

Hericium (Hericium erinaceus, Igelstachelbart, Affenkopfpilz)

Infoblatt / Kräuter



Herkunft: nahezu weltweite Verbreitung, auch in Europa heimisch, insgesamt jedoch selten auftretend, wird seit 50 Jahren kultiviert

Geschichte:

In der TCM wird der Igelstachelbart seit Jahrhunderten für seine regulierenden Wirkungen auf Körper und Psyche des Menschen geschätzt. Darüber hinaus ist dieser Pilz, der an Wunden älterer oder abgestorbener Laubbäume wächst, dank seiner feinen Aromen besonders in Asien eine geschätzte Delikatesse. Die Kultivierung begann in den Fünfzigerjahren des 20. Jahrhunderts in Shanghai. Heute sind die Inhaltsstoffe des Hericium weitgehend erforscht und seine ernährungsphysiologischen Eigenschaften wissenschaftlich bestätigt.

Pharmakologische Eigenschaften:

Wasserlösliche Polysaccharide zeigen ausgesprochen antikanzerogene und antimetastatische Eigenschaften. Sie erhöhen zum einen die Aktivität der Makrophagen und anderer Immunzellen gegenüber den Krebszellen und scheinen die Metastasenbildung einzuschränken zu können⁴. Durch eine Erhöhung der Proliferation von T- und B-Lymphozyten⁶ wird das Immunsystem generell gestärkt und die körpereigene Abwehr gegenüber Antigenen generell erhöht. Von einem Wirkstoff, dem Erinacin H, ist bekannt, dass es den Nervenwachstumsfaktor stimulieren kann³, wodurch sich der erfolgreiche Einsatz bei neuralen Erkrankungen erklärt. Ein breites Spektrum der Hericium Inhaltsstoffe hat zudem ausgewiesene antibakterielle Eigenschaften und scheint dadurch eine Helicobacter pylorus-Infektion abmildern zu können.

Frühere klinische Studien berichten über signifikante Verbesserung bei Gastritis Patienten durch Hericium. Dabei verbesserten sich neben der Symptomatik auch das Entzündungsgeschehen und der Aufbau der Schleimhautstrukturen.

Die lipidsenkenden Eigenschaften der Hericium-Phytosterine macht die Anwendung dieses Pilzes auch bei Cholesterin- und Fettstoffwechselstörungen interessant.

Verwendung:

- Regulation von Magen- und Darmproblemen – Darmsanierung
- Gastritis, Sodbrennen, Reflux, Helicobacter-Infektion
- Magen-, Darm-, Speiseröhren- und Hautkrebs
- Begleitende Behandlung bei Nervenerkrankungen (*Polyneuropathie, MS, Demenz...*)

Besonderheit:

Der Igelstachelbart hilft, gemäß den Lehren der TCM, den durch Stress und ungesunde Lebensführung gestörten Organismus wieder in ein natürliches, gesundes Gleichgewicht zu bringen.

Ausgewählte Studien:

Lee EW, Shizuki K, Hosokawa S, Suzuki M, Suganuma H, Inakuma T, Li J, Ohnishi-Kameyama M, Nagata T, Furukawa S, Kawagishi H:

Two novel diterpenoids, erinacines H and I from the mycelia of Hericium erinaceum. *Biosci Biotechnol Biochem.* 2000 Nov;64(11):2402-5.

4Wang JC, Hu SH, Su CH, Lee TM: Antitumor and immunoenhancing activities of polysaccharide from culture broth of Hericium spp. *Kaohsiung J Med Sci.* 2001 Sep;17(9):461-7.

5Wang JC, Hu SH, Lee WL, Tsai LY: Antimutagenicity of extracts of Hericium erinaceus.

Kaohsiung J Med Sci. 2001 May;17(5):230-8.

7Chen TQ: Combined traditional Chinese and western medicine for the treatment of atrophic gastritis: report of 140 cases. *Zhong Xi Yi Jie He Za Zhi.* 1983 Jul;3(4):221-2

8Xu CP, Liu WW, Liu FX, Chen SS, Liao FQ, Xu Z, Jiang LG, Wang CA, Lu XH:

A double-blind study of effectiveness of hericium erinaceus pers therapy on chronic atrophic gastritis.

A preliminary report. *Chin Med J (Engl).* 1985 Jun;98(6):455-6.

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

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