

Hericium

Vitalpilz für eine gesunde Magen-Darm-Funktion und starke Nerven



Beschreibung

Hericium erinaceus

Der Hericium erinaceus ist ein seltener Vitalpilz aus der Familie der Stachelbartverwandte. Besonders in China wird der Hericium wegen seines einzigartigen Aromas als Delikatesse geschätzt. Dabei soll sein Geschmack an Kalbs- oder Geflügelfleisch erinnern. Hericium ist fast weltweit verbreitet, aber auch in Europa heimisch. Man findet ihn in alten Laubwäldern und er gedeiht vom Frühsommer bis in den Spätherbst als Xylobiont an lebenden Bäumen oder als Saprobiont an Totholz. Der typische Fruchtkörper des Hericium ist weiß- bis beigefarben mit einer Größe von bis zu 30 cm. Die Pilze sind meist kurz gestielt. Die Oberseite ist stachelartig bzw. bartartig aufgerissen. Seine äußere Struktur ähnelt einer Löwenmähne.

Der Hericium wird seit Jahrhunderten auf Grund seiner regulierenden Wirkungen auf Körper und Psyche geschätzt. Nach der TCM hilft er den durch Stress und ungesunde Lebensführung gestörten Organismus wieder in ein natürliches Gleichgewicht zu bringen. Hericium fördert effektiv den Schleimhautaufbau der Verdauungswege und unterstützt eine gesunde Darmflora und Magen-Darm-Funktion.

Weitere Bezeichnungen für Hericium sind: Hericium erinaceus, Igelstachelbart, Knolliger Stachelbart, Affenkopfpilz, Löwenmähne, Pom-Pom, Yamabushitake, Houtou

Nährstoffempfehlung

Nährstoffe	Tagesdosis	%NRV*
Bio-Hericium-Extrakt	600,00 mg	**
davon Polysaccharide	150,00 mg	**
Vitamin C	59,00 mg	74%

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

Enthaltene Nährstoffe

Hericium enthält ein breites Spektrum an gesundheitsförderlichen Inhaltsstoffen. Er beinhaltet Mineralstoffe, essentielle Aminosäuren, spezifisch wirksame Polysaccharide und Beta-Glucane sowie Erinacine. In der TCM wird Hericium zu Therapie Zwecken bei Magenbeschwerden sowie bei Nervenleiden, bei hohen Cholesterinwerten, bei Krebs und geschwächtem Immunsystem eingesetzt.

- **Vitamine:** Vitamin B1, B2, B3, B5 und eine Vorstufe des Vitamin D2
- **Mineralstoffe:** Kalium, Calcium, Phosphor, Eisen, Zink, Kupfer und Selen.
- **Triterpene** wirken entzündungshemmend, immunstärkend, antioxidativ, antihypertensiv (ACE – hemmend), antibakteriell, antiviral und antikarzinogenen. Der Hericium enthält die Phytosterine Beta-Sitosterol und Ergosterin denen anti-karzinogene und cholesterinsenkende Eigenschaften zugeschrieben werden.
- **Erinacin Q und Erinacin:** Diese Wirkstoffe sind von großer Bedeutung für die Gesunderhaltung der Nervenzellen und werden erfolgreich bei neurologischen Erkrankungen eingesetzt.
- **Polysaccharide:** Zu den wichtigsten Polysacchariden in den Vitalpilzen zählt die Gruppe der Beta-Glucane, mit stark gesundheitsfördernden Eigenschaften. Beta-Glucane stimulieren das Immunsystem, indem sie die Makrophagen und Dendritische Zellen aktivieren. Sie weisen stark entzündungshemmende Eigenschaften auf, wirken antioxidativ, antimikrobiell und können das Wachstum von Krebszellen hemmen. Hericium

enthält große Mengen an pilzspezifischen Beta-Glucanen, wie das pharmakologisch wirksame HEP3 aus der Gruppe der 1-3-D-Beta-Glucane.

Physiologische Funktionen

Die Wirksamkeit des Vitalpilzes *Herichium* beruht nicht auf der spezifischen Wirkung eines einzigen Inhaltsstoffes, sondern auf der breiten und komplexen Zusammenarbeit aller enthaltenen Substanzen mit dem körpereigenen Immunsystem. Dabei kommt es niemals zu einer Immunsuppression, sondern immer zur Stärkung und zur Modulierung des fehlgeleiteten Immunsystems.

- Entzündungshemmende Wirkung und Stärkung der Verdauungsorgane:** Der *Herichium* Igelstachelbart eignet sich aufgrund seiner regenerierenden, stabilisierenden und entzündungshemmenden Wirkung auf die Schleimhaut des Intestinaltraktes für chronisch-entzündliche Erkrankungen, Sodbrennen und Gastritis. Die enthaltenen Triterpene fördern den Aufbau der Schleimhäute durch eine Verdickung der Mukus-Schicht und eine verstärkte Bildung antibakterieller Proteine (slgA, Defensine, Mucine). Die Schleimhäute werden beruhigt und durch die anti-bakteriellen Eigenschaften wird außerdem noch das Wachstum pathogener Keime (z.B. *Helicobacter pylori*) gehemmt. Zudem ist durch die längerfristige Einnahme von *Herichium* eine Verdauungsförderung zu erwarten. Igelstachelbart ist aber auch im Anschluss an eine längere Antibiotikabehandlung empfehlenswert, um die angegriffene Darmflora wieder ins Gleichgewicht zu bringen.
- Neuronale Stärkung:** *Herichium* wirkt direkt auf Nervenzellen und Astrogliazellen. Dabei führen die Di- und Triterpene sowie Polyphenole des *Herichium* zur Bildung des Hormons BDNF (*brain-derived neurotrophic factor*) und regen so die Regeneration und das Wachstum neuer Nervenzellen an. Die Erinacine imitieren zudem das Protein NGF (Nerve Growth Factor), das für die Entwicklung und Erhaltung von Nervenzellen benötigt wird. Dies macht den komplementären Einsatz von *Herichium* insbesondere bei neurodegenerativen Erkrankungen wie Morbus Alzheimer, Morbus Parkinson und Multiple Sklerose interessant.

Herichium unterstützt aber auch die psychische Regulation bei der Stressanpassung und schützt somit den Körper vor den Folgen von Dauerstress. Er fördert somit das psychische Gleichgewicht. Er kann zur Vermeidung des Burn-out-Syndroms beitragen,

wirkt adaptogen, dämpft Nervosität und innere Unruhe und beruhigend bei Stress und Schlaflosigkeit.

Zudem lindern die Inhaltsstoffe Entzündungen im Körper, wirken antioxidativ und können die Konzentrationsfähigkeit steigern.

- Immunstärkende Eigenschaften:** Zusätzlich besitzt *Herichium* eine immunstärkende Wirkung, welche auf den hohen Gehalt an Polysaccharide zurückzuführen ist. Die Proliferation von T- und B-Lymphozyten wird erhöht und die körpereigene Abwehr gegenüber Antigenen gestärkt.
- Prävention und begleitende Behandlung von Krebserkrankungen:** Polysaccharide aus *Herichium* zeigen im Rahmen einer komplementären Tumorthherapie anti-karzinogene sowie antimetastatische Eigenschaften. Besonders vielversprechende Ergebnisse wurden etwa bei Magenkrebs, Hautkrebs und Sarkomen erzielt. *Herichium* aktiviert u.a. die Makrophagen und weitere Immunzellen. Zudem besitzen bestimmte Inhaltsstoffe wie substituierte Phenole und Fettsäuren chemotherapeutische Wirkungen und sie wirken direkt auf entartete Zellen. Außerdem können sie die Nebenwirkungen einer Chemotherapie lindern.

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 *Herichium*-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

Vitamin C trägt zur normalen Funktion des Immunsystems insbesondere im Magen-Darm-Trakt bei. Durch die gleichzeitige Einnahme von Hericium-Extrakt und Vitamin C lässt sich die Wirkung der in Hericium enthaltenen aktiven Inhaltsstoffe gezielt steigern. Es bildet somit einen sinnvollen Co-Faktor zur Unterstützung der genannten physiologischen Funktionen von Hericium. Für den therapeutischen Einsatz wird eine natürliche Form von Vitamin C aus Acerola empfohlen. Zu den wichtigsten Funktionen von Vitamin C zur Förderung der Magen-Darm-Funktion zählen:

- **Aufbau der Magen- und Darmschleimhaut:** Vitamin C trägt bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen zu einer Verringerung der Blutungen und Entzündungen der Darmschleimhaut bei. Zugleich verringert es den Wachstum und die Verbreitung schädlicher Darmbakterien und Pilze.
- **Stärkung und Regulation des Immunsystems:** Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Es fördert die Antikörperproduktion, die Interferonproduktion, die Lymphozytenreifung, die virale Infektabwehr und die Phagozytoseaktivität.
- **Senkung des Cholesterinspiegels:** Vitamin C hat im Fettstoffwechsel cholesterin-, triglycerid- und lipoproteinsenkende Eigenschaften und steigert zugleich die Bildung des HDL-Cholesterins.
- **Antioxidative Schutzfunktion:** Das wasserlösliche Vitamin C gilt als wichtigstes Antioxidans im Zytosol (Zellplasma) und extrazellulären Raum. Vitamin C schützt Lipide, Proteine, Nukleinsäuren und Zellmembranen vor Schädigungen durch freie Sauerstoff-Radikale (Peroxide). Es trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen etwa im Rahmen einer komplementären Tumorprävention bzw. -therapie.

Anwendungsempfehlung

- Die empfohlene Tagesdosis Hericium 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.
- Bei gastrointestinalen Entzündungen wie Gastritis wird eine Einnahme von bis zu 1200 mg Hericium-Extrakt über einen Zeitraum von mindestens 3 Monaten empfohlen. Bei Reflux und Sodbrennen im 1200 mg zur Akutbehandlung.
- Bei entzündlichen Darmerkrankungen wird eine entzündungshemmende Vorbehandlung der Patienten im Darmbereich für ein bis zwei Wochen empfohlen. Dadurch können initiale Darmreizungen oder Diarrhoen vermieden werden.
- Wichtig ist auch, die Einnahme nicht nach der ersten Besserung sofort zu beenden, sondern zu mindest ein paar Wochen weiter einzunehmen, um den Gesundheitszustand zu stabilisieren.

Anwendungsbereich

1. Stärkung der Magen-Darm-Funktion: Gastritis, Verdauungsstörungen, Darmentzündungen, Fehlbesiedelung des Darms, Reflux, Sodbrennen und Reizmagen
2. Psychische Stärkung bei depressiven Verstimmungen, kognitiven Störungen, innerer Unruhe, Stress und Schlafstörungen
3. Begleitende Behandlung bei Neurodegenerativen Erkrankungen und Polyneuropathien
4. Allgemeine Stärkung des Immunsystems
5. Begleitend bei Tumorerkrankungen

Sinnvolle Anwendungskombinationen

- Zum Wiederaufbau und zur Stabilisierung einer gesunden Darmflora empfiehlt sich die ergänzende Einnahme von probiotischen Darmbakterien (wie Lactobazillen und Bifidobakterien), siehe Nährstofftipps 10019191, 10020031 und 10020063.
- Orthomolekulare Nährstoffe zur Prävention von Darmerkrankungen bzw. zur Reorganisation der

Darmschleimhaut bei Darmerkrankungen siehe Nährstofftipps 10020064 und 10019326.

- L-Glutamin stellt bei einer Therapie von gastrointestinalen Störungen das Mittel der ersten Wahl dar. Es dient den Enterozyten des Darmepithels als Hauptenergiequelle und verbessert die Qualität der Darmschleimhaut, sowie deren Regenerationsfähigkeit und Barrierefunktion. Siehe dazu auch Nährstofftipp 10019114.
- Bei entzündlichen Darmerkrankungen empfiehlt sich eine ergänzende Einnahme von orthomolekularen Mikronährstoffen in Kombination mit Pflanzenstoffen wie Cistus, OPC und Quercitin und ausgewählten Heilpilzen wie Chaga und Hericium, siehe Nährstofftipp 10019103.
- In Rahmen einer Prävention wird eine regelmäßige Kur zur Darmreinigung empfohlen. Yucca fördert die Darmreinigung aufgrund ihres hohen Gehalts an natürlichen Saponinen. Die Saponine der Yucca-Pflanze lösen Ablagerungen im Darm und nehmen die freigesetzten Verdauungsgifte wirkungsvoll auf; siehe Nährstofftipp 10020351.
- Zur Stärkung der Nerven bei Stress, Burnout, CFS und Depressionen können orthomolekulare Nährstoffe aber auch Pflanzenstoffe zur neuronalen Balance der Neurotransmitter beitragen, siehe Nährstofftipps 10020071 (Griffonia), 10019194 (Serotonin-Balance) oder 10020406 (Griffonia, Aminosäuren und Vitamine für eine ausgeglichene Neurotransmitterbalance).

Wechselwirkungen

In der empfohlenen Tagesdosis sind keine Kontraindikationen und Wechselwirkungen bekannt.

Literatur

- 1) Gröber Uwe: *Orthomolekulare Medizin, Ein Leitfaden für Apotheker und Ärzte, 3. Auflage (2008), Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH Stuttgart, ISBN: 978-3-8047-1927-9.*
- 2) Wang D, et al (2020). *Auxiliary antitumor effects of fungal proteins from Hericium erinaceus by target on the gut microbiota. J Food Sci. 85(6):1872-1890.*
- 3) Khan MA, et al (2013). *Hericium erinaceus: an edible mushroom with medicinal values. J Complement Integr Med.;10:/j/jcim.2013.10.issue-1/jcim-2013-0001/jcim-2013-0001.xml*
- 4) Limanaqi Fet al (2020). *Potential Antidepressant Effects of Scutellaria baicalensis, Hericium erinaceus and Rhodiola rosea. Antioxidants (Basel). 9(3):234.*
- 5) Chong PS, et al (2019). *Therapeutic Potential of Hericium erinaceus for Depressive Disorder. Int J Mol Sci. 21(1):163.*
- 6) Ellan K, et al (2019) V. *Anti-viral activity of culinary and medicinal mushroom extracts against dengue virus serotype 2: an in-vitro study. BMC Complement Altern Med. 19(1):260.*
- 7) Wang XY, et al (2018). *Isolation, purification and physicochemical properties of polysaccharide from fruiting body of Hericium erinaceus and its effect on colonic health of mice. Int J Biol Macromol. 107(Pt A):1310-1319.*
- 8) Saitsu Y, et al (2019). *Improvement of cognitive functions by oral intake of Hericium erinaceus. Biomed Res. 40(4):125-131.*
- 9) Khan MA, et al (2013). *Hericium erinaceus: an edible mushroom with medicinal values. J Complement Integr Med. 2013 May 24;10:/j/jcim.2013.10.issue-1/jcim-2013-0001/jcim-2013-0001.xml*
- 10) Jing-Yang Wong et.al. (2013). *Gastroprotective Effects of Lion's Mane Mushroom Hericium erinaceus (Bull.:Fr.) Pers. (Aphyllphoromycetidae) Extract against Ethanol-Induced Ulcer in Rats, Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine 2013, Article ID 492976, 9 pageshttp://dx.doi.org/10.1155/2013/492976*
- 11) Kawagishi, H., Zhuang, C. (2008). *Compounds for dementia from Hericium erinaceum, Drugs of the Future, 2008, 33(2): 149 ISSN 0377-8282*
- 12) Zhao S, et al (2020). *Immunomodulatory Effects of Edible and Medicinal Mushrooms and Their Bioactive Immunoregulatory Products. J Fungi (Basel). 2020 Nov 8;6(4):E269.*
- 13) Shamsaei S, et al (2020). *Recent findings on the role of fungal products in the treatment of cancer. Clin Transl Oncol. 2020 Jun 18.*
- 14) Cheung MK, et al (2020). *A Review of the Effects of Natural Compounds, Medicinal Plants, and Mushrooms on the Gut Microbiota in Colitis and Cancer. Front Pharmacol. 2020 May 15;11:744.*