

Reishi-Heilpilz

Dr. med. Heinz Lüscher

Der Reishi-Pilz (auch Glänzender Lackporling genannt) ist ein wahrer König unter den Heilpilzen. Er ist eine natürliche Alternative zu Kortison, ist entzündungshemmend, leberstärkend, wirkt beruhigend, stabilisiert und stärkt das Immunsystem. Ein wahrer Glückspilz also, wer den Reishi kennt und einsetzt!

Der Reishi (japanisch "göttlicher Pilz"), lateinisch *Ganoderma lucidum* oder in Deutsch auch Glänzender Lackporling genannt, zählt zu den bedeutendsten Heilpilzen und wohl zu den ältesten Arzneimitteln der Welt. Er kommt weltweit vor und wächst vorwiegend auf Laubbäumen, am liebsten auf Eichen. Der Reishi gehört nicht zu den Speisepilzen, er schmeckt bitter und seine Konsistenz ist hart. Es handelt sich also um einen reinen Heilpilz.

In China wird er bereits seit Tausenden von Jahren zu medizinischen Zwecken eingesetzt und fast alles, was man im alten China über die Wirkung des Reishi schrieb, konnte in modernen wissenschaftlichen Studien nachgewiesen werden. In China heisst der Heilpilz „Ling Zhi“, was „Göttlicher Pilz der Unsterblichkeit“ bedeutet. In der alten chinesischen Heilkunde wurde der Reishi zur Gruppe der hochwertigsten Heilmittel eingeteilt, die auch „Kräuter Gottes“ genannt wurden. Er wurde dort vor allen anderen Pflanzen an die oberste Stelle gestellt und sogar als „König der Heilpflanzen“ bezeichnet.

In China und anderen asiatischen Ländern gilt der Pilz bis heute als Symbol des Glücks. Wer ihn kennt, könnte sich tatsächlich als Glückspilz bezeichnen, denn es gibt kaum einen anderen Heilpilz mit derart breitem Einsatzgebiet. Er wird mit Erfolg bei Leberleiden, Allergien, Entzündungen aller Art, aber auch Herz- und Lungenerkrankungen und sogar im Kampf gegen Krebs eingesetzt! Die Inhaltsstoffe des Reishi bieten ein Arsenal an Wirkstoffen, sozusagen eine ganze Apotheke. Die Wirkungsweisen und Anwendungen von Reishi sind dementsprechend äusserst vielfältig und komplex. Es wurden bislang ungefähr 400 bioaktive Substanzen nachgewiesen. Es lohnt sich also, diesen besonderen Heilpilz etwas genauer unter die Lupe zu nehmen!



Triterpene

Im Reishi wurden rund 150 sogenannte Triterpene gefunden. Es handelt sich dabei um chemisch und pharmakologisch gesehen äusserst interessante und vielfältige sekundäre Pflanzenstoffe. Diese schützen den Reishi selbst vor dem Befall von Mikroorganismen und wirken im Körper stark antibakteriell und entzündungshemmend. Terpene und die sich daraus ableitenden Substanzen wie die Triterpene können aufgrund ihrer chemischen Struktur bei allen Erkrankungen zum Einsatz kommen, bei denen normalerweise Steroidhormone – wie Kortison – eingesetzt werden. Doch ganz im Gegensatz zum Kortison verlaufen Therapien mit dem Reishi nebenwirkungsfrei! Die Histaminausschüttung, die für Schwellungen, Rötungen und Juckreiz bei Allergien verantwortlich ist, wird eingedämmt. Dieser Heilpilz hat durch seinen hohen Gehalt an Triterpenen also eine ausgesprochen positive Auswirkung auf alle Entzündungen im Körper. Triterpene können weiter das Herz-Kreislaufsystem stärken, Bluthochdruck senken (Hypertonie) und einer Leberinsuffizienz vorbeugen bzw. entgegenwirken.

Polysaccharide

Im Reishi sind mehr als 100 verschiedene hochwirksame Polysaccharide enthalten. Chemisch gesehen sind Polysaccharide sogenannte Mehrfachzucker. Polysaccharidmoleküle bestehen aus mindestens 10, oft aber aus mehreren Tausend, chemisch miteinander verbundenen Einfachzuckern (Monosaccharide). Polysaccharide haben viele verschiedene Funktionen im Körper. Eine besondere Gruppe von Polysacchariden, die in unserem Vitalpilz vorkommt, greift in das Verhalten des Immunsystems ein. Sie stabilisieren das Immunsystem so gut, dass zahlreiche Erreger keine Chance mehr haben. Durch diese Aktivierung des Immunsystems wird einerseits Krankheiten vorgebeugt, andererseits werden bei bestehenden (chronischen) Krankheiten die Selbstheilungskräfte des Körpers gestärkt und unterstützt.

Weil Reishi das Immunsystem stabilisiert, hilft er auch bei Erkrankungen, die durch ein Überschieszen des Immunsystems hervorgerufen werden, wie es zum Beispiel bei allergischen Reaktionen oder bei Autoimmunkrankheiten der Fall ist. Denn wenn das Immunsystem überreagiert oder falsch reagiert, dämpft der Reishi diese Reaktion und schraubt sie auf ein gesundes Mass zurück.

Adenosin

Das ebenfalls in diesem Heilpilz enthaltene Adenosin wirkt beruhigend und entspannend auf die Muskulatur und hat so eine dem Neurotransmitter Azetylcholin entgegengesetzte Wirkung. Die Erregungsübertragung zwischen Nerv und Kontraktion der glatten Muskulatur wird demnach herabgesetzt. Im asiatischen Raum trinken viele Menschen regelmässig abends Reishi-Tee, da er entspannt und schläfrig macht. Dies wird darauf zurückgeführt, dass der Heilpilz auch auf die Gehirnzellen eine sedierende (beruhigende) Wirkung ausübt und das zentrale Nervensystem (ZNS) zur Ruhe bringt. Das Gute am Reishi-Tee ist, dass er nicht wie herkömmliche Schlafmittel hypnotisch oder narkotisch wirkt und selbst bei längerem Gebrauch nicht abhängig macht.

Weitere Inhaltsstoffe

Ebenfalls erwähnenswert sind ausserdem die verschiedenen Nukleotide, Sterole, Aminosäuren, Alkaloide, Antioxidantien, Vitamine und Mineralstoffe (z.B. viel Eisen), welche im Reishi-Pilz enthalten sind. Bei einer so grossen Bandbreite an Wirk- und Inhaltsstoffen erscheint es mir wichtig, darauf hinzuweisen, dass die Heilwirkung des Reishi nicht auf einzelne isolierte Wirkstoffe, sondern auf die wunderbare Gesamtkomposition des Schöpfers des Pilzes zurückzuführen ist!

Reishi-Sporen

In den Reishi-Sporen sind übrigens die Wirkstoffe in konzentriertester Form vorhanden. Sie werden deshalb als der wertvollste Teil des Pilzes angesehen. Die ovalen gelb-braunen Reishi-Pilzsporen, die den Pilzen zur ungeschlechtlichen Vermehrung dienen, weisen zudem eine wesentlich höhere Bioaktivität der erwähnten Inhaltsstoffe gegenüber anderen Pilzteilen auf.

Einsatzgebiete des Reishi-Heilpilzes

Der Reishi Heilpilz hat ein überaus weites Einsatzgebiet, hier einige Möglichkeiten:

- **Leber:** Der Reishi regeneriert die Leber und wirkt somit blutreinigend und entgiftend. Insbesondere wirkt er auch bei chronischer Hepatitis und hilft bei Leberinsuffizienz.
- **Atemwege:** Bei chronischen Atemwegserkrankungen mit verminderter Sauerstoffversorgung ist der Reishi ebenfalls hilfreich, denn er verbessert die Sauerstoffsättigung im Blut. Er kann deshalb bei Asthma, chronischer Bronchitis und Atemnot eingesetzt werden.
- **Herz:** Die verbesserte Sauerstoffversorgung wirkt sich auch positiv auf die Herzaktivität aus, denn auch die Sauerstoffversorgung des Herzmuskels wird verbessert. Das lässt den Heilpilz z.B. bei verengten Herzkranzgefässen (koronare Herzkrankheit), Herzrhythmusstörungen, starken Blutdruckschwankungen und Herzschwäche zum Einsatz kommen.
- **Sport:** Auch für Sportler könnten dies interessante Themen sein. Die Chinesen nutzen den Pilz bereits zur legalen Leistungssteigerung ihrer Sportler. Bei Tests mit Bergsteigern zeigte sich zudem, dass die Einnahme von Reishi die Toleranz gegenüber Sauerstoffmangel erhöht und gut wirksam bei Höhenkrankheit ist.
- **Haut:** Auch Hautkrankheiten können vom Vitalpilz profitieren. Durch die entgiftende und blutreinigende Wirkung kommt es zur Entlastung bei allen Formen von Hauterkrankungen (z.B. Neurodermitis). Natürlich spielt hier auch der antientzündliche und antiallergische Effekt eine wichtige Rolle.
- **Immunsystem:** Der Reishi-Heilpilz weist zelltoxische, beziehungsweise die Zellvermehrung hemmende Eigenschaften auf und kann deshalb im Kampf gegen Viren, sowie Bakterien, aber auch gegen das Wachstum von Krebszellen eingesetzt werden. Das Immunsystem wird gestärkt und unterstützt, was auch bei Allergien und Autoimmunkrankheiten zum Zug kommt.

Zusammenfassend kann ich den Reishi-Heilpilz bei folgenden Krankheitsbildern empfehlen:

- Geschwächtes oder überschüssiges Immunsystem (häufiges «Kränkeln», Infekte, Allergien, Autoimmunkrankheiten)
- Herzkrankheiten (Hypertonie, koronare Herzkrankheit, Herzrhythmusstörungen)
- Leberkrankheiten (chronische Hepatitis, Leberinsuffizienz, Leberzirrhose)
- (Chronische) Atemwegserkrankungen (z.B. Bronchitis, Asthma)
- Magengeschwüre
- Schlaflosigkeit
- Nierenentzündungen
- Gelenkentzündungen (Arthritis)
- (Entzündliche) Hautkrankheiten
- Fibromyalgie
- Krebs
- Allg. Krankheits-Prophylaxe
- Vorbeugung von Höhenkrankheit

Studien

Antitumorale, antimikrobielle, antioxidative und weitere Wirkungen von Ganoderma Lucidum, eine Rezension: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29534044>

Überzeugende biologisch aktive Inhaltsstoffe von Ganoderma lucidum: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30114634>

Höhenkrankheit: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31609024>

Einsatz bei Frauen mit Fibromyalgie: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26545669>