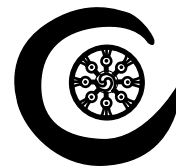


Cordyceps (Cordyceps sinensis, Chinesischer Raupenpilz, CS-4)



Infoblatt / Kräuter

Herkunft:

ursprünglich tibetisches Hochland, heute auch alpine Graslandschaften Chinas sowie einige Provinzen Indiens

Geschichte:

Die heute enorm hohe Nachfrage verdankt der Raupenpilz den Entdeckungen tibetischer Yak-Hirten. Sie stellten fest, dass jene Rinder, die sie im Hochland weiden ließen, eine deutlich höhere Widerstandskraft und Lebenserwartung hatten, als anderswo gehaltene Tiere. Als Ursache wurden die winzigen Pilze ausgemacht, die zwischen den Hochlandgräsern wachsen und von den Tieren gern mitgefressen werden. In der TCM wird der Raupenpilz seit Jahrhunderten als Tonikum eingesetzt und ist auch als Aphrodisiakum bekannt.

Pharmakologische Eigenschaften:

Traditionell wird Cordyceps als Tonikum gegen Erschöpfung, Depressionen und Stress eingesetzt. Im Tierversuch konnte gezeigt werden, dass Cordyceps-Extrakte die Adrenalin- und Dopaminbildung direkt beeinflussen, in die Serotoninmechanismen jedoch nicht eingreifen⁵. Durch die starke antioxidative Kapazität der Cordyceps-Inhaltsstoffe werden die ATP-Bildung und damit der Energiegewinnung verbessert und die Immunfunktionen moduliert. Damit ist Cordyceps ein pflanzliches Mittel zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit auch mit zunehmendem Alter. Risikogruppen, die einem erhöhten oxidativen Stress ausgesetzt sind, sollten auf die ausreichende Versorgung mit antioxidativ wirkenden Mikronährstoffen und Pflanzenextrakten achten. Dazu zählen u.a. Leistungssportler, Fluggpersonal, Raucher, Personen die regelmäßig Medikamente einnehmen oder Umweltbelastungen ausgesetzt sind. Auch bei chronischen Erkrankungen (z.B. beim rheumatischen Formenkreis) ist eine begleitende antioxidative Behandlung angezeigt. Cordyceps reguliert auch die Hormone wie die Steroidproduktion der Leydigzellen in den Hoden¹³ und beeinflusst die Testosteronbildung¹⁴.

Für Cordyceps militaris wurde gezeigt, dass sich durch eine Supplementierung die Samenqualität bezüglich Spermienmotilität und -morphology sowie Samenmenge signifikant verbessern konnte¹⁵.

Verwendung:

- Bei Erschöpfung, starker Belastung, steigert die Leistungsfähigkeit und Ausdauer
- Schutz, bei starker oxidativer Belastung (*Stress, Rauchen, Leistungssport ...*)
- Behebung **sexueller Funktionsstörungen** und Steigerung der **Libido und Potenz**
- Bei **Kinderwunsch** (*Verbessert die Spermienqualität*)
- Stimmungsaufhellung
- Stärkung des Immunsystems
- Stärkt die Herz- und Lungenfunktionen, COPD, Asthma (*Bronchienerweiternd*)
- Muskelregeneration

Besonderheit:

Der Raupenpilz ist ein wirksamer Fitmacher. Damit der Schlaf nicht beeinträchtigt wird, sollte die Einnahme nicht am späten Abend erfolgen.

Ausgewählte Studien:

10 **Ko KM, Leung HY:** Enhancement of ATP generation capacity, antioxidant activity and immunomodulatory activities by Chinese Yang and Yin tonifying herbs. Chin Med. 2007 Mar 27;2:3

13 **Wong KL, So EC, Chen CC, Wu RS, Huang BM:** Regulation of steroidogenesis by Cordyceps sinensis mycelium extracted fractions with (hCG) treatment in mouse Leydig cells. Arch Androl. 2007 Mar-Apr;53(2):75-7

14 **Hsu CC, Huang YL, Tsai SJ, Sheu CC, Huang BM:** In vivo and in vitro stimulatory effects of Cordyceps sinensis on testosterone production in mouse Leydig cells. Life Sci. 2003 Sep 5;73(16):2127-36.

15 **Lin WH, Tsai MT, Chen YS, Hou RC, Hung HF, Li CH, Wang HK, Lai MN, Jeng KC:** Improvement of Sperm Production in Subfertile Boars by Cordyceps militaris Supplement. Am J Chin Med. 2007;35(4):631-41

Quelle und Infos: www.vitalpilze.de, www.orthotherapie.com

Sendung Konkret über Heilpilze: www.youtube.com/watch?v=BW3hu7oj62M