

Speisepilze: Potentes Mittel

Immer mehr Studien kommen zum Schluss: Pilze können viele Krankheiten heilen – oder z

Ärzte in Asien setzen Pilze wie Shii-Take verbreitet gegen Krebs ein. In der Schweiz und in Europa setzt sich die Pilztherapie nur langsam durch.

Coop verkauft ihn, die Migros auch. Er schmeckt leicht buttrig. 100 Gramm kosten zwischen 3 und 4 Franken. Doch was nur wenige Feinschmecker wissen: Der asiatische Speisepilz Shii-Take ist auch eine potente Medizin. Er enthält einen Wirkstoff gegen Krebs – das Lentinan. In Japan setzen Krebsärzte den Stoff zusammen mit Chemotherapie ein. Er lindert nicht nur die Nebenwirkungen der oft happigen Krebstherapie, sondern bekämpft den Krebs und kann das Leben schwerstkranker Patienten um Monate verlängern.

Dies das Ergebnis von Studien mit Patienten, die an Dickdarmkrebs, an Brust- und Magenkrebs leiden. Am besten sind die Befunde bei Magenkrebs. Im letzten Juli kam das renommierte Cochrane-Institut zum Schluss: Lentinan ist ein «echter Vorteil» in Kombination mit Chemotherapie. Die Ärzte in Japan setzen das rezeptpflichtige Lentinan-Medikament allerdings in täglichen Mengen ein, die in rund 1 Kilo Shii-Take enthalten sind.

Schweizer Ärzte dürfen das Medikament nicht einsetzen

In der Schweiz ist Lentinan nicht zugelassen. Der Arzt Bernhard Uehleke von der Abteilung für Naturheilkunde des Universitätsspitals Zürich würde es gerne an Krebs-

Shii-Take-Pilze: Enthalten einen Wirkstoff gegen Krebs

patienten testen. Doch für Uehleke ist es «unmöglich», an das japanische Medikament zu kommen.

Anbieter im Internet verkaufen zwar Shii-Take-Tabletten oder Pulver als Nahrungsergänzung. Doch wie viel Wirkstoff in den teuren Produkten steckt, ist oft unklar. Fachleute raten deshalb davon ab, mit Produkten fragwürdiger Herkunft zu experimentieren. Uehleke: «Ich empfehle Krebspatienten, öfters

eine grössere Mahlzeit mit frischen Shii-Take-Pilzen zu essen.»

Das Lentinan aus dem Shii-Take-Pilz ist kein Einzelfall. Auch andere Stoffe aus Speisepilzen haben sich als Medizin entpuppt – und führen in Europa ein Schattendasein. Uehleke behandelt Patienten mit Dickdarmkrebs mit Krestin aus dem Schmetterlingsporling. Auch dieser Wirkstoff kommt aus Asien und ist in der Schweiz für Ärzte er-

hältlich. Studien belegen: Krestin zusammen mit Chemotherapie kann das Leben von Patienten mit Dickdarmkrebs verlängern.

Die traditionelle chinesische Medizin (TCM) setzt Pilze seit Jahrhunderten ein: Viele der Pilze stärken das Immunsystem und können damit für die Krebstherapie oder bei der Vorsorge interessant sein. Dazu gehören auch der Klapperschwamm und der chinesische Raupenpilz (siehe Tabelle). Champignon und Austernseitling enthalten Stoffe, die ähnlich wirken – sie sind allerdings weniger gut erforscht.

Brustkrebs-Patientin: «Pilz-Therapie gibt mir Sicherheit»

TCM-Ärzte verschreiben die Pilze gegen unzählige Krankheiten, Shii-Take zum Beispiel gegen hohes Cholesterin und Schopftintling gegen Diabetes. Bei vielen Leiden ist allerdings nicht oder nur unvollständig getestet, wie gut die Pilze wirken. Oft beschränkt sich das auf Versuche im Labor oder dann an Tieren. Aufwendige Tests an Patienten wie beim Lentinan oder Krestin fehlen. Helga Mölleken ist Professorin an der Bergischen Uni in Wuppertal (D). Sie erforscht Wirkstoffe aus Heilpilzen und sagt: «In Europa ist es schwierig, Forschungsgelder für Studien mit Heilpilzen zu bekommen. Die Pharmaindustrie zeigt wenig Interesse.»











Im Gegensatz zur klassischen Medizin benützen TCM-Mediziner keine einzelnen Wirkstoffe. Sie verwenden zermahlene Pilze oder Extrakte. So auch der Haus- und TCM-Arzt Adrien Berthoud aus Wetzikon ZH: «Die chinesische Medizin geht davon aus, dass Patienten weniger vom Wirkstoff benötigen.»

GETTYIMAGES

el gegen Krebs

r zumindest lindern

SO WIRKEN DIE ZEHN WICHTIGSTEN HEILPILZE

Pilz ¹	Eingesetzt (bei)	Wirkung ² geprüft	Pilz ¹	Eingesetzt (bei)	Wirkung ² geprüft
 Affenkopfpilz (Igelstachelbart)	– Entzündeter Magen-schleimhaut – Nervenkrankheiten – Immunschwäche – Erhöhten Blutfetten – Kognitiven Störungen	●●● ● ●● ●● ●●●	 Schopftintling	– Diabetes – Herz-Kreislauf-Schwäche – Verdauungsproblemen	●● ● ●
 Eichhase	– Zum Entwässern – Für gesunde Haut – Haarproblemen – Immunschwäche	●● ● ●● ●	 Schmetterlingsporling	– Krebs/Chemotherapie – Immunschwäche	●●● ●●●
 Glänzender Lackporling (Reishi, Lingszhi)	– Krebs/Chemotherapie – Autoimmunkrankheit – Kreislaufbeschwerden – Übergewicht – Schlafstörungen – Höhenkrankheit	●● ●● ●●● ● ●● ●●●	 Shii-Take	– Hohem Cholesterin – Arteriosklerose – Hohem Blutdruck – Immunschwäche – Krebs/Chemotherapie – Störung der Darmflora – Leberschwäche	●●● ●● ●● ●●● ●●● ●● ●●
 Judasohr (Mu-Err)	– Thrombose – Erhöhten Blutfetten – Arteriosklerose	● ●● ●	 Sonnenpilz (Himematsutake)	– Krebs/Chemotherapie – Immunschwäche	●● ●●●
 Klapperschwamm (Maitake)	– Krebs/Chemotherapie – Diabetes – Immunschwäche – Übergewicht – Hepatitis	●●● ●●● ● ● ●●	 Chinesischer Raupenpilz	– Geschwächter Konstitution – Stresssymptomen – Krebs/Chemotherapie – Immunschwäche	●● ●● ●● ●

LEBRAC, DR. L. NÉMETH, E. STEINERT, SYDMOLEN, SOULGEMS/FOTOLIA/RF, D. FALKENBERG/STOCK/RF, L. RIEBLING, K. WELTER

¹ Im Laden erhältlich: Judasohr, Shii-Take, Schopftintling (saisonal). Alle anderen beim Arzt für traditionelle chinesische Medizin (TCM)

² Mit isolierten Einzelstoffen, Extrakten oder Pilzkörpern ● = Versuche im Reagenzglas ●● = Tierversuche ●●● = Studien an Menschen ● = Keine Studien bekannt

TIPPS

Das müssen Sie über Pilze wissen

- Essen Sie regelmässig Pilze. Sie können Krankheiten vorbeugen.
- Pilze belasten die Verdauung: Essen Sie nicht zu viel aufs Mal.
- Verzichten Sie auf rohe Pilze. Ausser Champignons sind die meisten unbedenklich.
- Erhitzen Sie zerkleinerte Pilze nur etwa 3 Minuten.
- Shii-Take, Champignons und Austernseitlinge sind oft frisch erhältlich, andere saisonal.
- Shii-Take kann in seltenen Fällen eine allergische Reaktion auslösen (rote Streifen).
- Falls Sie sich mit Pilzen therapieren wollen: Gehen Sie zu einem spezialisierten Arzt.

Eine seiner Patientinnen ist Hedi Meyer aus Grüt ZH. Seit sieben Jahren hat sie Brustkrebs. Später fanden die Ärzte Ableser in der Lunge. Meyer wollte keine Chemotherapie. Sie setzt auf eine Hormon- und Pilztherapie. Bis vor kurzem schluckte die 65-Jährige Tabletten aus einer Mischung von Shii-Take, Lackporling und Raupenpilz. Jetzt sind Pilzpulver und Kapseln mit Klapperschwamm. Meyer: «Ich fühle mich

im Gleichgewicht. Das gibt mir Sicherheit.» Zwar bilden sich immer wieder neue Gewächse in der Lunge, doch sobald sie eine bestimmte Grösse erreicht haben, verschwinden sie wieder. Das haben Untersuchungen im Computertomografen bestätigt. Für Berthoud ist das eine Erfolgsgeschichte. Zugleich weiss er, dass Heilpilze keine Wunder vollbringen: «Sie können den Krebs aber oft aufhalten.» Tobias Frey