

nutrition-press

Fachzeitschrift für Mikronährstoffe



**Prof. Dr. mult.
Kurt S. Zänker**
Wir brauchen keine
Nahrungsergänzungs-
mittel – oder doch?



**Dr. med.
Klaus-Georg Wenzel**
Sicherheit bestätigt
durch Amerikas
größte Datenbank



Liane Schmidt
Sacha Inchi – Uralte
Pflanze wieder neu ent-
deckt! Keine andere Pflanze
liefert so viel Omega-3-
Fettsäuren und Vitamin E!



Manfred Scheffler
Spiegel schreibt:
„Ewiges Leben –
demnächst für alle!“

Mikronährstoffe

Vitalstoffe

Nahrungsergänzungsmittel

Hersteller und Vertriebe

Mit Nahrungsergänzungsmitteln
können Sie *gesund älter werden!*



Chinesische Heilpilze – zwischen Trend und Tradition

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) nimmt die Prävention seit jeher eine zentrale Stellung ein. Intensiver als im Westen wurde nach Wegen geforscht, den Körper möglichst lange gesund zu erhalten. Die Chinesen machten sich praktischerweise die Pflanzen zunutze, weil diese ihr größter Reichtum waren. So wurden Pflanzen bekannt, die im Ruf standen, Krankheiten vorzubeugen und die Lebensspanne zu verlängern. Dazu gehören chinesische Heilpilze mit ihren wertvollen Inhaltsstoffen und komplexen Wirkungsmechanismen. Auch neuere Forschungen haben die überlieferte Wirkung vielfach bestätigt.



Ling Zhi

Ein Arzt im alten China

Ärzte unterlagen im traditionellen China einem äußerst anspruchsvollen Berufsethos. Ihre Ausbildung fand schon früh auf hohem Niveau statt. Es war nicht unüblich, dass ein Hausarzt nur ein Honorar verlangen konnte, solange sein Patient gesund war. Erkrankte der Patient, stellte er seine Zahlungen oft bis zu seiner Gesundung ein. Verstarb ein Patient, musste der Arzt für alle sichtbar einen Lampion vor seine Tür hängen. Ein guter Arzt machte sich die Wirkung von Heil- und Vitalpilzen zunutze, um bei seinen Patienten Erkrankungen zu verhindern oder deren Fortschreiten zu dämmen, Leiden zu lindern und das Gesunden zu unterstützen.

Unterstützung für die Abwehr

Chinesische Heil- oder Vitalpilze regen die körpereigene Abwehr auf unterschiedliche Weise an. Polysaccharide, die bemerkenswerte immunmodulierende Eigenschaften besitzen, sind die wichtigsten Inhaltsstoffe dieser Pilze. Sie enthalten außerdem viele verschiedene Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Aminosäuren, aus denen der Körper Eiweiß synthetisiert. Die Hauptwirkungen der Inhaltsstoffe können als entzündungshemmend, antioxidativ, antibakteriell, antiviral und antitumoral zusammengefasst werden.

Ling Zhi – Pilz der Unsterblichkeit

Wohl der bedeutendste chinesische Heilpilz ist der Ling Zhi, der Pilz der Unsterblichkeit. In Japan trägt er den Namen Reishi (göttlicher Pilz). Seine deutsche Bezeichnung ist eher seinem Aussehen geschuldet: Glänzender Lackporling. Wild gesammelt kommt er extrem selten vor und wurde lange Zeit gehütet wie ein Schatz. Erst vor einigen Jahrzehnten gelang es, den Pilz kommerziell anzubauen und zu züchten. Daher sind alle wissenschaftlichen Untersuchungen zu seiner Wirkungsweise relativ neu. Seine Inhaltsstoffe bieten eine große Vielfalt an Wirkstoffen. Dazu gehören über 100 Triterpene, die für den Schutz der Leber sorgen und Bluthochdruck mindern. Ling Zhi enthält außerdem Beta-Glucane, die im Darm präbiotisch wirken und beim Aufbau einer intakten Darmflora helfen, welche die Grundlage für Wohlbefinden und Gesundheit ist. Ling Zhi wirkt positiv auf Herz und Kreislauf, fördert die körperliche Konstitution und lindert Nervosität, Schlafstörungen, Stress und Erschöpfung. Er enthält den Neurotransmitter Gamma-Aminobuttersäure und gilt daher als wahrer Stresshemmer. Weiterhin enthält er Antioxidantien, die freie Radikale bekämpfen und somit dem Alterungsprozess der Haut sowie zahlreichen degenerativen Erkrankungen von Blutgefäßen, Herz, Nieren und Leber entgegenwirken. Er ist deswegen auch zum Liebling der Anti-Aging Medizin avanciert. Aufgrund seiner antientzündlichen Kräfte setzen ihn Therapeuten bei Rheuma, Arthrose, Asthma und Allergien ein. Am bedeutendsten aber sind wohl seine tumorhemmenden Eigenschaften, die bei Krebserkrankungen nützlich sein können. Ein Zusammenspiel von

krebshemmenden Proteinen, immunstimulierenden Polysacchariden und von Triterpenen, die für Krebszellen giftig sind, begünstigt diese Wirkung. In Amerika ist der Ling Zhi deshalb längst als Begleitmedizin in der Krebstherapie anerkannt, um die Leukozytenzahl zu steigern und Therapien besser verträglich zu machen.

Maitake – tanzender Pilz

Auch der tanzende Pilz (in Japan: Maitake) wird in der TCM eingesetzt. Traditionell gilt er als Blutdruck- und Cholesterin senkendes Mittel, dient zum Schutz der Leber und wird bei Übergewicht sowie Diabetes eingesetzt. Dem Gemeinen Klapperschwamm oder Laubporling, wie er hierzulande heißt, attestieren medizinische Studien außerdem eine starke zytostatische und virostatistische Wirkung. Er enthält einen hohen Anteil an Ergosterin, der Vorstufe von Vitamin D2. Seine Polysaccharide aktivieren das Immunsystem. Positive Effekte wurden bereits bei Brust-, Lungen, Leber- und Gebärmutterhalskrebs sowie bei Menschen mit HIV beobachtet. Maitake schützt die Leber und führt zu Verbesserungen bei Hepatitis.

Forscher bauen Brücken

Am Centre of Organismal Studies (COS) an der Universität Heidelberg erforscht derzeit Prof. Dr. Thomas Rausch gemeinsam mit dem chinesischen Gastprofessor, Professor Dr. Zhigang An, die Regulation der Synthese ausgewählter sekundärer Pflanzenstoffe, denen eine positive Wirkung auf den menschlichen Organismus zugeschrieben wird. Dabei ermöglicht Professor Zhigang An den Zugang zu chinesischen Forschungsergebnissen auf diesem Gebiet sowie Erkenntnisse zu Pflanzenstoffen, die in der Traditionellen Chinesischen Medizin zum Einsatz kommen. „Ling Zhi hat nachgewiesenermaßen positive Effekte auf das zentrale Nervensystem, das Herz-Kreislauf-System, die Atemwege, den Fettstoffwechsel und das Hormonsystem. Seine Inhaltsstoffe verlangsamen Alterungsprozesse, schützen die Leber, schützen gegen Krebs und vor Strahlung. Besonders hervorzuheben ist hier eine aktuelle, im



Maitake



Autorin

Daniela Lippens,
Geschäftsführerin
hajooa GmbH
www.hajooa.com

renommierten Journal NATURE COMMUNICATIONS veröffentlichte Studie, die eindeutig gezeigt hat, dass mit Ling Zhi gefütterte Mäuse ihr Übergewicht verloren, ausgelöst durch eine Wirkung auf die Darm Mikroflora (Chang et al., 2015)“, bestätigt Professor Zhigang An. „Dieser Pilz hat inzwischen in der Forschung einen so hohen Stellenwert erreicht, dass auch sein gesamtes Erbgut (Genom) kürzlich aufgeschlüsselt wurde (Chen et al., 2012). Damit eröffnet sich die Möglichkeit, in der nahen Zukunft die grundlegenden Wirkmechanismen dieses Pilzes noch besser zu verstehen.“ Und auch zur Wirkung von Maitake kann er aus seinen intensiven Nachforschungen in der umfangreichen Literatur berichten: „Seit den 1980er Jahren fanden in Japan und vielen anderen Ländern eine Vielzahl von systematischen Untersuchungen über Maitake statt und führten zu fast 200 Veröffentlichungen hierzu. In den letzten Jahren bewiesen Forscher in Japan, Kanada, Italien, in Großbritannien und in anderen Ländern durch ihre Untersuchungen pharmakologische Effekte des Pilzes: Demnach wirkt Maitake zur Vorbeugung von Krebs und verstärkt das Immunsystem, senkt den Blutdruck, die Blutzucker- und Blutfettwerte und hemmt verschiedene Arten des Hepatitis Virus.“

Rechtliche Situation

Vital- oder Heilpilze sind heute als Pulver oder Extrakte überall erhältlich. Wichtig ist, beim Einkauf darauf zu achten, dass ein kontrollierter Anbau, eine sorgfältige Rohstoffkontrolle sowie regelmäßige Kontrollen auf Schwermetalle und andere Belastungen gegeben sind, dass die Präparate gentechnikfrei sind und durch feinste Vermahlung für höchste Bioverfügbarkeit sorgen. Eine Zulassung der Präparate als Arzneimittel besteht in Deutschland nicht. Als Nahrungsergänzungsmittel angeboten, unterliegen sie den Regelungen des Lebensmittel- und Futtermittelgesetzes (LFGB) und der Health-Claims-Verordnung. Die Angabe medizinischer Indikationen und therapeutischer Versprechen ist danach unzulässig. Gesundheitsbezogene Aussagen wie auch Präventionsversprechen bedürfen einer Zulassung. Das ist bedauerlich, denn so werden die Wirkmechanismen chinesischer Heilpilze auch weiterhin einem größeren Konsumentenkreis nicht zur Verfügung stehen. Gleichwohl ist ein Trend in Richtung einer verstärkten Integration von Naturheilverfahren in die moderne Medizin zu beobachten. Denn auf diese Weise können die Nebenwirkungen herkömmlicher Therapien reduziert werden, was insbesondere für Allergiker und chronisch Kranke wertvoll ist. Und so stimmt hoffnungsvoll, dass – wie oben berichtet – die chinesischen Heilpilze zunehmend Eingang in die Spitzenforschung finden. «



Fotos: Fotolia

