

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 69 (2012)  
**Heft:** 3: Vom Glück, zu sprechen

**Artikel:** Der wundersame Raupenpilz  
**Autor:** Rawer, Claudia  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-557728>

#### **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:** 23.02.2026

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

# Der wundersame Raupenpilz

Er gedeiht nur im tibetischen Hochland und in alpinen Höhen. Selten und in China wertvoller als Trüffeln oder teurer Champagner, hält der Tibetische Raupenpilz Einzug in die westliche Heilkunde. claudia Rawer

In Tibet und China kennt man den Pilz, auch Chinesischer Raupenpilz genannt (wissenschaftlich *Ophiocordyceps* oder *Cordyceps sinensis*), schon seit langer Zeit als Bestandteil der traditionellen Medizin. «Von allen wunderbaren irdischen Freuden ist die Liebeslust die Essenz aller Sinnesfreuden», schwärzte im 15. Jahrhundert der Arzt Surkhar Nyamnyi Dorje, der ihn als Aphrodisiakum pries.

Am häufigsten wird der Raupenpilz aber als Tonikum eingesetzt, das Lebenskraft spendet, die Erholung nach Krankheiten beschleunigt, geschwächte ältere Menschen stärkt und dem Alterungsprozess entgegenwirkt; zudem wird er gegen Leber-, Nieren- und Lungenleiden verschrieben, so der Geograph Daniel Winkler, einer der wenigen westlichen Experten für das interessante Gewächs. Im Westen wird der Raupenpilz besonders zur Erhöhung der körperlichen Leistungsfähigkeit und zur Stärkung des Immunsystems bei schweren Erkrankungen verwendet.

## Der Sommergras-Winterwurm

In seiner Heimat, dem tibetischen Hochland und den umgebenden Himalayagebieten, wird der Schlauchpilz als Yartsa Gunbu bezeichnet, zu deutsch Sommergras-Winterwurm. Hier, wo er ausschliesslich (endemisch) vorkommt, findet Jahr für Jahr ein wundersamer Prozess statt.

Schmetterlingsweibchen der Gattung *Thitarodes*, die ebenfalls nur in Tibet vorkommt, Wurzelbohrer oder Geistermotten genannt, legen zahlreiche Eier auf den Bergwiesen ab. Die daraus schlüpfenden Raupen bohren sich in den Boden und fressen an Pflanzenwurzeln. Die Sporen des parasitischen Pilzes befallen die Larven, und das Pilzgeflecht ernährt sich von ihrem Gewebe, bis der gesamte Körper der Raupe von seinen feinen Fäden ausgefüllt ist.



Der Tibetische oder Chinesische Raupenpilz wächst im Himalaya in etwa 3000 bis 5000 Meter Höhe.

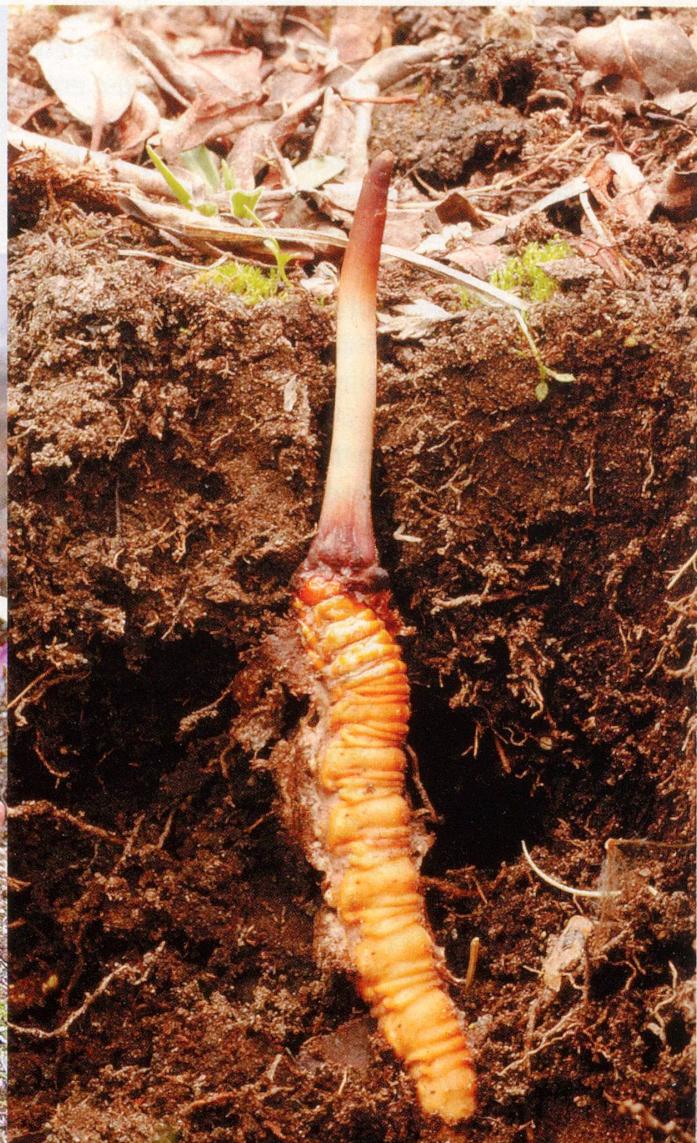
Während nicht befallene Schmetterlingslarven sich zum Überwintern im kalten tibetischen Klima tief in den Boden eingraben, dirigiert der Pilz im Herbst, kurz bevor er die Raupe schliesslich tötet, sie in eine Höhe von wenigen Zentimetern unter die Erdoberfläche – möglicherweise mittels chemischer Botenstoffe. Aus dem Kopf der Raupe wächst im Frühjahr schliesslich der unauffällige, dunkelbraune Fruchtkörper von *Ophiocordyceps sinensis*, der an eine langgestreckte Keule erinnert.

### Yartsa Gunbu in Ost und West

In der westlichen Welt war der Tibetische Raupenpilz lange Zeit praktisch unbekannt. Aufmerksamkeit bekam er erst, als 1993 chinesische Läuferinnen völlig überraschend mehrere Weltrekorde bei den Weltmeisterschaften in Stuttgart und den Landesmeis-

terschaften in Peking erzielten. Natürlich lautete der Verdacht auf Doping, was aber nicht bestätigt werden konnte. Der Trainer Ma Zunren führte den Erfolg auf intensives Training zurück – und auf die Antistress-Wirkung eines Tonikums aus Yartsa Gunbu. Seitdem gewinnt der Pilz bei uns an Beliebtheit und wird auch gerne mal als «Himalaya-Viagra» bezeichnet. In China hat Yartsa Gunbu, dort Dongchong Xiaocao genannt, in den letzten 15 Jahren ebenfalls eine erstaunliche Entwicklung genommen. War er schon lange als Heilpilz beliebt, hat er nun steile Karriere als Luxusprodukt und Statussymbol gemacht. Sein Wert stieg, so Winkler, zwischen 1997 und 2008 um 900 Prozent! 2008 wurde beste Qualität in Shanghai zu Preisen von über 26 000 Dollar das Pfund (!) gehandelt, was damals ungefähr ebenso viel Schweizerfranken oder etwa 16 500 Euro entsprach. Dazu

Ein junger Tibeter gräbt mit einem einfachen Holzwerkzeug vorsichtig nach dem Pilz. Nur zusammen mit dem Larvenkörper ist *Ophiocordyceps sinensis* eine wertvolle traditionelle Medizin.



muss man wissen: Ein Pfund, das sind 800 bis 900 gereinigte und getrocknete Raupenpilze.

Solche Preise würden in Europa als unbelzahlbar betrachtet. Zum Vergleich: Iranischer Beluga-Kaviar wäre für etwa 5000 Franken das Pfund zu haben, kostbare Safranfäden für etwas mehr als 3700 Euro (heute etwa 4500 CHF), und schwarze Perigord-Trüffel gäbe es schon für «billige» 950 Euro pro 500 Gramm. Daher wird bei uns in aller Regel nicht der Raupenpilz selbst angeboten, sondern sein im Labor auf Nährböden gezüchtetes Pilzgeflecht (Myzel).

### Traditionelle Sammlung

Die Preisentwicklung freute die tibetische Landbevölkerung, die sich seit Jahrhunderten in der Saison auf die mühsame Suche nach dem schwer zu entdeckenden Pilz macht. Die Sammler durchstreifen etwa einen Monat lang das riesige Gebiet des Tibetischen Hochlandes. Familie und Freunde sind mit dabei, vor allem auch die Kinder, die gute Augen haben und dem Boden näher sind. Yartsa Gunbu wird immer mit dem «Wurm», der Schmetterlingsraupe, ausgegraben – ohne sie wäre er für die Kunden wertlos.

Durchschnittlich findet ein Sammler vielleicht zehn Exemplare pro Tag, wobei der erzielte Preis stark von der Qualität des Pilzes abhängt. Qualität heißt für die chinesischen Einkäufer zum Beispiel: Größenverhältnis Pilz zur Außenhülle der Schmetterlingslarve (am besten: in etwa gleich oder der Pilz ist kürzer) oder Fundort: Tibet selbst oder eine andere Gegend des Himalaya wie etwa Bhutan. (Raupenpilze aus Bhutan sind traditionell deutlich weniger wert, obwohl es sich um die gleiche Art handelt.)

Die Yartsa Gunbu-Ernte spielt mittlerweile eine äußerst wichtige Rolle für die ländlichen Gemeinschaften. Auch wenn die tibetischen Sammler längst nicht die hohen Summen einnehmen, für die die Ware letztendlich verkauft wird, bedeuten die Raupenpilze Geld für das gesamte Dorf, für Gesundheitsvorsorge, Bildung, Konsumgüter und mehr. Umso wichtiger, dass der Pilz trotz verstärkter Ernte und möglichen klimatischen Veränderungen eine nachhaltige Ressource bleibt. Daher und bei den aufgeführten Preisen ist es ein Glück, dass wir Europäer weniger Wert auf den «Wurm» legen als auf die möglichen heilsamen Eigenschaften des Pilzes.



### Heil- und Vitalpilz Cordyceps

Auch wenn Ophiocordyceps sehr viele unterschiedliche Wirkungen zugeschrieben werden, sind erst wenige wissenschaftlich am Menschen untersucht. Gesichert dürfte sein: Cordyceps erhöht die maximale Sauerstoffaufnahme, was ein höheres Energieniveau des Körpers zur Folge hat, die Leistung verbessert und auch effizienteres Trainieren ermöglicht. Eventuell ist auch die Minderung von Stresssymptomen und die Förderung der sexuellen Aktivität auf die verbesserte Sauerstoffversorgung des Blutes zurückzuführen.

Eine Untersuchung an der Medizinischen Fakultät in Peking mit älteren Patienten, die an einem Müdigkeitssyndrom litten, ergab eine signifikante Zunahme des Wachheitsgrades. Die Senioren konnten Kälte besser ertragen, Gedächtnisleistung und sexuelle Aktivität erhöhten sich. Chinesische und zum Teil auch westliche Forscher stellten antioxidative und antivirale, ja sogar cholesterinsenkende und krebsvorbeugende Wirkungen bei Cordyceps fest. Für den westlichen Markt wird das Pilzmyzel biotechnologisch kultiviert und meist in Pulver- oder Kapselform abgefüllt angeboten.

#### INFO

#### Tibetischer Raupenpilz

Cordyceps sinensis ist in der Schweiz bewilligungspflichtig. Bewilligte Produkte erkennen Sie an der BAG-Nummer (Bundesamt für Gesundheit) auf dem Etikett. In Deutschland ist Cordyceps als Nahrungsergänzungsmittel im Handel. Bezugsquellen sind z.B.:

[www.sanafort.ch](http://www.sanafort.ch)

[www.pilzshop.de](http://www.pilzshop.de)

