

Reishi

Universalpilz der Unsterblichkeit



Beschreibung

Reishi

Der Reishi besitzt seit Jahrtausenden einen festen Platz in der Heilkunde der Traditionellen Chinesischen Medizin und ist weltweit der bedeutendste Vitalpilz. Er fördert die Vitalität und Lebensdauer und wird daher in China auch der Pilz der Unsterblichkeit genannt. Er schmeckt sehr bitter und findet somit keine Verwendung als Speisepilz. Vorwiegend wird er als Tee und als konzentrierter Extrakt für den therapeutischen Bereich eingenommen.

Reishi kommt weltweit vor und ist ein heterotropher Saprobiont. D.h. er besiedelt überwiegend faulende und sich in Zersetzung befindende Laubhölzer. Der Fruchtkörper des Reishi sitzt auf einem seitlichen Stiel, ist gelb bis schwarzbraun und mit einer glänzenden Harzschrift versehen. Der Hut hat einen Durchmesser von ca. 20 cm und wird bis zu 3 cm dick. Die Unterseite des Pilzes weist zahlreiche kleine Poren auf.

Reishi wird auf Grund seiner ausgleichenden Wirkung geschätzt. Die Hauptanwendungsgebiete des Reishi sind die Unterstützung der Regeneration des Herz-Kreislauf-Systems, der Leber und des Immunsystems. Zugleich stabilisiert Reishi aber auch die Nerven und Psyche.

Weitere Bezeichnungen für Reishi sind: Ganoderma lucidum, Ling Zhi, Ganoderma lucidum, Glänzender Lackporling

Nährstoffempfehlung

Nährstoffe	Tagesdosis	%NRV*
Bio-Reishi-Extrakt	600,00 mg	**
davon Polysaccharide	180,00 mg	**
Vitamin C	59,00 mg	74%

*Prozentsatz der Nährstoffbezugswerte gem. VO (EU) Nr. 1169/2011 ** Keine Nährstoffbezugswerte vorhanden

Enthaltene Nährstoffe

Zu den wichtigsten bioaktiven Inhaltsstoffen des Reishi zählen immunaktivierende Polysaccharide, zellschützende Antioxidantien, entzündungshemmende Triterpene sowie Aminosäuren, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente.

- **Vitamine:** Vitamin B1, B2, B3, B5 und Ergosterin, eine Vorstufe des Vitamin D2
- **Mineralstoffe:** Mangan, Selen, Eisen, Zink, Kupfer, Kalium, Calcium, Magnesium und Schwefel. Zudem enthält Reishi Germanium. Dieses Spurenelement ist u.a. auch in Ginseng und Aloe Vera enthalten. In Reishi ist es allerdings viel wirksamer vertreten. Germanium dient vor allem zur Stärkung und Kräftigung der allgemeinen Gesundheit.
- **Triterpene:** Das sind die ätherischen Öle und die bitter schmeckenden Komponenten der Pilze. Aus ihnen leiten sich die Steroide ab, zu denen die Steroidhormone sowie Sterine und Gallensäuren zählen. Triterpene wirken entzündungshemmend, immunstärkend, antioxidativ, antihypertensiv (ACE – hemmend), antibakteriell, antiviral und antikarzinogenen. Sie hemmen die Histaminausschüttung bei Allergien, die Cholesterinsynthese und schützen die Leber, helfen bei Viruserkrankungen und wirken sich günstig auf die Thromboseneigung aus. Triterpene ergänzen sich hervorragend mit den Beta-Glucanen.
- **Polysaccharide:** Zu wichtigsten Polysacchariden in den Vitalpilzen zählt die Gruppe der Beta-Glucane, mit stark gesundheitsfördernden Eigenschaften. Sie sind für den Menschen deutlich besser bioverfügbar als pflanzliche Glucane.

Beta-Glucane stimulieren das Immunsystem, indem sie die Makrophagen und Dendritische Zellen aktivieren. Sie weisen stark entzündungshemmende Eigenschaften auf, wirken antioxidativ, antimikrobiell und antiarteriosklerotisch und können das Wachstum von Krebszellen hemmen. Reishi beinhaltet die wichtigen Polysaccharide Ganoderma Polysaccharide GLIS und GLPP, welche einen stimulierenden Effekt auf das gesamte Immunsystem aufweisen.

- **FIP:** Ein weiterer wichtiger Inhaltsstoff ist das Fungale immunomodulatorische Proteine (FIP), ein bioaktives Moleküle mit immunaufbauenden Eigenschaften. FIPs stimulieren verschiedene Zellen und zelluläre Komponenten, wie T- und B-Lymphozyten, natürliche Killerzellen und Makrophagen.

Physiologische Funktionen

Reishi ist der am besten untersuchteste Vitalpilz mit einer Vielzahl an präklinischen und klinischen Studien. Kein anderer Vitalpilz verfügt über ein so breites und bekanntes Wirkspektrum.

- **Immunstärkung bzw. -modulation:** Zahlreiche wissenschaftliche Studien haben die immunmodulierenden Eigenschaften der beiden Ganoderma Polysaccharide GLIS und GLPP im Reishi nachgewiesen. Sie aktivieren Immunzellen wie B-Lymphozyten und modulieren die Zytokinproduktion. Eine Steigerung bestimmter inflammatorischer Zytokine wird dagegen für die immunologische Schutzfunktion gegen bakterielle Infektionen verantwortliche gemacht. Es wird angenommen, dass diese Veränderung des Gleichgewichts der Th1- und Th2-Helferzellen für die Wirksamkeit von Reishi bei der Behandlung allergischer Reaktionen verantwortlich ist.

- **Stärkung der Herz-Kreislauf-Funktion:** Die Inhaltsstoffe des Reishi üben durch ihre antioxidativen Eigenschaften einen positiven Effekt auf die Gesundheit von Herz und Blutgefäßen aus. Reishi schützt vor Atherosklerose, unterstützt die Normalisierung der Blutfettwerte und trägt zur Kontrolle des Cholesterinspiegels bei. Dabei hemmen die in Reishi enthaltenen Oxygenosterole (Ganoderole) die körpereigene Cholesterinsynthese, indem sie mit der Mevalonsäure interagieren – Mevalon stellt eine Vorstufe von Cholesterin dar. Außerdem steigert Reishi die Durchblutung und senkt gleichzeitig den Sauerstoffverbrauch des Herzmuskels. Diese Eigenschaften führen zu einer Senkung des Blutdrucks und können somit Herzinfarkt vorbeugen.

- **Leberschützende Eigenschaften:** Reishi wird in der Traditionellen Chinesischen Medizin auch zur Stärkung der Leber eingesetzt. Er hilft bei der Entgiftung der Leber, dient aber auch zum Schutz der Leberzellen. Reishi wird erfolgreich zur begleitenden Therapie bei bereits vorhandenen Leberkrankheiten (Hepatitis A, B und C) eingesetzt. Dabei zeigen Studien, dass die Einnahme von Reishi bei rund 90 Prozent der Probanden zu einer signifikanten Verbesserung der Leberwerte führt.

- **Prävention und begleitende Behandlung von Krebserkrankungen:** Die Polysaccharide des Reishi besitzen eine nachgewiesene zytotoxische Wirkung auf Krebszellen, verbessern die Makrophagen-Proliferation, stimulieren die Tätigkeit gegenüber Tumorzellen und weisen somit ein breites Spektrum krebshemmender Effekte auf. Die Ganoderminsäuren erhöhen die Interleukin- und Interferon-Ausschüttung und führen zur Apoptose der Krebszellen. Ein antiandrogener Effekt durch Ganoderol B könnte den erfolgreichen Einsatz bei Prostatakrebs erklären. Insbesondere bei der Chemo- oder Strahlentherapie wirken die immunstärkenden Eigenschaften des Reishi positiv auf Krebspatienten.

- **Steigerung der Leistungsfähigkeit und Anti-Aging:** Untersuchungen zeigen, dass eine regelmäßige Einnahme von Reishi die Leistungsfähigkeit steigern und vor vorzeitiger geistiger und körperlicher Erschöpfung schützen kann. Spitzensportler aus ostasiatischen Ländern benützen Reishi regelmäßig zur Leistungssteigerung. Auf Grund der harmonisierenden Inhaltsstoffe kann Reishi auch erfolgreich bei Schlafstörungen und nervöser Unruhe eingesetzt werden. Reishi vermindert zudem altersbedingte Schädigungen der Organe und der Haut und kann vorzeitiger Hautalterung entgegenwirken.

- **Antidiabetische Eigenschaften:** Die in Reishi enthaltenen Polysaccharide und Triterpene sind hauptverantwortlich für die hypoglykämischen Effekte. Der Pilz wirkt blutzuckersenkend, vermindert die Insulinresistenz und erhöht die Glucosetoleranz, so dass die Insulin produzierenden Zellen in der Bauchspeicheldrüse entlastet werden.

Praxishinweis

Extrakt statt Pulver

Pilzpulver und Pilzextrakt werden kontrovers diskutiert, aber beide Darreichungsformen der Vitalpilze

setzen in der Therapie jeweils eigene Akzente, die je nach individuellem Beschwerdebild des Patienten ihre Wirkkraft entfalten. Während das Pilzpulver eher präventiv eingesetzt wird, kommt der Pilzextrakt mit der konzentrierten Wirkstoffzusammensetzung vor allem bei konkreten Erkrankungen zur Anwendung.

Daher empfiehlt sich für die therapeutische Anwendung die Darreichung von Reishi-Extrakt (in hygienischer Kapselform) auf Grund der höheren Wirkstoffkonzentration im Vergleich zu konventionellen Pulver-Präparaten.

Bio-Qualität

Bei Heilpilzen ist für den therapeutischen Einsatz eine zertifizierte Bio-Qualität für einen hohen Wirkstoffgehalt und eine geringe Schadstoffbelastung entscheidend. Dies ist deshalb wichtig, weil Pilze Schadstoffe aus der Umgebung aufnehmen. Dies wird bei einer zertifizierten Bio-Qualität ausgeschlossen. Auf diese Weise kann der gewünschte Therapieerfolg ohne unerwünschte Nebenwirkungen sichergestellt werden.

Synergie mit Vitamin C

Durch die gleichzeitige Einnahme von Reishi-Extrakt und Vitamin C lässt sich die Wirkung der in Reishi enthaltenen aktiven Inhaltsstoffe gezielt steigern. Es bildet somit einen sinnvollen Co-Faktor zur Unterstützung der genannten physiologischen Funktionen von Reishi. Für den therapeutischen Einsatz wird eine natürliche Form von Vitamin C aus Acerola empfohlen.

- **Stärkung und Regulation des Immunsystems:** Vitamin C ist essentiell für die normale Funktion des Immunsystems. Es fördert die Antikörperproduktion, die Interferonproduktion, die Lymphozytenreifung, die virale Infektabwehr und die Phagozytoseaktivität. Insoweit bildet Vitamin C einen sinnvollen Co-Faktor von Reishi bei viralen Infektionen.
- **Antioxidative Schutzfunktion:** Das wasserlösliche Vitamin C gilt als wichtigstes Antioxidans im Zellplasma und extrazellulären Raum. Es schützt Lipide, Proteine, Nukleinsäuren und Zellmembranen vor Schädigungen durch freie Sauerstoff-Radikale (Peroxide) und trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Es trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen und

ist etwa im Rahmen einer komplementären Tumörprävention bzw. –therapie besonders empfehlenswert.

- **Prävention des metabolischen Syndroms:** Vitamin C spielt eine besonders wichtige Rolle im Fettstoffwechsel, da es alle Hormone überwacht, welche am Energiestoffwechsel und der Zellbildung beteiligt sind. Wird Fett abgebaut, so wird auch Vitamin C verbraucht. Aus diesem Grund sollte immer auf eine ausreichende Vitamin C Versorgung geachtet werden.

Anwendungsempfehlung

- Die empfohlene Tagesdosis Reishi mit viel Flüssigkeit am besten zu den Mahlzeiten einnehmen, soweit im Einzelfall nicht anders indiziert.
- Eine Aufteilung der Tagesdosis in zwei Portionen ist möglich.
- Die Einnahmedauer richtet sich nach der jeweiligen Indikation im Einzelfall und sollte grundsätzlich zumindest 8 – 12 Wochen betragen.
- Wichtig ist, die Einnahme nicht nach der ersten Besserung sofort zu beenden, sondern zumindest ein paar Wochen weiter einzunehmen, um den Gesundheitszustand zu stabilisieren.

Anwendungsbereich

1. Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems
2. Allgemeine Stärkung des Immunsystems
3. Steigerung der körperlichen und geistigen Konstitution
4. Steigerung der Lebensqualität
5. Natürliches Anti-Aging
6. Leberstärkung und Entgiftung
7. Begleitende Krebs- und Chemotherapie (komplementäre Unterstützung des Immunsystems)
8. Allergien
9. Diabetes

Sinnvolle Anwendungskombinationen

- Zur Stärkung des Immunsystems helfen immunstärkende Pflanzenextrakte und Mikronährstoffe ganzheitlich beim Auskurieren der Krankheiten, siehe Nährstofftipp 10020036. Aber auch die Einnahme von Olivenblattextrakt kann zur natürlichen Stärkung der körpereigenen Abwehr führen, siehe Nährstofftipp 10020070.
- Die Allergietherapie kann durch Mikronährstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe unterstützt werden, die dabei helfen das Immunsystem zu regulieren und so einer unerwünschten Überreaktion entgegenwirken, siehe Nährstofftipp 10020021.
- Zur Regeneration der Leber empfehlen sich bioaktive Pflanzenstoffe und antioxidative Mikronährstoffe, siehe Nährstofftipps 10019219 und 10019112.
- Die Maca-Wurzel wirkt generell vitalisierend auf den menschlichen Körper, siehe Nährstofftipp 10019105.
- Spermidin hilft durch Autophagie geschädigte Zellen zu reparieren und ist so in der dem natürlichen Alterungsprozess entgegenzuwirken, siehe Nährstofftipp 10019397.

Wechselwirkungen

In der empfohlenen Tagesdosis sind keine Kontraindikationen und Wechselwirkungen bekannt.

Literatur

- 1) Gröber Uwe: *Orthomolekulare Medizin, Ein Leit-faden für Apotheker und Ärzte*, 3. Auflage (2008), *Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH Stuttgart*, ISBN: 978-3-8047-1927-9.
- 2) Pan Y, Lin Z (2019). *Anti-aging Effect of Ganoderma (Lingzhi) with Health and Fitness*. *Adv Exp Med Biol*. 1182:299-309.
- 3) Ahmad MF (2018). *Ganoderma lucidum: Persuasive biologically active constituents and their health endorsement*. *Biomed Pharmacother*. 107:507-519.
- 4) Lin Z, Deng A (2019). *Antioxidative and Free Radical Scavenging Activity of Ganoderma*. *Adv Exp Med Biol*. 1182:271-297.
- 5) Tran PT, et al (2019). *Ganomyacin I from Ganoderma lucidum attenuates RANKL-mediated osteoclastogenesis by inhibiting MAPKs and NFATc1*. *Phytomedicine*. 2019 Mar 1;55:1-8.
- 6) Ahmad MF (2020). *Ganoderma lucidum: A rational pharmacological approach to surmount cancer*. *J Ethnopharmacol*. 260:113047.
- 7) Bai JHet al (2020). *Ganoderma lucidum Polysaccharide Enzymatic Hydrolysate Suppresses the Growth of Human Colon Cancer Cells via Inducing Apoptosis*. *Cell Transplant*. 29:963689720931435.
- 8) Geng X, et al (2020). *Preventive and therapeutic effect of Ganoderma lucidum on kidney injuries and diseases*. *Adv Pharmacol*. 2020;87:257-276.
- 9) Qin LH, et al (2019). *Spore powder of Ganoderma lucidum for Alzheimer's disease: A protocol for systematic review*. *Medicine (Baltimore)*. 2019 Feb;98(5):e14382.
- 10) Shi Y, et al (2012). *Immunomodulatory effect of ganoderma lucidum polysaccharides (GLP) on long-term heavy-load exercising mice.*, *International Journal for Vitamin and Nutrition Research*; 82(6):383-90.
- 11) Cherian E et.al. (2009). *Free-radical scavenging and mitochondrial antioxidant activities of Reishi-Ganoderma lucidum (Curt: Fr) P. Karst and Arogyapacha-Trichopus zeylanicus Gaertn extracts*-*Journal of Basic and Clinical Physiology and Pharmacology*. 20(4):289-307.
- 12) Hu F, et al (2019). *Article Effect and Mechanism of Ganoderma lucidum Polysaccharides on Human Fibroblasts and Skin Wound Healing in Mice*. *Chin J Integr Med*. 25(3):203-209.