



AGARICUS BLAZEI MURRILL

Der Sonnen- oder Mandelpilz ist seit langem als Speisepilz in Verwendung. Eine schmackhafte Champignonsorte, wie es viele gibt, möchte man meinen. Dennoch ist er etwas ganz besonderes! "Göttlicher Pilz" oder "Pilz des Lebens" nennen ihn die Brasilianer und das kommt nicht von ungefähr. Der ABM, wie er bei uns kurz genannt wird, enthält die höchste Konzentration von immunfördernden Polysacchariden, die in Pilzen überhaupt vorkommt. Er ist daher ein echter Heil- oder Medizinalpilz für Mensch und Tier.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Die Entdeckung des *Agaricus blazei murrill* (ABM) ist einem Zufall zu verdanken. Taktoshi Furumoto, ein in Brasilien lebender Japaner, besuchte vor etwa 50 Jahren das Städtchen Piedade in Brasilien, 200 km

- DER SONNENPILZ AUS BRASILIEN

von Sao Paolo entfernt. Dort aßen die auffallend gesunden Bewohner einen Champignon, genannt Cogumelo (Pilz) Piedade, der in der Wiese wild wächst und nirgendwo sonst vorkommt. Die bekannten Krankheiten und vor allem chronische Leiden sind in dieser Region auffallend selten. Zu etwa derselben Zeit hielten sich auch zwei amerikanische Forscher dort auf und stießen ebenfalls auf den schmackhaften und hoch geschätzten Pilz.

In Japan und China hat die Mykotherapie, die Behandlung mit Pilzen, eine große, jahrtausende alte Tradition. Proben des seltenen Champignons wurden nach Japan geschickt und eine rege Forschungsarbeit begann. Ja-

panische Forscher erkannten als erste die starke krebshemmende Wirkung des ABM und wiesen sie nach. Im National Cancer Center und Tokyo College of Pharmacy bildeten sich bei 90 % der Mäuse mit „Sarkoma 180“ hervorgerufene Krebstumore zurück. 99,4 % der vorbeugend mit dem ABM gefütterten Nagetiere reagierten auf die äußerst aggressiven Krebszellen nicht mit Ausbildung von Tumoren. Sie blieben gesund.

Der ABM war damit der letzte der bekannten Heilpilze, der erforscht wurde, und dann gleich so außergewöhnliche Ergebnisse! Heute ist der *Agaricus blazei murrill* einfach jedem Japaner ein Begriff. Selbst Austherapierte – Tumorkranke, Leberkranke, Menschen mit Autoimmunerkrankungen oder mit Borreliose – sollen damit eine (manchmal

entscheidende) Chance haben. Nur bei uns kennt man ihn kaum.

Auch den Amerikanern blieb die Besonderheit des *Agaricus blazei murrill* benannten Pilzes nicht verborgen. Sie kamen zu ähnlichen Schlüssen wie die japanischen Kollegen und publizierten die Ergebnisse 1965. Wirklich bekannt machte ihn aber Ronald Reagan, Ex-Präsident der USA, der damit seinen Hautkrebs erfolgreich behandelte.

Was bewirken Polysaccharide?

Pilze stehen in ihrer Entwicklungsgeschichte dem Menschen noch näher als Pflanzen. Sie sind deshalb die absoluten Stars unter den immunregulierenden Natursubstanzen. Ihre Polysaccharide, wertvolle Mehrfachzucker wie etwa die Beta D-Glukane des ABM, ähneln in Größe, Struktur und Verästelungen der Oberfläche von Viren und Bakterien, die den Menschen befallen. Dadurch haben sie die Fähigkeit an menschliche Immunzellen anzudocken und sie in Alarmbereitschaft zu versetzen. Die Krankheitserreger, die Pflanzen befallen, sehen anders aus. Daher sind Pilze als Immunregulatoren für das menschliche Immunsystem wirksamer als Pflanzen.

Alle Heilpilze sind mit antiviralen, antibakteriellen, krebshemmenden Polysacchariden gesegnet. Sie sitzen im Pilzpulver in den unlöslichen Chitinresten der Pilze, woraus man sie für relevante Mengen durch Extraktion gewinnen muss. Im ABM sind neben dem RNA Protein Komplex und dem Ergosterol die Beta-D-Glukane und das seltene und sehr wirkungsvolle Alpha-D-Glukan enthalten. Der ABM hat nicht nur von allen Heilpilzen die meisten Beta-D-Glukane anzubieten, sie liegen auch im besten Verhältnis zueinander vor, ideal um damit speziell Wirkungen in Bezug auf das Immunsystem zu provozieren.

Unverzichtbar in der Krebsbegleitung

Abgesehen von der Balance der Immunantworten liefern Polysaccharide dem Körper die notwendigen Informationen zur Erkennung von Krebszellen, ein wesentlicher Faktor zur Krebsprävention und auch in der Nachbehandlung, um ein erneutes Auftreten zu vermeiden. Ohne diese Informationen wachsen Krebszellen möglicherweise unentdeckt am Immunsystem vorbei. Außerdem aktivieren

> Heilpilze balancieren das Immunsystem



Wie das Immunsystem durch Polysaccharide balanciert wird, ist einmalig. Es kann sich schneller und stärker in die Richtung der notwendigen Immunantwort ausrichten ohne dass gleich eine Kette von Immunprozessen losgetreten wird.

Es gibt im wesentlichen zwei Immunantworten, Th1 oder Th2, die je nach Situation gegeben werden können. Sind Th1 und Th2 nicht in Balance, kommt es zu Erkrankungen durch einen Mangel auf der einen und einen Überschuss auf der anderen Seite und umgekehrt. Die Th1-Antwort richtet sich beispielsweise gegen Viren, Bakterien und Krebszellen. Ist sie zu schwach, kann das Immunsystem nicht ausreichend gegen virale und bakterielle Infektionen bzw. gegen Krebs auftreten. Gleichzeitig kommt es vermehrt zu Th2 Antworten, man neigt etwa zu Allergien. Ist die Th1 Immunantwort zu stark, kommt es hingegen beispielsweise zu Autoimmunerkrankungen.

> Mögliche Erkrankungen bei Th1-Mangel und Th2-Überschuss:

- Krebs
- Virale Belastungen – HIV (Aids), Herpes, Cytomegalie, Hepatitis, Varizella zoster (Gürtelrose), HPV (Papilloma)
- Chlamydien, Eppstein Barr (Pfeiffersches Drüsenfieber), Borreliose, Syphilis und andere Bakterien
- chronisches Erschöpfungssyndrom
- Leaky-Gut-Syndrom
- Blutvergiftungen
- Atopische Dermatitis
- Allergien
- Schizophrenie
- Mykosen (Candida, Aspergillus etc.)
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- IgG1 und IgE Typ
- Chronische Vaginitis (Scheidenentzündung)
- Lupus erythematodes
- systemische Arteriosklerose
- Histaminüberschuss (Mastozytose,
- Th2 hat einen stimulierenden Effekt auf Mastzellen)

> Mögliche Erkrankungen bei Th2-Mangel und Th1-Überschuss:

- Autoimmunerkrankungen im Allgemeinen
- Basedow Krankheit
- Hashimoto Schilddrüsenentzündung
- Multiple Sklerose
- Sarkoidose
- Tuberkulose, abgekapselte Form
- Diabetes Typ-1
- Collagen-induzierte Arthritis
- Sjögren-Syndrom
- Depressionen
- Kontaktdermatitis
- Schwermetallvergiftungen und -belastungen
- Psoriasis
- Darmparasiten
- Morbus Crohn
- Neigung zu Fehlgeburten
- Schistosomiasis (trop.
- Wurmerkrankung)

die Polysaccharide das Immunsystem und es kommt dabei zu einer erheblichen Vermehrung von Interferon, Interleukinen, zu einer Aktivierung der T-Lymphozyten, der körper-



eigenen Fresszellen und der natürlichen Killerzellen, die für die Zerstörung von diversen Erregern sowie für den Abtransport von Fremdstoffen zuständig sind.

Sehr wichtig ist die Funktion von Polysacchariden des ABM als Aromatase-Hemmer. Das zu starke Ansteigen des Östrogenspiegels wird durch das Enzym Aromatase verursacht und zwar besonders bei Frauen nach dem Wechsel und Männern in fortgeschrittenem Alter. Das bedeutet einen nicht zu unterschätzenden Schutz vor und bei hormonabhängigen Krebsarten wie Brustkrebs. Aber auch Eierstockkrebs, Prostatakrebs (siehe Artikel in diesem Heft) oder Blasenkrebs stehen mit der Aromatase in Zusammenhang. Nebenbei wird damit die Entwicklung von übermäßigem Bauchfett gebremst. Aromatase-Hemmer wirken auch der „Verweiblichung“ des älteren Mannes entgegen, indem Heilpilze die Umwandlung von Testosteron in Östrogen hemmen. Wie der *Reishi Heilpilz* und der *Cordyceps Heilpilz* ist auch der ABM darüberhinaus noch ein 5-Alpha-Reduktase-Hemmer und wirksam gegen Prostatavergrößerung und hormonabhängigen Prostatakrebs.

Weitere wichtige Inhaltsstoffe des ABM sind Triterpene. Alle Heilpilze haben sie und sie erfüllen viele wichtige Aufgaben, auch bei Krebs. Der ABM enthält reichlich vom Triterpen Ergosterin, der Vorstufe des Vitamin D2. Es hemmt die Ausbildung von kleinen Blutgefäßen rund um die Tumorzellen, sodass sich der Tumor nicht an das bestehende Gefäßsystem andocken kann. Ergosterin stoppt also die Gefäßneubildung und damit Krebswachstum sowie die Metastasenbildung. Außerdem werden Reparatursysteme der gesunden Zelle angeregt und das DNA Reparatursystem (Telomerase) von Krebszellen gehemmt.

Der *Agaricus* ist speziell wichtig, wenn weder eine Operation noch eine Strahlen- oder Chemotherapie durchgeführt wird. Auch bei Aus therapierten gibt es durch rasche Wirkung eventuell noch Chancen (mit Papayablatttee kombinieren!). Außerdem lindert der *Agaricus* – wie alle Heilpilze – die Nebenwirkungen von Chemotherapie und Bestrahlung, indem er die verbliebenen Gifte, sogar radioaktive Substanzen, ausleitet, das Blut reinigt und die Blutbildung im Knochenmark fördert.

Das weiße und rote Blutbild regenerieren sich schneller, Haarausfall, Übelkeit und andere Nebenwirkungen werden abgeschwächt. Seine die Milz und das Lymphsystem stärkenden sowie leberschützenden Eigenschaften kommen Krebspatienten ebenfalls entgegen. Der ABM fördert die Glutathionbildung und wirkt antioxidativ.

Erfolge werden vor allem bei Krebserkrankungen von Gehirn, Blut (Leukämie), Haut, Magen, Ehrlich-Aszites-Karzinom (EAC), Darm (Sigmoid Darmkrebs), Bauchspeicheldrüse, Leber, Lunge, Brust, Gebärmutter, Gebärmutterhals, Eierstöcken, Prostata verzeichnet. Japan, Brasilien und die USA sind Vorreiter bei der Verwendung des Pilzes. Seit 1993 wird er angebaut und ist in diesen Ländern als Krebsmittel zugelassen.



Besiegt Viren und Bakterien

Der ABM gilt als wichtige Waffe bei viralen und bakteriellen Erkrankungen. Das wird heute immer wichtiger,

gibt es doch gegen Viren – man denke nur an Ebola – keine wirksamen Medikamente und in Bezug auf Bakterien kommt es immer häufiger zu gefährlichen Antibiotikaresistenzen, Medikamente wirken immer häufiger nicht ausreichend gegen Keime.

Mit den Polysacchariden des ABM kann man nicht nur durch Balance der Th1/Th2-Antworten für ein leistungsfähiges Immunsystem sorgen, seine Triterpene tragen auch zur Vernichtung von Viren bei, hemmen Entzündungen, ähnlich wie Cortison und auch als Ersatz dafür. Entzündungsauslösende Erreger werden dabei direkt im Krankheitsherd bekämpft und schon zu Beginn der Infektion in ihrer Vermehrung gehemmt. Bei Hepatitis-Erregern ist der ABM genauso günstig wie bei simplen grippalen Infekten, Herpes oder HIV. Sogar beim Polio-Virus zeigte eine Studie, dass ABM-Extrakte sofort zu einer konzentrationsabhängigen Reduzierung der Plaquezahl um 50-88 Prozent führte und dass die antivirale Wirksamkeit unmittelbar nach der Polio-Virus-Infektionsphase besonders groß ist. Ebenso wirksam ist der ABM bei Bakterien und Pilzen. Bei Streptokokken- und Salmonelleninfektionen beispielsweise konnten antibiotische Effekte beobachtet werden. Borreliose ist eines der wichtigsten Einsatzgebiete.

Bei Autoimmunerkrankungen, Diabetes, Bluthochdruck und Allergien

Die ausgleichende Wirkung des ABM auf das Immunsystem unterstützt bei Autoimmunerkrankungen, etwa der Schilddrüse, bei MS, Rheuma, Fibromyalgie, Alzheimer, Parkinson oder bei Diabetes vom Typ 1. Oft ist eine banale virale Erkrankung Auslöser für eine fehlgeleitete Immunreaktion, bei der nicht nur „fremde Eindringlinge“, sondern auch körpereigene Zellen angegriffen und zerstört werden – im Fall von Diabetes Mellitus Typ 1 die insulinproduzierenden Betazellen. Fortan muss Insulin zugeführt werden. Der ABM-Pilz ist zur Vorbeugung von Autoimmunerkrankungen und begleitend empfohlen. Bei Diabetes Typ 1 verlangsamt sich die Zuckeraufnahme über den Darm.

Bei Diabetes mellitus Typ 2 wird die Insulinresistenz verbessert, sie gilt auch als Risikofaktor für die Entwicklung einer Arteriosklerose und soll auch an der Entstehung des Syndroms der Polyzystischen Ovarien (POS) beteiligt sein – eine gerade bei jungen Frauen häufige Ursache von Sterilität und Zyklusstörungen. Außerdem schützt der ABM die Gefäße. Er ist wie andere Heilpilze ein wirksamer ACE-Hemmer (ACE wirkt indirekt gefäßverengend). Damit senkt der ABM Bluthochdruck, Cholesterin und Triglyceride, unterstützt bei Herzschwäche, Angina pectoris-Schmerzen, reduziert Thrombosebildung und macht das Blut besser fließfähig. Allerdings müssen blutverdünnende Medikamente darauf abgestimmt werden. Die Einstellung auf Blutverdünnung muss zusammen mit Heilpilzen (oder anderen Natursubstanzen mit Einfluss auf die Blutverdünnung) erfolgen.

Der ABM mildert auch allergische Reaktionen jeglicher Art. Es kommt zu einer Verlangsamung der Sensibilisierung gegenüber Antigenen, man reagiert nicht mehr so heftig. Außerdem wird die Histaminausschüttung abgeschwächt, eine weitere Wirkung der Triterpene und die Polysaccharide balancieren zusätzlich noch das Immunsystem.

Der ABM wirkt ebenso entgiftend, verbessert die Verdauung und ist zur Darmregulierung geeignet. Er reduziert Entzündungszeichen bei Morbus Crohn und Colitis Ulcerosa, unterstützt die Lunge, etwa bei Asthma, Husten, Bronchitis oder Lungenentzündung. Der *Agaricus* kann mit anderen Heilpilzen gut kombi-

> Agaricus blazei murill unterstützt bei:

- Allergien
- Alzheimer
- Angina Pectoris
- Arthritis/Arthrose
- Asthma
- Atemwegserkrankungen
- Autoimmunerkrankungen
- Bakteriellen Entzündungen
- Bluthochdruck
- Blutbildung
- Borreliose
- Bronchitis
- Burn-out-Syndrom
- Diabetes I und II
- Durchfall
- Entgiftung
- Entzündungen
- Fibromyalgie
- Grippe/Infekt
- Hashimoto Thyreoiditis
- Hauterkrankungen
- Hepatitis
- Herpes
- Herzschwäche
- HIV-Virus
- Hypertonie
- Hohen Cholesterinwerten
- Kopfschmerzen und Migräne
- Krebs, v.a. Brust-, Bauchspeicheldrüsen-, Lungen-, Gebärmutterhals-, Eierstock-, Haut-, Magen-, Darm-, Leber-, Vorsteherdrüsenkrebs, Leukämie, Gehirntumor, Non Hodgkin Lymphom
- Lebererkrankungen (Leberzirrhose)
- Lungenentzündung
- Milzerkrankungen
- Müdigkeit
- Multipler Sklerose
- Parkinson
- Pilzinfektionen
- Rheuma
- Viralen Infekten
- Verdauungsstörungen
- Verringerung der Nebenwirkungen bei Chemo-oder
- Strahlentherapie

niert und auch langfristig angewendet werden. Auch Kinder und Tiere reagieren sehr gut darauf. Nur Schwangere sollten ihn aufgrund fehlender Forschungen nicht verwenden.

Erwähnenswert ist noch seine "adaptogene" Eigenschaft. Auch die hat der ABM mit anderen Heilpilzen gemeinsam. Sie ist die Erklärung dafür, warum Heilpilze verjüngend wirken bzw. geriatrische Erkrankungen weniger häufig auftreten. Adaptogene schenken Energie, sind bei Burn-out oder bei chronischer Müdigkeit gut einsetzbar. Sie schenken dem Körper Kraftreserven bei Stress, er kann Widerstand leisten oder sich besser daran anpassen. Ganz anders als bei Stimulanzien sinkt dabei die Vitalenergie in den Zellen nicht. Adaptogene wirken daher ausgleichend. Sie stärken bei Unterfunktion und dämpfen bei Überfunktion. Heilpilze wie der ABM sind umfassend positiv für den Körper, schenken langfristig Gesundheit und ein langes Leben. ✍