

nutrition-press

Fachzeitschrift für Mikronährstoffe

Altersforschung Axolotl – Das Regenerationswunder



Mikronährstoffe

Vitalstoffe

Nahrungsergänzungsmittel

Hersteller und Vertriebe

Mit Nahrungsergänzungsmitteln
können Sie *gesund älter werden!*



Statt Vitalpilze, Pilze mit Heilkraft – eine Entgegnung



Zuerst hat sich die Bezeichnung „Heilpilz“ in der mündlichen und schriftlichen Kommunikation im deutschen Sprachraum etabliert. Sie ist die annähernd sinngemäße Übersetzung der weltweit verbreiteten englischen Bezeichnung „medicinal mushroom“. Die Übersetzung von medicinal mushroom ins Deutsche als Heilpilz ist aber leider irreführend. Heilpilz wird von der Bezeichnung Heilpflanze, Heilkraut abgeleitet. Da es jedoch inzwischen

allgemein bekannt sein dürfte, dass Pilze keine

Pflanzen sind, sondern ein eigenes Reich von Lebewesen bilden, können sie auch nicht mit Pflanzen-bezogenen Namen belegt werden. So kam es konsequenter Weise zum Heilpilz. Nun ist es aber so, dass für die Bezeichnung Heilpflanze, die als Vorbild galt, eine klare Definition gibt, die für Heilpilze nicht zutrifft. Heilpflanze, alternativ Arzneipflanze ist eine Pflanze, die wegen ihres Gehalte an Wirkstoffen ganz oder teilweise zu Heilzwecken bzw. zur Linderung von Krankheiten verwendet wird und auf deren Gebrauch nachweisbare Heilerfolge direkt und zweifelsfrei zurückgeführt werden können. Heilpflanzen werden für medizinische Zwecke verwendet, aus ihnen werden in der Regel Arzneimittel gewonnen. Dies alles trifft für Pilze (noch) nicht zu. Sie werden den Lebensmitteln zugeordnet, stehen doch die meisten von Ihnen auf der amtlichen Liste für Speisepilze im Deutschen Lebensmittelbuch. Zubereitungen aus Pilzen

Im Herbst (Oktober & November) 2019 erschienen in kurzen Abständen zwei Beiträge über Vitalpilze, die ein wenig schleierhaft waren. Der erste „Vitalpilze auf wackeligen Füßen“ unterfüttert mit wissenschaftlichen Argumenten aus der Feder von Martin Schmollich, Fachapotheker für klinische Pharmazie und Professor am Universitätsklinikum Schleswig-Holstein in Lübeck. Der zweite „Vitalpilze: Eher riskant als heilsam“ wurde vom renommierten Kölner Gesundheitsportal Onmedia verbreitet, dessen Redaktion – laut Wikipedia – aus fünf Medizjournalisten besteht, die zusätzlich durch zahlreiche Experten verschiedener medizinischer und medizinischer Fachrichtungen unterstützt werden. Also alles zusammen eine geballte Kraft der medizinischen Kompetenz, aber leider ohne einen einzigen ausgewiesenen Mykologen des Sachgebietes Makromyceten. In beiden Beiträgen wird die Bedeutung der Pilze als Heilmittel heruntergespielt. Allerdings haben beide Recht damit, dass die Bezeichnung „Vitalpilz“ zumindest unglücklich ist. Sie ist nach meiner Überzeugung auch noch unpassend und verfehlt. Die Bezeichnung „Vitalpilz“ ist nur aus der Not entstanden, als die Bezeichnung Medizinalpilz oder Heilpilz von Behörden, Abmahnungsgesellschaften und Vertretern der Schulmedizin laufend als ungerechtfertigt, irreführend und unzulässig gebrandmarkt wurde.



als Konzentrat oder Extrakt gelangen als Nahrungsergänzungsmittel in den Verkehr. Nahrungsergänzungsmittel sind Produkte, die ihrer Funktion betreffend zwischen Arzneimitteln und Lebensmitteln angesiedelt sind.

Die Bezeichnung Heilpilz ist also in diesem Kontext unge rechtfertigt. Man muss zur Kenntnis nehmen, dass man Pilze, in Anlehnung an die Definition und den gültigen deutschen Sprachgebrauch in der Phytotherapie, (noch) nicht einfach als „Heilpilz“ bezeichnen kann. Nichts könnte man jedoch gegen die – zugegeben sehr sperrige – Bezeichnung „Pilze mit Heilkraft“ einwenden. Ein medizinischer Charakter wird dadurch nicht vorgetäuscht. Es wird aber zum Ausdruck gebracht, was auch zweifelsfrei bewiesen ist. Und zwar das manche Pilze neben vielen wertvollen Nährstoffkomponenten auch Substanzen enthalten, die im menschlichen und auch im tierischen Organismus, teilweise auf zellulärer Ebene, biologische Prozesse beeinflussen und so gesundheitsfördernd, revitalisierend und auch medizinisch wirksam sein können. Es handelt sich um sekundäre Inhaltsstoffe wie Polysaccharide, insbesondere 1-3/1-6 Betaglacane, Terpene, Polyphenole, Lektine, Ergothionein und andere. Die in Deutschland weit verbreitete Mykophobie scheint sich auch auf die Beurteilung der Heilwirkung von Pilzen auszuwirken. Während die Antibiotika bildenden Mikromyceten seit Jahrzehnten salonfähig sind, hält man Makromyceten eher für riskant als heilsam.

Ich sehe mich nicht veranlasst, die Argumente der Autoren der hier erwähnten Beiträge durch Gegenargumente zu widerlegen. Schon gar nicht wenn die Kritiker durch Literaturstudien selbst zu der Erkenntnis gelangen, dass dieser oder jener Pilz (Schmetterlingsporling, Glänzender Lackporling, Shii-take) in Studien hier und da widererwartend positive Wirkungen zeigten. Aber in der Summe sind sie doch eher abzulehnen. Das Bemühen von Cochrane Reviews, in denen keine Bestätigung für zahlreiche postulierte Indikationen von Pilzen zu finden ist, beeindruckt auch nicht, wenn man die weit verbreiteten Kritiken über die Durchführung von Metaanalysen bedenkt. Es gibt dagegen zahlreiche auch schriftliche Belege dafür, dass auch in der traditionellen europäischen Medizin, mindestens schon seit der Antike, neben Heilkräutern auch Pilze als Medizin verwendet wurden. Der Fall des Ötztaler Eismenschen mit seinem Birkenporling (*Piptoporus betulinus*) reicht sogar auf mehr als 5.000 Jahre zurück. Diese Indikationen beruhen zwar nicht auf Placebo kontrollierten Doppelblindstudien, dafür aber auf Erfahrungen von Generationen überwiegend nicht akademische gebildeter, aber sachkundiger Menschen.



Autor

**Prof. Dr. Dr. h.c.
Jan I. Lelley**
Fachjournalist

Nachdem die Erzeugung von Pilzen mit Heilkraft bei kontrollierten Bedingungen, unter Anwendung moderner biotechnischer Verfahren seit rd. 50 Jahren begonnen hat, werden die Schätze dieser Organismen systematisch gehoben. Seit Lucas und Mitarbeiter 1957 im Extrakt des Steinpilzes (*Boletus edulis*) eine antitumorale Wirkung gegen den Bindegewebstumor Sarcoma 180 entdeckt haben, bemühen sich Forscher weltweit aus Makromyceten therapeutisch relevante Substanzen zu isolieren und ihre Wirksamkeit zu prüfen. Seit 1999 erscheint monatlich die Fachzeitschrift „International Journal of Medicinal Mushrooms“ in dem neben zahlreichen anderen wissenschaftlichen Journalen über die Forschungsergebnisse berichtet wird. Seit 2001 findet alle zwei Jahre die „International Medicinal Mushroom Conference“ als Plattform für den Austausch wissenschaftlicher und praktischer Erfahrungen in der Erforschung und Verwendung von Pilzen mit Heilkraft statt. Unaufhaltsam etabliert sich ein neues Feld der Naturheilverfahren, die Mykotherapie, die Therapie mit Pilzen und pilzlichen Erzeugnissen. Sie wird sich, gestützt auf wissenschaftlichen Forschungsergebnissen und praktischen Erfahrungen hinsichtlich der Wirkung und Qualität der Produkte weiterentwickeln und immer mehr auch die Akzeptanz der etablierten Medizin bekommen. Die Liste der Anbieter der Produkte von Pilzen mit Heilkraft wird sich lichten zu Gunsten der seriösen und forschungsorientierten Unternehmen.

Und ich halte es für angebracht, einige von den Pilzen mit Heilkraft auf der Grundlage der Erfahrungsheilkunde als Arznei zuzulassen. Die „Traditional Herbal Medicinal Produkt Direktive (THMPD) der Europäischen Union enthält Zulassungsregel für Naturheilmittel, die ein einfaches Registrierungsverfahren ermöglichen sollen. Dafür können Naturheilmittel in Betracht gezogen werden, die in der EU seit mindestens 30 Jahren, oder seit 15 Jahren innerhalb der EU und 30 Jahre außerhalb traditionell verwendet werden. Der Glänzende Lackporling (*Ganoderma lucidum*), Shii-take (*Lentinula edodes*), Maitake (*Grifola frondosa*) und womöglich noch weitere Pilze mit Heilkraft könnten das einfache Registrierungsverfahren erfolgreich durchlaufen. «

Literaturempfehlung für Kritiker und Skeptiker

- Bihlmaier, S.: 2014. Medizinalpilze komplementär bei gynäkologischen Tumoren. Deutsche Zeitschrift für Onkologie. 46/3. 124-130.
- Breynius Johannes Philippus: 1702. Inauguraldissertation aus der Medizin über die in Apotheken verwendeten Pilze (*Fungi Officialis*) und ihre Verwendung in der Medizin. Leyden. Abraham U.M. Elsevier, Buchdrucker der Akademie.
- Grienke, U., Zöll, M., Peintner, U., Rollinger, J.M.: 2014. European medicinal polypores – A modern view on traditional uses. *Journal of Ethnopharmacology*. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jep.2014.04.030>.
- Kappl Andreas Dr. med.: 2006. Medizinalpilze in der komplementären Onkologie. Manuskript. 8 Seiten.
- Lindequist, U.: 2013. The Merit of Medicinal Mushrooms from a Pharmaceutical Point of View. *International Journal of Medicinal Mushrooms* 15/6. 517-523.
- Lucas, E.H., Ringler, R.L., Byerrum, R.U., Stevens, J. A., Clarke, D.A., Stock, C.C.: 1957. Tumor inhibitors in *Boletus edulis* and other holobasidiomycetes. *Antibiot. & Chemother.*, 7/1. 1. 4 pp.
- Moraldi, M-F., Mostafavi, H., Ghods, S., Hedjaroude, G-A.: 2007. Immunomodulating and anticancer agents in the realm of macromycetes fungi (macrofungi). *International Immunopharmacology* 7. 701-724.
- Wasser, S.P.: 2017. Medicinal Mushrooms in Human Clinical Studies. Part I. Anticancer, Oncoimmunological, and Immunomodulatory Activities: A Review. *International Journal of Medicinal Mushrooms*. 19/4.. 279-317.
- Wasser, S.P., Didukh, M.Y., Nevo, E.: 2005. Antitumor and immunomodulatory activities of medicinal mushroom polysaccharides and polysaccharide-pörotein complexes in animals and humans (Review). *Mycologia Balcanica* 2. 221-250.