



## Heridium erinaceus (Igelstachelbart)

Weitere Bezeichnungen: Affenkopfpilz,  
Löwenmähne, Pom-Pom

### Herkunft:

- nahezu weltweite Verbreitung, auch in Europa heimisch, insgesamt jedoch selten auftretend
- seit 50 Jahren kultiviert

### Besondere Inhaltsstoffe:

HEP3 ein 1-3 D-Beta Glucan  
Phytosterine wie Ergosterin und Beta- Sitosterol  
reich an den Mineralstoffen Kalium  
Magnesium  
Phosphor  
Magnesium, sowie die Vitamine B6 und B12

### Geschichte:

In der TCM wird der Igelstachelbart seit Jahrhunderten für seine regulierenden Wirkungen auf Körper und Psyche des Menschen geschätzt. Darüber hinaus ist dieser Pilz, der an Wunden älterer oder abgestorbener Laubbäume wächst, dank seiner feinen Aromen besonders in Asien eine geschätzte Delikatesse. Die Kultivierung begann in den Fünfzigerjahren des 20. Jahrhunderts in Shanghai. Heute sind die Inhaltsstoffe des Heridium weitgehend erforscht und seine ernährungsphysiologischen Eigenschaften wissenschaftlich bestätigt.

### Mögliche klinische Indikationen:

- Regulation von Magen- und Darmproblemen P/E
- Prävention von Tumorerkrankungen, insbesondere von Magen-, Darm-, Speiseröhren- und Hautkrebs E
- Begleitende Behandlung bei Nervenerkrankungen P/E
- Beruhigung bei Ängsten, innerer Unruhe und Schlafstörungen
- P/E Modulation des Immunsystems P/E

### Besonderheiten:

Der Igelstachelbart hilft, gemäß den Lehren der TCM, den durch Stress und ungesunde Lebensführung gestörten Organismus wieder in ein natürliches, gesundes Gleichgewicht zu bringen.

## Häufige Fragen rund um das Thema Vitalpilze

### Haben Vitalpilze Nebenwirkungen?

Nebenwirkungen treten in der Mykotherapie so gut wie nicht auf. Gelegentlich wird über leichte Veränderungen der Verdauung berichtet, was an den Ballaststoffen und den schwer verdaulichen Pilz-Eiweißen liegt. Mit einer reduzierten Dosis gibt man dem Körper die Möglichkeit, sich langsam an die Pilze zu gewöhnen. In Einzelfällen ist es auch möglich, dass Lebensmittelallergiker bei der Einnahme von Vitalpilzprodukten mit allergischen Erscheinungen reagieren. Beim Shiitake wurde bei Menschen mit entsprechender Disposition juckender Hautausschlag beobachtet. In diesem extrem seltenen Fall ist vom weiteren Verzehr des Shiitake abzusehen und auf einen anderen Vitalpilz auszuweichen.

### Wie finde ich den für mich geeigneten Vitalpilz?

Da jeder Mensch individuell verschieden reagiert, sollten Sie den Rat eines Mykotherapeuten einholen, wenn Sie unsicher sind, welcher Pilz für Sie der Richtige ist. Auf der Internetseite [www.mykotherapeuten.ch](http://www.mykotherapeuten.ch) können Sie sich einen Mykothapeuten in Ihrer Nähe suchen. Für weitere Fragen und Beratungen rund um die Vitalpilze können Sie sich auf der Internetseite der GFVS informieren.

### Wann und wie sollten Pilzprodukte eingenommen werden?

Nehmen Sie die Präparate am besten zu oder nach der Mahlzeit mit reichlich Wasser ein. Eine Aufteilung der Tagesdosis in zwei oder drei Portionen ist möglich. Eine Intensivtherapie dauert ca. drei bis sechs Monate. Natürlich ist dies auch davon abhängig, wie lange Ihre Beschwerden bereits bestehen und ob die Therapie mit anderen Maßnahmen, zum Beispiel einer Ernährungsumstellung, unterstützt wird. Präventiv können die meisten Pilze ein Leben lang eingenommen werden.

### Wie schnell kann ich mit ersten Erfolgen rechnen?

Oftmals kommt es bereits nach wenigen Tagen der Einnahme zur ersten spürbaren Minderung bestehender Symptome. Bei chronischen Leiden kann es jedoch durchaus auch sechs bis acht Wochen dauern, bis erste Effekte spürbar werden.

### Darf ich auch während einer Chemotherapie Vitalpilze einnehmen?

Ja! Gerade während einer solchen belastenden Therapie profitieren Sie sehr von der Unterstützung durch Vitalpilze. Idealerweise sollten Sie bereits vor der Chemotherapie mit der Einnahme von Vitalpilzen beginnen, um die Nebenwirkungen der schulmedizinischen Behandlung gering zu halten.

### Wo finde ich Pilzprodukte?

Auf unserer Webseite [www.gfvs.ch](http://www.gfvs.ch) finden Sie eine Auswahl kontrollierter Lieferanten mit hoher Qualität. Sie sollten generell auf die Vertrauenswürdigkeit der Anbieter achten.

### Was ist bei Vitalpilzprodukten zu beachten?

Dass die Produkte gesundheitlich unbedenklich sind. Fragen Sie nach Analysen zu Schwermetallen, Pestiziden, Bestrahlung und Radioaktivität! Dass die Produkte wirken. Nur sehr fein gemahlene Produkte (shell broken Technik) haben eine optimale Bioverfügbarkeit.