



# Die Naturheilkraft der Vitalpilze

## Reishi

Der Reishi („glänzender Lackporling“) zählt in China und Japan zu den ältesten Naturheilmitteln und genießt dort sogar ein noch höheres Ansehen als der Ginseng. Überlieferungen zufolge wird dieser Vitalpilz bereits seit über 4000 Jahren verwendet und derart geschätzt, dass ihn heute ca. 4,3 Millionen Menschen weltweit konsumieren. Seit rund 40 Jahren wird er kultiviert, zuvor war die Suche nach ihm sehr aufwändig und beschwerlich, doch um an seine begehrten Wirkungsweisen zu gelangen, scheuten chinesische Kaiser keine Mühen und Kosten.

**Aussehen und Anwendungsgebiete des Reishi** Der Lackporling heißt auf chinesisches „Göttlicher Pilz der Unsterblichkeit“, da seine Anti-Aging-Wirkungsweise ein langes Leben verspricht. In Europa ist er unter dem japanischen Namen Reishi bekannt, seine deutsche Bezeichnung erhält er aufgrund seines stark glänzenden Aussehens. Der Pilz ist von sehr fester Konsistenz, der ca. 5 bis 20 cm große, seitlich gestielte Hut ist korkig-holzartig und wächst in Form einer Niere. Die glänzende Oberfläche strahlt zunächst gelblich-orange, später rötlich-schwarz. Der Vitalpilz verholzt in seiner ursprünglichen Form beim Trocknen ohne Einschrumpfung. Es handelt sich bei diesem Medizinpilz um einen holzbewohnenden Saprophyt, der zumeist Laubhölzer bevorzugt, jedoch aufgrund der riesigen Nachfrage inzwischen in China und Japan in großen Mengen auf Holzstücken oder Sägemehl gezüchtet wird.

Der Lackporling kann wegen seines bitteren Geschmacks und der holzigen Konsistenz nicht gegessen werden, sondern wird hauptsächlich in Vital-Getränken, Tees und Kapseln verzehrt, um in den Genuss seiner vielfältigen Wirkungsweisen zu kommen. Neben seiner Wertschätzung als Jungbrunnen findet er seit Jahrtausenden Anwendung bei Leber- und Nierenerkrankungen, Verdauungsbeschwerden, Schlaflosigkeit, Asthma, Bronchitis, Bluthochdruck, Arthritis, Herzkrankheiten und Leukopenie. Seine Anti-Aging-Wirkungsweise geht auf die Verbesserung des Hör- und Sehvermögens, des Gedächtnisses und der Verzögerung der Altersprozesse zurück. Seit ca. 25 Jahren

werden seine heilenden Eigenschaften wissenschaftlich untersucht und in zahlreichen klinischen Tests<sup>1</sup> (Wasser/Weis 1999) bestätigt. Inzwischen wurden in Japan Reishi-Extrakte für Krebsbehandlungen zugelassen, weitere Länder werden folgen, da er die Anzahl der Leukozyten steigert und dadurch zu einer besseren Verträglichkeit der Chemotherapie beitragen kann.

**Wirkungsweisen und Inhaltsstoffe** Der Lackporling enthält neben Triterpenen (Ganoderminsäuren) und Polysacchariden (Heteroglucane/Beta-Glucane) Kohlenhydrate, Eiweiße, Vitamine, Mineralstoffe und Fette, die allesamt zu den am intensivsten erforschten Vitalpilzsubstanzen zählen.

Studien<sup>2</sup> (Shich et. al. 2001) zeigen, dass der Reishi eine überaus positive Wirkung auf die Herzökonomie hat, da er die Kontraktionsamplitude des Herzens um bis zu 15 % steigern kann und zu einem signifikant reduzierten systolischen und diastolischen Blutdruck sowie zu einer Symptomverbesserung bei Patienten mit koronaren Herzkrankheiten führen kann. Aus dem Myzel des Pilzes gewonnene Extrakte können eine erhöhte Toleranz gegenüber Sauerstoffmangel bewirken, was z. B. bei der Behandlung der Höhenkrankheit von großer Bedeutung sein kann: Kopfschmerzen, Schwindel und Brechreiz können gelindert werden, die Leistungsfähigkeit gesteigert.

Hierin liegt auch der Anti-Aging-Effekt des Lackporlings, denn für den Alterungsprozess sind Sauerstoff- und Stickstoffradikale verantwortlich, die als Nebenprodukte des Stoffwechsels entstehen und durch Reaktionen mit Eiweißen und Nukleinsäuren die Zellen sowie das Gewebe schädigen. Studien<sup>3</sup> (Lindequist 1998) belegen die anti-oxidative und radikalfangende Wirkung des Pilzes, wodurch auch geriatrische Schädigungen von Leber, Nieren, Herz und arteriosklerotischer Gefäßveränderungen sowie der Haut reduziert werden. Neurologische Leiden wie Kraftlosigkeit, innere Unruhe und Schlaflosigkeit gehören ebenso zu seinen Anwendungsgebieten wie die Bekämpfung von Entzündungen, besonders Leberentzündungen.



Die positiven Wirkungsweisen auf das Immunsystem (z. B. Anstieg der Plasmakonzentrationen, erhöhte Aktivität der natürlichen Killerzellen) werden in der Krebstherapie eingesetzt, da sie bei Patienten mit Tumoren zu einer Milderung von typischen Symptomen (z. B. Schwitzen, Erschöpfung, Schlaflosigkeit) beitragen können.

**Kombination von Vitalpilzen** Weltweit gibt es ca. 140 000 Pilzarten, jedoch wurden bisher nur ungefähr 10 % von ihnen erforscht, wovon wiederum 700 nachweislich über pharmakologisch bedeutsame Eigenschaften verfügen. Die zahlreichen wirksamen Eigenschaften des Lackporlings werden in der Vitalpilztherapie mit anderen Medizinpilzen kombiniert, um ein noch breiteres Spektrum an Inhaltsstoffen zu gewinnen und damit eine größere Wirkung auf verschiedene Körperbereiche zu erzielen. Bereits seit frühester Zeit finden Pilzmischungen Anwendung bei zahlreichen Beschwerden.

**Nebenwirkungen** Natürlich sind die Umgebung und der Wirt, auf dem der Pilz wächst, von großer Bedeutung, denn dies spiegelt sich im Spektrum der Inhaltsstoffe und in den Men-

genverhältnissen derselben wieder. So gibt es bevorzugte Herkunfts- oder Anbaugebiete, ähnlich wie beim Wein. Heilpflanzen aus natürlicher Umgebung garantieren die beste Qualität, können aber wiederum den immensen Bedarf nicht decken. Kinder, Schwangere und Stillende sollten auf die Einnahme des Reishi wegen noch unerforschter möglicher Nebenwirkungen verzichten. Bekannte Nebenwirkungen sind Hautausschläge, Schwindel, Kopfschmerzen und allergische Reaktionen. Zudem sollten Personen mit chronischen Erkrankungen vor der Einnahme von Lackporling-Produkten ihren Arzt oder Therapeuten um Rat fragen, da sich Wechselwirkungen mit Medikamenten ergeben können, v. a. bei Bluthochdruck.

**Fazit** Die wirkungsvollen Inhaltsstoffe des Reishis können eine Histaminfreisetzung verhindern, das Gesamtcholesterin im Plasma und in der Leber senken. Dieser Vitalpilz kann bei akuter oder chronischer Hepatitis und Leberzirrhosen angewendet werden. Er kann eine oxidative Schädigung von Leber und Niere verhindern, bei Bestrahlungen kann er dem

Patienten zu einer rascheren Wiederherstellung der Leuko-, Erythro- und Thrombozyten verhelfen. Herausragend ist seine Wirkung auf die Sauerstoffaufnahme des Organismus und die zahlreichen, davon abhängigen Vitalprozesse des Herz-Kreislauf-Systems.

Regina I. Biehl

### Literaturhinweise:

Döll, Prof. Dr. Michela: Vitalpilze für ein gesundes Leben: Immunstärkend - Stoffwechsellanregend - Entgiftend, Herbig, 2012.

Schulten, Frank-Daniel: Ling Zhi. König der Heilpilze: Der chinesische Reishi, göttlicher Pilz der Unsterblichkeit. Windpferd, 2. Auflage, 2010.

Bao, XF / Wang, XS / Dong, Q / Fang, JN / Li, XY: Structural features of immunologically active polysaccharides from Ganoderma lucidum. Phytochemistry. 2002 Jan; 59 (2): 175-81.

<sup>1</sup> Wasser, Solomon P. / Weis, Alexander L.: Therapeutic Effects of Substances Occurring in Higher Basidiomycetes Mushrooms: A Modern Perspective. Critical Reviews in Immunology, 19:65-96 (1999), Begell House.

<sup>2</sup> Shich, Ying-Hua, et al.: Evaluation of the Hepatic and Renal-protective Effects of Ganoderma lucidum in Mice. American Journal of Chinese Med., Vol. 29, Nos.3-4, pp. 501-507, 2001.

<sup>3</sup> Lindequist, Ulrike: Ganoderma. In: Blaschek, W. et. al. (Hrsg.): HAGERs Handbuch der Pharmazeutischen Praxis, Band 2, 5. Auflage, Springer Verlag Heidelberg, New York, 1998, 750-761.