

Heilpilze gestern und heute – die lange Tradition, mit Pilzen zu heilen

(GMH/BDC) „König der Heilpilze“ nennen die Chinesen den Shiitake-Pilz, der sich auch bei uns als Speisepilz immer größerer Beliebtheit erfreut. In Fernost gilt er seit mindestens 3.000 Jahren als eines der wichtigsten Heilmittel. Um das Jahr 200 nach Christi schätzte man ihn sogar als so kostbar ein, dass er in feierlicher Zeremonie dem japanischen Kaiser überreicht wurde. Schon damals verschrieb man Shiitake-Pilze bei Gelenkproblemen, Bluthochdruck, Migräne, Erschöpfung und vielem anderen. Heute hat er seine wohl größte Bedeutung als Mittel gegen Tumore. Seinen Inhaltsstoff Lentinan setzt man in China, Japan und Korea gezielt bei der Brustkrebs-Therapie ein. Er ist aber nicht der einzige Pilz, der in der traditionellen Chinesischen Medizin verwendet wird. Judasohr, Glänzender Lackporling - als Pilz des ewigen Lebens bezeichnet -, sowie der Raupenpilz sind einige weitere aus der großen Gruppe fernöstlicher Heilpilze. Insgesamt sollen 270 Pilzarten weltweit zu medizinischen Zwecken genutzt werden können.



Bildnachweis: GMH/BDC

Bildunterschrift: Nicht nur der Champignon hilft, damit das Stethoskop von harmonischen Abläufen im Körperinnern erzählen kann.

Bilddaten in höherer Auflösung unter:

https://www.gruenes-medienhaus.de/download/2020/12/GMH_2020_49_01.jpg

Die alten Ägypter hielten Pilze für eine Speise der Götter und aßen sie in der Hoffnung auf ein langes Leben. Bei den Römern stand eher der Geschmack im Vordergrund. Sie schätzten Pilze als Delikatesse und der Dichter Martial verkündete: „Silber und Gold, Mantel und Toga kann man leicht verschenken, schwer ist es aber auf Pilze zu verzichten“. Sie wussten aber auch, dass Pilze kräftigen und setzten sie auf den Speiseplan ihrer Soldaten, bevor sie in die Schlacht zogen. Wir wissen heute, dass sie damit gleichzeitig auch die Immunkräfte stärkten, sodass die Soldaten eventuelle Verletzungen leichter überwandten.

Bei uns sind aus grauer Vorzeit nur wenige Kenntnisse über heilende Pilze überliefert. Vermutlich ging dieses Wissen der weisen Frauen im Zuge der Hexenverfolgungen verloren. Frühe Kenntnisse über Heilpilze hat es aber auch hier gegeben. Schließlich trug schon Ötzi Zunderschwamm bei sich als blutstillendes und antibiotisches Mittel und Hildegard von Bingen empfahl auf Bäumen wachsende Pilze gegen Wurmbefall, Magenleiden und Milzkrankheiten. Die modernen Erkenntnisse über Heilpilze geben ihr weitgehend recht und führen die Anwendung der Pilze sogar weit darüber hinaus.

Nachgewiesen wurde beispielsweise die Wirksamkeit des Austernpilzes bei zu hohen Cholesterinwerten. Er senkt sie nicht nur, er verringert auch den Anteil des schlechten Cholesterins zugunsten des guten. Gleichzeitig wirkt er sich günstig auf einen zu hohen Homozystein-Spiegel aus. Schäden an den Blutgefäßen sind eine Folge von zu viel dieser Aminosäure im Blut. Sie wird mit Depressionen und Demenz in Verbindung gebracht und steht im Verdacht, Augenerkrankungen wie Grauen Star hervorzurufen. Besonders wichtig ist der Austernpilz für alle, die gerade eine Antibiotika-Therapie durchgemacht haben. Denn der Pilz stabilisiert die Darmflora und fördert die Wiederansiedlung der so wichtigen Laktobazillen und Bifidobakterien.

Unser beliebtester Pilz, der Champignon, wird aufgrund seines feinen Aromas geschätzt. Aber er ist mehr als das. Auch er besitzt deutlich gesundheitsfördernde Wirkung. Seine größte Bedeutung hat er für die Krebsprävention und -therapie. Seine Inhaltsstoffe hemmen die Aktivität der Enzyme Aromatase und 5-Alpha-Reduktase, die das Wachstum von hormonabhängigen

Brust- und Prostatakrebszellen stimulieren. Besonders wirksam werden die Pilze in Kombination mit Vitamin D, das ebenfalls zur Vorbeugung vor verschiedenen Krebsarten beiträgt. Aber auch bei lästigen und unschönen Alltagsbeschwerden wie der Akne helfen regelmäßige Champignon-Mahlzeiten Dank ihrer entzündungshemmenden und die Darmflora fördernden Substanzen. Man sollte sich also ruhig häufiger von der Pilzvielfalt und ihren unendlichen Zubereitungsmöglichkeiten verführen lassen.

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