

# PDF-Booklet „Die Heilende Kraft der Pilze für Menschen“



Bildquelle: Shutterstock-Robert/ Kneschke

Heilpraktikerin und gepr. Pharmareferentin Doris Richtsteig  
Tel: 0831-69727013, E-Mail: [info@vitalpilzberatung.de](mailto:info@vitalpilzberatung.de)  
[www.vitalpilzberatung.de](http://www.vitalpilzberatung.de)

# Heilende Pilze im kurzen Porträt:

## Agaricus blazei Murill (ABM)/ Mandelpilz



Bildquelle: Shutterstock/ godi photo

Synonyme: Agaricus subrufescens Peck, Agaricus brasiliensis  
Deutscher Name: Mandelpilz, Brasilianischer Egerling, Sonnenpilz  
Japanischer Name: Himematsutake  
Chinesischer Name: Ji Song Rong  
Englischer Name: Almond Mushroom, Royal Sun Agaricus

Aus dem brasilianischen Regenwald stammt „Congmelo do Deus“- Pilz Gottes oder „Congmelo do Sol“- Sonnenlichtpilz, wie ihn die Einheimischen nennen. Der enge Verwandte unseres Egerlings hat einen mandelartigen Geruch, was ihm bei uns im deutschsprachigen Raum den Namen Mandelpilz einbrachte. Er hat mit das höchste immun modulierende und antitumorale Potenzial der momentan zur Verfügung stehenden Vitalpilze.

- Allergien und autoaggressive Erkrankungen
- Asthma und Lungenerkrankungen
- akute und chronische bakterielle und virale Infekte
- Morbus Cushing
- Präventiv und unterstützend bei allen Krebsarten
- immundefizitäre Erkrankungen
- Entzündungen
- Kardiovaskuläre Erkrankungen
- Ekzeme
- Leber- und Milzkrankungen
- Pankreatitis
- Diabetes I+II

## Auricularia polytricha/ Judasohr



Bildquelle: Burkhard Wysekal

Deutscher Name: Holunderpilz, Baumohr, Judasohr

Japanischer Name: Kikurage

Chinesischer Name: Mu-Err

Englischer Name: Black Fungus, Jews Ear, Wood Ear

Auch Hildegard von Bingen war das Judasohr mit großer Wahrscheinlichkeit wohl bekannt. Ihre Beschreibungen und auch die Erwähnung des bevorzugten Wuchsortes auf Holderbüschen weisen auf das Judasohr hin. Doch zu medizinischen Zwecken genutzt wurde der Baumpilz in China schon wesentlich länger. Im Shennong Bencaojing, dem chinesischen Heilkräuterklassiker wurde Mu Er schon vor ca. 200-300 v. Ch. schriftlich genannt. Im Fokus stehen sein positiver Einfluss auf die Fließfähigkeit des Blutes und sein durchblutungsfördernder Effekt.

- entzündungshemmend
- Verbesserung der Fließfähigkeit des Blutes
- Blutdruckregulation
- Arthritis
- Augenerkrankungen
- Fettstoffwechselstörung
- Lebererkrankung
- Metabolisches Syndrom
- Muskelkrämpfe

## Birkenporling/ *Piptoporus betulinus*



Bildquelle: Shutterstock/ Martina Unbehauen

Deutscher Name: Birkenporling

Japanischer Name: Kanbatake

Chinesischer Name: Hua bo guan jun

Englischer Name: Birch bracket

Wenn es im Birkenwald oder in der unmittelbaren Nähe von Birken nach grünen Äpfeln riecht, aber weit und breit kein Apfelbaum in Sicht ist, kann es sein, dass ein Birkenporling im Umkreis mit seinem Myzel schon Birkenstämme durchdrungen hat, auch wenn noch keine Fruchtkörper zu entdecken sind.

Unsere Vorfahren wussten seit Tausenden von Jahren das beeindruckende Wirkspektrum des Pilzes zu nutzen und so ist es mit Sicherheit eine Bereicherung den Porling auch für unsere heimische Hausapotheke zu entdecken.

- antiparasitär (gegen Parasiten)
- anthelmintisch (gegen Würmer)
- antibiotisch (gegen Bakterien)
- Magen-Darmerkrankungen
- Sodbrennen
- infektiöse Gastroenteritis (Magen-Darm-Grippe)
- *Helicobacter pylori*
- entzündungshemmend
- Blutstillung
- Hautschutz und Hautregeneration
- Immunmodulation
- antitumorös

## Chaga/ Schiefer Schillerporling



Bildquelle: Shutterstock/ Popova Valeria

Synonym: Polyporus obliquus

Deutscher Name: Schiefer Schillerporling

Japanischer Name: Kabanoanatake

Chinesischer Name: Bai Hua Rong

Englischer Name: Clinker Polypore

Als Kälte liebender Pilz wächst der Chaga mit Vorliebe in frostigeren Gebieten wie Finnland, Lappland, Russland aber auch Canada. Für therapeutische Zwecke am interessantesten ist der auf Birken gewachsene Chaga. Bei Minustemperaturen baut er verstärkt seine wertvollen Wirksubstanzen auf, die schon im Mittelalter dem Großfürsten Wladimir Wsewolodowtsch Monomach (1053-1125) und in unserer Zeit dem russischen Schriftsteller und Dramatiker Alexander Issajewitsch Solschenizyn (1918-2008) beim Überwinden derer Krebsleiden unterstützten.

- allgemeine Stärkung, Aufbau
- Allergien und Autoimmunerkrankungen
- entzündliche, geschwürige, infektiöse und kanzerogene Erkrankungen des kompletten Verdauungstraktes
- Entzündungen
- Durchblutungsstörungen
- virale Infektionen
- Metabolisches Syndrom, Übergewicht
- Krebs mit Schwerpunkt Magen-Darm, Lymphe
- Haut- und Schleimhauterkrankungen
- Leber- und Milzerkrankungen
- unterstützend bei Strahlen- und Chemotherapie

## Champignon/ *Agaricus bisporus*



Bildquelle: Shutterstock/ Miriam Doerr, Martin Frommherz

Deutscher Name: Zweisporiger Egerling

Japanischer Name: Shanpinyon

Chinesischer Name: Mo Gu

Englischer Name: Button Mushroom

Schon seit 1651 gibt es in dem Gartenbuch „der französische Gärtner“ die erste genaue Zuchtanleitung für den Champignon. Seither hat es in der Kultivierung dieses wertvollen Pilzes einen gewaltigen Schub gegeben. Als Speisepilz hochgeschätzt, blieb doch das Heilpotenzial des *Agaricus bisporus* lange Zeit unentdeckt. Erst in neuerer Zeit offenbarte sich das beeindruckende medizinische Potenzial dieser „Bodenfrucht“ und wurde durch zahlreiche Studien belegt.

- Prävention und Unterstützung bei hormonabhängigen Tumoren/ Krebs
- Allergien
- Autoimmunerkrankung
- Förderung der Wundheilung
- vorbeugend gegen überschießende Narbenbildung
- Lebererkrankungen
- Cholesterinsenkung und Fettstoffwechselstörung
- Gicht
- Niereninsuffizienz
- Entzündungen
- Abszesse, Fisteln
- Halitosis
- Regeneration und Aufbau der Darmflora, z.B. nach Antibiose

## Coprinus comatus/ Schopftintling



Bildquelle: Shutterstock

Deutscher Name: Schopftintling, Spargelpilz

Chinesischer Name: Mao Tou Gui San

Englischer Name: Shaggy Mane

Im Jungstadium ist er als Spargelpilz ein beliebter, schmackhafter Speisepilz. Die Bezeichnung Schopftintling verrät seine Verwendung im Alter. Er war durch die schwarze Sporenmasse, zu welcher er zerfällt, in früherer Zeit zum Schreiben mit dem Federkiel in Gebrauch. Seit längerem ist auch die zuträgliche Wirkung auf die Verdauung und den Blutzuckerspiegel bekannt.

- Metabolisches Syndrom, Diabetes I+II
- Übergewicht
- antibakteriell
- Hämorrhoiden
- Obstipation
- entzündungshemmend
- Tumore des Binde- und Stützgewebes, Sarkome, Lipome, Mamma- und Prostata-Ca

## Cordyceps sinensis/ Raupenpilz



Bildquelle: Daniel Winkler

Synonym: Ophiocordyceps

Tibetischer Name: Yartsa Gunbu

Chinesischer Name: Chongcao

Japanischer Name: Tohchukaso

Englischer Name: Caterpillar fungus

Ophiocordyceps ist ein parasitärer Pilz. In der asiatischen Medizin gilt er als legendäres Heilmittel, Tonikum und Aphrodisiakum. Als Wildsammlung sind die Kosten für den Vitalpilz mehr als stattlich. Umso erfreulicher ist es, dass es gelungen ist, das Sporenmateriale auf Nährlösung zu züchten und so den Vitalpilz als Nahrungsergänzungsmittel einem größeren Publikum zugänglich zu machen.

- Regulation des Hormonsystems
- NNR- Erkrankungen, z.B. Morbus Cushing
- Hypophysäres Cushing-Syndrom
- Schilddrüsenerkrankungen
- Niereninsuffizienz
- Kardiomyopathie
- Immunmodulation
- Allergien und autoaggressive Erkrankungen
- Asthma
- Leistungssteigerung (**Vorsicht dopingmäßig im Graubereich**)
- Steigerung des Lungenvolumens und der
- Sauerstoffaufnahme im Blut
- Lungenerkrankungen
- stimmungsaufhellend

- bakterielle Infekte
- unterstützend bei Borreliose

## Coriolus versicolor/ Schmetterlingstramete



Bildquelle: Burkhard Wysek

Synonym: *Trametes versicolor*  
 Deutscher Name: Schmetterlingstramete  
 Japanischer Name: Kawaratake  
 Chinesischer Name: Yun Zhi  
 Englischer Name: Turkey Trail

Die moderne Medizin interessierte sich erst in den 70er und 80er Jahren des letzten Jahrhunderts für die Schmetterlingstramete und es konnten zwei Polysaccharidkomplexe identifiziert und isoliert werden. Diese Wirkstoffkomplexe bekamen den Namen Polysaccharid Krestin (PSK) und Polysaccharid Protein Komplex (PSP). Es konnte für beide eine Antitumorwirkung belegt werden. In China, Japan und Australien sind die Komplexen Extrakte zur unterstützenden Krebstherapie in Gebrauch.

- antimikrobiell (gegen Mikroben)
- antiviral (gegen Viren)
- antifungal (gegen Hefen oder krank machende Schlauchpilze)
- antiparasitär (gegen Parasiten)
- Immunmodulation
- Allergien und autoaggressive Erkrankungen
- Entzündungen
- Leber- und Milzerkrankungen
- Regulation des Immunsystems
- Krebs- und Tumortherapie
- unterstützend bei Strahlen- und Chemotherapie

## Enoki/ Samtfußrübling



Bildquelle: Burkhard Wysekal

Synonym: Collybia velutipes

Deutscher Name: Gemeiner Samtfußrübling

Japanischer Name: Enokitake

Chinesischer Name: Jingu

Englischer Name: Velvet Food

Der auch Winterrübling genannte Pilz kann sich uns mit 2 Gesichtern zeigen. Einmal das „Wildform-Gesicht“, welches oben zu sehen ist und im Gegensatz dazu das „Zuchtform-Gesicht“, das ihn in einem Bündel heller, langer Stiele mit kleinen Knöpfchen obendrauf zeigt. Der Name Winterrübling verrät uns, dass er in der kalten Jahreszeit gefunden werden kann, und Samtfußrübling bezieht sich auf den samtig erscheinenden Stiel. Neben seinen Vorzügen als Speisepilz hat er ein hohes Potenzial an Heil bringenden Fähigkeiten. Selbst aus seinem Myzel kann durch Fermentation ein Getränk gewonnen werden, welcher in der Lage ist, Thrombosen zu verhindern oder sogar aufzulösen.

- antioxidativ
- Antimutagen
- Antitumorwirkung
- Immunmodulation und Stimulation
- Nahrungsmittelallergien
- antimikrobiell und antiviral
- Cholesterin senkend
- Lebererkrankungen
- Magenschleimhautentzündung
- antithrombotisch/Fließfähigkeit des Blutes
- Bluthochdruck

## Heridium erinaceus/ Affenkopfpilz



Bildquelle: Burkhard Wysek

Synonym: Heridium ericaneum

Deutscher Name: Affenkopfpilz, Igelstachelbart, Löwenmähne

Chinesischer Name: Hou Tou Gu

Japanischer Name: Yamabusitake

Englischer Name: Lion's Mane

Mit Zitrone verfeinert, erinnert das Aroma des gedünsteten Affenkopfpilzes an Austern oder Hummer und gilt deshalb als Delikatesse. Der überaus positive Nebeneffekt dieses kulinarischen Highlights ist seine besondere Affinität zum Verdauungstrakt. Bei allen nervösen, entzündlichen, ulzerösen oder gar kanzerogenen Erkrankungen, vom Mundraum bis zum Anus, kann Heridium eine heilsame Rolle einnehmen. Spannend sind auch die hilfreichen Einflüsse bei psychischen Problemen und Nervenleiden sowie die regenerative Wirkung bei Nervenschäden.

- entzündliche, geschwürige, infektiöse und kanzerogene Erkrankungen des kompletten Verdauungstraktes
- Darmsanierung
- Regeneration der Schleimhäute
- Nervenschäden und Sensibilitätsstörungen durch Unfälle oder als Folge einer Erkrankung
- wirkt stabilisierend auf die Psyche bei Sensibilität, Ängstlichkeit und Nervosität
- degenerative Erkrankungen des Nervensystems wie Demenz
- Nervenregeneration
- Antibakteriell, z.B. MRSA (*Staphylococcus aureus*)
- Fettstoffwechselstörungen
- Immunmodulation

## Maitake



Bildquelle: Burkhard Wysekal

Lateinischer Name: *Grifola frondosa*, *Polyporus frondosus*

Deutscher Name: Klapperschwamm, Tanzender Pilz, Henne des Waldes

Chinesischer Name: Keisho

Japanischer Name: Maitake

Englischer Name: Hen of Woods

Wie die Fasanenhenne ist auch der Maitake im Wald gut getarnt und kaum von seiner Umwelt zu unterscheiden, was ihm den Namen „Henne des Waldes“ einbrachte. So ist es auch nicht verwunderlich dass, wenn der Pilz gefunden wurde, die Menschen vor Freude tanzten, da der wertvolle Fund mit Silber belohnt wurde, denn in China nutzt man den Maitake schon seit mindestens 2000 Jahren nicht nur als Speisepilz, sondern auch als hochpotentes Heilmittel.

- starke Immunmodulation
- unterstützend bei Krebserkrankungen
- präventiv gegen Metastasen
- als alkoholischer Extrakt Blutzuckersenkend und stabilisieren
- reguliert den Stoffwechsel
- Metabolisches Syndrom, Übergewicht
- Fettstoffwechselstörung
- antiviral
- Knochenstoffwechsel und Zahnerkrankungen (z.B. Osteoporose und Karies)
- Arthritis und Arthrose
- leberunterstützend
- unterstützend bei Strahlen- und Chemotherapie

## Pfifferling/ *Cantharellus Cibarius*



Bildquelle: Shutterstock/FotograFFF

Deutscher Name: Pfifferling, Eierschwammerl, Gelbschwammerl

Chinesischer Name: Jiyou-jun

Japanischer Name: Anzutake

Englischer Name: Chanterelle

Unser beliebtes Eierschwammerl gehört zu den Mykorrhizapilzen und lebt somit in enger Symbiose mit Bäumen, was eine Züchtung bis heute unmöglich macht. Zudem braucht es einen gesunden Wald und eine gute Bodenbeschaffenheit, sonst geht der Bestand bedenklich zurück. Der Pfifferling ist sozusagen ein Indikator für eine weitgehend intakte Natur. Interessant ist, dass der schmackhafte Pilz weitgehend gegen den Befall von Insekten, Bakterien und Parasiten immun ist, was schon Hinweise auf seine Einsatzmöglichkeiten gibt.

- antibakteriell (gegen Bakterien, auch *Mycobacterium tuberculosis*)
- antiviral (gegen Viren)
- antifungal (gegen Hefen oder krank machende Schlauchpilze)
- antiparasitär (gegen Parasiten)
- Anthelminticum (gegen Würmer), der alkoholische nicht erhitzte Auszug
- antioxidativ
- Augenerkrankungen
- Nachtblindheit
- Entzündungen von Haut und Schleimhaut
- Leber- und Milzkrankungen
- Leberzirrhose
- Bauchspeicheldrüsenerkrankungen
- Ernährungsphysiologisch ist der Gehalt an Zeaxanthin,  $\beta$ -Carotin, Folsäure, Vit B12, Vit D2, Vit C, 5-HTP sowie Serotonin interessant.

Alkoholischer Ansatz:

2 Esslöffel getrocknete, gehackte Pfifferlinge mit 150 ml, mindesten 42 %-igem Wodka ansetzen. Kühl und dunkel lagern und täglich schütteln. Bei Parasiten und Wurmbefall, täglich vor dem zu Bett gehen, 1 Teel. für ca. 1 Jahr einnehmen.

## Pleurotus ostreatus



Bildquelle: Burkhard Wysekal

Deutscher Name: Austernpilz, Austernseitling, Kalbfleischpilz

Chinesischer Name: Ping Gu

Japanischer Name: Hiratake

Englischer Name: Oyster Mushroom

Als Kalbfleischpilz ist der Pleurotus auch bei uns schon lange in der heimischen Küche beliebt und bekannt, aber kaum einer in unseren Breiten kennt das enorme Heilpotenzial, das in diesem Winterpilz steckt. Den Chinesen war die positive Wirkung auf die Gesundheit bereits im Mittelalter bekannt und der Extrakt wurde eingesetzt bei Impotenz, Spermatorrhö, Sensibilitätsstörungen und Steifheit der Extremitäten, Schmerzen und Schwäche im gesamten Bewegungsapparat.

- zu hohe Cholesterin- und Triglyceridwerte
- Gewichtsregulation
- Tumorchemmung/Antimutagen
- Immunmodulation
- Schmerzen in Muskeln, Sehnen und Gelenken
- Unterstützung der Darmflora/Präbiotikum
- antibakteriell, z.B. MRSA (Staphylococcus aureus)
- virale Infektionen z.B. Warzen
- Allergien
- unterstützend bei Strahlen- und Chemotherapie

## Polyporus umbellatus



Bildquelle: Burkhard Wysek

Deutscher Name: Eichhase

Englischer Name: Umbrella Polypore

Japanischer Name: Chorei Maitake

Cinesischer Name: Zhu Ling

Ein enger Verwandter des Maitakes ist der Eichhase und wie dieser, wird er in der asiatischen Kultur seit unzähligen Generationen als Heilpilz geschätzt. Im Gegensatz zu Maitake kommt von ihm für medizinische Zwecke aber in der Regel die Myzelknolle, das sogenannte Sklerotium zur Anwendung.

Dieses komprimierte Pilzwurzelgeflecht ist sehr widerstandsfähig gegen klimatische Herausforderungen und wartet immer auf den optimalen Zeitpunkt um seine Fruchtkörper hervorzubringen. Hochinteressant ist seine antibiotische Wirkung auf einige kritische Erreger. Der alkoholische Extrakt ist z. B. hilfreich gegen den gefürchteten Krankenhauskeim MRSA (Methicillin resistenter Staphylococcus aureus)

- Ödem Ausschwemmung, Entwässerung, z.B. bei Herzinsuffizienz und Nierenleiden
- Lymphabflussförderung, z.B. nach Lymphknotenentfernung aufgrund einer Tumor-OP
- Protozoenerkrankungen
- bakterielle Infektionen
- entzündliche Erkrankungen der Harnorgane
- Verbesserung des Haut- und Haarstoffwechsels
- Regeneration des Immunsystems nach
- unterstützend bei Krebserkrankungen

## Reishi



Bildquelle: Shutterstock/ Siriporn-88

Lateinischer Name: *Ganoderma lucidum*

Deutscher Name: Glänzender Lackporling

Japanischer Name: Reishi, Mannentake

Chinesischer Name: Ling Zhi

Als Heilpilz und Glücksbringer wird Reishi in Asien seit mehr als 130! Generationen geschätzt. Wer „Ling Zhi“, den Pilz der Unsterblichkeit regelmäßig konsumiert, stärkt seine spirituelle Kraft und das Qi, also die Lebensenergie und wird mit einem langen Leben rechnen können, heißt es in der TCM (traditionell chinesischen Medizin). Da der wertvolle Pilz in freier Natur nicht sehr häufig zu finden ist und die lebensverlängernde, heilende Wirkung dem Kaiser und seinem Hofstaat vorbehalten war, musste lange Zeit jeder Fund dem Herrscherhaus ausgehändigt werden. Seine vielfältige, Heil bringende Wirkung findet mittlerweile durch unzählige Forschungsarbeiten Bestätigung.

- regulierender Einfluss bei Herzkreislauf- und Herzrhythmusstörungen
- Stärkung der Herzkraft
- normalisierender Einfluss auf das blutbildende System, z- B. bei Anämie und Leukämie
- verbessert die Fließfähigkeit des Blutes, Gefäß erweiternd
- optimiert die Sauerstoffbindung an die roten Blutkörperchen
- Lungenerkrankungen
- Regulation des Immunsystems
- regulierender Einfluss auf das Hormonsystem
- Allergien
- Schmerzen im Bewegungsapparat, rheumatische Arthritis, Fibromyalgie
- antitumoral, z. B. Leber-, Lungen-, Darm-, Prostata-, Brustkrebs, Leukämie
- unterstützend bei Strahlen- und Chemotherapie
- Leberunterstützung, auch bei Vergiftungen oder nach Narkosen
- entzündungshemmend
- wundheilungsfördernd
- beruhigend und entspannend bei Neurostress
- Blutzucker Regulierung
- antiviral

- Ekzeme, Neurodermitis
- Fettstoffwechselstörungen
- physiologische Gewichtsregulation (Aufbau bei Untergewicht und Reduktion bei Übergewicht)

## Shiitake



Bildquelle: Shutterstock/ Unicus

Lateinischer Name: Lentinula edodes

Deutscher Name: Pasaniapilz

Englischer Name: Black Forest Mushroom, Oakwood Mushroom

Japanischer Name: Shiitake

Chinesischer Name: Shaing Gu, Xiang Gu, Dong Gu

Einer der ersten asiatischen Pilze, der sich in unseren Breiten einen Namen bei der Unterstützung von Tumortherapien machte, ist zweifellos der Shiitake. Dafür verantwortlich ist das Polysaccharid Lentinan. Neben Lentinan, welches auch eine positive Wirkung auf den Fettstoffwechsel hat und antiviral wirkt, enthält der Shiitake eine Vielzahl medizinisch interessanter Wirksubstanzen. Es wird unter anderem eine Virus imitierende Struktur beschrieben, welche eine starke Interferonausschüttung bewirken soll, was wiederum die enorme antivirale und antitumoröse Wirkung des Pilzes forciert.

- Steigerung und Regulation der Abwehr
- antikanzerogen
- Knochenstoffwechsel- und Zahnerkrankungen
- Arthritis und Arthrose
- Muskelregeneration und Aufbau
- Fließfähigkeit des Blutes wird verbessert
- virale Infektionen
- antimykotisch
- Cholesterin und Harnsäure senkend
- Leber unterstützend und regenerativ
- antioxidativ
- Regeneration und Aufbau der Darmflora (z.B. nach Antibiose)
- Blutdruck senkend

- antientzündlich (z. B. rheumatische Erkrankungen, Pankreatitis)
- Nieren- und Blasenenerkrankungen

## Steinpilz/ Boletus Edulis



Bildquelle: Iris Bünte

Synonym: Herrenpilz

Italienischer Name: Fungi porcini

Englischer Name: King Bolete

Französischer Name: Cépe de Bordeaux

Auch der Steinpilz lebt als Mykorrhizapilz in engem Verbund mit Bäumen. Nur in Anwesenheit des Partnerbaumes ist es dem Pilz möglich, Fruchtkörper zu bilden und somit ist es noch nicht gelungen diesen Pilz zu züchten.

Neben dem Zuchtchampignon ist er einer der Pilze, die roh verzehrt werden können. Sein Polysaccharid BEP (Boletus edulis Polysaccharid) hat eine imposante Wirkung auf Milz und Thymus und sein Lektin BEL (Boletus edulis Lektin) hemmt die Krebszellvermehrung. In Studien konnte Boletus edulis klar zeigen, dass es sich zur Unterstützung bei Krebserkrankungen bewährt hat.

- antioxidativ
- Immunmodulation
- antikanzerogen
- antientzündlich
- Gefäßschutz
- Muskelverspannungen und Krämpfe
- Schmerzen in Knochen, Sehnen, Bändern und Gelenken
- Schutz der Gehirnzellen
- Durchblutungsstörung, der alkoholische nicht erhitzte Auszug

- Angina pectoris, der alkoholische nicht erhitzte Auszug
- Bluthochdruck, der alkoholische nicht erhitzte Auszug
- Zysten und Myom
- Magenstärkung

## Tremella fuciformis



Bildquelle: Shutterstock

Deutscher Name: Silberohr, Schneepilz

Englischer Name: Silver ear fungus, Snow fungus

Japanischer Name: Shiro kikurage

Chinesischer Name: Yin Er, Bai Mu

Das Silberohr ist ein faszinierender Pilz, der tatsächlich aus zwei Pilzen besteht. Zum Wachsen kommt der Pilz erst, wenn er mit einem Schlauchpilz namens Kohlenbeere fusioniert.

Als Speisepilz ist er auch bei uns unter dem Namen Thai-Morchel bekannt und wird in Asien gerne für die Zubereitung von Süßspeisen und Getränken verwendet.

Wesentlich spannender sind aber seine medizinischen- und kosmetischen Eigenschaften. Beispielsweise hat er durch seinen hohen Gehalt an bestimmten Polysacchariden eine größere Wirkung als Hyaluronsäure, was ihn unter anderem für die Knorpelregeneration und Befeuchtung von Haut- und Schleimhaut interessant macht.

Auch sein positiver Einfluss auf die kognitiven Fähigkeiten und die regenerative Wirkung auf Nervenzellen ist beeindruckend. Des Weiteren imposant ist, dass er als einer der wichtigsten Strahlenschutzpilze gilt, was sogar von den chinesischen Behörden genutzt wird.

- Strahlenschutz
- entzündungshemmend
- Verbesserung der Fließfähigkeit des Blutes
- Wundheilungsfördernd
- Allergien
- Erhöhung der Interferonproduktion

- virale Infekte
- Erschöpfungszustände
- Lungenerkrankungen
- Lebererkrankungen, chronische Hepatitis
- antitumoral
- Fettstoffwechsel, Cholesterinsenkung
- Metabolisches Syndrom, Diabetes
- degenerative Erkrankungen des Nervensystems wie Demenz
- Nervenregeneration

## Zunderschwamm



Bildquelle: Shutterstock/ MakroBetz

Lateinischer Name: Fomes Fomentarius, Polyporus fomentarius

Englischer Name: Tinder Fungus

Japanischer Name: Tsurigangetake

Zur Wunddesinfektion und Blutstillung war der Zunderschwamm lange Zeit sowohl in Arztpraxen und im privaten Gebrauch. Heute werden immer mehr positive Eigenschaften des Zunderschwamms entdeckt. Forschern ist es gelungen eine Stoffkombination zu isolieren, die zu einer der wirkungsvollsten zählt. Es handelt sich um den 1,3/1,6 D-Glucan kombiniert mit Melanin und Chitin. Pilze mit dieser Kombination gehören zu den stärksten Immunmodulatoren. Hochinteressant sind auch die aus dem Trama Zunderschwamm hergestellten Handschuhe und Kappen. Die Handschuhe sind bei Neurodermitis und die Kappen bei Kopfschmerzen erfolgreich im Gebrauch.

- blutstillend
- wundheilungsfördernd
- antientzündlich

- Immunmodulation
- Blasenerkrankungen
- Lungenerkrankungen, Bronchitis, Asthma
- Dysmenorrhoe
- antiviral
- antibakteriell
- Arthrose
- antikarzinogen, z. B. Lungen-, Speiseröhren-, Magen-, Darm-, Haut- und Gebärmutterkrebs.

### Verzehrempfehlung:

300-350 mg Extrakt (1 Kaps.) pro 15 kg KGW/ Tag

500 mg Pulver (1 Kaps.) pro 15 kg KGW/ Tag

Hochdosierung

300-350 mg Extrakt pro 10 kg KGW/ Tag

1 g Pulver pro 10 kg KGW/ Tag

Optimal ist der Verzehr ca. 20 Min. vor dem Essen, grundsätzlich ist es aber auch möglich, die Extrakte oder das Pulver in Smoothies oder Tee einzunehmen

### Bitte beachten Sie!

**Grundsätzlich dürfen keine laufenden Therapien ohne Rücksprache mit dem behandelnden Therapeuten verändert oder abgesetzt werden.**

**Auch können diese Broschüre und die Empfehlungen keinen direkten Kontakt zu einem Arzt oder Heilpraktiker ersetzen!**

- **Am Anfang ist es zu empfehlen langsam mit der Pilzeinnahme zu beginnen und im Laufe der Tage auf die empfohlene Menge zu steigern. Vereinzelt kann es sonst zu Unwohlsein, Magendrücken, latenter Übelkeit oder Durchfällen kommen.**
- **Bei Nieren- und/oder Herzinsuffizienz muss wegen des erhöhten Kaliumgehaltes auf Shiitake verzichtet werden.**
- **Bei Nierensteinen Chaga nicht über einen längeren Zeitraum und in hohen Dosen verzehren da er viel Oxalsäure enthält.**
- **Bei hormonabhängigen Tumoren ist vom Einsatz des Cordyceps Abstand zu nehmen, da er die Testosteron Produktion anregt.**
- **Kinder und Jugendliche bis 16 sollten die Pilze Cordyceps nicht verzehren.**
- **Bei Unverträglichkeiten oder Allergien sofort absetzen.**

## **Wichtiger Hinweis!**

**Der Gebrauch der in dem eBook gegebenen Informationen erfolgt in Eigenverantwortung. Es wird keine Haftung für Tier-, Sach-, Personen-, und Vermögensschäden übernommen. Die Texte unterliegen dem Copyright. Ein Gebrauch, Nachdruck oder eine Vervielfältigung bedarf meiner Genehmigung.**

## **Ein kleines Geschenk**

Gerne kannst du die Pilze in höchster Apothekenqualität mit 10% Rabatt bei mir beziehen und bekommst 10 % „Vitalpilz-Fanrabatt“. Die Produkt- und Preisliste kannst Du gerne per Mail unter [info@vitalpilzberatung.de](mailto:info@vitalpilzberatung.de) anfordern.

Aus organisatorischen und Zeitgründen gibt es keinen Onlineshop mehr, sondern nur Verkauf auf direkte Bestellung bei mir.

**Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit <3**