



EIN GESCHENK DER SCHÖPFUNG: DER REISHI HEILPILZ

Seit 4.000 Jahren sagt man dem Reishi magische Kräfte nach. Er gilt als Symbol für langes Leben und wird als Glücksbringer auf vielen asiatischen Bildern und Kunstgegenständen dargestellt. Wegen seiner erstaunlichen Heilwirkungen und seiner vielseitigen Einsetzbarkeit ist der auch bei uns vorkommende Baumpilz einer der wertvollsten Schätze der Natur. Seine Heilkräfte sind sogar in hunderten Studien weltweit wissenschaftlich erwiesen. Und immer noch entdeckt man neue Anwendungen für den Wunderpilz, wie vor wenigen Wochen im Regenwald von Costa Rica und Peru.

Von Dr. phil. Doris Ehrenberger



Die Hilfe kommt in letzter Minute. Der zwölfjährige Junge windet sich bei 40 Grad Fieber. Wie einige andere Stammesangehörige der Guyami-Indianer in Costa Rica wurde auch er durch einen Moskitobiss mit dem oftmals tödlichen Dengue-Virus infiziert. Ein halber Teelöffel Reishi Heilpilz täglich in Fruchtsaft reicht, um das Fieber sinken zu lassen. Innerhalb von wenigen Tagen sind der Junge und drei andere Eingeborene wieder wohlauf. Dasselbe geschah in Peru bei den Shipibo-Indianern sowie bei den Huni Kuin und den Kaxinawa. Ein Wunder?

Bei Denguefieber handelt es sich um die sich am schnellsten ausbreitende, virale, von Moskitos übertragene Krankheit. Die Fallzahlen haben sich von 1960 bis 2010 verdreißigfacht. Die Krankheit äußert sich häufig mit unspezifischen Symptomen oder solchen, die einer schweren Grippe ähneln. Die WHO schätzt jährlich 50 bis 100 Millionen Erkrankungen, 500.000 davon mit schwerem Krankheitsverlauf, an dem 22.000 Erkrankte sterben. Die meisten der Todesopfer sind Kinder (Quelle: Wikipedia). Neben Lateinamerika sind auch Zentralafrika, Indien, Südostasien, Teile des Pazifiks (Neukaledonien und Hawaii) sowie der Süden der USA betroffen. Im November 2012 berichtete das European Centre for Disease Prevention and Control über einen ausgedehnten Ausbruch von Denguefieber mit mehr als 1.300 Fällen auf der portugiesischen Atlantikinsel Madeira. Bislang gibt es gegen die Erkrankung weder eine Impfung noch eine spezifische antivirale Behandlung.

> Reishi, die japanische Bezeichnung für den *Ganoderma lucidum*, hat sich bei uns am stärksten durchgesetzt. In China heißt er Ling Zhi, bei der heiligen Hildegard von Bingen Glänzender Lackporling.

Wirkung bei Dengue-Fieber-der Zufall kam Zuhilfe!

Dass nun der Reishi Heilpilz gegen Dengue-Fieber hilft, ist eine unglaubliche Entdeckung von Richard Weixler von SOS-Regenwald (siehe dazu auch

den Bericht in raum & zeit 1/2013), die sogar die Medizinpilz-Experten wie Prof. Dr. Salomon Wasser von der Universität Haifa und Dr. S.T. Chang von der Chinese University of Hongkong erstaunten. Dabei ist alles einem Zufall zu verdanken. Bei Weixlers Reise in die von ihm errichteten Indianerschutzgebiete war heuer erstmals auch der Reishi Heilpilz im Reisegeäck. Damit wollten wir die an eingeschleppter TBC und Hepatitis erkrankten Indianer unterstützen. Per Mail kam dann Weixlers Hilferuf: "Meine Freunde sterben an Dengue-Fieber. Wer zum zweiten Mal erkrankt ist, hat praktisch keine Überlebenschance. Was kann helfen?"

In vielen Studien zeigt der Reishi einen starken, das Immunsystem aktivierenden Effekt, gleichzeitig tumorhemmende Eigenschaften und eine fast phänomenale Wirkung gegen Viren, Bakterien und Pilze. Wir haben gute Erfahrungen bei viralen Erkrankungen wie etwa bei Epstein Barr Virus (Pfeifferschem Drüsenfieber), Herpes simplex, Herpes zoster, HIV, Hepatitis A, B und C, HSV-1, HSV-2, Influenza Virus – um nur einige wenige zu nennen. Vermutlich ist die antivirale Wirkung auf die Steigerung der Interferonproduktion des Immunsystems zurückzuführen. Der Heilpilz hilft auch bei bakteriellen Erkrankungen, die etwa ausgelöst werden durch *Bacillus cereus* (Durchfall, Erbrechen), Streptokokken (Angina), Staphylokokken, *Bacillus pneumonia* (Lungenentzündung) oder *Escherichia coli* (Blasenentzündung, Durchfall, Übelkeit und vieles mehr). Sogar bei Pilzbelastungen wie *Aspergillus niger* (Schimmelpilz, der Allergien verursachen kann) oder *Candida albicans* (Darmpilz, Scheidenpilz) kann der Reishi Heilpilz helfen. Deshalb war es naheliegend, auch den an Dengue Erkrankten Reishi zu verabreichen.

Leider werden diese und weitere überragende Fähigkeiten des Reishi Heilpilz in Europa immer noch viel zu wenig genutzt. Während Reishi in Japan sogar als Krebsheilmittel zugelassen ist und die Traditionelle Chinesische Medizin hunderte medizinische Anwendungen für ihren "Ling Zhi" kennt und nützt, wird der Reishi in Europa nur

zaghaft eingesetzt. Und das trotz hervorragender Studienlage. Liegt es an

zuständen, tödlichen Giften und Zauberei in Verbindung gebracht wurde.



der fehlenden Tradition für Heilpilze in unseren Breiten?

> Wie die Geschichte der Heilpilze und archäologische Funde zeigen, hat die Menschheit bereits vor mehr als 7000 Jahren über die Verwendung von Heilpilzen Bescheid gewusst.

Nicht nur in Asien, wo Heilpilze bis heute eine große Tradition haben, sondern auch in Europa wusste man schon in Urzeiten von der Kraft der Heilpilze. Einer unserer keltischen Vorfahren ("Ötzi"), dessen mumifizierter Körper im Ötztaler-Gletscher erhalten blieb, trug getrocknete Baumpilze bei sich. Einen, der für seine blutstillende Wirkung bekannt ist und einen, der bei Magen- und Darmbeschwerden hilft. Das Wissen um die große Bedeutung der Heilpilze zieht sich quer durch die weiteren Jahrtausende: Die Römer bezeichneten sie als "Speise der Götter". Die Ägypter sahen sie als "Geschenk des Gottes Osiris" an. Die berühmte Äbtissin Hildegard von Bingen schrieb im 12. Jahrhundert in ihrem Werk *Physica* über die vitalisierende Wirkung des glänzenden Lackporling. Warum dieses Wissen speziell bei uns dann doch wieder in Vergessenheit geriet, mag daran liegen, dass Pilze früher nicht kultiviert werden konnten oder auch an der Angst vor dem älteren keltischen, als "heidnisch" bezeichneten Wissen um Pilze, das auch mit Rausch-

Bevor wir uns der in unserer westlichen Gesellschaft ganz selbstverständlichen Frage nach den Wirkstoffen im Reishi stellen, sei noch kritisch bemerkt, dass in eben dieser Frage leider auch ein großes Hindernis dafür liegt, dass wir in der Medizin entscheidende Schritte in Richtung Natursubstanzen gehen. So wunderbar seine vielen Polysaccharide, Triterpene, Sterole, ganoderische Säuren, Nukleotide, Proteine usw. auch sind, der Reishi ist ganz bestimmt "mehr" als seine einzelnen Wirkstoffe vermuten lassen. Unsere Medizin achtet weder auf Erfahrung noch auf energetische Wirkung, verliert sich gern in der Analyse und dabei oft die Gesamtheit aus den Augen. Wer auf der Suche nach dem "einen", alles erklärenden Wirkstoff ist, berücksichtigt zu wenig, dass die Wirkung auf die von Natur aus geniale Gesamtkomposition des Reishi Heilpilz zurückzuführen ist. Im Versuch einzelne Wirkstoffe zu isolieren, geht die gesuchte biologische Qualität oft sogar weitgehend verloren. So mag es auch an der schwankenden Qualität liegen, dass so wirksame Heilpilze wie der Reishi in Europa von der Medizin noch nicht aufgegriffen wurden.

Qualität ist eine Frage der Zucht, der Sorten und der Extraktion

Genauso schwierig wie der Reishi zu kultivieren ist – jeder kleinste Unterschied bei der Zucht verändert die bio-

logische Aktivität - genauso schwierig ist er zu extrahieren, da jede kleinste Differenz über die Zusammensetzung der Wirkstoffe und ihre Aktivität entscheidet. Natürlich spielt für die Qualität auch noch eine Rolle, ob die Zucht auf biologischen Richtlinien basiert und dass eine Schwermetallbelastung, wie sie bei Wildsammlung auftreten kann, ausgeschlossen wird. Doch will man den Reishi als "Medizinalpilz" einsetzen, ist darüber hinaus noch besonderes Know-How gefragt.

Für den bei Dengue-Fieber so erfolgreichen Reishi-Extrakt wurde eine Mischung aus gleich vier verschiedenen Sorten Reishi verwendet. Neben dem bekannten roten Reishi wird der in mancher Hinsicht besonders wirksame schwarze, purpurne sowie der sehr seltene weiße Reishi unter kontrollierten pharmazeutischen Bedingungen in den Bergen von Nevada auf 1500 Metern Seehöhe biologisch und rückstandsfrei kultiviert. Der aus dem gesamten Vier-Sorten-Pilzspektrum gewonnene Medizinalpilz-Extrakt enthält die gesamte Bandbreite der Inhaltsstoffe und garantiert deshalb eine hundertfach höhere Wirksamkeit gegenüber jedem wild gewachsenen oder auch dem besten bekannten kultivierten Reishi. Er ist trotzdem als Nahrungsergänzungsmittel erhältlich.

China gilt mit seiner traditionellen chinesischen Medizin als Ursprungsland der Mykotherapie.

Durch den engen Naturbezug und den dadurch automatisch ganzheitlichen Blickwinkel sowie die ungebrochene Medizin-Tradition hat der Asiate einen anderen Zugang zu Heilpilzen. Er ist auch offener für Wunder aus der Natur und hat kein Problem damit, solche wirklich zu erwarten. Dieses "Placebo" fördert natürlich die innere Bereitschaft gesund zu werden. Der äußerst erfolgreiche Einsatz in der Tiermedizin, mit Besserungen oft schon über Nacht – etwa bei Allergien, Autoimmunerkrankungen, viralen und bakteriellen Erkrankungen zeigt jedoch ebenso, dass mehr dahinter steckt als bloße Einbildung.

Der Reishi (in China Ling Zhi) steht in der Hierarchie heilkräftiger Natursubstanzen deshalb sogar ganz an oberster Stelle und wird noch vor den Heilpflanzen gereiht. Er ist ja im eigentlichen Sinn keine Pflanze. Pilze bilden neben Tieren und Pflanzen ein eigenes Reich. Ling Zhi bedeutet "Geist-Pflanze". Beinamen wie "Pilz der Unsterblichkeit", „Zehntausend-Jahre-Pilz“, „Kraut spiritueller Kraft“, „König der Heilkräuter“ zeigen diesen höchsten Stellenwert. Bis man vor etwa 30 Jahren begann Pilze erfolgreich zu kultivieren, war er jedoch nur wenigen vorbehalten. Chinesische Kaiser schickten sogar eigens Expeditionen aus, um bei altem Obstbaumbestand nach dem begehrten Baumpilz mit der großen Heilwirkung zu suchen. In unseren Wäldern ist er selten anzutreffen, am

Herzranke oder auch Gesunde, die erschöpft und ausgepowert sind. Reishi steigert die Sauerstoffversorgung des Herzmuskels, hilft bei verengten Herzkranzgefäßen, Herzrhythmusstörungen, Schwindel und Herzschwäche. Eine Reise zum Himalaya, in die Anden oder zum Kilimandscharo sollte man nie ohne Reishi Heilpilz im Gepäck antreten, wenn man Höhenkrankheit vermeiden möchte.

Nicht ohne Grund ist der Reishi als "der Pilz des langen Lebens" oder als "der Pilz der Unsterblichkeit" bekannt und ein Verjüngungsmittel mit vielen Vorteilen. Er soll sogar "die Uhr etwas zurückdrehen" können, sichtbar, sind manche überzeugt. Weniger Falten und ein teilweiser Rückgang von Altersflecken sollten dank Reishi keine



ehesten an alten Eichen oder Buchen.

Heute findet der kultivierte Reishi auch in Europa eine immer stärker wachsende Zahl von echten Fans. Gesundheitsbewusste, Gestresste, Sportler, Kranke und Gesunde wissen seine vorbeugenden und therapeutischen Wirkungen immer mehr zu schätzen. Der Reishi ist dabei äußerst vielseitig und in jedem Lebensalter geeignet. Zum Langzeiteinsatz genauso wie als Kur. Herausragend ist etwa seine Fähigkeit, die Sauerstoffaufnahme des Blutes zu verbessern, was sich äußerst positiv auf viele Vorgänge im Körper auswirkt, ganz besonders natürlich auf die Herzaktivität. Sportler (Bergsteiger!) schätzen diese Eigenschaft genauso wie

Hexerei sein. Die Haut profitiert überhaupt vom Reishi - sie wird schöner, glatter, jünger, oft verschwinden Unreinheiten und Akne.

Auf der website des Wissenschaftsmagazins The Lancet sind 199 Reishi-Studien nachlesbar. www.thelancet.com

Reishi hält aber auch in Bezug auf Herz, Kreislauf und Gefäße jung, was seinen Triterpenen zu verdanken ist. Er senkt Blutzucker und Cholesterin, verbessert den Blutfluss und wirkt Thrombosen entgegen, gleicht den Blutdruck aus und hat damit große Bedeutung bei und zur Vorbeugung von Gefäßerkrankungen.



Da Reishi zu den sogenannten Adaptogenen zählt, die Energie spenden und anpassungsfähig bei Stress machen, unterstützt er bei Anstrengung, Zeitdruck, Müdigkeit, Kraftlosigkeit, Nervenschwäche, Vergesslichkeit, innerer Unruhe und Schlaflosigkeit. Ängste und Depressionen lassen nach. Mitunter so deutlich, dass Betroffene buchstäblich von einem neuen Leben sprechen. Selbst neurologische Leiden bessern sich. Reishi beruhigt den Geist und entspannt die Muskulatur - ein Segen im turbulenten Alltag.

Ein Teil dieser Wirkung aufs Nervenkostüm ist auch seiner hohen Wirksamkeit auf die Leber zu verdanken, das Organ, das auf emotionale Schwankungen ("es ist mir etwas über die Leber gelaufen") sehr stark reagiert. Der Reishi ist dabei das wahrscheinlich beste "Lebermittel" überhaupt. Die enthaltenen natürlichen Substanzen helfen einerseits die Leberfunktionen zu stärken und andererseits die Leber zu entgiften und zu schützen. Eine angegriffene Leberenergie sieht man nicht nur an erhöhten Leberwerten, auch ein gestörter Energiekreislauf der Leber macht sich schon bemerkbar: in Wutausbrüchen, verärgert sein, frustriert sein, geröteten Augen, Schlaflosigkeit zur „Leberzeit“ zwischen ein und drei Uhr nachts und ganz speziell, in Müdigkeit. Chronische Müdigkeit ist überhaupt das Schmerzsignal der Leber! Die Frühjahrsmüdigkeit kommt deshalb nicht von ungefähr. Der Reishi hilft also bei Müdigkeit, Lustlosigkeit, Antriebsschwäche und dem Chronischen Fatigue Syndrom (CFS).

Reishi kann als universales Entgiftungsmittel eingesetzt werden. Leichter Durchfall, bei manchen ein Zeichen für die in Gang gekommene Entgiftung,

verschwindet nach ein paar Tagen wieder. Reishi wirkt blutreinigend und fördert die Ausscheidung fettlöslicher Giftstoffe. Sogar Schwermetalle und andere Umweltgifte leitet er aus, hilft der Leber nach Chemotherapie wieder auf die

te, hilft Reishi doch bei allen drei Gastritis-Typen – bei einer Helicobacter pylori Belastung genauso wie bei einer Autoimmunerkrankung im Hintergrund oder bei allergischen Reizungen.



Sprünge, unterstützt Alkoholentzug, Alkohol wirkt auch weniger, da er umgehend abgebaut wird. Bei lebensnotwendigen Medikamenten kann er deshalb auch kontraproduktiv sein, da sie möglicherweise schnell „entsorgt“ werden.

Außerdem zeigt der Reishi phänomenale Erfolge bei allen Entzündungen der Organe. Etwa bei Leberentzündung (Hepatitis A, B, C), bei chronischer Bronchitis, Bauchspeicheldrüsen- und Gelenkentzündung, Colitis, Gastritis und ihre fortgeschrittenen Stadien wie Magen-, Zwölffingerdarm- oder Dünndarmgeschwüre. Sodbrennen, selbst wenn es hartnäckig ist und jeder Behandlung trotzt, wird sofort gelindert, sogar eine langwierige Gastritis ist bald Geschich-

Auf Probleme mit der Atmung wirkt sich der Reishi Pilz ebenso besonders gut aus. Er hilft bei Asthma, chronischer Bronchitis, Husten, Lungenemphysem, Atemnot, fördert die Regeneration bronchialer Endothelzellen und wirkt schleimlösend. Nebenbei unterstützt er die Nieren.

Reishi und Immunsystem

In Zeiten, wo Allergien immer mehr zunehmen, freut sich leider nicht jeder auf den Frühling. Wer allergisch reagiert, kann als Soforthilfe auch hier wieder zum Reishi Heilpilz greifen. Aber noch besser ist es, sich schon mit Reishi ein paar Wochen lang auf die Allergiezeit vorzubereiten, um das Immunsystem zu stabilisieren. Der Reishi hilft bei Allergien vom Typ I (Sofort-

typ), II und III (Arzneimittelallergien) sowie IV (Spättyp). Reishi stabilisiert die Immunglobuline, reduziert überhöhte Antikörperwerte (IgE, IgM, IgA und IgG) und erhöht erniedrigte Werte, ist damit sogar bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten hilfreich. (zu primären Unverträglichkeiten bitte auch in diesem Heft das Interview mit Franz Kohl beachten). Eine japanische Studie zeigte Heileffekte bei Kontaktallergie und Nierenschäden durch allergisch erhöhte Eiweißmengen im Blut. Kommt es zu einer allergischen Reaktion, hemmt Reishi die Histaminausschüttung und die folgenden Entzündungen. Die allergische Reaktion wird unterbrochen. Paradoxerweise kann es aber selten geschehen, dass Allergiker auf den Reishi allergisch werden.

Bei Hautkrankheiten, und hier ganz besonders bei Neurodermitis, ist die Wirkung des Reishi sogar legendär. Hier spielt immer eine allergische und eine nervliche Komponente mit, hinzu kommt noch die Entzündung und das schwache Immunsystem. All das wird durch den Reishi unterstützt und macht ihn – neben den B-Vitaminen und ungesättigten Fettsäuren wie Borretschöl - zum Naturmittel der ersten Wahl bei Neurodermitis.

Der Reishi unterstützt sogar ein „entgleistes“ Immunsystem. Diverse Autoimmunerkrankungen wie Rheuma, Morbus Crohn, Lupus erythematoses oder Sklerodermie wurden schon erfolgreich mit dem Reishi behandelt.

Bei Krebs ist seine beachtliche Wirkung auf das Immunsystem entscheidend. Er stabilisiert die Abwehrkräfte, ist nach neuesten Forschungen vielleicht das wirksamste natürliche Mittel zur Immunstimulierung überhaupt. Einerseits haben seine Polysaccharide eine direkte tumorhemmende Wirkung, andererseits ist ein gesundes Immunsystem Voraussetzung dafür, dass Krebszellen möglichst frühzeitig erkannt und unschädlich gemacht werden. Dabei hilft Reishi auch in der Krebsnachsorge, etwa,

Wirkungen des Reishi Heilpilzes/Anwendung bei:

- Allergien, Histamin- und Nahrungsmittelunverträglichkeit
- Altersflecken
- Alterung
- Alzheimer
- Antioxidativ
- Atrophische Myotonie
- Autoimmunerkrankungen
- Bakterielle Erkrankungen
- Begleitende Krebstherapie (Magen, Leber, Lunge, Haut, Gehirn, Niere, Bauchspeicheldrüse, Leukämie, Lymphom)
- Blasenbeschwerden
- Diabetes
- Entgiftung (auch Schwermetalle)
- Entspannung
- Entzündungen (Bauchspeicheldrüse, Bronchien, Darm, Gelenke, Leber, Magen,..)
- Hämorrhoiden
- Hauterkrankungen (Akne, Neurodermitis, Schmetterlingsflechte...)
- Herz-, Kreislauferkrankungen (Bluthochdruck, niedriger Blutdruck, Cholesterin, Durchblutungs- und Herzrhythmusstörungen, Thrombose)
- Höhenkrankheit
- Hyperplasie
- Immunstärkend
- Lebererkrankungen (Fettleber, Hepatitis A, B, C, erhöhte Leberwerte...)
- Leistungssteigerung
- Lungenerkrankungen (Asthma, Bronchitis, TBC, COPD...)
- Magenerkrankungen (Sodbrennen, Gastritis, Geschwüre)
- Migräne, Kopfschmerzen
- Nebenwirkungen nach Bestrahlung/Chemotherapie
- Nervenschwäche, Angst, Depression, Erschöpfung
- Neuromuskuläre Erkrankungen
- Parasiten
- Pilzbelastung (Schimmel, Candida)
- Prostatawachstum
- Regelbeschwerden
- Rheuma
- Schlaflosigkeit
- Schmerzen
- Schnupfen
- Schwindel
- Strahlenschutz (Röntgen, UV-Strahlen)
- Tinnitus
- Verkrampfung der Blutgefäße
- Verstopfung
- Virale Erkrankungen (Malaria, Dengue, Epstein Barr, HIV, Influenza, Herpes...)
- Wechseljahrsbeschwerden
- Wundheilung

wenn nach einer Krebsoperation Metastasen aufgetreten sind oder sich das Blutbild infolge Chemotherapie oder Bestrahlung verschlechtert hat (begleitend eingenommen, kommt es oft gar nicht erst soweit).

Als besonders lohnenswert erachtet man die Einnahme von Reishi bei Lungen-, Brust-, Gebärmutter, Prostatakrebs, Kopftumor und Krebs der Verdauungsorgane. Doch auch hier gilt: Vorbeugen ist besser als heilen! Ein wachsa-

Immunsystem sollte dafür sorgen, dass man gar nicht erst krank wird.

Mit herzlichem Dank an die deutsche Zeitschrift raum&zeit für die Erlaubnis zur Veröffentlichung. Dieser Artikel erschien in der Serie: „Geschenke der Schöpfung“ unter dem Titel „Reishi, König der Heilpilze“ in raum&zeit 2/2013. Weitere Artikel zum Nachlesen, Themen der aktuellen Ausgabe, Abonnements unter www.raum-und-zeit.com. 