

Pilze für den Darm

Darm und Pilze heißt nicht automatisch Candida-Befall. Pilze können Parasiten sein, Zersetzer, Kommensalen (harmlose Mit-Fresser) und freundliche Symbionten. Auch kennt man in der chinesischen und japanischen Heilkunde schon sehr lange den Nutzen bestimmter Heil- oder Vital-Pilze. Man bekommt sie heute frisch, als Pulver oder in Kapseln. Rechtlich gelten diese in Europa als Lebensmittel. Einige können wir zum Verzehr im Asia- oder Bioladen kaufen wie Shiitake, Mandelpilz oder chinesische Morchel. Man kann auch Kulturen kaufen und selbst Pilze anziehen. Manche sind allerdings so speziell in ihrer Wirkung und teilweise auch in ihrem Geschmack, dass sie nur in der Heilkunde Verwendung finden.

In meiner Heilpraxis verwende ich für die Darmgesundheit vor allem folgende Pilze:

Hericium erinaceus (Igelstachelbart) fördert die Integrität der Darmschleimhaut und wirkt damit dem Leaky-Gut-Syndrom entgegen. Eine zu durchlässige Darmschleimhaut führt hier dazu, dass unspezifische allergieähnliche Reaktionen auftreten, weil unaufgeschlossene Nahrungsbestandteile ins Blut gelangen. Außerdem wirkt er (wie auch Maitake, Klapperschwamm, Grifola frondosa) gegen chronischen Durchfall und Morbus Crohn. Er unterstützt auch das Immunsystem durch Regulation der TH1-/TH2- Antwort.

Für das Immunsystem ist insbesondere die Gabe von ABM, **Agaricus blazei murrill** (Mandelpilz) sinnvoll. Er enthält hohe Mengen an antioxidativ wirkenden Enzymen (Superoxiddismutase SOD, Katalase, Tyrosinase).

Bei hartnäckiger Verstopfung, bei Durchblutungsstörungen und Hämorrhoiden hilft Judasohr, **Auricularia polytricha**, in China Restaurants auch bekannt als Mu Err oder chinesischer Morchel. Dieser gallertige Pilz unterstützt durch seine stark quellfähigen Inhaltsstoffe überall dort, wo mehr Feuchtigkeit gebraucht wird.

Shiitake, wissenschaftlich **Lentinula edodes**, hat vielfältige Anwendungen, fördert aber vor allem

die erwünschte Darmflora und wirkt gleichzeitig gegen schädliche Bakterien und Candida.

Der berühmteste Pilz der japanischen Heilkunst ist ohne Zweifel Reishi. In China wird er Ling Zhi genannt, der „Pilz der Unsterblichkeit“. **Ganoderma lingzhi** ist nach neuesten Erkenntnissen sein wissenschaftlich korrekter Name, Ganoderma lucidum ist ein europäischer Verwandter mit geringerem Wirkstoffgehalt.

Die bittere Droge zeichnet ein sehr breites Wirkungsspektrum aus, hilft bei Allergien, Dysbiosen, Übelkeit und Durchfall. Insbesondere zur Entgiftung über die Leber, wie auch gegen chronische Entzündungen. Als wirksame Inhaltsstoffe sind bekannt: Triterpene mit Cortison-ähnlicher Wirkung. Adenosin wirkt gegen Anspannung. SOD, Glutathion-S-Transferase und Laccase vermindern oxidativen Stress.

Für die Darmgesundheit werden auch oft die Pilze **Pleurotus ostreatus** (Austernpilz), **Coprinus comatus** (Schopftintling), **Coriolus versicolor** (die Schmetterlingstramete) und **Shiitake** verwendet (Übersicht siehe ► Tabelle).

Pilze enthalten hohe Gehalte an sogenannten **Ballaststoffen**, vor allem Beta-Glukanen, die als Präbiotika wirken. Es lohnt sich also, regelmäßig frische Pilze in unseren Speiseplan aufzunehmen. Dabei ist sinnvoll, die Dosis langsam zu steigern, damit sich das Mikrobiom anpassen kann.

Viele der bekannten Heilpilze wirken außerdem dem Metabolischen Syndrom entgegen. Sie senken die Blutwerte von Cholesterin und Triglyceriden, lindern Diabetes und Bluthochdruck oder wirken Übergewicht entgegen.

In meiner Praxis lasse ich bei Darmbeschwerden zunächst eine **Darmfloraanalyse** machen oder einen umfangreichen Darmcheck. Meist wird zunächst der Ernährungsplan individuell angepasst, dann einige Sitzungen **Colon-Hydro-Therapie** zur sanften Reinigung des Dickdarms und des Interstitiums durchgeführt. Schließlich unterstützt die Gabe von Heilpilzen aber auch **Heilkräutern, orthomolekularer Medizin, Probiotika** und **Präbiotika** die Wiederherstellung einer gesunden Darm-Flora und -Funktion.

Susanne Beckmann

Literatur: bei der Verfasserin

	Hericium	Reishi	Pleurotus	Maitake	Auricularia	Coprinus	Coriolus	Shiitake	ABM
Allergien	+	+	+			+			
Durchfälle, Morbus Crohn	+	+		+					
Entzündung + vir. / bakt. Fehlbesiedlg.	+	+	+				+		
erhöhte Cholesterinwerte		+		+	+			+	
Hämorrhoiden		+			+				
Immunschwäche	+		+				+		+
Magen-/Darm-Entzündungen, Colitis ulcerosa, Blähungen	+	+	+						
Magen-Darm-Erkrankungen, Darmsanierung, Dysbiose	+		+					+	
Magengeschwüre, -schmerzen, krämpfe, Gastritis, Reflux, Sodbrennen, Reizdarm, -magen	+	+							
Verstopfung					+	+			

Heilpilze bei länger andauernden Verdauungsbeschwerden