

Hericum / Igelstachelbart / Pom-Pom / Affenkopfpilz

Der Igelstachelbart (*Hericum erinaceus*) auch Affenkopfpilz genannt, ist in China und Japan weit verbreitet. Vom Aussehen her ähnelt er dem Kopf der chinesischen Affen, der so behaart ist, dass man ihr Gesicht nicht erkennt. In Asien wird der Affenkopfpilz auch als Speisepilz verzehrt, sein Geschmack erinnert an Citrus oder Kokos.

Wirkung

Der Schleimhaut im Magen und Darm kommt eine zentrale Rolle im Abwehrsystem zu. Sie wird durch den Igelstachelbart gestärkt. Er behebt **Störungen in der Darmflora** und beruhigt den überreizten **Magen- und Darmtrakt**. **Colitis ulcerosa** und **Morbus Crohn** sprechen auch auf den Igelstachelbart an.

Studien haben ergeben, dass er das Wachstum verschiedener **Tumoren** schwächt, beispielsweise **Magenkrebs, Dickdarmkrebs und Speiseröhrenkrebs**.

Entgegen früherer Überzeugung können Nerven auch noch im Erwachsenenalter nachwachsen. Der Igelstachelbart regt die Produktion der Nervenwachstumsfaktoren an. Dies kann sich bei **Nervenerkrankungen** wie beispielsweise bei der **Alzheimer** Erkrankung zu Nutze machen.

Der Pilz hemmt auch sehr stark **bakterielle Entzündungen** und lindert **Hauterkrankungen** wie z.B. die **Neurodermitis**. Eine **stimmungsaufhellende** Wirkung wurde auch festgestellt.

Der Igelstachelbart beruhigt unsere entzündeten überreizten **Schleimhäute** und lindert **Übersäuerungen: Sodbrennen, Gastritis, Reflux, Colitis ulcerosa, Morbus Crohn**.

Hericum wird hauptsächlich eingesetzt bei

- depressiven Verstimmungen
- Nervenerkrankungen wie z.B. Alzheimer
- Übersäuerung
- Sodbrennen
- Reflux (Rückfluss von Salzsäure in die Speiseröhre)
- Gastritis (Magenentzündung), (Magenschleimhaut)-Entzündungen
- Magen- / Darmgeschwür
- Colitis ulcerosa
- Morbus Crohn
- Neurodermitis
- Tumor-/Krebserkrankungen des Magens und der Speiseröhre

Grundsätzliches über Vitalpilze

Die Vitalpilztherapie richtet sich im Gegensatz zur Schulmedizin - die die Krankheit bekämpfen will - auf die Wiederherstellung der Gesundheit durch die so genannte Homöostase! Dies ist das Gleichgewicht von sämtlichen im Organismus ständig ablaufenden Prozessen, wie z.B. dem Mineralstoff-, Enzym-, Hormon-, Wasser-, Elektrolyt-, Immunzellgleichgewicht. Vitalpilze wirken also ausgleichend, d.h. sie können z.B. bei einem Menschen mit Bluthochdruck den Blutdruck ausgleichend senken, bei einem anderen mit extrem niedrigem Druck ausgleichend erhöhen. Das gleiche Prinzip gilt für die Psyche, die Verdauung, das Cholesterin, Allergien, Krebs ...! Dadurch werden auch die unglaublich vielen Einsatzmöglichkeiten von Vitalpilzen verständlich!

Über den Hericum

Der Pilz *Hericum erinaceus*, auch Igelstachelbart genannt, ist in unseren Wäldern heimisch, wird inzwischen aber auch weltweit kultiviert. Weil sein zotteliger Fruchtkörper dem Kopf eines Affen gleicht, wird der *Hericum* auch Affenkopfpilz genannt. Er ist einer der wenigen Vitalpilze, der auch bei uns Interesse an der Erforschung seiner Inhaltsstoffe geweckt hat.

Es sind sowohl hochkonzentrierte Extrakte, als auch das Pulver des getrockneten Pilzes lose oder in Tabletten-/Kapselform im Handel. Je nach Einsatzgebiet wird der Extrakt, das Pulver oder beides in Kombination eingenommen!

Inhaltsstoffe und medizinische Wirkung

Nachgewiesen wurden reichlich Kalium, Zink, Eisen, Germanium, Selen, Phosphor, aber nur wenig Natrium. Ferner alle essentiellen Aminosäuren sowie Polysaccharide und Polypeptide.

Prof. Dr. Schnitzler von der Uni Weihenstephan hatte den Hericium von Asien, wo er viele Jahre gearbeitet hatte, nach Deutschland mitgebracht. Seine u.a. Forschungen haben einige, aus der Literatur bekannten Wirkungen bestätigt.

Der Igelstachelbart scheint vornehmlich im Bereich Verdauungssystem, angefangen von der Speiseröhre, über den Magen bis hin zum Darm erhebliches Wirkungspotential zu besitzen! Aus der Traditionellen Chinesischen Medizin ist bekannt, dass der Hericium vornehmlich bei Magenkrebs, Gastritis, Magengeschwüren, Zwölffingerdarmgeschwüren und Speiseröhrenkrebs eingesetzt wird.

Eine Studie berichtet über den erfolgreichen Einsatz des Hericium bei Gastritispatienten. Bei 82% der Patienten wurde eine signifikante Verbesserung der typischen Symptome festgestellt, bei 58% ein völliges Verschwinden der Entzündung registriert. Dabei wurde die Magenschleimhaut wieder nachhaltig aufgebaut.

Wichtige Erläuterung!

Es wird in unseren Dosierangaben stets zwischen **Pulver** und **Extrakt** unterschieden.

Es ist sehr wichtig ob Sie Pulver oder Extrakt einnehmen, da der Unterschied absolut entscheidend sein kann! Deshalb zur Erklärung folgendes: **Pulver**, gibt es im Handel lose, als so genannte Spezialmischungen, in Tabletten, oder Kapselform, der gesamte Fruchtkörper des jeweiligen Pilzes wird getrocknet und anschließend zu Pulver zermahlen. Im Pulver sind alle Mineralien, Vitamine etc. enthalten.

Extrakt, gibt es im Handel meist in Kapselform, der Fruchtkörper wird getrocknet und anschließend pulverisiert. Dann wird das Pulver mittels Heißwasserauszug extrahiert, was bedeutet, dass die wasserlöslichen Bestandteile sich im Wasser auflösen und anschließend durch Trocknung wieder als Pulver gewonnen werden. Alle nicht wasserlöslichen Teile werden ausgewaschen und sind im Extrakt nicht mehr enthalten.

Dieses Verfahren der Extrakterstellung wird gemacht um die bei schweren (Krebs-) Erkrankungen entscheidenden Polysaccharide hochkonzentriert zu erhalten! Diese sind nämlich wasserlöslich und im Extrakt-Pulver etwa 20fach konzentrierter als im einfachen Pilz-Pulver enthalten! Sie müßten also um den gleichen Effekt zu erzielen die 20fache Menge an Pilzpulver einnehmen!

Grundsätzlich kann man vereinfacht dargestellt sagen, dass das Pilzpulver für Beschwerden, sowie nicht lebensbedrohliche Krankheiten eingesetzt wird, der Extrakt hingegen vor allem bei akuten und schweren Krankheiten wie z.B. Krebs zum Einsatz kommt, manchmal in Kombination mit dem Pulver!

Verständlich ist, dass der Extrakt natürlich wesentlich teurer ist als das Pulver, auch deshalb sollten Sie sicher sein, ob es sich um Pulver oder den Extrakt handelt! Es gibt leider einige Anbieter die versuchen Pulver als Extrakt erscheinen zu lassen und dies nicht dementsprechend deklarieren.

Zu diesem Vitalpilz sind folgende wissenschaftliche Berichte hinterlegt:

Gibt es ein Elixier gegen Krebs? Mit dieser Frage beschäftigt sich eine Arbeitsgruppe von Prof. Wilfried Hermann Schnitzler, Ordinarius für Gemüsebau an der TU München in Freising-Weihenstephan. Schnitzler hat jahrelang in Shanghai gearbeitet und dort Erfahrungen mit einem pharmakologisch wirksamen Speisepilz gesammelt, dem Igel-Stachelbart-Pilz. Dieser Pilz wirkt Krebserkrankungen entgegen und ist daher klinisch bedeutsam. Wer den Igel-Stachelbart-Pilz (Hericium erinaceus) aus seinem Speiseplan streichen hat, wappnet sich gut gegen Krebs, weshalb der Pilz in asiatischen Ländern wie China, Taiwan und Japan nicht nur als Delikatesse geschätzt wird. "Es war nicht einfach, Hericium erinaceus für unsere Forschungen zu bekommen", läßt Schnitzler durchblicken. 1990 gelang es ihm schließlich, den Pilz in einem Röhrchen von China nach Weihenstephan zu bringen. "Leider gibt es nur spärliche Informationen über den Igel-Stachelbart-Pilz als Medikament. Die chinesischen Wissenschaftler beziehungsweise Heilkundler aus der traditionellen chinesischen Medizin berichten darüber kaum", klagt er und weist auf die bereits zwanzigjährige Kultivierung des Pilzes in Taiwan hin. Dort werden aus dem zu den Basidiomyceten

zählenden Pilz Preßsaft-Tabletten hergestellt, die Krebserkrankungen des Verdauungstraktes eindämmen und das Immunsystem stärken.

Als Verfechter eines holistischen Ansatzes hebt Schnitzler hervor, er sei nicht darauf bedacht, einzelne Substanzen des Pilzes pharmakologisch zu testen, sondern ihn interessiere die Gesamtwirkung der Inhaltsstoffe auf die Gesundheit. Der Igel-Stachelbart-Pilz komme auch als Nahrungs- beziehungsweise Stärkungsmittel in Betracht, denn gerade im Vorfeld sei es wichtig, Krebs zu bekämpfen. Der bekannte Pilz *Lentinus edodes* zum Beispiel, eng mit *Hericium erinaceus* verwandt, hat vor allem in Japan wegen seiner immunstimulatorischen Eigenschaften klinisch Bedeutung.

Die Fruchtkörper des Igel-Stachelbart-Pilzes sollen zukünftig kommerziell angebaut werden. Da ihr Aussehen bisweilen an den Schädel eines Affen erinnert, heißt der Pilz, wörtlich aus dem Chinesischen übersetzt, auch Affenkopf-Pilz. Mit den Fruchtkörpern ließe sich, genauso wie beim Anbau neuer Gemüsesorten, die Palette an essbaren Pilzen weiter auffächern. Doch nicht alle Stämme des Pilzes haben arzneiliche Bedeutung, denn die Inhaltsstoffe sind pilzspezifisch. Dazu zählen zum Beispiel verschiedene Polysaccharide, Fettsäuren und Glykolipide.

Die immunstimulatorische Wirkung der Inhaltsstoffe des Igel-Stachelbart-Pilzes wird weiterhin erforscht. Zur zusätzlichen Klärung der zytotoxischen Wirkung der Extrakte will man auf gesunde, embryonale Lungenzellen des Kalbs (EBL-Zellen) zurückgreifen. Außerdem sollen künftig Mikro-Nukleus-Tests die Studien ergänzen. Damit läßt sich prüfen, ob eine experimentell herbeigeführte Schädigung am Zellkern, der genetischen Steuerzentrale, mit Hilfe des Extrakts wieder zurückgeht oder nicht. Denn Krebs wird oftmals durch "Fehler" in der Erbsubstanz verursacht. Kommen gezüchtete Zellen mit dem Pilzgift Aflatoxin in Berührung, so spalten ihre Kerne Satelliten ab. Behandelt man die Zellen mit dem Extrakt von *Hericium erinaceus*, bleibt die Anzahl dieser Mikro-Nuklei entweder gleich, nimmt zu oder fällt ab. Im letzteren Fall kurbelt die Zelle beispielsweise Reparatur-Enzyme an, die sich anschicken, den durch das Gift verursachten Schaden an der Erbsubstanz zu beheben.

Der Clou der Pilz-Extrakte ist, das damit offensichtlich dem Krebs vorgebeugt werden kann.