

Affenkopf fürs Gehirn

Vitalpilze werden zunehmend wissenschaftlich erforscht. Besonders im Fokus steht seit einiger Zeit der Igelstachelbart.



Liebe Frau Radloff

Ich koche leidenschaftlich gerne und möchte den Igelstachelbart frisch zubereiten. Worauf muss ich beim Kauf und in der Küche achten? Sabine Maier (62 Jahre)

Liebe Frau Maier

Frischen Igelstachelbart finden Sie gelegentlich auf Wochenmärkten, im Bio-Laden oder direkt bei Pilzzüchtern. Achten Sie auf einen rein weissen, festen und elastischen Fruchtkörper ohne gelbe Flecken. In der Küche gilt: Den Pilz niemals waschen, sondern nur trocken abbürsten, da er sich sonst mit Wasser vollsaugt. Schneiden Sie ihn in dicke Scheiben und braten Sie ihn in etwas Butter oder Öl goldbraun an. Er ist eine wahre Delikatesse. Seine zarte Textur und das milde Aroma erinnern dezent an Hummer oder Kalbfleisch.



Imelda Radloff

ist Naturheilpraktikerin, Pflegefachfrau HF, Mykotherapeutin und APM-Therapeutin. Ein Termin bei ihr kann online auf sanasearch.ch angefragt werden.

Seit Jahrtausenden nutzt die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) die Heilkraft von Pilzen. Vitalpilze wie Reishi, der «göttliche Pilz der Unsterblichkeit», oder der immunstimulierende Shiitake unterstützen das Wohlbefinden mit einer Fülle an Vitaminen, Mineralstoffen und bioaktiven Substanzen. Ob als Pulver oder hoch konzentriertes Extrakt: Die moderne Wissenschaft beginnt erst jetzt, die langjährigen Erfahrungswerte dieser Naturwunder systematisch zu erforschen.

Igelstachelbart – ein Pilz fürs Gehirn?

Ein Pilz sticht dabei optisch wie medizinisch besonders hervor: der *Hericum erinaceus*, im Volksmund Igelstachel-

bart, Löwenmähne oder Affenkopf genannt. Der bei uns seltene Pilz wächst bevorzugt an alten Buchen und Eichen. In Mitteleuropa ist er jedoch kaum noch wild zu finden. Dank kultivierter Zucht ist er aber gut erhältlich.

Charakteristisch ist seine kompakte, runde Form mit den weissen, langen, herabhängenden Stacheln. Kulinarisch gilt er als Delikatesse mit zarter Textur und einem milden, leicht an Meeresfrüchte erinnernden Geschmack. Das wahre Geheimnis des *Hericum* liegt jedoch in seinen inneren Werten: Er ist vollgepackt mit Polysacchariden, insbesondere Beta-Glukanen, Triterpenen und Phenolen. Zwei Stoffgruppen faszinieren die Neurowissenschaft aktuell ganz besonders: Hericenone (im Fruchtkör-

per) und Erinacine (im Myzel, dem Pilzgeflecht). Präklinische Studien deuten darauf hin, dass diese bioaktiven Substanzen die Bildung des Nervenwachstumsfaktors (NGF) anregen können. Damit besitzt der Igelstachelbart potenziell neuroprotektive und neuroregenerative Eigenschaften. Er könnte somit eine Schlüsselrolle bei der Unterstützung kognitiver Funktionen und der zukünftigen Behandlung neurodegenerativer Erkrankungen wie Alzheimer oder Parkinson spielen. Anwender machen auch positive Erfahrungen bei ADHS. Klinische Untersuchungen zeigen zudem, dass eine Supplementierung Depressionen, Angstzustände und Schlafstörungen günstig beeinflussen könnte.

Unterstützung für Magen und Darm

Neben dem Gehirn profitiert auch der Verdauungstrakt: Traditionell wird der Igelstachelbart zur Stärkung der fünf Hauptorgane – Niere, Leber, Herz, Milz und Magen – eingesetzt, wobei die Kräftigung des Magen-Darm-Traktes im Vordergrund steht. Ergänzend werden dem Pilz immunmodulierende sowie antioxidative Eigenschaften zugeschrieben.

Der Igelstachelbart gilt allgemein als gut verträglich. Wie bei anderen Nahrungsergänzungsmitteln können jedoch vereinzelt leichte Nebenwirkungen, beispielsweise Verdauungsbeschwerden, auftreten. Vor einer regelmässigen Einnahme (besonders bei bestehenden Erkrankungen) empfiehlt sich die Rücksprache mit einem Arzt.

Das mykologische Ensemble

Der Igelstachelbart steht jedoch nicht allein in der «Apotheke des Waldes». Die Mykotherapie bietet ein breites Spektrum an Spezialisten: Der *Agaricus bisporus* (Champignon) enthält konjugierte Linolsäuren (CLA), denen zellschützende Eigenschaften zugeschrieben werden, während der *Agaricus subrufescens* (Mandelpilz) als Immunmodulator die Produktion wichtiger Interferone ankurbelt. Wer

eine natürliche Diabetes-Begleittherapie sucht, findet im *Coprinus comatus* (Schofpfintling) Unterstützung zur Regulierung des Blutzuckerspiegels. Für mehr Vitalität und sportliche Ausdauer sorgt der *Cordyceps sinensis* (Chinesischer Raupenpilz), während der *Polyporus umbellatus* (Eichhase) reich an Mineralstoffen und spezifischen Polypeptiden ist. Abgerundet wird das mykologische Ensemble durch den viel diskutierten Gemeinen Klapperschwamm, besser bekannt als

Traditionell wird der Igelstachelbart zur Stärkung der fünf Hauptorgane eingesetzt.

Maitake (*Grifola frondosa*), den köstlichen und vitaminreichen Austernpilz (*Pleurotus ostreatus*), der auch Kalbfleischpilz genannt wird, und den Gemeinen Samtfussrübling oder Enoki (*Flammulina velutipes*), dessen krebshemmendes Potenzial in japanischen Studien die Aufmerksamkeit der Krebsforschung erregt hat.

Ob zur Stärkung der Nerven, zur Immunabwehr oder für die Balance im Alltag: Das Reich der Vitalpilze bietet einen faszinierenden natürlichen Werkzeugkasten für die moderne Gesundheitsvorsorge. ●



Sanasearch ist die grösste Schweizer Therapeuten-Buchungsplattform. Mit über 20 000 qualifizierten Therapeuten aus den Bereichen Psychotherapie, Massage, Komplementärtherapie, Alternativmedizin, Ernährungsberatung und vielen mehr, finden Therapiesuchende mit nur wenigen Klicks die passende Fachperson. Termine bei den Therapeuten können über oliv@sanasearch.ch oder direkt auf sanasearch.ch gebucht werden.