

Mykotherapie im Aufwind

In Asien gelten Pilze nicht nur als Leckerbissen, seit alters her vertraut man auch auf ihre Heilkraft. Wissenschaftlich werden die medizinischen Wirkungen von Speisepilzen wie Shiitake – er gehört in der traditionellen chinesischen Medizin zu den wirksamsten Heilpilzen – erst seit rund vierzig Jahren untersucht. Mit erstaunlichen Ergebnissen.

Jürg Lendenmann

In der Antike verwendeten Ärzte wie Galen oder Plinius Pilze zu Heilzwecken. Während des Mittelalters und noch bis zu Beginn des 19. Jahrhunderts gehörten Pilze zum Heilmittelsortiment einer Apotheke; danach gerieten sie in Vergessenheit.

Altes Wissen, neue Studien

Obleich in Asien Speisepilze seit vielen Jahrhunderten zu medizinischen Zwecken verwendet und auch kultiviert werden, rückten sie erst vor kurzer Zeit ins Blickfeld der wissenschaftlichen Forschung. 1972 berichteten Tokita, Shibukawa, Yasumoto und Kaneda über den

Nachweis einer Substanz aus Shiitake, die einen cholesterinsenkenden Effekt zeigte. Es verstrichen rund 20 Jahre, bis sich westliche Wissenschaftler vermehrt der Erforschung gesundheitsfördernder Wirkungen von Speisepilzen zuwandten.

Speisepilze mit gesundheitsfördernder Wirkung

Shiitake (*Lentinula edodes*) ist in China als «Lebenselixier» und «Blutaktivator» bekannt. Er enthält u. a. bedeutende Mengen an Zink sowie an Ergosterin, einer Vorstufe von Vitamin D. Supplementierung mit Shiitake-Eritadenin

beeinflusst positiv den Cholesterinspiegel, und die bioaktive Beta-Glukan-Fraktion gilt als effizienter Simulator des Immunsystems.

Beim Brasil Egerling (*Agaricus brasiliensis*) konnten antikanzerogene Eigenschaften nachgewiesen werden; erforscht werden momentan vor allem seine immunmodulierenden, anti-allergischen, antidiabetischen und antiviralen Wirkungen.

Maitake (*Grifola frondosa*) weist einen hohen Vitamin-D-Gehalt auf. Fraktionen aus Maitake zeigten Antitumor-Aktivität sowie immunstimulierende und antidiabetische Effekte. ■

derrano ag informiert

Speisepilze als Nahrungsergänzung

Speisepilze können besonders reich an wertvollen Substanzen wie spezielle Polysaccharide, Mineral- und Spurenelemente sein. Drei der bekanntesten und gut untersuchten Speisepilze sind jetzt als Nahrungsergänzungsmittel erhältlich.



Agarikin®
Nahrungsergänzungsmittel mit 500 mg wässrigem Extrakt aus Brasil Egerling (*Agaricus brasiliensis*) und den Vitaminen C (40 mg) und E (10 mg).



Grifolanin®
Nahrungsergänzungsmittel mit 500 mg wässrigem Extrakt aus Maitake (*Grifola frondosa*) und den Vitaminen C (40 mg) und E (10 mg).



Lentinulin®
Nahrungsergänzungsmittel mit 500 mg wässrigem Extrakt aus Shiitake (*Lentinula edodes*) und den Vitaminen C (40 mg) und E (10 mg).

Tagesseminar

Mykotherapie – ein Naturheilverfahren mit Zukunft

Datum: 26. August 2009
Zeit: 9.30 bis ca. 17 Uhr
Ort: Olten, Hotel Arte
Kosten: CHF 120.–

Referenten: ■ Prof. Dr. Jan Lelley, Professor für angewandte Mykologie
■ Frau Beate Berg, Therapeutin mit praktischen Erfahrungen in der Mykotherapie