

## Vitalpilze

### Natürliche Heilkünstler mit grossem Potenzial



**Thomas Falzone ist TCM-Therapeut mit eigener Praxis in Winterthur. Er gehört zu den Pionieren für Mykotherapie in der Schweiz und ist Gründer und Schulungsleiter der Gesellschaft für Vitalpilzkunde Schweiz (GFVS). Er gibt zudem Vorträge und Seminare zum Thema Vitalpilze und arbeitet mit Ärzten aus Winterthur zusammen, zum Beispiel im Hinblick auf die Unterstützung von Krebspatientinnen und -patienten mit Mykopräparaten. Dr. Hans-Peter Studer hat ihn zu den vielfältigen Vorteilen von Vitalpilzen befragt.**

**Kontakt: Tel. 076 424 36 56, [info@thomasfalzone.ch](mailto:info@thomasfalzone.ch)**

***Herr Falzone, Sie sind als TCM-Therapeut auch ein Spezialist für Vitalpilze. Was sind das?***

Einerseits handelt es sich dabei um Speisepilze – darunter sind auch bekannte wie das Judasohr oder der Austernseitling. Andererseits sind es Pilze, die in der Naturheilkunde aufgrund ihrer Heilwirkung als Mykopräparat eingesetzt werden. Es geht also um jene Speisepilze, die eine Heilwirkung haben. Ein Vitalpilz ist zudem ein Pilz, der in den verschiedenen traditionellen Heilanwendungen bekannt und beschrieben ist, sowohl in der TCM – der Traditionellen Chinesischen Medizin – als auch in der TEN – der Traditionellen Europäischen Naturheilkunde. Häufig gibt es wissenschaftliche Studien zur Wirkung.

***Ein sehr bekannter Speisepilz bei uns ist der Champignon. Ist das auch ein Vitalpilz?***

Ja, als Speisepilz kennen wir den Champignon sehr gut, manchmal auch als Beilage. In den vergangenen Jahrzehnten hat sich gezeigt, dass er ebenfalls ein Vitalpilz ist, weil auch er gesundheitlich positive Wirkungen hat. Es gab beispielsweise Untersuchungen, dass er gegen *Helicobacter* wirkt, dass er also gut für die Pflege des Magens ist. In Schweden gibt es sogar ein Präparat, mit dem man ihn gegen schlechten Mundgeruch einsetzt. Darüber hinaus wird er in der Naturheilkunde verwendet, um die Muttermilch-Bildung anzuregen. Man

kann ihn also sehr wohl auch als Naturheilmittel einsetzen.

***Wenn ich folglich in meinen Speiseplan vermehrt Pilze integriere, dann tue ich meiner Gesundheit etwas zuliebe?***

Absolut. Man unterschätzt ihre Heilkraft. Ein Pilz als Lebensmittel ist aus vielerlei Gründen sehr gesund. Einerseits enthält er für die Ernährung wertvolle Stoffe, zum Beispiel Vitamine und Eiweisse, und andererseits pharmakologisch interessante Inhaltsstoffe. Bezogen auf den Champignon haben mehrere Untersuchungen gezeigt: Wer dreimal pro Woche etwa 150 Gramm davon isst, kann das Brustkrebsrisiko um mehr als 30 Prozent reduzieren. Man hat auch erkannt, dass Menschen, die oft Pilze essen, im Durchschnitt gesünder sind als jene, die das nicht tun. In Japan beispielsweise gab es grosse Studien dazu. Bei Leuten, die sich vorwiegend von Enoki-Pilzen ernähren, hat man gesehen, dass das Krebsrisiko signifikant tiefer ist als in der übrigen Bevölkerung. Im Rahmen wissenschaftlicher Untersuchungen fand man dann in diesem Pilz Stoffe mit einer Antikrebswirkung.

***Pilze haben folglich auch bei schwerwiegenden Erkrankungen eine gesundheitsfördernde Wirkung?***

Das ist richtig. Wenn man sich vor Augen hält, wie viele Medikamente aus Pilzen hergestellt



*Auch der bei uns wohl bekannteste Speisepilz, der Champignon, enthält als Vitalpilz heilkräftige Wirkstoffe.*

werden, dann sind sie eine Quelle von vielfältigen Wirksubstanzen. Penizillin war das erste bekannte Antibiotikum, das aus einem Pilz gewonnen wurde, allerdings nicht aus einem Speise-, sondern einem Schimmelpilz. Als anderes Beispiel ist im Austernseitling Pleuran enthalten, das dazu eingesetzt wird, Cholesterin zu senken. Man hat Statine daraus hergestellt, eines der wichtigsten Medikamente zur Regulation des Fettstoffwechsels. Derartige Substanzen findet man in natürlicher Form auch in den Speisepilzen.

***Pilzen kommt also eine ausgeprägte regulative Wirkung zu. Gilt das auch bezogen auf den Blutdruck?***

Verschiedene Vitalpilze sind diesbezüglich interessant, auch solche, die wir vielleicht weniger kennen, wie zum Beispiel der Reishi. Er reguliert den Blutdruck sehr gut und zwar nicht nur einen erhöhten, sondern auch einen zu tiefen Blutdruck. Daran erkennt man klar das regulierende Prinzip, das dem Pilz eigen ist. Es steht in einem Zusammenhang mit seiner Aufgabe, die er in der Natur hat. Er ist dort ein "Recycler" und Regulator, der Auf- und Abbauprozesse steuert. Diese Eigenschaft überträgt sich natürlich, wenn wir den Pilz einnehmen, sei es als Lebensmittel oder als Vitalpilz. Durch regulierende und modulierende Pilzwirkstoffe wird

der Körper wieder in einen ausgewogenen und ausgeglichenen Zustand zurückversetzt.

***In der heutigen Corona-Zeit interessiert natürlich darüber hinaus die Frage, ob Vitalpilze auch das Immunsystem stärken?***

Sie sind sogar besonders gut, was die Stärkung und auch die Regulation des Immunsystems betrifft. Wiederum kann man das aus der Art und Weise ableiten, wie ein Pilz sich in der Natur selber vor Fressfeinden schützen muss. Er ist eines der ältesten Lebewesen überhaupt auf unserem Planeten, hunderte Millionen Jahre alt. In dieser Zeit musste er sich ständig anpassen und vor allem auch schützen. Der Eigenschutz, den er perfektioniert hat, überträgt sich, wenn wir Pilze zu uns nehmen, beispielsweise der antibiotische Schutz oder auch der antivirale Schutz. Da können wir in der Corona-Zeit davon profitieren und grundsätzlich unser Immunsystem stärken. Es gibt mittlerweile schon erste Studien aus Russland, die den Chaga-Pilz in Bezug auf das Covid-19-Virus untersucht haben. Man konnte nachweisen, dass er auf das Virus wirkt und es dämpft.

***Den Namen Chaga höre ich zum ersten Mal. Gibt es diesen Pilz auch bei uns in den Läden zu kaufen?***

Natürlicherweise wächst er eher im Baltikum, in Russland, in Finnland oder Schweden, bevorzugt an der Birke. Bei uns ist er selten anzutreffen. Er ist auch nicht ein derart bekömmlicher Speisepilz wie ein Champignon oder ein Shiitake. Man bereitet traditionellerweise eher einen Tee daraus. Bei uns wird er bevorzugt als Mykopräparat eingesetzt. Das heißt er wird verarbeitet, pulverisiert und in Kapseln abgefüllt. In dieser Form setzen wir ihn dann eher als Naturheilmittel und weniger als Speisepilz ein.

***Man kann also Pilze nicht nur essen, sondern auch in Form von Kapseln schlucken?***

Als Lebensmittel empfehle ich das Essen von Pilzen sehr und rate dazu, zwei- bis dreimal pro Woche tatsächlich Pilze zu konsumieren – aufgrund der positiven Wirkungen auf die Gesundheit, die der Pilz als Lebensmittel bietet. Wenn ich ihn aber bei einer gesundheitlichen Störung



*Der Vitalpilz Auricularia, aufgrund seiner ohrmuschelartigen Form auch Judasohr genannt, gehört mit zu den bekannten Speisepilzen.*

therapeutisch einsetzen will, dann reicht es nicht aus, ihn nur zu essen. Denn dann müsste ich mengenmässig so viel zu mir nehmen, dass das über längere Zeit fast nicht machbar wäre. Dort braucht es konzentriertere Formen. Zu diesem Zweck werden diese Pilze in speziellen Anlagen kultiviert, denn es ist wichtig, dass sie rein und nicht belastet sind, also biologisch produziert wurden. Dann können sie auch nach wissenschaftlichen Richtlinien weiterverarbeitet und in Form von Mykopräparaten auf den Markt gebracht werden.

***Sind diese auch gut für Menschen, die eher Mühe haben, Pilze zu verdauen? Wenn sie ein Pilzpräparat als Kapsel schlucken, fällt das dann leichter?***

Grundsätzlich sind sowohl die Vitalpilze als Lebensmittel als auch die Mykotherapie gut verträglich und sehr nebenwirkungsarm. Initial gibt es manchmal eine Phase, während der man sich ein wenig daran gewöhnen muss. Das kennt man auch von anderen Heilmitteln, und es ist vielleicht in den ersten zwei bis drei Wochen der Fall. Dann aber ist ein Pilz ein Heilmittel, das man gut verträgt. Es hängt auch sehr davon ab, wie viele Pilze man grundsätzlich konsumiert. Je häufiger, desto mehr gewöhnt sich der Körper vor allem an die darin enthaltenen Eiweisse und desto besser kann er sie aufschlüsseln und verdauen.

***Aber es gibt auch giftige Pilze. Muss man diesbezüglich keine Angst haben, dass ungewohnte Pilze Giftstoffe enthalten könnten?***

Doch, es gilt natürlich, sehr vorsichtig zu sein, vor allem wenn man selber Pilze sammelt. Da muss man sich auskennen und Kontrollen durchführen, um Verwechslungen zu vermeiden. Giftige Pilze werden natürlich in der konventionellen Mykotherapie nicht eingesetzt. Mit ihnen gibt es aber Erfahrungen mit homöopathischen Anwendungen, wiederum vor allem bezogen auf die körpereigene Regulation. Professor Bianchi zum Beispiel hat diesbezüglich viel geforscht. Klassischerweise verwendet man aber in der Mykotherapie lediglich Speisepilze und keine giftigen Pilze.

***Wie verhält es sich mit unerwünschten Wirkungen von Pilzen? Ich denke da an Candida oder Fusspilz.***

Leider gibt es im grossen Reich der Pilze auch solche, die für uns nicht gut sind, Candida zum Beispiel oder auch ein Soor. Sie können vor allem bei immungeschwächten Personen zu Problemen führen. Wiederum zeigt uns ein Blick in die Natur, dass der Pilz auch Fressfeinde aus den eigenen Reihen hat. Er schützt sich deshalb mittels antimykotischer Substanzen gegen andere Pilze. Genau sie sind dann zum Beispiel im Einsatz gegen einen Fusspilz, das heisst, wir bekämpfen diesen mit einem anderen, stärkeren Pilz. Es gibt interessante Vitalpilze, wie wiederum den Reishi oder auch den Coriolus, die wir antimykotisch einsetzen können – auch zur Bekämpfung eines Candida-Pilzes.

***Bezogen auf den offenbar wichtigen Reishi-Pilz wiederum die Frage: Wächst der auch bei uns?***

Hier heisst er glänzender Lackporling. Das ist ein ganz spezieller Pilz. Aufgrund seiner vielen positiven Wirkungen ist er der bekannteste und vielleicht sogar der berühmteste Vitalpilz. Mit etwas Glück kann man ihn auch bei uns finden, oder zumindest einen Verwandten von ihm. Er ist aber nicht der Speisepilz, den man im Lebensmittelladen einkaufen kann. Man kann ihn zudem nur als ganz jungen Pilz essen oder verwendet ihn wiederum für die Teezubereitung. Weltweit gilt er als Pilz für ein langes Leben oder in der Chinesischen Medizin sogar für Unsterblichkeit und ist sicherlich eines der wichtigsten Naturheilmittel.



*Der Reishi, in China der Pilz der Unsterblichkeit, ist einer der wichtigsten Vitalpilze und wirkt in freier Natur auch optisch sehr attraktiv.*

***Wenn ich ihn im Lebensmittelladen nicht bekomme, könnte ich ihn auch selbst anbauen? Oder zumindest andere Pilze?***

Man kann Pilze selbst kultivieren, allerdings ist das je nach Pilz ziemlich wissensintensiv bis hin zu einer Kunst. Wenn man als Anfänger selbst etwas zuhause züchten will, dann empfehle ich vor allem den Austernseitling. Da kann man sich bei einem Hersteller ein Myzel sowie ein Substrat kaufen und kann ihn dann relativ einfach kultivieren und eine schöne Ernte haben. Beim Reishi-Pilz ist das deutlich komplizierter. In Japan gelang die Kultivierung vor rund vierzig Jahren zum ersten Mal. Dazu benötigt es nicht nur fundiertes Wissen, sondern auch entsprechende Anlagen. Das lässt sich nicht einfach so als Hobby machen.

***Wenn man einen Reishi-Pilz oder einen anderen Speisepilz nicht nur präventiv, sondern therapeutisch einsetzen will, dann ist es sowieso besser, ein Konzentrat zu verwenden. Erhält man die entsprechenden Präparate im Fachhandel – und eher als Tee oder als Pulver?***

Präparate sind im Fachhandel mittlerweile erhältlich. Da gibt es gute Produkte, die auch entsprechend geprüft sind. Das ist sehr wichtig im Zusammenhang mit einem Mykopräparat. Es handelt sich ausschliesslich um biozertifizierte Produkte, die nach wissenschaftlichen Stan-

dards produziert wurden. Weil der Pilz Giftstoffe aus der Umwelt aufnehmen kann, ist es sehr wichtig, dass die Produkte frei von schädlichen Inhaltsstoffen sind. Man erhält sie in verschiedenen Darreichungsformen im Fachhandel oder auch bei einem ausgebildeten Mykotherapeuten. Meistens sind es pulverisierte Pilze, die in Kapseln abgefüllt oder als Pulver erworben werden können. Man kann sie entweder schlucken oder in einen Tee oder in ein Fruchtmus einrühren und so einnehmen.

***Kann man das einfach aufs Geratewohl selbst machen, oder braucht es eher eine fachmännische Beratung?***

In der Therapie ist definitiv eine fachmännische Beratung erforderlich, weil die korrekte Auswahl wichtig ist. Man kombiniert unter Umständen zwei oder drei verschiedene Pilze. Da ist das Wissen erforderlich, welche Pilze in der Kombination gut wirken. Darüber hinaus ist es häufig so, dass man bei chronischen Krankheiten die Medikamenteneinnahme anpassen kann. Auch hierfür ist ein Fachmann – ein Therapeut oder ein Arzt – erforderlich, der das begleitet, damit man die Therapie korrekt und sicher durchführen kann.

***Das heisst, eine Mykotherapie kann auch mit schulmedizinischen Therapien kombiniert werden?***

Ja, es gibt fast keine Ausnahmen, seien das nun naturheilkundliche oder schulmedizinische Anwendungen. Man kann die Mykotherapie mit fast allem kombinieren. Die einzige Ausnahme, die bis heute bekannt ist, wäre die Enzymtherapie. Dort nimmt man nicht gleichzeitig Enzympräparate und Pilze ein, sondern macht das zeitlich versetzt, weil es sich sonst konkurrenzieren würde. Darüber hinaus gibt es ganz wenige Kontraindikationen mit schulmedizinischen Medikamenten. Der ausgebildete Therapeut kennt sie jedoch und kann darauf hinweisen und entsprechend beraten.

***Sie selbst sind ja ausgebildeter Mykotherapeut und sogar ein Pionier in Sachen Vitalpilze. Wie sind Sie dazu gekommen?***

Vor etwas mehr als 15 Jahren bin ich über eine Patientin, die ich gegen Heuschnupfen behandelte, auf das Thema Vitalpilze gestossen. Sie

nahm einen Reishi-Pilz ein, der ihr sehr half. Damals hörte ich zum ersten Mal davon und wunderte mich etwas, dass ich diesen Pilz nicht schon während meiner Ausbildungszeit kennengelernt hatte. Ich recherchierte in der Folge zu Pilzen als Heilmitteln und merkte relativ rasch, dass es in der TCM ein sehr interessantes Thema ist und wir sogar in der Europäischen Naturheilkunde einen Bezug dazu hatten. Paracelsus oder vor ihm auch Hildegard von Bingen sprachen beispielweise schon über die Heilkraft von Pilzen. Bei uns geriet das jedoch leider etwas in Vergessenheit.

***So beschlossen Sie, Pilze sozusagen zu neuem naturheilkundlichem Leben zu erwecken?***

Ja, ich übernahm gleichsam die Aufgabe, die Mykotherapie hierzulande bekannt zu machen. Wir gründeten die Gesellschaft für Vitalpilzkunde Schweiz und begannen, Fachpersonen so auszubilden, dass sie die Mykotherapie richtig anwenden konnten. Heute sind es bereits mehr als 1'000 Therapeutinnen und Therapeuten. Vor allem im Bereich der chronisch-degenerativen Erkrankungen, der sogenannten Zivilisationskrankheiten – bis hin zu Herz-Kreislaufkrankungen und Krebs – gibt es für Vitalpilze hochinteressante Einsatzmöglichkeiten. Auch die Bevölkerung ist nun darauf aufmerksam geworden. Wir haben sehr viele positive Rückmeldungen selbst von schwerer erkrankten Menschen, die sagen, es gehe ihnen besser, seit sie Vitalpilze einnehmen. Interessant ist im Übrigen, dass nicht nur der Mensch, sondern auch das Tier von Vitalpilzen profitiert. Dort haben wir sogar die noch besseren Rückmeldungen.



*Der Maitake respektive Klapperschwamm wird aufgrund seiner wertvollen Inhaltsstoffe auch in begleitenden Krebstherapien eingesetzt.*

***Wie finde ich nun einen Therapeuten oder auch einen Tierarzt, der sich mit Vitalpilzen auskennt?***

Man findet diplomierte Therapeutinnen und Therapeuten über ihre entsprechende Biografie, oder wenn man ganz gezielt jemanden finden will, dann könnte man auf [www.gfvs.ch](http://www.gfvs.ch) oder [www.mykotherapeuten.ch](http://www.mykotherapeuten.ch) einen diplomierten Mykotherapeuten in der Region ausfindig machen.

***Wird dessen Leistung auch von der Zusatzversicherung der Krankenkasse übernommen?***

Die Leistung im Sinne der Beratung und Betreuung wird grundsätzlich übernommen. Das Mykopräparat selbst untersteht in der Schweiz dem Lebensmittelgesetz, wird als Lebensmittel eingestuft und in diesem Rahmen von der Krankenkasse nicht bezahlt. Es gibt aber immer wieder sehr kulante Kassen, die sehen und verstehen, dass Vitalpilze den Patienten helfen und so Kosten eingespart werden können. Sie beteiligen sich dann in Ausnahmefällen auch an den Kosten für ein Mykopräparat.

***Jedenfalls lohnt es sich für die eigene Gesundheit so oder so, Pilze etwas mehr in den Speiseplan zu integrieren und bei Beschwerden allenfalls einen Mykotherapeuten zu konsultieren und hochdosierte Pilzpräparate einzunehmen?***

Das ist absolut richtig. Ich finde es sehr wichtig, dass man zuerst versucht, über die Lebensweise die Gesundheit zu unterstützen, zu der beispielweise eine gesunde Ernährung gehört. Dort ist ein Pilz als Lebensmittel hervorragend geeignet und kann schon viel Positives bewirken. Falls ich das Ziel habe, gesund alt zu werden – und diesen Wunsch haben wohl die meisten – kann es für die Prävention darüber hinaus durchaus sinnvoll sein, ein- oder zweimal im Jahr eine gezielte Kur mit einem konzentrierteren Produkt zu machen, auf der Basis einer Beratung durch eine Fachperson.

***Vielen Dank für diese wichtigen Impulse, Vitalpilzen sowohl in der Gesundheitsförderung als auch in der Therapie ihren gebührenden Platz einzuräumen!***