

Hericium erinaceus

(Affenkopfpilz, Igelstachelbart, Pom-Pom)

Anwendungsgebiete:

Der Igelstachelbart wird verwendet bei

- Entzündungen und Geschwüren, (vor allem der Magen- und Speiseröhrenschleimhaut, sowie Darmflorastörungen),
- Sodbrennen,
- Reflux
- Magengeschwüren
- Bauchspeicheldrüsenentzündung
- Morbus Crohn
- Krebs, vornehmlich der Verdauungsorgane (Magen, Speiseröhre, Darm, Bauchspeicheldrüse)
- Chemotherapie, Abmilderung der Nebenwirkungen
- Übergewicht
- Wechseljahresbeschwerden
- Nervenerkrankungen (Polyneuropathie, Alzheimer)
- Unruhe
- Angstzuständen, Depressionen
- Verdauungsförderung
- Hämorrhoiden
- Immunsystemstimulierung, Infektionen



Igelstachelbart (Herichium erinaceus)

Der Hericium wird wegen seiner äußeren Gestalt auch Igelstachelbart genannt. Die exakte Übersetzung der chinesischen Schriftzeichen ist „Affenkopfpilz“, denn das Aussehen des Pilzes erinnert an in China vorkommende Affen, die so behaart sind, dass man kein Gesicht erkennen kann.

Der Pilz kann übrigens - wie andere Heilpilze auch - im eigenen Garten oder Balkon kultiviert werden. Der Hericium ist ein exzellenter Speisepilz, der mit 32 Aromastoffen und einer Vielzahl bioaktiver Substanzen sehr nährstoffreich ist. Er ist hervorragend zum Entschlacken und Abnehmen geeignet. Empfohlen wird, täglich etwa 100g Frischpilze oder 10g Trockenpilz zu verzehren.

Inzwischen sind auch vom Affenkopfpilz die bis zu 18 -mal höher konzentrierten, hocheffektiven Extrakte auf dem Markt erhältlich. Als begleitende Therapie bei massiven Erkrankungen ist der stärkere Extrakt oft in Kombination mit Pulver/Tabletten zu empfehlen.

Inhaltsstoffe und medizinische Wirkung

Nachgewiesen wurden reichlich Kalium, Zink, Eisen, Germanium, Selen, Phosphor, aber nur wenig Natrium, ferner alle essenziellen Aminosäuren, sowie verschiedene Polysaccharide und Polypeptide. Der Pilz ist auch bei uns heimisch, wird inzwischen aber weltweit kultiviert. Er ist einer der wenigen Heilpilze, der bei uns in Deutschland ein Interesse an der Erforschung seiner Inhaltsstoffe geweckt hat. Prof. Dr. Schnitzler von der TU München hatte diesen Pilz aus Asien, wo er viele Jahre arbeitete, mitgebracht. Seine Forschung hat einige aus der Literatur bekannte Wirkungen bestätigt. Nachgewiesene antimikrobielle Wirkstoffe hemmen beispielsweise *Helicobacter pylori*, ein Bakterium, welches für die Entstehung von Magengeschwüren und Magenkrebs verantwortlich gemacht wird.

Nach der TCM ist *Hericium* gut für die fünf Organe Niere, Leber, Milz, Herz und Magen. Er unterstützt die Verdauung, dient der allgemeinen Stärkung, gibt Lebenskraft und unterdrückt Krebs. Er wurde erfolgreich bei Magenkrebs, Gastritis, Magengeschwüren, Zwölffingerdarmgeschwüren und Speiseröhrenkrebs eingesetzt. Vornehmlich scheint der Igelstachelbart also im Bereich des Verdauungssystems, angefangen von der Speiseröhre über den Magen bis hin zum Darm, ein ganz erhebliches Wirkungspotential zu besitzen!

Hauptsächlich werden diese Wirkungen den Polysacchariden und Polypeptiden zugeschrieben, die das Immunsystem aktivieren, Krebszellen zu erkennen und abzutöten. *Hericium* trägt auch wesentlich zum Wiederaufbau der Schleimhäute bei. So berichtet eine Studie über den erfolgreichen Einsatz des Pilzes bei Gastritispatienten. Bei 82% der Erkrankten wurde eine signifikante Verbesserung der typischen Symptome festgestellt, bei 58% sogar ein völliges Verschwinden der Entzündung registriert. Dabei wurde die Magenschleimhaut nachhaltig wieder aufgebaut.

Japanische Wissenschaftler fanden Inhaltsstoffe wie Erinacine, die den Nervenwachstumsfaktor stimulieren. Dies kann bei Nervenerkrankungen und bei der Alzheimerschen Krankheit von Nutzen sein und die Regeneration peripherer Nerven bei neuronalen Erkrankungen und Polyneuropathie unterstützen. Interessant ist auch, dass von einer die Stimmung aufhellenden Wirkung der Presssäfte des Pilzes berichtet wird.

Erfahrungsberichte:

Darm saniert:

Gegen die Beschwerden und Entzündungen durch Morbus Crohn nahm Herr S. den *Hericium* Pilz ein. Er bemerkte bereits nach 2 bis 3 Tagen eine Verbesserung des Allgemeinbefindens und ist zufrieden.

Gesund abnehmen:

Um endlich abzunehmen nahm Frau G. die optimale Kombination von Heilpilzen, bestehend aus den Pilzen *Hericium*, *Maitake* und dem *Polyporus* (je 3-mal 1 Tablette), ein. Sie war überglücklich, nach nur 10 Wochen ihr Gewicht um 6 kg reduziert zu haben.

Pilze wirken positiv auf den Gesamtorganismus:

Frau B. hatte starke Wechseljahresbeschwerden mit der ganzen Palette von Auswirkungen wie Depression, Schlaflosigkeit, Hitzewallungen, Konzentrationsstörungen und allgemeines Unwohlsein. Dazu noch unangenehmen Ausschlag. Es wurde der Hericiumpilz und der Reishi als Extrakt eingenommen (2mal 1 Kapsel). Sie schreibt, dass ihr diese Heilpilzkombination geholfen hat. Merkbar war sofort nach 2 Wochen ein Energiezuwachs. Auch die Depressionen legten sich langsam. Es geht ihr erheblich besser mit den Heilpilzen und auch der Ausschlag wird immer weniger. Sie schläft wieder durch und fühlt sich „wie neugeboren“.

Sodbrennen und Magenbeschwerden:

„Meine Magenbeschwerden wie Schmerzen nach dem Essen, Völlegefühl und häufiges Sodbrennen habe ich durch Hericiumextrakt wegbekommen.“

Gegen Sodbrennen und Magenbeschwerden nahm Herr S. Hericiumextrakt 2-mal 1 Kapsel) über einen Zeitraum von drei Monaten ein und spürte bereits nach einer Woche Erleichterung. Er ist zufrieden mit der Wirkung des Hericium und bemerkte gleichzeitig eine Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens, welches er auf den Pilz zurückführt.

Erfolg bei chronischer Gastritis:

„Seit gut einem Jahr entsäuere ich mit Minerot-Oetinger, der Magen ist aber noch nicht wieder vollkommen im Lot. Seit vier Wochen habe ich nun Hericium eingenommen und siehe da, die Beschwerden sind deutlich weniger geworden.“

Entzündungen zurückgegangen:

„Ich hatte auf Ihren Rat hin täglich 3 Kapseln Hericium-Extrakt eingenommen. Heute wurde eine Magenspiegelung durchgeführt. Ergebnis: Die Entzündung am Mageneingang (Speiseröhre) ist fast vollständig zurückgegangen. Ich werde die Kapseln weiter nehmen, die Dosis aber reduzieren.“

Keine Medikamente halfen, aber die Pilze!

„Schon im Alter von 12 Jahren wurde ich wegen Magenbeschwerden behandelt. Doch weder die Rollkuren von damals noch die vielen Säfte und Tabletten, die ich im Laufe der Jahre eingenommen habe, konnten mir dauerhaft helfen. Völlegefühl und regelrechte Magenkoliken machten mir vor allem im Frühjahr und im Herbst zu schaffen. Ich bekam auch Sodbrennen und die aufsteigende Magensäure griff die Speiseröhre an. Schon nach kurzer Einnahmezeit von Hericiumpulver ging es mir viel besser. Ich habe seitdem weder Magenschmerzen noch Probleme mit der Speiseröhre.“ Dies berichtet

Herr B, 32 Jahre alt.

Hilfe bei Magenkrebs:

„...hatte ich um Rat und Hilfe für meinen Ehemann gebeten, der an Magenkrebs leidet. Sie haben eine Dreierkombination (Hericium, ABM, Coriolus) empfohlen, die ich mir schnellstens besorgte. Für uns ist es wie ein Wunder. Mein Mann konnte bereits nach ca. einer Woche Pilzeinnahme wieder Nahrung zu sich nehmen. Er ist aus der Klinik mit einer PEJ-Sonde entlassen worden. Er konnte nur noch Flüssigkeit zu sich nehmen, nicht einmal mehr legierte Suppen.

Mit den Pilzen und legierten Suppen hat er wieder angefangen zu essen. Es wurde jeden Tag besser. Nach vier Wochen hat er eine CT machen lassen, mit der Bestätigung, dass eine erhebliche Verbesserung eingetreten ist.“

Rettungsversuch geglückt:

„Mein Übergewicht hat mich richtig krank gemacht. Ich war unleidlich und mochte mich selbst nicht mehr. Ich habe fast alle Freunde verloren und mich mehr und mehr zurückgezogen. Von meinen vielen Abnehmversuchen war keiner erfolgreich. Sozusagen als letzten Rettungsversuch habe ich es dann mit den Pilzen Hericium und Reishi probiert. In den ersten vier Wochen spürte ich keine Veränderung. In der 5. Woche konnte ich eine leichte Gewichtsreduktion feststellen. Wie froh bin ich heute, dass ich mich überreden ließ, weiterzumachen. Nach 6 Monaten hatte ich mein Normalgewicht erreicht. Und dieses halte ich auch heute noch... Übrigens, wenn ich nach dem Frühstück das Pilzpulver mit Brühe gemischt zu mir nehme, fühle ich mich völlig gesättigt.“

Kein JoJo Effekt mit Pilznahrungsergänzung:

Frau H. hatte schon alle möglichen Abnehmstrategien ausprobiert. Nach kurzzeitigen Erfolgen zeigte die Waage anschließend immer wieder dasselbe Gewicht an, nicht selten sogar mehr als vor der Diät. Sie begann, den berüchtigten JoJo Effekt deutlich zu spüren.

Mit Hericium und Maitake sowie Reishi und Cordyceps in einer wohldurchdachten Mischung erreichte Frau H. ihr Normalgewicht innerhalb von 6 Monaten. Nach 12 Monaten hält sie dieses Gewicht konstant.

10 kg weniger - neues Lebensgefühl

„Mein Gewicht war nicht nur wegen der Schönheit ein Problem. Tagesmüdigkeit und Unlust an jeder Bewegung sowie Bluthochdruck machten mir zu schaffen. Ich nahm Hericium und Polyporus, dazu den Cordyceps, und es ging mir nach einem Monat besser. Jetzt, nach 6 Monaten, bin ich frei von aller Qual, ich stehe gerne auf und sehe den um 10 kg leichteren Körper gerne an. Mein Blutdruck sank erheblich auf den Normalwert 120 / 85 und ich bin über meine Vitalität selbst überrascht.“

Besserung bei Dickdarmkrebs:

Zu allererst vielen Dank für Ihre schnelle Antwort. Ich wollte Sie nur darüber informieren, dass mein Vater (Dickdarmkrebs, Hirnmetastasen) seit einer Woche die Pilze Hericium, Reishi und Maitake nimmt und gestern zum ersten Mal einen Stuhlgang hatte. Er hat heute wieder mehr als sonst gegessen. Der Schluckauf wird ebenfalls immer besser... Wechseljahresbeschwerden

„Muss unbedingt berichten. Ich bin super drauf, schon nach 1,5 Wochen spürte ich eine deutliche Verbesserung durch die Heilpilze Reishi und Hericium. Meine Hitzewallungen und Schlafstörungen sind ganz verschwunden.“