

*Die Begriffe Vitalpilze und Heilpilze werden im alltäglichen Gebrauch als Synonyme verwendet. Die Vitalpilze sind an sich eine Auswahl an Speisepilzen, welche zum Teil sogar hier bei uns wachsen. Die anderen Pilze stammen zur Hauptsache aus Asien, bzw. China. Vitalpilze gelten mittlerweile auch bei uns in Europa als wahre Gesundheitsbrunnen. Sie sind allesamt ungeheure Kraftpakete, angefüllt mit Biovitalstoffen wie Polysaccharide, Polypeptide, Mineralien, Spurenelemente, Vitamine und Aminosäuren. Seit einiger Zeit werden Vitalpilze auch von der Wissenschaft zur Kenntnis genommen und die den Vitalpilzen nachgesagten Wirkungen konnten durch diverse Studien und Untersuchungen wissenschaftlich belegt werden.*

Der *Hericium erinaceus*, auch Igelstachelbart oder Affenkopfpilz genannt, ist ein optisch eher skurriler Pilz. Er ist ein hervorragender Speisepilz, aber er wird ebenso sehr als Heilpilz geschätzt. Seine 32 Aromastoffe verleihen ihm einen exotischen Geschmack, der an Meeresfrüchte mit einer leichten zitronenartigen und kokosähnlichen Nuance erinnert. Andererseits ist die Vielzahl an Biovitalstoffen der Grund für seine hervorragenden Eigenschaften als Naturheilmittel.

Der *Hericium* ist eine imposante Erscheinung. Sein Fruchtkörper ist weiss bis cremefarben, hat eine rundlich-ovale Form und ist von dichten 2 bis 3 cm langen, weichen Stacheln bedeckt. Dadurch sieht er eher wie ein Badeschwamm oder ein zotteliges Tier aus als wie ein Pilz. Darum auch der Name Affenkopfpilz oder manchmal wird er auch Löwenmähne genannt. Er ist in Ostasien, Nordamerika und Nordeuropa zuhause. Man findet ihn jedoch selten in der freien Natur. Er bevorzugt die Wunden älterer oder bereits abgestorbener Bäume wie Buchen, Eichen und manchmal auch Obstbäume.

Der Igelstachelbart ist ein kulinarischer Genuss, aber auch ein wertvoller Vitalpilz. In der Traditionellen Chinesischen Medizin wird er seit vielen Jahrhunderten verwendet, um den durch Stress und ungesunden Lebensrhythmus in Unausgewogenheit geratenen Organismus wieder in das natürliche, gesunde Gleichgewicht zu bringen. Insbesondere wird er bei allen Beschwerden des Magen-Darm-Trakts eingesetzt. Die Indianer Nordamerikas verwenden ihn in pulverisierter Form als blutstillendes Mittel. Erst Mitte des letzten Jahrhunderts gelang es, den *Hericium* in Kultur zu züchten. Heute wird er in verschiedenen Anbauländern gezüchtet, um den wachsenden Bedarf zu decken. Die wissenschaftliche Erforschung der Inhaltsstoffe des *Hericium* ist noch nicht abgeschlossen, es konnten aber bereits einige der bekannten Heilwirkungen auch wissenschaftlich nachgewiesen werden. Der *Hericium* enthält viele hochwertige Wirkstoffe, unter anderem alle acht für den Menschen essentiellen Aminosäuren. Er weist einen hohen Kaliumgehalt bei gleichzeitig sehr niedrigem Natriumwert auf. Weiters enthält er Zink, Eisen, Selen, organisches Germanium und zahlreiche Polysaccharide und Polypeptide, welche erwiesenermassen hervorragende

Heilwirkungen haben. Es konnte bewiesen werden, dass die Polysaccharide des *Hericium* das allgemeine Immunsystem stärken und das körpereigene Abwehrsystem gegenüber Antigenen generell erhöhen. Zudem wurden antikanzerogene und metastasenhemmende Eigenschaften gefunden. Die Aktivität der Makrophagen, der T- und B-Lymphozyten und weiterer immunkompetenter Zellen gegen die Krebszellen wird erhöht. Auf Sarkome haben Extrakte aus *Hericium* eine wachstumshemmende Wirkung. Es wird von Wissenschaftlern berichtet, dass der *Hericium* speziell beim Kampf gegen Magen-, Speiseröhren- sowie Hautkrebs eine positive Wirkung zeigt. Bei Speiseröhren- und Dickdarmkrebs konnten die Spezialisten eine deutliche Hemmung der Metastasenbildung durch den Einsatz von *Hericium* nachweisen. Es wird auch bestätigt, dass das Bakterium *Helicobacter pylori*, welches für Magengeschwüre verantwortlich gemacht wird, durch *Hericium* unschädlich gemacht wird. Auch bei Gastritis zeigt der *Hericium* positive Wirkungen. Die wissenschaftlichen Untersuchungen bestätigen somit die Erkenntnisse der Traditionellen Chinesischen Medizin, welche den *Hericium* schon immer für Beschwerden des Verdauungstraktes eingesetzt hat.

Nebst dem Einsatz im Bereich des Verdauungssystems konnten Wissenschaftler noch andere positive Wirkungsfelder belegen. So gilt es als gesichert, dass der *Hericium* eine stimulierende Wirkung auf die Regeneration von Nervengewebe hat. Somit können die Wirkstoffe des *Hericium* die Regeneration des Nervengewebes im Gehirn fördern und bei neuronalen Erkrankungen von Nutzen sein. Extrakt aus *Hericium* wird bereits erfolgreich bei der begleitenden Behandlung von Alzheimer und Parkinson eingesetzt. Die natürlichen stimmungsaufhellenden Wirkungen können Unruhe und Schlafstörungen verhindern. Der *Hericium* kann auch die Befindlichkeitsstörungen während der Wechseljahre vermindern. Auch in der Behandlung von Schmerzzuständen helfen die *Erinacine* aus dem Igelstachelbart und ihre opiatähnlichen Wirkungen. Die Phytosterine des *Hericium* haben lipidsenkende Eigenschaften und machen damit den Pilz interessant für die Behandlung von Cholesterin- und Fettstoffwechselstörungen. Dabei können der Gesamt-Cholesterinspiegel, das LDL-Cholesterin und die Triglyceride gesenkt werden und dadurch das Risiko von Arteriosklerose deutlich reduzieren.

Der Igelstachelbart ist ein natürliches Heilmittel und völlig ohne Nebenwirkungen. Dadurch ist der Vitalpilz sehr gut geeignet als vorbeugende Massnahme, speziell bei Risikogruppen. Man kann *Hericium erinaceus* über viele Jahre hinweg bedenkenlos täglich zu sich nehmen.

*Hericium* erhält man in Drogerien und Apotheken oder auch im Internet unter [www.Vitalpilze.com](http://www.Vitalpilze.com).