

Vom Zunderschwamm zum Austernpilz – heilsame Pilze gestern und heute

(GMH/BDC) Ötzi trug Zunderschwamm bei sich. Vermutlich hatte jeder erwachsene Steinzeitmensch die filzig-weiche Mittelschicht des Baumpilzes bei sich. Wer sie nicht mitnahm, war leichtsinnig. Denn der Schwamm war Hausapotheke und Feuerzeug zugleich. „Wie Zunder“ brannte er, wenn beim Feuerschlagen mit Feuerstein Funken darauf fielen. Verletzten Ötzi und seine Zeitgenossen sich, so stillten sie mit dem Schwamm das Blut und desinfizierten die Wunde gleichzeitig ohne es zu wissen. Praktische Alltags-Erfahrung lehrte sie, dass der Schwamm ihnen gut tat. Warum das so ist, entdecken wir erst jetzt nach und nach in zunehmendem Umfang.



Bildnachweis: GMH/BDC

Bildunterschrift: Pilze wie der Austernpilze stecken voller heilsamer Wirkstoffe.

Bilddaten in höherer Auflösung unter:

http://www.gruenes-medienhaus.de/download/2015/11/GMH_2015_49_02.jpg

Vom steinzeitlichen Heilmittel zur langsamen Wiederentdeckung der Heilkraft von Pilzen bei uns war es ein langer Weg. Während heilende Pilze in Asien Jahrtausende alte Tradition haben – viel-



leicht sogar direkt an die Erkenntnisse der Steinzeitmenschen anknüpfen, riss bei uns das Wissen ab. Die Hexenverfolgung ermordete die Weisen Frauen, die die Heilkräfte des Zunderschwamms kannten, wussten wie der Fliegenpilz als Schmerz- und Betäubungsmittel zu dosieren ist und vielleicht auch schon mit dem Austernpilz Knochen- und Gelenkschmerzen linderten. Pilze wurden zum Teufelswerk und wer zu heilen oder Leiden zu lindern suchte, wandte sich gegen Gott, der den Menschen Krankheiten sandte, um sie zu prüfen.

Heute wissen wir, dass Pilze wie der Zunderschwamm, aber auch unsere Speisepilze wie Champignons, Austernpilze, Shiitakepilze voll heilsamer Wirkstoffe stecken. Neben Vitaminen und Mineralstoffen sind Polysaccharide, auch Glykane genannt, wichtige Bestandteile. Diese Vielfachzucker wirken antibakteriell, entzündungshemmend und beschleunigen die Heilung. Gleichzeitig besitzen sie stark antioxidative Wirkung. Der Austernpilz beispielsweise enthält das Polysaccharid Pleuran, das die Körperzellen vor freien Radikalen schützt. Sehr komplex wirken Pilzeiweiße, die das Immunsystem modulieren – Fungal immunmodulatory proteins, kurz FIPS genannt. Sie stimulieren zu schwache Immunsysteme und dämpfen gleichzeitig überschießende Immunreaktionen. Menschen, die unter häufigen Infektionen leiden, profitieren daher von regelmäßigen Pilzmahlzeiten genauso wie Menschen die an Auto-Immunerkrankungen leiden.

Unterstützung bekommen die FIPS von Proteoglykanen, die auch im Kulturchampignon vor-kommen. Die Stoffe bestehen aus Eiweißen mit daran angelagerten Kohlehydraten und spielen eine wichtige Rolle in der Kommunikation zwischen und innerhalb der Zellen. Sie stimulieren die Entwicklung natürlicher Killerzellen und „trainieren“ sie. So bleibt das Abwehrsystem des Körpers wach und die Killerzellen machen erfolgreich Jagd auf unerwünschte Eindringlinge. Arbeiten sie richtig, erkennen sie von Viren befallene Zellen genauso wie Krebs-zellen und lösen ihren Zelltod aus. Ötzi und die Weisen Frauen kannten solche Zusammen-hänge natürlich nicht. Trotzdem haben sie sie erfolgreich genutzt, zu einer Zeit als die Medizin noch in den Kinderschuhen steckte.

Viele weitere interessante Informationen zu Speisepilzen finden Sie auf der Website www.gesunde-pilze.de.