

Hochwertige Speisepilze züchten im eigenen Garten oder Haus

- [Pilzsubstrate](#)

Infos über [Heilpilze](#) – Vitalpilze

- [Krebsüberblick](#)
- [Links](#)
- [Buchempfehlungen](#)



Champignon weiß

Die beliebte weiße Sorte mit mittelgroßen, aromatischen Pilzen. Erste Ernte nach 20-30 Tagen. Pilze wachsen von +10° bis +20°



Shiitake

in nur wenigen Tagen ernten Sie einen der wertvollsten und delikatesten Speisepilz. Wächst ab +14°.



Austernpilz

auch für Balkon, Terrasse ab ca. +12° erfolgt die erste Ernte nach ca. 4-6 Wochen



Braunkappe

Auch wenn Sie sich keine Strohballen besorgen können, müssen Sie nicht auf diese Pilze verzichten. Mit dem Kompl. Set erste Ernte nach 10 Wochen bei +14°.



Limonenpilz

Dieser äußerst wohlschmeckende Speisepilz ist dem beliebten Pfifferling geschmacklich ebenbürtig. Anbau auf Stroh oder Holz ab +12°



Samtfußbrübling

Sein zweiter Name "Winterpilz" verrät die von ihm bevorzugten Temperaturen. Eingeweihten ist sein Gesundheitswert bereits bekannt. Pilze wachsen ab +2° bis +12°.



Südlicher Schüppling

Wie sein Verwandter, das Stockschwämmchen, wird der Südliche Schüppling wegen seines herrlichen Waldaromas von Pilzkennern längst bevorzugt



Stockschwämmchen

Der kleine aber äußerst schmackhafte Pilz gedeiht auch in unseren Wäldern. Er ist sehr beliebt zum Würzen, z.B. von Soßen und Suppen. Pilzwachstum ab +14°.

Warum sind Speisepilze hochwertig?

Speisepilze werden in den überwiegenden Fällen wegen des guten Geschmacks in den Speiseplan aufgenommen; als vollwertiges Nahrungsmittel zur Sicherung der wichtigsten Nährstoffkomponenten werden sie unterschätzt. Dies wird besonders deutlich, wenn man den niedrigen Pro-Kopf-Verbrauch von nur 2,5 kg sieht. Die Speisepilze gehören ähnlich wie Gemüse oder Fleisch aufgrund ihres Nährwerts auf den Speiseplan.

Pilze sind: eiweißreich, kalorienarm, reich an verschiedenen Vitaminen und Mineralstoffen.

Die Pilze haben einen hohen Gehalt an Vitamin D, B1 und B2. Gerade an den Vitaminen B1 und B2 ist der Bedarf der deutschen Bevölkerung nur unzureichend gedeckt. Infolge ihres hohen Kalium- und niedrigen Natriumgehaltes sind frische Pilze (nicht Konserven) für die salzarme Ernährung geeignet.



In wissenschaftlichen Langzeitversuchen wurde nachgewiesen, daß nach regelmäßigen Verzehr des Shiitake Pilzes ein Antivirus- bzw. Antitumor-Effekt erzielt wird. Außerdem wurde bewiesen, daß durch den Genuß von Shiitakepilzen der überhöhte Cholesterinspiegelwert im Blut schnell abgesenkt werden konnte. Die im Shiitakepilz enthaltenen Vitamine B12 und D2 sind lebenswichtig. In grünen Pflanzen konnten sie bisher noch nicht nachgewiesen werden.

Wichtig auch für Milchallergiker. Mit frischen Pilzen können Milchallergiker nach Ansicht von Lebensmittelexperten ihren nötigen Bedarf an Vitamin D sicherstellen. Das Vitamin, das wesentlich zur Gesundheit von Knochen und Zähnen beiträgt, komme sonst in nennenswerten Mengen ausschließlich in tierischen Lebensmitteln wie Milch und Butter vor, berichtete die Ernährungswissenschaftlerin Claudia Küpper in Nürnberg bei einer Veranstaltung des Bundes Deutscher Champignonzüchter (BDC). "Bei den pflanzlichen Lebensmitteln bilden Champignons eine beachtenswerte Ausnahme, denn eine übliche Portion trägt wesentlich zur Bedarfsdeckung mit Vitamin D bei", sagte Küpper. Champignons seien sehr kalorienarm und enthielten bemerkenswerte Mengen der lebensnotwendigen Mineralien Kalium, Eisen, Kupfer und Selen. Auch bei Diäten, Zuckerkrankheit oder Bluthochdruck seien Pilze zu empfehlen.

Champignons sind an düsteren Tagen ein idealer Sonnenersatz.

Ernährungswissenschaftler haben es ausgerechnet:

100 g Champignons liefern dem menschlichen Organismus so viel Sonnen-Vitamin D, dass damit der Bedarf für etwa 2 Tage gedeckt werden kann.

Sonnenhungrige Menschen leiden seelisch darunter, wenn sie längere Zeit die Sonne nicht spüren. Hier schaffen Pilze einen Ausgleich.



Für einen kühlen Raum im Haus / Keller. Der schmackhafteste aller Champignons mit großen braunen und knackig-festen Fruchtkörpern. Von Kennern gepriesen - von Fachleuten bestätigt. [Hawlik](#) bietet die Steinchampignonkultur in 3 Größen an! Die Kleine ist zum Ausprobieren gedacht und bringt max. 1kg Pilze! Die Große hat einen Ertrag von 3kg und mehr und die Jumbopackung bringt um die 7kg Pilze! Die Ernte erfolgt in 3-4 Wellen - erster Ertrag nach ca 4 Wochen - mit Pausen von jeweils 1-2 Wochen! Sie erhalten bereits durchwachsenes Steinchampignonsubstrat, einen Beutel mit Deckerde sowie eine genaue Anleitung mit vielen Rezepten und Zubereitungstipps. Nur mit beigefügter Erde abdecken und feucht halten. Champis lassen sich übrigens bestens einfrieren! Pilze wachsen nur von +10°C bis +20°C, wobei die optimale Temperatur +15° ist! Licht spielt absolut keine Rolle, es kann also dunkel oder hell sein! Anbau ganzjährig möglich.

Braunkappenanbau auf Strohballen

Anbauzeit: März bis Oktober, im Gewächshaus ganzjährig. Pilze wachsen ab ca. +18°C, optimal jedoch +20° bis +30°. Erste Ernte nach etwa 3 Monaten, die Kultur ist einjährig, wobei bei einer späten Anlage ab etwa Juni, die Pilze häufig erst im Folgejahr erscheinen! Frost schadet nicht! Gesamternte je Ballen etwa 3-5kg in mehreren Erntewellen! Benötigt keine so hohe Luftfeuchtigkeit wie z.B. Austernpilz, deshalb ist er einer der wenigen Pilze die auch im Halbschatten gut gedeihen! Wachsen auch auf gehäckselten Gartenabfällen und auf Rindenumus.



Austernpilz (Pleurotus ostreatus)



Der Austernpilz ist ein heimischer Pilz. Er wächst im höheren Bereich von abgestorbenen Laub-Bäumen, aber auch an Stubben. Austernpilze wachsen in dichten Trauben oder Büscheln.

Nicola Krämer bietet eine sog. Ganzjahressorte des Pleurotus ostreatus an, d.h. diese kann von niedrigen bis sommerlichen Temperaturen fruchten. Bei großer Wärme ist zum Fruchten lediglich viel Feuchtigkeit für die Stämme wichtig.



Der Anbau von Austernpilzen gelingt wirklich leicht, weil das Mycel sehr robust und schnellwüchsig ist. Wenn die Stämme aus der Miete geholt werden, sind sie mit weißem Mycel überwuchert und duften sehr aromatisch (nach Pilz, aber auch ein bißchen nach Minze)

Gut zu verwendendes Holz ist Buche, Pappel, Weide, Birke, Esche, Erle oder auch gesundes Obstholz. Die Hölzer sollten einen Durchmesser von mind. 18 cm bis max. 40 cm haben. **Eiche ist nicht geeignet.** Auch eine Stubbenimpfung kann durchgeführt werden. d.h. nach einer Baumfällung können Sie die im Boden verbleibenden Wurzel- oder Stubbenteile impfen. Voraussetzung dafür ist, daß der Baum gesund war und der Stubben nicht in knalliger Sonne steht (Für die Durchwachsphase kann man auch ein kleines Dach bauen).



Wer Platz im Gewächshaus hat, für den ist eine Kombination aus geimpften Stämmen und Strohpelletmasse ideal. Super platzsparend ist die Anlage unter einem Gewächshaustisch. Geimpft wird mit Körnerbrut statt Dübeln. Die Stämme werden sofort nach der Impfung eingegraben. Um die Stämme herum wird eine Masse von geimpften Strohpellets oder Strohmehl ausgebracht (natürlich mit der selben Brut) und ein Kasten oder Rahmen drumherum gesetzt, damit die Strohmasse nicht auseinanderfällt. Ideal dafür ist ein ausgedienter Frühbeetkasten. So ein Kasten ist auch ein recht guter Schneckenschutz. Zum Durchwachsen wird der Kasten nach Beimpfung einige Wochen abgedeckt, bis Strohpelletmasse und Holzstämme durchwachsen sind.

Stroh-Holz-Kulturen können im unbeheizten Gewächshaus das ganze Jahr über angelegt werden.



Wärme und Feuchtigkeit im Gewächshaus sorgen für Dauerernten, mit denen Sie bald auch Nachbarn und Freunde versorgen können.

Der “Trick” dabei ist: Sind die Nährstoffe aus dem Stroh verbraucht, so wachsen die Pilze näher am Stamm und werden vom Holz mit Nährstoffen versorgt. Gibt es Holzreste in der Gewächshauserde, so sind diese auch Nährstoffgrundlage für den Pilz und die Fruchtkörper wachsen sogar gelegentlich außerhalb des Kastens.I



Es gibt den Pleurotus auch in Farb-Varianten, insbes. in gelb oder in rosa. Der rosafarbene Typ ist der Pleurotus salmoneo stramineus oder Flamingo-Seitling. Der gelbe wird auch als Zitronenseitling, Limonenseitling oder Pleurotus citrinopileatus bezeichnet.

Der Pilz ist auch sehr gut für die Impfung von Strohballen oder Strohpellets geeignet. Eine Kultur in Töpfen mit Strohpellets und Körnerbrut ist sehr einfach anzulegen und eignet sich für Haus, Keller, Garten, Balkon oder Gewächshaus. [mehr Infos](#) bei Nicola Krämer.



Shiitake

Der Shiitake ist ein holzbewohnender Pilz. Er ist in China und Japan seit etwa 2000 Jahren nicht nur als delikater Speisepilz geschätzt,

sondern auch wegen seiner vielfältigen gesundheitsfördernden Wirkung. Als komplette Gemüsemahlzeit aber auch als würzige Beilage zu verschiedensten Gerichten wird der Pilz gebraten oder gedünstet. Getrocknet verwendet entsteht ein noch kräftigeres Aroma.

Die Pilze sind eine gute Quelle für Protein, Kalium und für Zink, ein wichtiges Element für die Aktivierung des Immunsystems. Der Pilz enthält hohe Mengen der Vitamine B1 und B2, außerdem das besonders für Vegetarier wichtige Vitamin D. Insbesondere Japanische Forschungsergebnisse bestätigen dem Pilz seine cholesterinsenkenden und immunstärkenden Eigenschaften.





Der Pilz kann leicht auf Holzstämmen im Garten angebaut werden.

Für den Erwerbsgartenbau in Pilzfarmen wird er üblicherweise auf sog. Fertigkulturen angebaut.

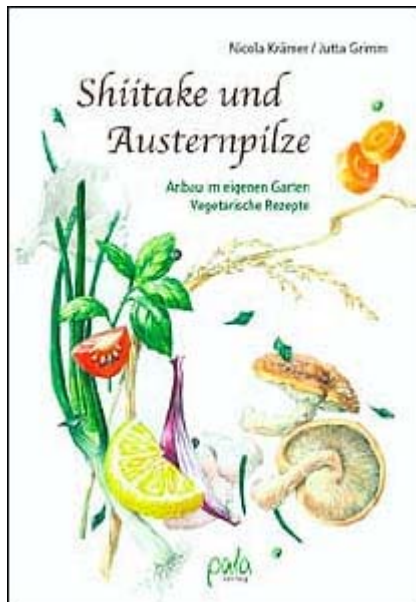
Dies macht die Ernte leichter steuerbar. Fertigkulturen sind Sägemehlsubstrate, die mit dem Mycel (Pilzgeflecht) durchwachsen sind. Die Herstellung dieser Kulturen findet in üblicherweise in Spezialbetrieben statt und ist recht aufwendig, da die Kulturen steril durchwachsen müssen (sonst wachsen Schimmelpilze oder Bakterien mit und verderben die Kulturen).



Mögliche Holzarten für den Anbau von Speisepilzen mit Pilzbrut unter:

<http://www.shiitake.de/>

(Shiitake, Austernpilz, Limonenseitling, Flamingo-Seitling, Ulmenseitling, Südlicher Schüppling, Samtfußrübling, Stockschwämmchen und Lackporling)



Nicola
Krämer
/ Jutta
Grimm

[Shiitake und
Austernpilze](#)

Anbau im
eigenen
Garten

Vegetarische
Rezepte

144 Seiten,
8,80 Euro
ISBN: 3-
89566-184-8

Das Buch erfüllt beide Ansprüche: Es bietet leckere Rezepte und beschreibt anschaulich, wie Shiitake und Austernpilze angebaut werden.

Der Kochbuchteil umfasst eine breite Palette vegetarischer Rezepte: Suppen und Hauptgerichte, Brotaufstriche und Salate sowie Gerichte aus dem Ofen und vom Grill.

Der Anbauteil zeigt, wie auf Holzstämmen im Garten Austernpilze und Shiitake angebaut werden können.

Das Kapitel „Häufig gestellte Fragen“ macht deutlich, dass die Autorinnen wissen, wovon sie schreiben, schon einige Erfahrungen und bestimmt schon viele HobbygärtnerInnen beraten haben.

[oben](#)

[Heimseite](#)

[unten](#)

Pilzsubstrate erhalten Sie bei:

- [Nicola Krämer](#) Gustav-Adolf-Str. 11, 30167 Hannover, Tel: 0511 - 71 70 54 oder Fax: 0511 - 649 87 18 eMail: nicola.kraemer@t-online.de
- [Hawlik Euro-Pilzbrut](#) D-82062 Großdingharting, Tel. 08170/651, Fax 08170/220, e-Mail: info@pilzshop-online.de
- [R.Beckermann](#), Am Hauweg 46, 40764 Langenfeld, Tel. 0 21 71/ 4 56 81, Fax: 0 21 71/ 4 76 57, e-Mail: Beckermann@t-online.de
- Pilzbrut finden Sie auch in ca. 450 Gartencentern z.B. der Fa. Dehner, Ahrens + Sieberz, Chrestensen, Pötschke, BayWa, Obi-Baumärkte ...

Pilzkulturen für die Pilzzucht im Garten und Haus

Kultur auf Holz:

Shiitake (*Lentinus edodes*)
Austernpilz (*Pleurotus pulmonarius*)
Samtfußbrübling (*Flammulina velutipes*)
Stockschwämmchen (*Kuehneromyces mutabilis*)
Südlicher Schüppling (*Agrocybe aegerita*)
Chinesische Morchel (*Auricularia auricula judae*)
Limonenpilz (*Pleurotus cornucopiae*)

Kultur auf Strohballen:

Braunkappe (*Stropharia rugoso-annulata*)
Austernpilz (*Pleurotus pulmonarius*)
Limonenpilz (*Pleurotus cornucopiae*)

Fertigkulturen: (Haus)

Champignon weiß Abbildung
Champignon weiß
Steinchampignon (Egerling)
Shiitake-Kultur
Chines. Morchelkultur

Pilze gelten schon seit Menschengedenken zu den geheimnisvollsten Wesen!

Sie benötigen keine Photosynthese, sind botanisch gesehen keine Pflanzen! auch zu den Tieren werden sie nicht gezählt. Sie bilden eine eigenständige Gruppe unter den Organismen. Dass Pilze aber auch ein unglaubliches Spektrum an wissenschaftlich nachgewiesenen Wirkstoffen besitzen ist uns in Mitteleuropa kaum bekannt. In der Traditionellen Chinesischen Medizin werden diverse Pilze aber schon seit Menschengedenken gegen eine ganze Reihe von Krankheiten mit unglaublichen Erfolg eingesetzt!

Heilpilze sind keine unerklärlichen Wundermittel! Sie besitzen inzwischen recht gut erforschte - nachweisbare Wirkstoffe, die wir zur Gesunderhaltung und vor allem zur begleitenden Gesundheit - ohne Nebenwirkungen - nutzen sollten! www.vitalpilze.de

[oben](#)

[Heimseite](#)

[unten](#)

Weitere Infos erhalten Sie bei der Gesellschaft für Heilpilzkunde - Dr. Susanne Ehlers - www.vitalpilze.de

Krebsüberblick

Wissensstand 2005:

- Lunge:
Shiitake, Reishi, Maitake
- Leber: Reishi,
Maitake, ABM, Cordyceps
- Darm: Reishi,
Hericium
- Magenkrebs:
Hericium, Reishi
- Endometrial-, Ovarialkrebs:
Maitake, ABM, Coriolus
- Brustkrebs:
Maitake, ABM, Shiitake (Coriolus,
Hericium) 3 mal 1
- Prostatakrebs: ABM,
Polyporus, Aurikularia
- Bauchspeicheldrüsenkrebs :
Maitake, Shiitake
- Hirntumor: Reishi
- Leukämie:
Shiitake, Maitake
- Lymphom :
Shiitake, Reishi, Polyporus
- Metastasen (Knochen, Leber) :
Maitake, Reishi, ABM

Chemotherapiebegleitung:

- Shiitake (Allgemeinzustand,
weiße Blutkörperchen,
Entzündungen, Durchblutung)
- Coriolus (Hormonregulation,
Schleimhautregeneration,
Blutbildung)
- Polyporus (Lympe)
- Reishi (Leber, Schwäche,
Entzündungen)
- Hericium (Magen, Appetit,
Durchfall,
Schleimhautregeneration,
Depression, Entzündungen)
- Agaricus (Nebenwirkungen wie
Haarausfall, Schwäche)
- Cordyceps (Antibiotikum, Niere,
Depression, Antriebskraft)

Fragen an:
fragen@vitalpilze.de
Frau Dr. Ehlers

. Wichtige Info:

Bei allen Informationen auf dieser Website handelt es sich nicht um eine Gesundheitsberatung. Wenn Sie gesundheitliche Probleme haben, sollten Sie auf alle Fälle einen Arzt oder Therapeuten Ihres Vertrauens konsultieren und sich umfassend untersuchen und beraten lassen.

[oben](#)

[Heimseite](#)

[unten](#)

Schopftintling *Coprinus comatus*

Der Schopftintling *Coprinus comatus* wächst auf heimischen Wiesen, er ist aber sehr schwer zu züchten und nur extrem kurz haltbar. Dieser Pilz ist recht gut untersucht, da er europäischer Herkunft ist, es fanden erste Untersuchungen zur blutzuckersenkenden Wirkung bereits 1934 statt. Haupteinsatzgebiet des getrockneten Pulvers bzw. Extraktes ist die Diabetes. Der *Coprinus* reguliert den Blutzuckerspiegel, wirkt entzündungshemmend und kann vor allem die Auswirkungen der diabetischen Herz-Kreislaufkrankungen verhindern.

Coprinus hat eine Schutzwirkung auf die Langerhans-Inseln (Zellen, die in der Bauchspeicheldrüse Hormone produzieren, z.B. Insulin). Eineinhalb Stunden nachdem das Pilzpulver verabreicht wurde, verringert sich der Blutzuckergehalt um 41 %. Drei Stunden nach der Behandlung lag er immer



noch 31 % niedriger. Selbst sechs Stunden später enthielt das Blut immer noch 20 % weniger Zucker als ohne Pilzsubstitution. Zwischen der blutzuckersenkenden Wirkung des *Coprinus* und der des Tolbutamids (Antidiabetikum) bestand kein signifikanter Unterschied, jedoch wird die Ursache der Diabetes therapiert und es treten keine Nebenwirkungen auf. Die entscheidende Maßnahme für jeden Diabetiker, um Blindheit, Nierenausfall, Beinamputation, Herzinfarkt und Schlaganfall zu verhindern, ist eine reichhaltige Zufuhr von Biovitalstoffen des *Coprinus*, die den Blutzuckerspiegel senken und die arteriosklerotischen Folgen des Zuckerstoffwechsels abmildern.

Schopftintling (*Coprinus comatus*)
[Infos Wikipedia \(freie Enzyklopädie\)](#)

Inhaltsstoffe. Der Pilz wird auch bei Hämorrhiden und Verdauungsbeschwerden (Verstopfung) erfolgreich eingesetzt.

Des weiteren fanden Wissenschaftler sarkom- und karzinomhemmende

[oben](#)

[Heimseite](#)

[unten](#)

Schmetterlingstramete *Coriolus versicolor*

Der Coriolus kommt formenreich auf abgestorbenem Laubholz vor, er ist ungenießbar und wird ausschließlich zu Heilzwecken angebaut.

Er wirkt bei vielen Krebserkrankungen höchst erfolgreich wachstumsstoppend und remissionierend. Besonders hilfreich hat er sich bei Lungen-, Prostata, Magen-, Brust-, Zervix-, Kolon-, Blasen-, und Oesophaguskarzinom sowie Leukämie, Lymphomen, Gehirntumoren und Metastasenbildungen erwiesen. Coriolus aktiviert die zelluläre Abwehr, T-, B-Lymphozyten, Monozyten, Makrophagen, Knochenmarkszellen und Natürliche Killer-Zellen werden vermehrt gebildet.



Coriolus Pilze können auch die belastenden und gefährlichen Nebeneffekte von konventionellen Therapien wie der Chemotherapie, insbesondere die Supression der Blutbildung und die Schädigung der Schleimhäute, drastisch reduzieren.

Coriolus wirkt antibakteriell und antifungal bei folgenden Erregern *E.coli*, Staphylokokken, Streptokokken, *Candida*, Klebsiellen, Listerien und Toxoplasmose. Es wurden auch antivirale Wirkungen berichtet (HIV, Herpes, Zytomegalie). PSP und PSK sind die hauptsächlich wirksamen isolierten Substanzen. PSK hat zudem eine antioxidative Wirkung, verhindert Genschäden und vermindert eine Angiogenese und somit eine Tumorausbreitung. In der traditionellen chinesischen Medizin wird Coriolus als milzstärkend, Hitze und Toxine ausleitend, Leber und Herztonikum, schleimreduzierend, bei Krebs, chronischer Hepatitis, bei Müdigkeit bei Infektionen der oberen Luftwege empfohlen. www.vitalpilze.de

Igelstachelbart *Herichium erinaceus*

Der Hericium ist ein exzellenter Speisepilz, der mit 32 Aromastoffen und einer Vielzahl bioaktiver Substanzen sehr nährstoffreich ist. Er ist hervorragend zum Entschlacken und Abnehmen geeignet. Untersuchungen haben gezeigt, dass der Pilz effektiv gegen Magengeschwüre, Magenkrebs und Zwölffingerdarmgeschwüre sowie Speiseröhrenkrebs eingesetzt werden kann. Hauptsächlich werden diese Wirkungen den Polysacchariden und Polypeptiden zugeschrieben, die das Immunsystem stimulieren. Dabei sind keine Nebenwirkungen bekannt.

In einer Studie mit Gastritispatienten (Magenschleimhautentzündung) erfuhren 82 % eine deutliche Besserung der Symptome und klinischen Werte, bei 58 % wurde

ein völliger Rückgang der Entzündung diagnostiziert. Die Magenschleimhaut wurde nachhaltig wieder aufgebaut.



Japanische Wissenschaftler fanden Inhaltsstoffe wie Erinacine, die den Nervenwachstumsfaktor stimulieren. Dies kann bei Nervenerkrankungen und bei der Alzheimerschen Krankheit von Nutzen sein und die Regeneration peripherer Nerven bei degenerativen neuronalen Erkrankungen und Polyneuropathie unterstützen.

Die antimikrobiell wirkenden Inhaltsstoffe geben eine Erklärung für die in der Literatur beschriebenen entzündungshemmenden Wirkungen des Igelstachelbartes.

Interessant ist auch, dass von einer stimmungsaufhellenden Wirkung von Preßsäften des Pilzes berichtet wird.

Nach der traditionellen chinesischen Medizin ist *Herichium* gut für die 5 Organe (Niere, Leber, Milz, Herz, Magen), er unterstützt die Verdauung, dient der allgemeinen Stärkung, Lebenskraft und unterdrückt Krebs.

Chinesischer Raupenpilz *Cordyceps sinensis*

Der *Cordyceps* ist ungeniessbar und wächst als Parasit auf einer Raupe. Ausschließlich zu Heilzwecken wird er aufwendig kultiviert..

Er wirkt stark antibiotisch, stoppt das Wachstum von *Clostridium* ssp. Und dabei kommt es nicht zu einer Zerstörung von Bifidobakterien und Laktobazillen.

Der Leberstoffwechsel wird stimuliert und das LDL und VLDL Colesterin werden reduziert.

Immunstimulierende und antitumorale sowie antibakterielle Eigenschaften werden vor allem Cordycepin, Ophicordin und Galactomannan zugeschrieben. Die Aktivität der Natürlichen Killerzellen wird erhöht und Makrophagen stimuliert, das komplette Immunsystem angeregt.

Durch Gallenstauung bedingte Leberfibrose kann verhindert werden.

In der Traditionellen chinesischen Medizin werden dem *Cordyceps* Eigenschaften wie Stärkung von Lungen und Nieren und Tonisierung von Qi und Yang nachgesagt. Er beruhigt Emotionen und beseitigt Schleim und Blutungen. Er soll Blutbildend und-bewegend wirken und insbesondere die sexuelle Energie stärken.

Ebenso erfolgreich wirkt er bei Müdigkeit, Krebs, gegen Rheuma bei Atemwegserkrankungen, Entzündungen, Schlaflosigkeit, unregelmäßiger Menstruation und verbessert die Sauerstoffversorgung des Blutes.

Maitake *Grifola frondosa* **Klapperschwamm**

Maitake heißt eigentlich „tanzender Pilz“, vermutlich ist das auf seine Wuchsform zurückzuführen. Seit Jahrhunderten schätzen die Japaner die gesundheitsfördernde Wirkung des Maitake.

Dieser Pilz gilt als so wertvoll und selten, daß seine Fundstellen streng geheimgehalten wurden.



Über die einzelnen Inhaltsstoffe ist mittlerweile viel bekannt, die Gehalte an einem Polysaccharid (MD-Fraktion, auch Grifolan genannt), welches die krebshemmende Wirkung bestimmt und an Ergosterol, die Vorstufe von Vitamin D sind jedoch bemerkenswert.

In Versuchen wurde nachgewiesen, daß die Verwendung eines alkoholischen Extraktes aus dem Maitake blutdrucksenkend und die Verwendung eines wäßrigen Extraktes cholesterinsenkend wirkt. Außerdem kann dieser Pilz als Leberschutzmittel eingesetzt werden.

Eine besondere Bedeutung kommt Maitake zu, da er das Immunsystem stimuliert.

In Versuchen wurde nachgewiesen, daß Maitakeinhaltsstoffe das Wachstum von Krebszellen stoppen können. Bei Leberkrebs, Lungenkrebs und Brustkrebs sowie Leukämie sind in klinischen Studien in Japan sensationelle Erfolge erzielt worden. Das geschieht über eine Stimulierung der Makrophagen und T-Lymphozythen. Die gefährliche Metastasenbildung wird unterdrückt.

Der Maitake kann auch begleitend zu einer Chemotherapie eingesetzt werden, um die starken Nebenwirkungen zu verringern. Auch prophylaktisch, also vorbeugend, ist es zu empfehlen, diesen Pilz regelmäßig zu sich zu nehmen, da gesunde Körperzellen vor Umweltgiften und Krebs geschützt werden. Die Ergosterolgehalte helfen, Osteoporose und Rachitis vorzubeugen.

Schmetterlingstramete *Coriolus versicolor*

Der *Coriolus* kommt formenreich auf abgestorbenem Laubholz vor, er ist ungenießbar und wird ausschließlich zu Heilzwecken angebaut.

Er wirkt bei vielen Krebserkrankungen höchst erfolgreich wachstumsstoppend und remissionierend. Besonders hilfreich hat er sich bei Lungen-, Prostata, Magen-, Brust-, Zervix-, Kolon-, Blasen-, und Oesophaguskarzinom sowie Leukämie, Lymphomen, Gehirntumoren und Metastasenbildungen erwiesen. Coriolus aktiviert die zelluläre Abwehr, T-, B-Lymphozyten, Monozyten, Makrophagen, Knochenmarkszellen und Natürliche Killer-Zellen werden vermehrt gebildet.

Coriolus Pilze können auch die belastenden und gefährlichen Nebeneffekte von konventionellen Therapien wie der Chemotherapie, insbesondere die Supression der Blutbildung und die Schädigung der Schleimhäute, drastisch reduzieren.

Coriolus wirkt antibakteriell und antifungal bei folgenden Erregern E.coli, Staphylokokken, Streptokokken, Candida, Klebsiellen, Listerien und Toxoplasmose. Es wurden auch antivirale Wirkungen berichtet (HIV, Herpes, Zytomegalie). PSP und PSK sind die hauptsächlich wirksamen isolierten Substanzen. PSK hat zudem eine antioxidative Wirkung, verhindert Genschäden und vermindert eine Angiogenese und somit eine Tumorausbreitung. In der traditionellen chinesischen Medizin wird Coriolus als milzstärkend, Hitze und Toxine ausleitend, Leber und Herztonikum, schleimreduzierend, bei Krebs, chronischer Hepatitis, bei Müdigkeit bei Infektionen der oberen Luftwege empfohlen..

Reishi Ganoderma lucidum **Glänzender Lackporling** LingZhi

Dieser außergewöhnliche Pilz, mit zahlreichen Heilwirkungen von der Natur ausgestattet, wird seit Jahrtausenden ausschließlich zu Heilzwecken angebaut. Er gehört nämlich ausnahmsweise nicht zu den Speisepilzen, da das Fruchtfleisch extrem hart und nicht wohlschmeckend ist. Reishi oder auch Ling Zhi heißt übersetzt „göttlicher Pilz der Unsterblichkeit“.



Viele Heilpraktiker und naturheilkundlich orientierte Ärztesetzen den Reishi bereits in Deutschland erfolgreich ein. Vor allem bei Krebs und Allergien wirkt er nachweislich. Bei einer breiten Palette von Krankheiten wird den Ursachen durch den Reishi begegnet. Der Reishi ist positiv bei Asthma, Nervenschwäche, Atemnot, Schlaflosigkeit, chronische Hepatitis, Nierenbeckenentzündung, hohes Serumcholesterin, Bluthochdruck, koronare Herzkrankheiten, Herzrhythmusstörungen, Neurodermitis, Mangel an weißen Blutkörperchen, Schnupfen,

Bronchitis, Krankheiten des Magens und Zwölffingerdarms, Hepatitis und zahlreichen Tumorarten. Darüber hinaus wurden ihm antiallergische Wirkungen nachgewiesen. In Japan ist der Reishi als Medikament zugelassen und moderne Analyseverfahren fanden auch heraus, auf welche Inhaltsstoffe seine große Heilkraft zurückzuführen ist.

Agaricus blazeii murrill-ABM

Der ABM stammt aus den Regenwäldern in der Gegend von Sao Paulo, Brasilien.

Er wirkt bei vielen Krebserkrankungen höchst erfolgreich wachstumsstoppend und remissionierend. Besonders hilfreich hat er sich bei austherapiertem Leberkrebs, Leberzirrhose, Brustkrebs und Hepatitis B und C erwiesen. Dies gilt auch in solchen Fällen, in denen weder eine Strahlen- noch eine Chemotherapie bzw. Operation durchgeführt werden kann.

ABM Pilze können auch die belastenden und gefährlichen Nebeneffekte von konventionellen Therapien wie der Chemotherapie drastisch reduzieren. Bei 100 Patientinnen mit gynäkologischem Krebs wurden sämtliche Nebenwirkungen wie Appetitlosigkeit, Schwäche, Haarausfall deutlich gemindert und die Zahl der Natürlichen Killerzellen stieg signifikant (deutlich) an.

Insbesondere japanische Krebsforscher haben in zahlreichen klinischen Untersuchungen die wundersame und vor allem rasche Wirkung dieses Pilzes selbst bei Patienten mit Krebs im Endstadium belegt.

Während in Europa eher unbekannt, ist dieser Pilz in Japan, Brasilien, Mexico und USA ein bekannter krebshemmender Pilz. Der ABM hat sich hervorragend bei Immunschwäche, Störung der Leberfunktion, Verdauungsstörungen, gestörter Blutbildung, erhöhten Cholesterinwerten und Störungen und Vergrößerungen der Milz bewährt.

Judasohr- *Auricularia polytricha*

Eine Legende berichtet, dass auf dem Holunderbaum, auf dem sich der Jünger Jesu Judas erhängte, ohrmuschelförmige Pilze wuchsen.

Neben Vitaminen, wertvollen Eiweißen enthält das Judasohr wichtige Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium, Magnesium, Phosphor und Silizium. Das Judasohr ist ausgesprochen reich an sekundären Inhaltsstoffen, die z.B. die Blutgerinnung hemmen können und entzündungshemmende Wirkungen haben.

Durch zahlreiche Versuchsreihen sind entzündungshemmende Wirkungen des Judasohr bewiesen worden. Insbesondere Schleimhäute, die entzündet sind, erfahren Besserung. Weiterhin hat das Judasohr eine blutgerinnungshemmende Wirkung, senkt den Gesamtcholesteringehalt des Blutes, stimuliert das

Immunsystem, fängt freie Radikale und hemmt die Bildung bösartiger Bindegewebsgeschwulste.

Die blutgerinnungshemmende Wirkung bedeutet, dass die Fließeigenschaften des Blutes verbessert werden. Dies ist wichtig zur besseren Durchblutung insbesondere schon geschädigter und verengter Adern. Durch das Judasohr können Thrombosen und andere Verschlüsse der Adern verhindert werden und damit wird mit großer Wahrscheinlichkeit einem Herzinfarkt, Arteriosklerose oder Schlaganfall vorgebeugt.



Auch bei der sogenannten „Schaufensterkrankheit“, die bei Belastung starke Schmerzen durch mangelnde Durchblutung in den Beinen hervorruft, kann wirksam vorgebeugt werden. Gegenüber herkömmlichen Medikamenten zeigen sich große Vorteile. Durch Substanzen des Judasohr werden die Kollagenbestandteile der Adern, wie es manche Blutverdünner tun, nicht angegriffen.

[oben](#)

[Heimseite](#)

[unten](#)

Shiitake - *Lentinus edodes*

Der Shiitake wird als König der Pilze bezeichnet und ist nach dem Champignon der meist verzehrte Pilz der Welt. Schon im alten China wurde er wegen seiner legendären Heilwirkungen geschätzt. Ein Arzt der Ming Dynastie schreibt: „Dieser Pilz ist ein Mittel für die Bewahrung der Gesundheit, heilt Erkältung, stimuliert den Kreislauf.“



Shiitake

[Infos unter Wikipedia \(freie Enzyklopädie\)](#)

Leberzirrhose, Hepatitis B, Magengeschwüren, Allergien,

Autoimmunerkrankungen und Tumoren wirkungsvoll einzusetzen ist.

Heute wird angenommen, daß er vor allem bei Krebs der Verdauungsorgane einschließlich der Leber und Bauchspeicheldrüse sowie bei Lungen- und Eierstockkrebs und auch Leukämie wirksam ist. Außerdem stimuliert er das Immunsystem und hat antivirale, hepatoprotektive (leberschützende) und cholesterinsenkende Eigenschaften. Forschungsergebnisse zeigen, daß der Shiitake bei Diabetes, schlechter Abwehrlage, Migräne, mangelnder Durchblutung, Gicht, Rheuma, chronischem Müdigkeitssyndrom,

Erfahrungen aus der heutigen Zeit zeigen, daß durch die positive Beeinflussung der Blutfettwerte (Senkung des Cholesterin LDL, Triglyceride, Erhöhung des HDL) Arteriosklerose vorgebeugt werden kann, daß zu hohe Harnsäurespiegel gesenkt

werden und daß die Durchblutung verbessert wird. Dies hat wiederum positive Auswirkungen auf Erkrankungen wie Raucherbein, Migräne und Schlaganfall.



Gesellschaft für Heilpilzkunde

Dr. Susanne Ehlers Weidenstr. 4, 85368 Wang, Telefon
(Beratung für Heilpilze Mi 8-11, Sa 9-11) 08761 724681 ,
www.vitalpilze.de

Buchtips: [Die Heilkraft der Pilze](#) ISBN 3-612-20626-5

[Ling Zhi](#) ISBN 3-89385-296-4

[Chinesische Heilpilze](#) ISBN 3-431-04066-7 ([Ein kleiner Ausschnitt](#))

[oben](#)

[Heimseite](#)

[unten](#)

Alles über Pilze im Internet:

- [Naturkost.de Lexikon Speisepilze](#)
- [Pilze - Mushrooms - Champignons - Fungi - Fußpilz](#)
- [Pilz-Museum Neuheide](#) Das Pilzmuseum in Neuheide präsentiert ca. 250 Pilze in ihrer natürlichen Umgebung
- [Pilze, Pilze, Pilze](#) Informationen von der Uni-Karlsruhe - Alles was man über Pilze wissen sollte
- [Funk's Seiten über Mykologie](#), Interessantes Pilzarchiv mit Bildern und Beschreibung giftig, ungiftig und eßbar.
- [AP-Delicatessen](#) Gesundheit aus der Natur mit Pilzen, Pilzbrut, Pilzextrakte, Trockenpilze Pilzliteratur für Schulen, Studenten, Mykologen und Pilzfreunde
- [Pilze in der Dübener Heide](#) Kleine Pilzfibel
- [Mushrooms-Pilze](#) Fotos und Beschreibungen von Pilzen, viel Wissenswertes über Pilze, besonders den Schlauchpilz, Pilzberatung
- [Mykonet - Die Seite für den Pilzsammler](#) mit Themen rund um die Pilzwelt und Natur
- [Informationszentrale gegen Vergiftungen](#) Auflistung eßbarer und giftiger Pilze mit Fotos und Erklärung
- [Fotoseite einheimischer Pilze von Nafoku Natur- und Foto-Kunst](#) Einheimische Pilze rund um Freiburg
- [Der Tintling - Die Pilzseite](#) Zeitschrift mit umfangreichen Informationen über Pilze - mit über 500 Pilzlinks
- [Pilze - alles Wissenswerte über Pilze - Rezepte](#) Nachschlagewerk über die verschiedenen Pilzarten
- [Vitalpilze](#) z.B. Shitake, Reishi u.a. und deren Einsatz bei bestimmten Krankheiten z.B. Bluthochdruck, Diabetes u.a.
- [Pilze.ch - Pilze, Champignons, Fungi](#) - Überblick über Aktivitäten und Infos zum Thema Pilzkunde in der Schweiz

[oben](#)

[Heimseite](#)

[unten](#)

[oben](#)

[Heimseite](#)

[unten](#)

Buchempfehlungen:

- [Das Pilz- Zuchtbuch.](#) von Bert-Marco Schuldes, Sam Lanceata
- [Frische Pilze selbst gezogen.](#) von Werner Dittmer
- [Pilzanbau in Haus und Garten.](#) von Jolanda Englbrecht
- [Shiitake und Austernpilze](#) von Nicola Krämer, Jutta Grimm
- [Hobbythek. Lebenselixier Pilze. Vitalisierend, gesund, heilend, potenzsteigernd.](#) von Jean Pütz, Jan Lelley
- [Handbuch des Erwerbsgärtners, Pilzanbau](#) von Jan Lelley
- [Die Heilkraft der Pilze. Gesund durch Mykotherapie.](#) von Jan Lelley
- [Pilze. Einfach gut.](#) von Silke von Küster
- [Pilze der Götter.](#) von Roger Ligenstorfer, Christian Rätsch
- [Pilze, Champignons, Fungi, Bd.1, Strobilomycetaceae, Boletaceae, Paxillaceae, Gomphidiaceae, Hygrophoraceae, Tricholomataceae](#) von Fred Waldvogel, Hans-Peter Neukom, Rudolf Winkler
- [Waldpilzzucht für jedermann](#) Willy J. Hawlik
- [Eßbare Gartenpilze](#) v. Joachim Breschke
- [Pilze im Garten](#) von Hellmut Steineck
- [Pilze aus dem eigenen Garten](#)

Siegfried Grell