er stammt aus dem tibetanischen Hochland und besitzt einen ungewöhnlichen Lebenszyklus: Er lebt den Winter über unterirdisch, und zwar als Parasit auf einer besonderen Raupensorte. Wenn der Schnee geschmolzen ist, wächst aus der toten Raupe ein neuer Pilz an die Erdoberfläche.

Cordyceps wirkt regenerierend, hat eine milde stimmungsaufhellende und vitalisierende Wirkung. Schon die

alten chinesischen Kaiser kannten und liebten die vitalisierenden Wirkungen des Cordyceps. Sie setzten den Pilz nicht nur bei Schmerzen ein, sondern auch als Potenzmittel oder bei Opiumvergiftungen und Opiumabhängigkeit. Viele aktuelle Studien konnten schon zeigen, dass Cordyceps immunmodulierend wirkt. Eine Neigung zu Allergien geht zurück, das Wiederauftreten von Lupus nephritis wird seltener. Patienten nach Nierentransplantation fühlten sich wohler, wenn sie Cordyceps-Extrakt einnahmen und hatten seltener Infektionen. Dialyse-Patienten litten weniger häufig unter Entzündungen

Spektakulär sind auch die Forschungen mit alternden Menschen. Aber gerade hier zeigten sich besonders positive Ergebnisse: Cordyceps verbessert beispielsweise die Merkfähigkeit und das Lernvermögen im Alter, außerdem fröstelten die Senioren weniger. Auch bei uns haben sich die Anti-Aging-Eigenschaften des Pilzes schnell herumgesprochen.



Der sagenumwobene Raupenpilz

Cordyceps gilt als der Nierenschützer unter den Medizinalpilzen. Gerade Menschen mit chronischen Nierenerkrankungen profitieren erfahrungsgemäß von diesem Medizinalpilz. Sehr gute Studienergebnisse gibt es beispielsweise bei nierentransplantierten Patienten. Nach Nierentrans-



Der Raupenpilz ist gut einsetzbar bei Erschöpfung oder Burnout

plantationen besteht die Gefahr, eine so genannte Transplantatnephropathie zu entwickeln. In diesem Fall kommt es zu einem kontinuierlichen Funktionsverlust der transplantierten Niere. Bekamen die Patienten nach der Operation aber Cordyceps, trat dieses Risiko deutlich seltener auf. Außerdem kamen sie mit geringeren Dosen von Ciclosporin aus, was die Nebenwirkungen dieses Medikamentes an den Nieren verringerte.

	Haupteinsatzbereich	Häufige Kombinationspartner
Cordyceps sinensis, Chinesischer Raupenpilz, Winter-Wurm – Sommer-Gras	<ul style="list-style-type: none"> • Erschöpfung (körperliche und psychische), z.B. nach schweren Erkrankungen, Bestrahlung oder Chemotherapie • Husten • Wechseljahresbeschwerden, Menstruationsbeschwerden • Sexuelle Inappetenz, Kinderwunsch • Transplantationen • Nierenregulationsstörungen 	<p><i>Erschöpfung:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Niacinamid • Ginsengwurzel (chinesisch) • Sibirischer Ginseng (Taigawurzel, Eleukokk) <p><i>Husten, Asthma:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Thymian • Ingwer

Cordyceps: der Medizinalpilz für Ausdauer und Leistung

Hericium erinaceus

Der Igelstachelbart wird hauptsächlich eingesetzt bei Magen-Darm-Beschwerden, oft wirkt er bei so genannten funktionellen Beschwerden sehr gut, bei saurem Aufstoßen und nervösen Magenbeschwerden also. Insgesamt scheint *Hericium* regenerierend auf eine geschädigte Magen- oder Darmschleimhaut zu wirken.

Außerdem hat der Pilz nachgewiesenermaßen eine positive Auswirkung auf die Funktion der Nervenzellen. Er aktiviert das Nervengewebe, schützt Nervenzellen vor neurodegenerativem Stress und hat einen regulierenden Effekt auf Neubildung von Nervengewebe. Erfahrungsgemäß wird der Igelstachelbart deshalb bei vielen neurologischen Erkrankungen eingesetzt, etwa bei Alzheimer-Demenz oder Multipler Sklerose.

In Stresssituationen, beispielsweise vor Prüfungen, zeigt dieser Medizinalpilz ausgleichende Wirkungen auf das Nervenkostüm. Auch Schlafstörungen werden gemildert.



Heridium schützt die Nervenzellen und hilft bei der Regeneration



Der Igelstachelbart hilft vor allem bei Reizzuständen von Magen und Darm

	Haupteinsatzbereich	Häufige Kombinationspartner
Hericium erinaceus, Igelstachelbart, Affenkopfpilz, Yamabushitake, Pom Pom blanc	<ul style="list-style-type: none"> • Gedächtnisschwäche • Magen-Darm-Probleme 	<i>Magen/Darm:</i> <ul style="list-style-type: none"> • Bertramwurzel • Kalmuswurzel • Zink <i>Nerven/Beruhigung:</i> <ul style="list-style-type: none"> • Lavendel • Hopfen • Vitamin-B-Komplex • Magnesium

Heridium: der Medizinalpilz für den Magen-Darm-Trakt und das Nervensystem

Ling Zhi

In China wird der Ling Zhi seit über 4000 Jahren eingesetzt, der chinesische Name bedeutet „Pilz der Unsterblichkeit“. Dieser Medizinalpilz gilt den Asiaten als Lebenselixier. Wir können uns da nur anschließen, auch unserer Erfahrung nach ist er äußerst wertvoll. Sowohl präventiv als auch zur Unterstützung bei Krankheiten

wird er gerne eingesetzt und wurde auch bereits in unzähligen Studien erprobt. Die positiven Einflüsse auf die Leber wurden beispielsweise ausführlich untersucht und dokumentiert.



Gut für die Leber: Ling Zhi

	Haupt Einsatzbereich	Häufige Kombinationspartner
Ganoderma lucidum, Ling Zhi, Reishi, Glänzender Lackporling	<ul style="list-style-type: none"> • Krebstherapie • Vitalisierung • Leberschutz • Allergien 	<p><i>Diabetes:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Coprinus comatus • Agaricus blazei Murrill • Zinkgluconat <p><i>Herz:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Auricularia • Maitake • Cordyceps • Magnesium • Lachsöl <p><i>Krebs:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Maitake • ABM • Yun Zhi

Ling Zhi: der Medizinalpilz für lange Vitalität und Gesundheit

Andere Studien stellten eine Senkung zu hoher Blutdruckwerte fest, auch erhöhte Blutfette konnten durch diesen Medizinalpilz gesenkt werden. Ling Zhi verbessert die Sauerstoffaufnahme im Blut, sodass auch arterioskler-



Anbau von Ling Zhi

rotisch veränderte Gefäße oder ein beispielsweise durch einen Infarkt vorgeschädigter Herzmuskel wieder besser durchblutet werden können. Außerdem wirkt der Pilz auch als Radikalfänger, ist also in der Lage, oxidativen Stress zu vermindern. Damit ist Ling Zhi auch ein ideales Nahrungsergänzungsmittel, um im Bereich von Anti-Aging-Medizin eingesetzt zu werden.

Auch Allergiker schwören auf den Ling Zhi, der gerne als Immunmodulator bezeichnet wird.

Maitake

Mit Maitake wurden ebenfalls viele medizinische Studien durchgeführt, beispielsweise mit dem Hauptwirkstoff D-Fraktion. Im Tierversuch konnte beispielsweise die vorher notwendige Chemotherapeutikadosis reduziert werden, wenn D-Fraktion zusätzlich gegeben wurde. Dieser Medizinalpilz aktiviert einen großen Teil des Immunsystems: Stammzellen, Makrophagen, Dendritische Zellen und T-Zellen.

Auch Maitake wirkt hemmend gegenüber Krebszellen und unterstützt deren Zelltod. Eine Untersuchung zur Wirksamkeit von Maitake wurde mit Krebspatienten

durchgeführt: Die Patienten (Alter 22-57 Jahre, Krebsstadien II-IV) bekamen Maitake-Extrakt und Maitake-Pulver. Ein Rückgang der Krebserkrankung oder eine Verbesserung der Symptome wurde beobachtet bei

- 58,3 Prozent der Patienten mit Leberkrebs
- 68,8 Prozent der Brustkrebspatienten und
- 62,5 Prozent der Lungenkrebspatienten.

Leukämien, Magenkrebs und Gehirntumoren besserten sich in weniger als 10-20 Prozent.

Bekannt geworden ist der Pilz aber auch, weil er wirkungsvoll gegenüber Hypertonie und Diabetes ist. Offenbar erhöht Maitake die Sensitivität der körpereigenen Insulinrezeptoren, sodass die Zellen wieder besser auf Blutzucker reagieren können.

Wichtig ist es, Maitake und Vitamin C zu kombinieren. Diese beiden mykomolekularen Substanzen haben eine synergistische Beziehung, sie ergänzen sich optimal.



Maitake wird z.B. bei Krebserkrankungen und Diabetes eingesetzt

Spannend ist auch die Wirksamkeit von Maitake auf das Immunsystem von HIV-positiven Patienten, die in den 90er-Jahren festgestellt wurde. Wohlgemerkt: Sowohl das amerikanische National Cancer Institute als auch das japanische National Institute of Health bestätigten den positiven Effekt von Maitake auf die T-Helfer-Zellen von HIV-Infizierten!



Maitake wirkt zusammen mit Vitamin C besonders gut

	Haupteinsatzbereich	Häufige Kombinationspartner
Grifola frondosa, Maitake (tanzender Pilz), Klapperschwamm	<ul style="list-style-type: none"> • Diabetes • Infektionen • Krebs 	<p><i>Diabetes:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Coprinus comatus • Agaricus blazei Murrill • Zinkgluconat <p><i>Infektionen:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ling Zhi • ABM • Yun Zhi • Vitamin C • Zink(gluconat) <p><i>Krebs:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ling Zhi • ABM • Yun Zhi

Maitake: der Medizinalpilz mit der Potenz gegen Krebszellen

Polyporus umbellatus

Polyporus wirkt entwässernd, diuretisch also. Das wussten schon die alten Chinesen, die ihn in einer traditionellen Kräuterkombination erfolgreich bei Harnwegsinfekten einsetzten. Heute wissen wir, dass der Pilz auch gegenüber Chlamydieninfektionen wirksam ist.

Aber Diuretika werden nicht nur zum „Durchspülen“ der Harnwege bei Blasenentzündungen eingesetzt, auch moderne Mittel zur Blutdrucksenkung nutzen dieses Wirkprinzip: die Ankurbelung der Harnproduktion entlastet Herz- und Gefäßsysteme.



Aus der Praxis

Polyporus entlastet das Herz und die Gefäße

Auch Ödeme können mit Hilfe des Polyporus mild ausgeschwemmt werden. Die Anregung des Lymphflusses hat einen günstigen Einfluss auf lymphatisch bedingte Hauterkrankungen.

Eine gute Nachricht für alle Menschen, die unter Haarverlust oder dünnen Haaren leiden: Polyporus stärkt auch das Haarwachstum.

	Haupteinsatzbereich	Häufige Kombinationspartner
Polyporus umbellatus Zhu Ling, Chorei, Eichhase	<ul style="list-style-type: none"> • Haut • Harnwegsinfekte • Lymphprobleme • Haarwuchs 	<i>Hautbild:</i> <ul style="list-style-type: none"> • Zink(gluconat) <i>Harnwegsinfekte:</i> <ul style="list-style-type: none"> • Yun Zhi • Cranberry-Saft <i>Leberschutz:</i> <ul style="list-style-type: none"> • Ling Zhi • Mariendistel • Salbei

Polyporus: der Medizinalpilz für die Harnwege

Shitake

Diesen Pilz kann man auch bei uns in Supermärkten frisch oder getrocknet kaufen, Shitake gilt als guter und gesundheitsfördernder Speisepilz.

Wie die anderen asiatischen Pilze wurde auch Shitake schon während der Ming-Dynastie als Lebenselixier eingesetzt. Wissenschaftler haben einen Extrakt aus Shitake namens Lentinan in verschiedenen Studien untersucht, in erster Linie zur begleitenden Krebstherapie.



Shitake-Pilze sind in der Küche vielseitig verwendbar

Aus unserer Sicht besitzt der Shitake-Pilz allerdings den Nachteil, schlechter als andere Medizinalpilze verträglich zu sein. Bei manchen Menschen kommt es nach dem Verzehr von Shitake-Pilzen zu streifenförmigen, peitschenhiebähnlichen Hautrötungen. Dafür gibt es den Fachbegriff Shitake-Dermatitis. Diese Unverträglichkeitsreaktionen zeigten sich auch im Rahmen von wissenschaftlichen Studien. Sie sind unserer Einschätzung nach zwar harmlos, können aber trotzdem störend sein. Aus diesem Grund empfehlen wir diesen Pilz kaum als Nahrungsergänzungsmittel.

In der Tierzucht, beispielsweise aus Hühnerfarmen oder aus Aquakulturen zur Forellenzucht gibt es jedoch interessante Forschungsansätze mit Shitake-Extrakten.

Als Nahrungsmittel dagegen stellt der Shitake eine wichtige und wohlschmeckende Ergänzung auf dem Speiseplan dar: Man kann Shitake frisch anwenden oder getrocknete Pilze (aus dem Asialaden) nutzen. Er gilt nach dem Champignon als der weltweit am häufigsten angebaute Pilz.

	Haupteinsatzbereich	Häufige Kombinationspartner
Lentinula edodes Shitake, Shiitake, Shii-Take	<ul style="list-style-type: none"> • Speisepilz • traditionell als Schutz vor Krankheiten • teilweise als Krebsmedikament zugelassen 	Mit diesem Pilz haben wir nur wenige Erfahrungen, sodass wir keine Tipps geben können.

Shitake: ein gesundheitsfördernder Speisepilz

Yun Zhi

Yun Zhi gilt in Asien schon lange als wichtiger Heilpilz, der eingenommen wurde, um sich vor Virusinfektionen zu schützen und das Immunsystem ganz allgemein zu stärken. Auch bei uns hat dieser Medizinalpilz inzwischen den Ruf, ein potenter Bekämpfer von Erkältungsviren zu sein! Er aktiviert die zelluläre Abwehr und regt die Bildung von Antikörpern an.



PSK und PSP heißen zwei Extrakte aus Yun Zhi, mit denen viele Studien durchgeführt werden

Auch in der Behandlung und Prävention von Krebserkrankungen wird dieser Pilz von vielen Menschen eingesetzt. Wissenschaftliche Studien mit den Coriolus-Extrakten PSK und PSP haben ihn berühmt gemacht: Unter Laborbedingungen konnte man zeigen, dass sie das Wachstum von Tumorzellen hemmen und den programmierten Zelltod von Krebszellen einleiten. Außerdem hilft Coriolus auch dabei, die giftige Wirkung der Chemotherapie auf gesunde Körperzellen abzuschwächen.

Studien mit Krebspatienten erbrachten ebenfalls Ergebnisse, die Mut machen: Beispielsweise vertrugen ältere Darmkrebspatienten besser die Chemotherapie, wenn sie gleichzeitig Yun Zhi-Extrakt bekamen. Sie hatten seltener Rückfälle und überlebten länger. Kein Wunder, dass in vielen Regionen heute schon Yun Zhi-Extrakte zum normalen Behandlungsspektrum von Krebserkrankungen gehören!



**Optisch auffallend, therapeutisch hoch interessant:
der Trametes versicolor**

	Haupteinsatzbereich	Häufige Kombinationspartner
Coriolus versicolor, Trametes versicolor, Yun Zhi, Schmetterlingsporling, Schmetterlingstramete, Wolkenpilz, turkey tail	<ul style="list-style-type: none"> • Schutz vor Infektionen • Krebstherapie 	<i>Infektionen:</i> <ul style="list-style-type: none"> • Ling Zhi • Maitake • ABM • Vitamin C • Zinkgluconat <i>Krebs:</i> <ul style="list-style-type: none"> • Ling Zhi • Maitake • ABM

Yun Zhi: der Anti-Tumor-Medizinalpilz mit der guten Wirksamkeit gegen Infekte

Selbsthilfe mit der Mykomolekularen Medizin

Um Wechselwirkungen mit anderen Therapien zu vermeiden, sprechen Sie das Vorgehen unbedingt mit Ihrem Therapeuten ab!

<i>Indikationen</i>	<i>Medizinalpilze</i>	<i>Orthomolekulare Substanzen</i>	<i>Phytotherapeutika</i>
Allergie (auch Neurodermitis)	Ling Zhi	Vit. B6, Zink, Calcium, Magnesium, Vit. B5, Vit. B3	Jap.-Schnurbaum-Extrakt, Thymian, Oregano, Löwenzahn, Walnussblätter, Aloe vera, Kalmus, Tormentill, Lavendel, Wegwarte
Asthma bronchiale	Cordyceps, Ling Zhi	Vit. B6, Zink	Jap.-Schnurbaum-Extrakt, Thymian, Sonnentau
Bluthochdruck	Ling Zhi, Maitake	Omega-3-Fettsäuren, Magnesium, Calcium	Mistel, Olivenblätter
Verdauung	Heridium	Zink, Omega-3-Fettsäuren, Gamma-Linolensäure	Thymian, Löwenzahn, Silberdistel, Walnuss, Aloe vera, Kalmus, Tormentill, Lavendel, Brunnenkresse, Grapefruitkern-Extrakt, Wegwarte, Mariendistel

<i>Indikationen</i>	<i>Medizinalpilze</i>	<i>Orthomolekulare Substanzen</i>	<i>Phytotherapeutika</i>
Darmsanierung			Grapefruitkern-Extrakt, Aloe vera, Thymian, Löwenzahn, Walnussblätter, Wegwarte, Tormentill, Berberitze
Diabetes mellitus (unterstützende Behandlung)	Ling Zhi, Maitake, Coprinus	Vit. B3, Chrom, Zink, Gamma-Linolensäure	Maulbeere, Heidelbeere, Gymnema sylvestre
Erhöhte Cholesterinwerte	Cordyceps, Ling Zhi, Maitake	Vit. B3, Cholin, Chrom, Omega-3-Fettsäuren	Nachtkerzenöl
Haut	Ling Zhi	Omega-3-Fettsäuren, Gamma-Linolensäure, Vit. E	Hamamelis
Infektionen	Agaricus, Maitake, Ling Zhi, Yun Zhi, Cordyceps	Vit. C, Vit. E, Zink	Spirulina, Gewürznelken, Nelkenwurz, Berberitze
Herzkranzgefäße	Cordyceps	Arginin, Vit. B6, Vit. B12, Folsäure, Vit. B3, Omega-3-Fettsäuren, Vit. E, Vit.C	Arnika, Olivenblätter, Mistel
Krebserkrankungen (auch: erhöhtes Krebsrisiko, unterstützende Behandlung)	Ling Zhi, Agaricus, Maitake, Yun Zhi, Cordyceps	Glutathion, Vit. C, Vit. E	Curcumin, Jap.-Schnurbaum-Extrakt, Mistel
Leber	Ling Zhi	Zink, Cholin	Mariendistel, Löwenzahn, Wegwarte, Eberesche

Indikationen	Medizinalpilze	Orthomolekulare Substanzen	Phytotherapeutika
Magen	Hericium	Zink, Vit. E	Bertramwurzel, Labkraut, Lavendel, Kalmus
Psyche	Cordyceps Ling Zhi, Yun Zhi, Agaricus, Maitake	Vit. B3, Zink, Eisen, Selen, Vit.-B-Komplex	Echter Ginseng, Sibirischer Ginseng, Johanniskraut, Passionsblume, Hopfen, Melisse, Baldrian
Nieren	Hericium, Cordyceps	Zink, Vit. C	Goldrute, Grapefruitkern- Extrakt, Bärentraube, Preiselbeere, Löwenzahn
Nerven	Hericium, Cordyceps	Vit.-B-Komplex, Omega-3-Fettsäuren, Vit. E, Vit. B3, Magnesium	Spirulina
Rheuma	Ling Zhi	Zink, Kupfer, Omega-3-Fettsäuren, Selen, Vit. C, Vit. B3	Löwenzahn, Brennnessel, Weide
Schwermetall- belastung			Chlorella, Bärlauch, Spirulina
Wechseljahre	Cordyceps	Vit. B3, Vit. E	Isoflavone, Echter Ginseng, Sibirischer Ginseng

Herausgegeben von der Gesellschaft für
Medizinalpilz- und Mykomolekulare Therapie e.V.

Herausgeber

Gesellschaft für Medizinalpilz- und
Mykomolekulare Therapie e.V.

Vorsitzender:

Dr. med. Andreas Kappl

Am Dornfeld 12

92442 Wackersdorf

Tel: 09431 / 74 27 77

**Redaktionelles Konzept
und Umsetzung**

Ruth Auschra

Gesamtherstellung

Verlag Gesund + Vital

Buchgrafik & Druck

Peter Stemmler, Regensburg

© 2010

NHC

Nature Health Concept



VITALPILZE UND MEHR

... ZUM BEISPIEL VITALPILZE, DIE UNS HELFEN

- Auricularia hilft uns, elastische Gefäße zu behalten
- Cordyceps hilft uns, Energie und Ausdauer umzusetzen

... ZUM BEISPIEL VITALPILZE PLUS MIT KRÄUTERN,
VITAMINEN UND MINERALIEN!

- Femimykon – unser Plus für aktive Wechseljahre
- Mykoimmun – unser Plus für ein starkes Immunsystem
- Neuromykon – unser Plus für ein einwandfreies Gedächtnis
- Diabetomykon – unser Plus für einen gesunden Zuckerstoffwechsel



GESUND BLEIBEN UND DAS LEBEN LEBEN – DAS KOSTET KRAFT!

- Viele kleine Bausteine sind nötig, damit der Körper über Kraft und Vitalität verfügt.
- Wir haben die richtigen Vitamine und Mineralstoffe, natürliche Einzelsubstanzen und sinnvolle Mischungen.
- Unser Hintergrund: das uralte Wissen aus Asien und aktuelle wissenschaftliche Untersuchungen.

Weitere Produkte finden Sie auf unserer Homepage www.NHC-online.de

NHC Naturstoffe und orthomolekulare Substanzen

Nature Health Concept GmbH · Oberviechtacher Str. 1 · 92723 Tännesberg

Tel. 09655/9140240 · Fax 09655/9140250 · www.nhc-online.de · info@nhc-online.de