

Dr. med. Andreas Kappl

# Medizinalpilze als Nahrungsergänzungsmittel

## Von der traditionellen Heilpilzanwendung zur Immunmodulation und begleitenden Krebstherapie

Seit Jahrtausenden werden Pilze angewandt, um vor Krankheiten zu schützen und das Wohlbefinden zu steigern. Die Erfahrungsheilkunde verlässt sich gerade bei der unterstützenden Behandlung von Krebspatienten auch auf die Mykotherapie. Mittels Applied Kinesiology ist es gut möglich, den individuell passenden Pilz auszutesten.

So genannte complementäre oder alternative Heilverfahren gegen Krebs werden in Asien häufiger als bei uns eingesetzt. Eine europäische Untersuchung (1) mit 956 Krebspatienten ermittelte, dass 35,9% von ihnen alternative Heilverfahren anwandten: in erster Linie Kräutermedizin, gefolgt von Homöopathie und Vitaminen. In Korea (2) dagegen wandten 78,5% von 146 Krebspatienten solche Verfahren neben der Schulmedizin an. In erster Linie (67%) setzten die Patienten Medizinalpilze ein. Nicht ganz so eindrücklich waren die Ergebnisse in Japan (3): Hier setzten 44,6% der Krebspatienten alternative Therapieansätze ein, Medizinalpilze standen mit über 90% an erster Stelle. Gänzlich anders dagegen die Krebspatientinnen in Halifax, Kanada (4): 76,3% nutzten mindestens ein complementäres Heilverfahren, an erster Stelle standen hier Spiritualität und Gebete.

Trotz aller Unterschiede in der traditionellen Krankheitssicht: Auch in Europa geraten die immunmodulatorischen Anwendungsmöglichkeiten der Medizinalpilze allmählich in das Bewusstsein von Kranken und Therapeuten. Als erster wurde der Shiitake-Pilz bekannt, inzwischen stehen auch andere Vertreter im Mittelpunkt von Forschung und Heilkunde.

### Die Medizinalpilze

#### Ling Zhi

(*Reishi, Ganoderma lucidum*)

„Pilz der Unsterblichkeit“ wird dieser Pilz in Asien auch genannt. Dort ist er – im Gegensatz zu europäischen Verhältnissen – gut be-



Abb. 1: Ling Zhi (*Reishi, Ganoderma lucidum*)

kannt. Er wird seit 2.000 Jahren heilkundlich eingesetzt, und die weltweite Produktion betrug im Jahr 1997 stolze 4.300 Tonnen. Umgerechnet bedeutet das, schätzungsweise 4,3 Millionen Menschen konsumieren regelmäßig Ling Zhi.

Ling Zhi ist vielseitig: Neben seinen immunstimulierenden Eigenschaften verfügt der Pilz auch über starke Cholesterin senkende Potenzen und ist in der Lage, den Blutzucker zu normalisieren: In einer Studie mit 71 Typ-2-Diabetikern (5) senkte Ling Zhi die HbA<sub>1c</sub>-Spiegel von durchschnittlich 8,4 auf 7,6%. Eine Pilotstudie (6) mit fünf Gürtelrose-Patienten zeigte nach der Gabe eines Kombinationspräparates mit Ganoderma bei allen Patienten eine gute Schmerzlinderung. Für aktuelles Interesse sorgen vor allem die Ergebnisse zweier placebo-kontrollierter Doppelblindstudien:

- In einer Untersuchung an 170 KHK-Patienten (7) senkte Ling Zhi den Blutdruck signifikant und linderte darüber hinaus Symptome wie Brustschmerz und Kurzatmigkeit.
- Eine Doppelblindstudie an 132 Neurasthenie-Patienten zeigte, dass Ganoderma Wohlbefinden und Müdigkeit signifikant besser beeinflusste als Placebo.

#### Maitake

(*Grifola frondosa, Tanzender Pilz*)

Der japanische Name bedeutet „tanzender Pilz“ und weist angeblich auf die Freudentänze des erfolgreichen Pilzsammlers hin, vielleicht aber auch auf die kulinarischen Freuden: Maitake wurde in Nordjapan nur in Top-Restaurants serviert, bis er in den 80er-Jahren zum Zuchtpilz wurde. Wer sich mit den medizinischen Anwendungsmöglichkeiten von Maitake beschäftigt, findet deutliche Wirkungen von D-Fraktion, dem Hauptwirkstoff aus Maitake: Das Polysaccharid aktiviert Makrophagen, dendritische Zellen und T-Zellen – einen großen Teil des Immunsystems also.

Spannend ist auch die Wirksamkeit von Maitake auf das Immunsystem von HIV-positiven Patienten, die in den 90er-Jahren festgestellt wurde. Wohlgermerkt: Sowohl das amerikanische National Cancer Institute als auch das japani-

sche National Institute of Health bestätigten den positiven Effekt von Maitake auf die T-Helfer-Zellen von HIV-Infizierten!

#### Royal Sun Agaricus

(*Agaricus blazei, Sonnenpilz*)

Der Royal Sun Agaricus besitzt die höchste Konzentration wirksamer Polysaccharide und gilt deshalb als potentester Medizinalpilz, zumindest auf die Immunstimulation bezogen. Auch er zeigte in vielen Untersuchungen seine positiven Wirkungen auf das Immunsystem.

Dass der Royal Sun Agaricus auch Tumoren etwas entgegensetzen hat, wird nicht nur im Tierversuch und unter Laborbedingungen deutlich. In einer Studie an Krebspatientinnen (8) zeigte sich, dass dieser Pilz dabei hilft, die Nebenwirkungen der Chemotherapie besser zu vertragen: die Lebensqualität der untersuchten Patientinnen verbesserte sich signifikant.

*Yun Zhi (Trametes versicolor, Coriolus, Schmetterlingsporling, Schmetterlingstramete, Wolkenpilz)*

Wer viel im Wald spazieren geht, hat Yun Zhi, die Schmetterlingstramete, wahrscheinlich schon gesehen: dieser Pilz kommt auch in unseren Laubwäldern häufig vor. Er wächst vor allem auf Baumstämpfen und toten Stämmen von Laubbölgern.

Yun Zhi hat eine bewegte Vergangenheit: Der Pilz wurde sogar schon als Schmuckstück für Damenhüte eingesetzt! Heute stehen die Eigenschaften als Nahrungsergänzungsmittel im Vordergrund: Yun Zhi wirkt stabilisierend auf das Immunsystem, sodass er in der nasen Jahreszeit gerne prophylaktisch gegen



Abb. 2: Maitake (*Grifola frondosa, Tanzender Pilz*)



### Dr. med. Andreas Kappl

promovierte zu einem onkologischen Thema und ist seit 1998 in Wackersdorf mit den Schwerpunkten Naturheilverfahren und biologische Tumorthherapie niedergelassen. Er verfügt über eine umfangreiche naturheilmedizinische Ausbildung, u. a. Akupunktur, Applied Kinesiology, Osteopathie und NLP.

#### Kontakt:

Friedhofstraße 7, D-92442 Wackersdorf  
Tel.: 09431 / 759400  
Andreas.Kappl@t-online.de

Erkältungskrankheiten eingesetzt wird. In zahlreichen Labortests und internationalen Studien wurden die Auswirkungen einer Einnahme von Yun Zhi untersucht. PSK (Polysaccharide Krestin) und PSP (Polysaccaropetide), die beiden wirksamen Inhaltsstoffe von Yun Zhi, hemmen unter Laborbedingungen das Wachstum von Tumorzellen, leiten den programmierten Zelltod (Apoptose) ein und zeigen messbare Auswirkungen auf verschiedene Parameter des Immunsystems.

## Mit Medizinalpilzen das Immunsystem stärken

Seit rund 25 Jahren hat die westliche Wissenschaft Medizinalpilze als wahre Fundgrube bioaktiver Substanzen entdeckt: Die In-vitro- und In-vivo-Studien, in denen Eigenschaften und Wirkmechanismen der Pilze untersucht und diskutiert werden, sind kaum noch überschaubar. Deutlich wird jedoch, dass die gebräuchlichen Medizinalpilze immunmodulierende Effekte besitzen, die in der (begleitenden) Therapie von Krebspatienten genutzt werden können.

Das menschliche Immunsystem funktioniert bekanntlich nicht wie ein aufgespannter Regenschirm, der immer gleich gut oder schlecht vor Nässe schützt – im Gegenteil: Unser Immunsystem besteht aus verschiedenen Zelltypen, deren Anzahl und Aktivität per-



Abb. 3: Royal Sun Agaricus (*Agaricus blazei*, Sonnenpilz)

fekt aufeinander abgestimmt sein müssen. Damit das Immunsystem Krankheitserreger oder auch entartete Zellen bekämpfen kann, müssen die verschiedenen Zellen des Immunsystems ausreichend vorhanden und aktiv sein. Schwankungen sind normal:

**Wer gesund, gut ernährt, ausgeschlafen und glücklich ist, hat aller Wahrscheinlichkeit nach ein gut funktionierendes Immunsystem.**

Sind Körper (und Psyche!) aber erschöpft oder von Genuss- und Umweltgiften belastet, arbeitet das Immunsystem langsamer und eher träge. In diesen Fällen werden relativ wenige dendritische Zellen, Makrophagen und Natürliche Killerzellen aktiv sein. In Laboruntersuchungen und in Studien an Krebspatienten konnte gezeigt werden, dass die Einnahme von Medizinalpilzen diese Zellen aktiviert – allerdings nur, wenn das Immunsystem geschwächt ist (9). Ein gesundes Immunsystem wird dagegen nicht „überaktiviert“.

## Medizinalpilze in der Krebsprävention und -therapie

### Um unrealistischen Hoffnungen vorzubeugen:

Zwar zielt der Einsatz von Medizinalpilzen in der biologischen Krebstherapie darauf ab, das Tumorwachstum zu hemmen, im Idealfall lassen sich Tumoren sogar zurückbilden, und das Metastasenwachstum wird unterdrückt. Diese Beobachtungen stammen allerdings überwiegend aus Einzelfallberichten, Laboruntersuchen und Tierversuchen. Bei Krebspatienten müssen Medizinalpilze deshalb unbedingt auf Grundlage einer realistischen Einschätzung der Situation empfohlen werden, ohne übertriebene Heilungsversprechen. Im therapeutischen Alltag werden sie in erster Linie zur begleitenden Anwendung eingesetzt,

- um die Nebenwirkungen von Operation, Chemotherapie und Bestrahlung zu minimieren
- das Immunsystem zu stärken
- den Stoffwechsel zu regulieren und
- Menschen mit erhöhtem Krebsrisiko oder bestehenden Präkanzerosen eine zusätzliche präventive Option zu verschaffen

Gut geeignet sind dazu nach heutigem Kenntnisstand die oben genannten Sorten Ling Zhi, Maitake, Royal Sun Agaricus und Yun Zhi.

## Verarbeitung, Extrakte und Pulver

Während die traditionelle Heilkunde sich damit begnügen musste, Pilze zu trocknen und zu zermahlen, arbeitet die moderne Mykotherapie mit hochwertigen, reinen Pilz-Extrakten. Hier wird für eine möglichst hohe Konzentration der wirksamen Polysaccharide gesorgt. Mittels Heißwasserauszug wird Pilzpulver in heißem Wasser aufgelöst, sodass sich wasserlösliche und nicht wasserlösliche Bestandteile des Pilzes trennen lassen. Die nicht wasserlöslichen Stoffe werden ausgewaschen, übrig bleibt der Extrakt, der nur noch die wasserlöslichen Bestandteile enthält – und zwar in hoher Konzentration. Extrakte werden im Handel meist in Kapselform angeboten.

## Medizinalpilze und Applied Kinesiology – eigene Erfahrungen

Seit Jahren arbeite ich in meiner Praxis mit Applied Kinesiology: Ich benutze also manuelle Muskeltests, um osteomuskuläre, chemische, allergische und emotionale Störungen zu diagnostizieren und zu behandeln. Neben den Möglichkeiten der schulmedizinischen Diagnostik verlasse ich mich häufig zusätzlich auch auf meine Testergebnisse, etwa wenn es darum geht, einen Bedarf an Mikronährstoffen oder Medikamenten festzustellen. Im Rahmen dieser Testungen benutze ich nicht nur die üblichen Testsätze, sondern ziehe immer häufiger auch Medizinalpilze hinzu, einzeln oder als Kombination (z. B. Onkomykon). Sie testen bei vielen meiner Patienten positiv, d. h. in vielen Fällen kann ich feststellen, dass die Gabe von Ling Zhi, Yun Zhi oder Maitake genau das ist, was der getestete Patient braucht.

Inzwischen habe ich die Erfahrung gemacht, dass sich ein Therapieversuch mit Medizinalpilzen bei einigen typischen Krankheitsbildern besonders häufig lohnt: Krebspatienten mit Zuständen von Erschöpfung oder Fatigue, chronische Allergiker oder auch Kinder mit Konzentrations- und Lernstörungen teste ich kinesiologisch auch auf Medizinalpilze.



Abb. 4: Yun Zhi (*Trametes versicolor*, Coriolus, Schmetterlingsporling, Schmetterlingstramete, Wolkenpilz)

Meiner Erfahrung nach ist es beim bioenergetischen Test besonders wichtig, hypoallergene Reinstoffe zu verwenden, um auch Allergiker sicher testen und behandeln zu können. Nur so gelingt es, klare Testergebnisse zu erhalten, die nicht durch Hilfsstoffe verfälscht werden.

In erster Linie setzte ich die Medizinalpilze wegen ihrer immunstimulierenden Wirkung ein. Der Einsatz reicht hier von der Behandlung banaler Infekte bis zur unterstützenden Tumorthherapie. Kinesiologisch findet man als Ausdruck von Atemwegserkrankungen oft einen schwachen M. deltoideus (Arm waagrecht ausstrecken, Druckrichtung des Testers nach kaudal, also unten). Nach Gabe entsprechender Medizinalpilze auf die Zunge zeigt sich oft eine sofortige Stärkung dieses Muskels. Kinesiologisch deutet dies auf die Wirksamkeit der Substanz hin.

**Tumorpatienten, besonders in fortgeschrittenen Stadien, zeigen häufig eine generalisierte Schwäche: alle Muskeln reagieren schwach.**

Auch hier findet sich als Zeichen der Wirksamkeit eine Stärkung der Muskulatur nach Gabe der Substanzen auf die Zunge. Nach vielen AK-Testungen hat sich herausgestellt, dass vier Medizinalpilze besonders gut testen: *Agaricus blazei*, *Ganoderma lucidum*, *Trametes versicolor* und *Grifola frondosa*.

Werden die Medizinalpilze im Anfangsstadium eines Infektes eingenommen, kommt es oft gar nicht zu einem richtigen Ausbruch der Erkrankung. Tumorpatienten zeigen mitunter eine erstaunliche Erholung ihres Erschöpfungszustandes. Gerade körperlich belastende Behandlungen wie Chemotherapie und Bestrahlungen werden erheblich besser vertragen. Bei der Behandlung von Allergien gehört mittlerweile Ling Zhi (*Ganoderma lucidum*) neben organischem Zink zu meinem Grundrepertoire. Zur Austestung verwende ich hierbei Histidin (unter einem Magneten auf den Bauch gelegt). Zeigt dies eine Änderung des Muskeltonus, teste ich, mit welchen Substanzen dieser Challenge wieder aufzuheben ist – und sehr häufig finde ich hierbei Ling Zhi.



## Literaturhinweise

1. Molassiotis A, Fernandez-Ortega P, Pud D, Ozzden G et al.: Use of complementary and alternative medicine in cancer patients: a European Survey. *Ann Oncol* 2005; 16: 655-63.
2. Kim MJ, Lee SD, Kim DR, Kong YH et al.: Use of complementary and alternative medicine among Korean cancer patients. *Korean J Intern Med* 2004; 19: 250-6.
3. Hyodo I, Amano N, Eguchi K, Narabayashi M et al.: Nationwide Survey on complementary and alternative medicine in cancer patients in Japan. *J Clin Oncol* 2005; 23: 2645-54.

## Literaturhinweise

4. McKay DJ, Bentley JR, Grimshaw RN: Complementary and alternative medicine in gynaecologic oncology. *J Obstet Gynaecol Can* 2005; 27: 562-8.
5. Gao Y, Lan J, Dai X, Ye J et al.: A Phase I/II Study of Ling Zhi Mushroom *Ganoderma lucidum* (W.Curt.: Fr) Lloyd(Aphyllorhizomycetideae) Extract in Patients with Type II Diabetes Mellitus. *Int J of Medicinal Mushrooms* 2004; 6: 33-39.
6. Hijikata Y, Yasuhara A, Sahashi Y: Effekt of an herbal formula containing *Ganoderma lucidum* on reduction of herpes zoster pain: a pilot clinical trial. *Am J Chin Med* 2005; 33: 517-23.
7. Gao Y, Chen G, Dai X, Ye J et al.: A Phase I/II Study of Ling Zhi Mushroom *Ganoderma lucidum* (W.Curt.: Fr) Lloyd(Aphyllorhizomycetideae) Extract in Patients with Coronary Heart Disease. *Int J of Medicinal Mushrooms* 2004; 6: 327-334.
7. Ahn WS, Kim DJ, Chae GT, Lee JM et al: Natural killer cell activity and quality of life were improved by consumption of a mushroom extract, *Agaricus blazei* Murill Kyowa, in gynecological cancer patients undergoing chemotherapy. *Int J Gynecol Cancer* 2004; 14: 589-94.
9. Wachtel-Galor S, Tomlinson B, Benzie IFF: *Ganoderma lucidum* („Lingzhi“), a Chinese medicinal mushroom: biomarker responses in a controlled human supplementation study. *Brit J of Nutrition* 2004; 91: 263-69.