Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 55 (1998)
Heft: 9: Pilze : verblüffend gesund

Artikel: Pilze : viel gesünder als Sie je dachten
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-558344

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Pilze: viel gesünder als Sie je dachten

Während wir über Heilpflanzen sehr viel wissen, passen unsere Kenntnisse über die Heilkraft von Pilzen unter ein Fingerhütchen – ein Pilzhut wäre schon zu üppig. Frische Pilze fristen in unserer Ernährung ein Schattendasein und werden oft als «Wasser mit Aroma» diffamiert, dabei enthalten sie wertvolle Vitalstoffe, und ihr gesundheitsfördernder, ja heilender Effekt steht ausser Frage. In der eigentlichen Heilkunde werden hauptsächlich getrocknete Pilze verwendet.

Mykologie nennt man die Lehre von den Pilzen, und die neue Wortschöpfung Mykotherapie bezeichnet, in Anlehnung an die Phytotherapie, die Lehre von der Heilkraft der Grosspilze (auch Schwämme genannt, im Unterschied zu den mikroskopisch kleinen *niederen* Pilzen). Bei uns haben Pilze in der Heilkunde keine besondere Tradition. Zwar hat die Homöopathie sie von Beginn an eingesetzt, doch sind von den ursprünglich vier verwendeten Sorten (Speitäubling, Lärchenporling, Riesenbovist und Fliegenpilz) in neuerer Zeit nur die beiden letzteren übriggeblieben.

Die Wiege der Pilzheilkunde steht eindeutig in der traditionellen Medizin Asiens, vor allem Chinas, wo sage und schreibe 105 Pilzarten in der Volksheilkunde bekannt waren. Kein Wunder, dass Japaner und Chinesen auch heute noch die führenden Experten der Mykotherapie sind, sowohl im Bereich der Literatur, der Forschung als auch der Heilmittelherstellung – uraltes Wissen verknüpft sich mit den Ergebnissen moderner klinischer Studien. Seit einigen Jahren beschäftigen sich auch in Kanada und den USA immer mehr Forscher mit Heilpilzen.

Das Buch zum Thema:

«Die Heilkraft der Pilze. Gesund durch Mykotherapie»
von Prof. Dr. Jan Lelley,
(u.a. mit Kochrezepten und einer Anleitung zum Selbstanbau von Heilpilzen)
Econ Verlag, München/Düsseldorf
sFr.16.–, DM 16.80, öS 123.–

Der Pilzfachmann der Uni Bonn und Leiter der Versuchsanstalt für Pilzanbau in Krefeld hat ein faszinierendes und kenntnisreiches Buch geschrieben. Nach eigener Aussage richtet er sich in erster Linie an ein breites Publikum, dem er den interessanten Aspekt der medizinischen Wirkung und Anwendung von Pilzen nahe bringen möchte.

Pilze sind etwas ganz Besonderes

Pilze unterscheiden sich in vielem von allen anderen Lebewesen, und so sind die Botaniker in jüngster Zeit übereingekommen, die Pilze nicht mehr zu den Pflanzen zu zählen, sondern in eine eigene Gruppe einzuordnen. Pflanzen können aus Bodenmineralien und aus dem Kohlendioxyd der Luft mit Hilfe des Sonnenlichts organisches Material herstellen (Photosynthese), die chlorophyllfreien Pilze müssen über eine sogenannte Chemosynthese organische Stoffe verarbeiten. Ihr Stoffwechsel steht in dieser Beziehung dem tierischen näher als dem pflanzlichen. Pilze verdauen ihre Nahrung extern, das heisst ausserhalb des Fruchtkörpers. Sie scheiden Enzyme in die Umgebung aus, wo der Abbau der Nährstoffe beginnt und nehmen danach die «vorverdaute» Nahrung wieder auf.

Die Zellwände der Pflanzen bestehen hauptsächlich aus Zellulose und Lignin, die der Pilze aus Chitin, dem Stoff, der auch in den Körperhüllen von Insekten und Krebsen vorkommt. Manche machen gerade das Chitin für die Verdauungsbeschwerden verantwortlich, die einige Menschen nach reichlichem Pilzgenuss spüren. Wer sehr darunter leidet, kann die Pilze fein zerkleinern, dann ist das Chitin bekömmlicher. Aber man sollte auch daran denken, wie wichtig Ballaststoffe für die Gesundheit des Magen-Darm-Traktes sind.

Mit Pilzmahlzeiten schlank und gesund bleiben

Dass Pilze eine kulinarische Delikatesse sind, ist nicht neu. Mehr als hundert Geschmackskomponenten sorgen für ihr charakteristisches Aroma. Dass sie zudem auch gesund sind, ist längst nicht so bekannt. Frische Speisepilze enthalten Kohlenhydrate, Eiweiss, Ballaststoffe, viel Wasser und wenig Fett und sind mit ihrem geringen Kaloriengehalt (je nach Sorte zwischen 20 und 40 kcal auf 100 g) die ideale Nahrung für alle, die auf das Gewicht achten müssen. Pilze enthalten viel Kalium, Phosphor und Eisen und dabei wenig Natrium. Dieses Mineralstoffverhältnis macht sie zu einem geeigneten Lebensmittel, für alle, die unter hohem Blutdruck leiden.

Hätten Sie gewusst, dass Pilze auch reich an Vitaminen sind? Austernpilze enthalten reichlich Vitamin B1 und B2. Auch Birkenpilze und Champignons liefern Riboflavin, wie man das Vitamin B2 auch nennt. Eierschwämmli oder auf gut deutsch: Pfifferlinge liefern soviel Nikotinsäure, ein weiteres wichtiges Vitamin der B-Gruppe, wie kein anderes Gemüse. Austernpilze darf man zu den guten Lieferanten von Folsäure rechnen, und bei der Panthotensäure sind nur (purinhaltige und daher nicht gerade gesunde) Innereien besser als Steinpilze, Champignons und Austernpilze. Was das «Knochen- und Zähne-»Vitamin D angeht, liefern Morcheln, Stein-

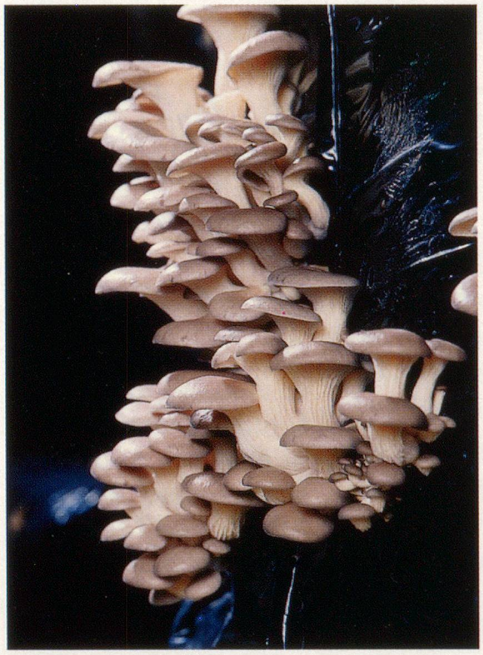
Der Shii-take (Lentinula edodes) lebt auf abgestorbenem Holz. Sein Hut ist hell- oder dunkelbraun, das Fleisch weiss und fest, sein Geruch erinnert an Knoblauch. Er wird in grossem Umfang kultiviert, nicht nur in Asien, sondern auch in Amerika und zunehmend auch bei uns.

pilze, Pfifferlinge und Champignons Spitzenwerte. Einzig beim Vitamin C sind Champignons & Co. keine Champions.

Spricht man von «Fleisch des Waldes», spielt man auf den (hohen) Eiweissgehalt der Pilze an, der jedoch in der Trockenmasse gemessen wird. Frische Pilze enthalten pro 100 Gramm nur 1,5 bis 4,5 Gramm Eiweiss und stehen in dieser Beziehung mit Gemüsen wie Spinat und Blumenkohl auf einer Stufe.

Tips für die Zubereitung

In einer Kost zur Gewichtsreduktion, bei Diabetes, Gicht und Bluthochdruck sollten Pilze eine wichtige Rolle spielen. Bei uns sind weisse und braune Champignons, der Austernpilz und der Shii-take das ganze Jahr über erhältlich. In der Pilzsaison kommen Pfifferlinge, Hallimasch und andere Waldpilze hinzu. Pilze müssen im Kühlschrank aufbewahrt werden – Shii-take und Austernpilz kann man so acht bis zehn Tage behalten, am empfindlichsten sind weisse Champignons, die man nach drei bis vier Tagen essen sollte. Der Austernpilz bildet bei der Lagerung ein weisses Geflecht, das aus dem Hut spriesst. Viele Verbraucher missdeuten diesen Belag als Schimmel und glauben, der Pilz sei verdorben. Das ist aber nicht der Fall, Austernpilze mit diesem Belag können bedenkenlos gegessen werden. Kein Speisepilz wird bei Lagerung giftig, er kann höchstens verderben. Deshalb spricht auch nichts dagegen, ein feines Pilzgericht nach Aufbewahrung im Kühlschrank am nächsten Tag aufzuwärmen.



Auch die gelblichen bis graubraunen Austernpilze oder Austernseitlinge (Pleurotus ostreatus) gedeihen in der Natur auf totem Holz. Wie der Pilz im Fachhandel in grossen Mengen kultiviert wird, kann man ihn auch zuhause mit Hilfe von Folienbeuteln oder Kunststoffkisten züchten.
Ein «gesundes» Hobby, das meist nur den eigenen Bedarf deckt.

Pilze brauchen kaum Salz und sollten auch nur sparsam gewürzt werden, um das spezifische Aroma nicht zu übertrumpfen. Am besten dünstet man sie im eigenen Saft oder unter Zugabe von wenig Wasser in einem geschlossenen Topf. Man kann sie aber auch braten, grillieren oder sogar fritieren, was allerdings bei einer Diät nicht gerade empfehlenswert ist.

Die gesündesten Speisepilze

Austernpilze: Sie zeichnen sich durch einen hohen Mineralstoffgehalt, viele Vitamine der B-Gruppe und besonders viel Folsäure aus. Japanische Forscher haben mit einem wässrigen Extrakt das Wachstum verschiedener Tumorarten reduzieren können. In der Selbstmedikation ist aber die cholesterinsenkende Wirkung interessanter. Empfohlen werden drei bis neun Gramm getrocknete und pulverisierte Pilze. Das Pulver kann man Suppen oder anderen Gerichten zufügen, in warmes Wasser oder Tee einrühren. Bei frischen Pilzen gilt die zehnfache Menge (30 bis 90 g).

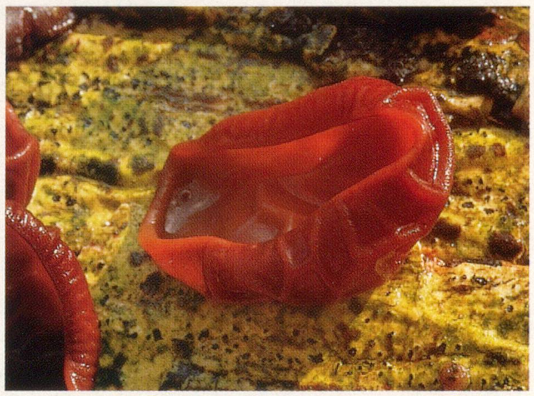
Champignons: Gichtkranke, Diabetiker und Menschen mit Bluthochdruck sollten auf den häufigen Verzehr von Champignons Wert legen. Der geringe Gehalt an Purinen, Natrium und Glukose macht, zusammen mit dem hohen Kaliumgehalt, dem beachtlichen Vitamin-

gehalt und den verdauungsfreundlichen Ballaststoffen, frische Champignons besonders wertvoll (gilt nicht für Dosenware).

Hallimasch: Dieser häufig vorkommende Pilz gilt roh als schwach giftig, gekocht ist er essbar (Kochwasser wegschütten). Was die Heilwirkung betrifft, ist der kleine, honiggelbe Hallimasch besonders interessant. Sind die Nährstoffwerte auch eher bescheiden, die Heilkräfte erscheinen umso vielseitiger und ausgeprägter. Nachgewiesen sind die antimykotische Wirkung und die antibakterielle, insbesondere bei Pneumokokken (Lungenentzündung) und Streptokokken (Erreger von Infektionen bis zur Hirnhautentzündung und Scharlach). Dieser Pilz fördert die Durchblutung der Herzkranzgefässe und des Gehirns, stärkt Lunge und Verdauungsorgane. Er soll auch die Sehkraft stärken, Augenentzündungen lindern und vorbeugend bei Nachtblindheit wirken. Wird auch bei Nervosität, Schwindelanfällen und Ohrensausen eingesetzt. Frische Pilze trocknen und pulverisieren, um so Vorräte zu schaffen. Zehn Tage lang 30 Gramm Pulver einnehmen. Kinder und alte Leute nur die halbe Portion.

In Europa kennt man mindestens sieben verschiedene Arten von Hallimasch. Die honiggelbe Sorte (Armillaria mellea, siehe auch Titelbild) ist in der Heilkunde besonders geschätzt.

Shii-take: Der in Ostasien beheimatete Pilz enthält in seinem (gut verdaulichen) Eiweiss alle essentiellen Aminosäuren und unter anderem Kalium und – besonders viel in den Stielen – Zink. In Ostasien wird der Pilz bei Krankheiten eingesetzt, die auf einer geschwächten Immunfunktion beruhen, z.B. bei Allergien, Candidainfektionen, Grippe, Erkältungen. Der cholesterinsenkende Effekt wurde in vielen Untersuchungen bestätigt, Voraussetzung ist eine tägliche Aufnahme von 90 Gramm frischer Pilze (oder 9 g getrocknete) über mehrere Wochen. Über die tumorhemmende Wirkung des Shii-take gibt es viele Berichte. Als entscheidenden Wirkstoff isolierten Wissenschaftler des Nationalen Krebsforschungszentrums in Tokio das sogenannte Lentinan, das in Japan inzwischen für die Behandlung von Magenkrebs zugelassen ist und gespritzt wird. Nach Auffassung asiatischer Wissenschaftler hat der Pilz auch einen Schutzeffekt gegen das Altern und kann bei Jüngeren den schädlichen Folgen von Stress und Erschöpfung vorbeugen. Zur Selbstbehandlung isst man regelmässig 60 bis 160 Gramm Frischpilze oder 6 bis 16 Gramm Pulver.



Das Judasohr (Auricularia auricula judae) kann so rötlich aussehen wie auf der Abbildung unten, aber auch dunkelbraun bis schwärzlich. Seine bevorzugte Lebensgrundlage sind alte, absterbende Holundersträucher.

Judasohr: In Europa hat man vom dünnfleischigen, wabbeligen Judasohr als Speisepilz nie viel gehalten, sein Geschmack wurde als fad bezeichnet. Dagegen galt das rötlich-braune Fruchtfleisch in Ostasien seit jeher als Leckerbissen. Aber: Für viele von uns ist der Pilz trotzdem nicht unbekannt. Wer je chinesisch gegessen hat, hat wahrscheinlich auch schon Judasohren genossen – und zwar unter der wohlklingenderen Bezeichnung «chinesische Morchel». Judasohren enthalten viel Kalium, Kalzium und Silizium, auch Magnesium, Phos-

Der glänzende Lackporling (Ganoderma lucidum), der in Japan Reishi genannt wird, ist wahrscheinlich der heilkräftigste aller Pilze. In Asien gilt er traditionell als «Kraut der Unsterblichkeit» und «Pilz des langen Lebens».

phor und Eisen. In der Heilkunde ist seit langem bekannt, dass der Pilz die Blutgerinnung hemmt und Entzündungen auf Haut und Schleimhäuten bekämpft, dazu kommen eine cholesterinsenkende Wirkung und eine Schutzwirkung auf Bauchspeicheldrüse und Leber. Man kann täglich 15 Gramm getrocknete Judasohren mit heissem Wasser übergiessen, den Geschmack dieses Tees mit etwas Zucker oder Honig verbessern und täglich zweimal trinken. Soll günstig wirken auf Lymphe, Bluthochdruck, Arterienverkalkung, bei blutenden Hämorrhoiden, Blut im Urin, Übelkeit und Magenverstimmung.

Heilpilze, die nicht zum Essen sind

Neben den uns allen geläufigen Speisepilzen gibt es eine Reihe von nicht essbaren Pilzen, die heilkräftig sind. Herausgreifen möchten wir hier den **Glänzenden Lackporling,** der wegen seiner enorm vielseitigen Anwendung als «König» der Heilpilze bezeichnet wird. Er hat als junger Pilz die Form eines weiss-gelben Fingers, der immer länger wird, sich manchmal verzweigt und schliesslich seitlich einen rötlich-braunen bis schwarz-braunen Hut bildet, der aussieht als sei er lackiert. Man findet ihn bei uns in Parks, Gärten und trockenen Wäldern am Fusse von Eichen-, Erlen-, Buchen-, Birken- und Kirschbaumstämmen. Sein Fleisch ist hart, korkigholzig – mit einem Wort ungeniessbar. Der Pilz enthält Mineralstoffe wie Magnesium, Kalzium, Zink, Mangan, Kupfer und Germanium.

Der Lackporling hat eine wohltuende Wirkung auf das Herz-Kreislaufsystem und wird bei chronischer Bronchitis und Asthma

Pilzpulver und -extrakt selbst herstellen

Gesunde, saubere Pilze in 2 bis 3 Millimeter dünne Scheiben schneiden und entweder im Dörrgerät oder an der frischen Luft auf Pergamentpapier unter häufigem Wenden sorgfältig trocknen.

Getrocknete Pilze sind lange haltbar, das Aroma und die Inhaltsstoffe bleiben nahezu stabil. Pulverisieren kann man die trockenen Scheiben mit Hilfe einer Gewürzmühle; das fertige Pulver wird in absolut trockenen Dosen oder Gläsern aufbewahrt.

Einen wässrigen Pilzextrakt macht man so: Dünne Scheiben in einen Kochtopf legen und mit Wasser überdecken. Eine Stunde lang sieden lassen, und über einen Filter aus Tüll abgiessen. Die Pilze nochmals mit frischem Wasser bedecken und eine halbe Stunde lang kochen. Auch diesen Sud filtern und zu der ersten Portion dazugeben. Die ausgelaugten Pilze wegwerfen. Den gesamten Sud zum Sieden bringen und bei schwacher Hitze mehrere Stunden lang eindicken bis eine zähflüssige Paste entsteht. Mit einem Spachtel aus dem Kochtopf schaben, mit Weizenmehl so lange verkneten bis eine Art Teig entsteht. Die Masse entweder in Kapseln abfüllen und eine pro Tag einnehmen oder einen halben Teelöffel in einer Tasse warmem Wasser oder Ingwertee auflösen.

eingesetzt. In hohen Dosen und in Kombination mit Vitamin C verordnen asiatische Ärzte den Pilzextrakt auch zur Nachsorge bei einigen Krebserkrankungen. (Selbst die japanische Regierung empfiehlt Reishi als Begleitmedikament bei der Krebstherapie.) Als besonders aktiv gelten Polysaccharide, die immunstärkend sind und denen eine tumorhemmende Wirkung zugeschrieben wird. Eine zweite wirksame Stoffgruppe besteht aus Triterpenen, die Leberinsuffizienz verhindern, den Blutdruck senken und die Histaminfreisetzung hemmen. Gute Ergebnisse werden auch bei Migräne sowie Schlaf- und Appetitlosigkeit erzielt. Zur Selbstmedikation nimmt man das Pulver von 1,5 bis 9 Gramm Trockenpilzen.

In Japan heisst der Pilz *Reishi* *, in China wird er *ling zhi* oder *ling chih* genannt und als Tinktur, Tablette, Sirup und Extrakt zubereitet. In der Selbstmedikation kann man bis zu 3 Gramm Pulver täglich einnehmen, aufgelöst in Tees oder Suppen.

**** Wer das Suchwort «Reishi» im Internet eingibt, bekommt zahlreiche Informationen aus aller Welt.***

Schmaus auf dem Teller und Zucht in Garten und Keller

Wenn wir die frischen Pilze, die das ganze Jahr über erhältlich sind, öfter in unsere Mahlzeiten einplanen, dann ist das sicher ein guter Anfang, mit ihrer Heilkraft erste Erfahrungen zu sammeln.

Mehr über weitere heilkräftige Pilze, essbare und nicht essbare, erfährt man in Prof. Lelleys Buch. Umfassend vorgestellt und erklärt wird auch der Hobby-Anbau mit im Fachhandel besorgter «Pilzbrut» sowie das etwas einfachere Verfahren mit sogenannten Fertigkulturen aus dem Gartenfachhandel und spezialisierten Versandfirmen. Unter den heilkräftigen Pilzen sind Fertigkulturen für Champignon, Schopftintling, Igel-Stachelbart, Glänzender Lackporling, Judasohr, Shii-take und Silberohr erhältlich. • IZR

Hildegard von Bingen: Was kann sie uns heute noch sagen?

Ihr Geburtstag jährt sich dieses Jahr zum 900. Mal, und sie hat heute so viele Verehrer wie nie zuvor. Die Visionärin, Theologin, Kosmologin, Heilerin, Mystikerin und Musikerin Hildegard von Bingen war eine der grössten Frauengestalten des Mittelalters. Besonders für Naturheilprodukte gilt der Name Hildegard heute als Gütesiegel. Wieviel hat die Hildegard-Medizin mit der wahren Medizin Hildegards aber noch gemeinsam? Für die GN hat sich Susanne Wagner in Zürich mit der Medizinhistorikerin Irmgard Müller unterhalten.

GN: *Weshalb gibt es heute Ihrer Meinung nach einen solchen Hildegard-Boom?*

Prof. Irmgard Müller: Die Begeisterung für Hildegard ist wohl eine Kompensation. Viele Menschen sind von der Schulmedizin frustriert und suchen deshalb nach neuen Wegen.

GN: *Was sagen Sie dazu, dass Hildegard von Bingen zur Galionsfigur der Naturheilkunde hochstilisiert wurde?*