

Die Begriffe Vitalpilze und Heilpilze werden im normalen Gebrauch als Synonyme verwendet. Die Vitalpilze sind teilweise auch bei uns gängige Speisepilze, welche sogar bei uns heimisch sind. Die anderen Pilze stammen zur Hauptsache aus asiatischen Ländern wie China. Vitalpilze gelten auch bei uns in Europa als wahre Gesundheitsbrunnen. Sie sind allesamt ungeheure Kraftpakete, angefüllt mit Biovitalstoffen wie Polysacchariden, Polypeptiden, Mineralien, Spurenelementen, Vitaminen und Aminosäuren.

Der Vitalpilz Pleurotus ist bei uns auch als Austernpilz bekannt. Er ist neben Shiitake und Champignon einer der bedeutendsten Kulturpilze. Er ist ursprünglich ein Winterwaldpilz, welcher ab etwa zehn Grad und darunter ideal gedeiht. In größeren Kulturen wird er auf Strohballen gezüchtet.

Seine Herkunft liegt in Südostasien und die Bezeichnung "Seitling" erhielt der Pilz aufgrund einer besonderen Eigenart: Er wächst seitlich an abgestorbenen Bäumen heraus. Zudem wächst er in dichten, gefächerten sowie übereinander liegenden Büscheln, welche an den Wuchs von Austernbänken erinnern.

Merkmale des Pleurotus

Der Pilzhut des Pleurotus ist breit und muschelförmig sowie fleischig. Er ähnelt einer Austernschale, wobei die Form auch spachtel- und zungenförmig ausfallen kann. Die obere Seite ist dabei trocken, glatt und stumpf. Der Durchmesser kann 5 bis 35 Zentimeter erreichen.

Die Lamellen werden auch als Blätter bezeichnet. Sie zeigen zu Beginn eine weisse Farbe, danach werden sie gelblich. Sie verfügen über unterschiedliche Längen und sind teilweise queradrig zueinander verbunden.

Der Stiel befindet sich stets markant seitlich zum Hutrand. Er ist dick (etwa 1 bis 3 Zentimeter) und kurz (ungefähr 1 bis 4 Zentimeter). Seine Farbe ist eher weisslich, wobei er oftmals zottig/filzig wirkt. Die Stiele selbst sind untereinander astförmig verwachsen.

Der Pleurotus hat für sein spezielles Fleisch die Bezeichnung "Kalbfleischpilz" erhalten. In seiner Jugend (Hut bis fünf Zentimeter Durchmesser) wächst er elastisch und schmeckt besonders mild, wobei er seinen typischen würzigen Duft verströmt.

Vorkommen des Pleurotus

Der Vitalpilz Pleurotus beginnt etwa Mitte Oktober zu wachsen. Unter etwa drei Grad Minus ruht sein Wachstum. Wärmt ihn die Mittagssonne in der Winterzeit, gedeiht er dann problemlos weiter. Er wächst bis zum Februar und dies am liebsten an absterbenden Laubbäumen wie beispielsweise Pappel, Erle, Buche und Weide.

Bei der Lage ist der Pleurotus keinesfalls wählerisch - er gedeiht vom Hügelland bis in die flache Ebene, jedoch

äusserst selten in Nadelwäldern. Ein ideales Gebiet sind zum Beispiel Laubwälder im Bereich der Ostseeküste.

Das Besondere am Vitalpilz Pleurotus

Das Spezielle an diesem Vitalpilz ist seine probiotische Wirkungsweise. Er kann beispielsweise den Bakterienhaushalt der Darmschleimhaut regulieren, wie auch positiv anregen. So hilft er im Anschluss an eine intensive Antibiotika-Behandlung dabei, eine normal funktionierende Verdauung wiederherzustellen.

Des Weiteren kann er seine positiven Eigenschaften zum Beispiel innerhalb des Stoffwechsels, beim Knochenwachstum und der Blutbildung beweisen. In der Traditionellen Chinesischen Medizin wird er unter anderem bei überhöhten Cholesterinwerten sowie bei Hexenschuss, zur Blutbildung, bei Gliederstarre, Sehnen-/Muskelbeschwerden sowie zur Kräftigung des Venensystems eingesetzt.

Die Inhaltsstoffe des Pleurotus

Der Heilpilz Pleurotus enthält Vitamine aus dem B-Komplex wie B1, B2 und B5, B6 sowie B7. Diese werden hauptsächlich zur Energieumwandlung/-gewinnung innerhalb des Körpers benötigt. Normalerweise erfolgt die Aufnahme durch den Genuss diverser Fleischprodukte. So kann der Vitalpilz als ideale Alternative für eine abwechslungsreiche Ernährung genutzt werden.

Die Pilzsubstanz besteht zu ungefähr 25 Prozent aus Proteinen. Der Pleurotus verfügt zudem über Folsäure sowie lebenswichtige Aminosäuren, die im Zusammenhang von Knochenmarkwachstum und Blutbildung eine Rolle spielen. Weiterhin ist Vitamin D enthalten, welches das Wachstum von Knorpel und Knochen fördert und somit Osteoporose vorbeugen kann. Der Heilpilz schützt vor lebensbedrohlichen Thrombosen, wirkt entzündungshemmend und immunmodulierend.

Die medizinische Verwendung des Pleurotus

Der Pleurotus beinhaltet das wichtige Polysaccharid "Pleuran". Es wirkt antioxidativ und kann sich bei der Eindämmung freier Radikaler sowie bei Metastasen im Fall einer Krebserkrankung positiv auswirken. Die Inhaltsstoffe wirken somit gegen Krebszellen, fügen dem Organismus jedoch keinerlei zusätzlichen Schaden zu.

Der Pilz zeigt eine hohe Wirksamkeit bei der Therapie von erhöhtem Cholesterin im Blut. Hierzu wird empfohlen täglich etwa ein bis fünf Gramm getrockneten Pilz oder Pilzextrakt einzunehmen, dies entspricht 50 bis 100 Gramm Frischpilz.

Man kann Vitalpilze wie den Pleurotus über viele Jahre bedenkenlos täglich zu sich nehmen.

Pleurotus erhält man in Drogerien und Apotheken oder auch im Internet unter www.Vitalpilze.com.