



Professioneller
Reishi-Anbau auf
einer Pilzfarm.

REISHI

Göttlicher Pilz der Unsterblichkeit

Reishi ist der berühmteste aller Vitalpilze. Selbst wenn Sie von Mykotherapie noch nie etwas gehört haben, ist Ihnen der Reishi wahrscheinlich schon begegnet. In der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) wird der Pilz als ein Tonikum für ein beschwerdefreies hohes Alter geschätzt.

**Text: Dr. hum. biol. Ruth Teufel-Mayer,
Diplom-Biologin und Heilpraktikerin**

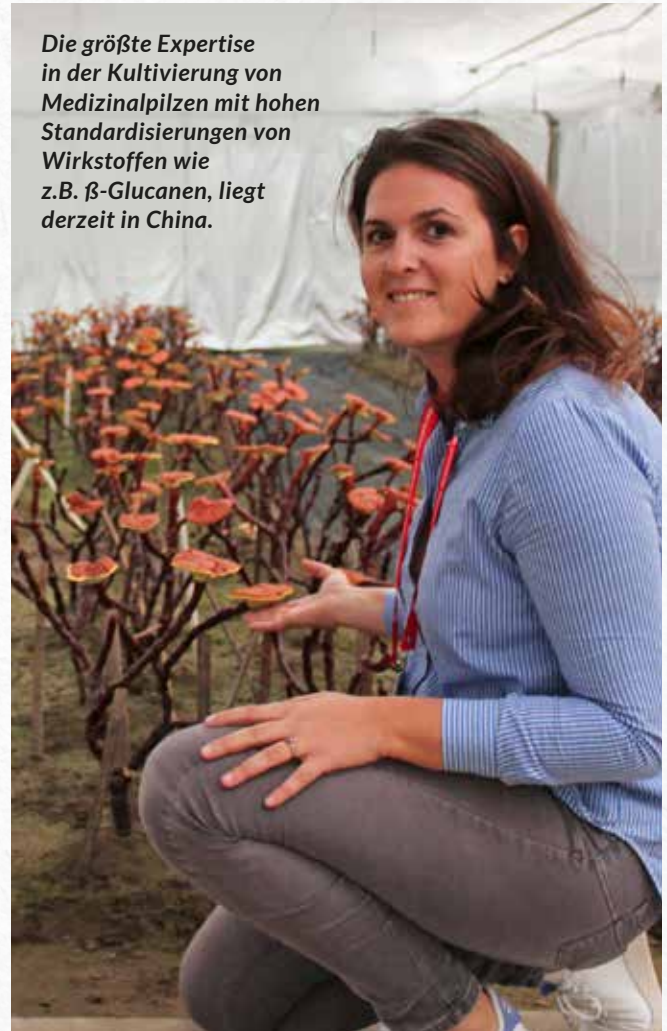
G**anoderma lucidum**, so der wissenschaftliche Name des Reishi, bedeutet auf Deutsch **glänzender Lackporling**. Sein Hut kann auf sehr langen Stielen thronen und in Farbschattierungen von weißlich gelb bis braun und von orange bis violett changieren. Aufzeichnungen über die Heilwirkungen von Reishi reichen weit zurück. So wird er im Shennong Bencaojing (verfasst zwischen 300 v. Chr. und 200 n. Chr.), einem für die TCM sehr wichtigen Heil- und Arzneipflanzenbuch, erwähnt. Im alten chinesischen Kaiserreich war es dem Volk verboten, Reishi selbst zu verwenden. Er war dem Kaiser, der kaiserlichen Familie, hohen Adeligen und Beamten vorbehalten. Heutzutage wird Reishi in speziellen Farmen gezüchtet. Damit steht seine positive Wirkung allen Menschen zur Verfügung.

Inhaltsstoffe

Reishi enthält, wie alle Pilze, Ballaststoffe, Eiweiß, B-Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Ergosterol, eine Vorstufe von Vitamin D. Therapeutisch interessante Wirkstoffe sind die β -Glucane, Proteoglykane, Triterpene, Polyphenole, Nukleoside und Alkaloide.

Sein weites Spektrum an **β -Glucanen** macht ihn zu einem herausragenden **Immunmodulator** mit antiviralen, antiallergischen, antioxidativen und entzündungshemmenden Eigenschaften. Den β -Glucanen wird auch eine Blutzucker- und Blutfett-senkende Wirkung mit zugeschrieben. Die Triterpene des Reishi ähneln in ihrer chemischen Struktur dem Cholesterin und unseren Steroidhormonen (Geschlechtshormone und Cortisol). Sie machen Reishi zu einem **Hormonmodulator** und wirken zudem entzündungshemmend, antiallergisch, schmerzstillend, cholesterinsenkend, leberzellschützend, blutdrucksenkend, antithrombotisch und neuroprotektiv. ▶

Fotos: OrthoTherapia GmbH



Die größte Expertise in der Kultivierung von Medizinalpilzen mit hohen Standardisierungen von Wirkstoffen wie z.B. β -Glucanen, liegt derzeit in China.



Reishi kann auf Substraten gezüchtet werden.

Reishi in der TCM

In der TCM gilt Reishi als Garant für ein langes Leben. Er stärkt die universelle Lebensenergie (das Chi oder Qi) und erhöht die „spirituelle Kraft“. Er wird gerne zur Unterstützung bei Meditationen eingesetzt, weil er nervenstärkend und beruhigend wirkt und die geistigen Fähigkeiten verbessert. Darüber hinaus unterstützt er alle Organe in ihrer Funktion und wird bei Leber- und Darmbeschwerden, Nierenleiden, zur Stärkung von Herz und Lunge und v.a. zur Rekonvaleszenz eingesetzt.

Anwendung

Zahlreiche bioaktiven Inhaltsstoffe und gute traditionelle Erfahrungen haben den Reishi als „Allheilmittel“ und bewährtes Tonikum bekannt gemacht. In der modernen Naturheilkunde verfügt er über eine weit gefächerte Einsatzpalette und wird auch indikationsabhängig mit anderen Vitalpilzen, Vitalstoffen und Heilpflanzen kombiniert. (siehe Abb. 1)

Immunsystem

Reishi kann für alle Belange des Immunsystems eingesetzt werden: Infektionen, Allergien, Atopien und Autoimmunerkrankungen, unterstützend in der Phase der Rekonvaleszenz. Die antivirale Wirkung von Reishi ist durch Studien gut belegt: Sie reicht von „banalen“ Atemwegsinfektionen bis Bronchitis, von (chronisch rezidivierenden) Herpes-Virus-Infektionen (Herpes labialis und Herpes genitalis) bis zu Hepatitis und HIV-Infektionen. Seine antientzündliche und antioxidative Wirkung wird bei Nieren- und Blasenentzündungen, Magenschleimhautentzündungen, Nervenschmerzen und rheumatoider Arthritis genutzt.

Nervensystem

Reishi wirkt leistungssteigernd und gleichzeitig entspannend und beruhigend. Auch Schlafstörungen, Erschöpfungszustände, Unruhe und Ängstlichkeit gehören zu seinen Einsatzgebieten. Er wird als Adaptogen geschätzt, da er die Stressresilienz erhöht.

Leber

Reishi unterstützt die Leber in ihrem breiten Spektrum von Stoffwechselaufgaben. Er eignet sich sowohl als Begleiter einer Frühjahrs- und Stoffwechselkur, zur Unterstützung bei kalorischen Restriktionsdiäten wie auch zur begleitenden Behandlung von Lebererkrankungen. Reishi wirkt antifibrotisch und damit einem Umbau von funktionellem Leberparenchym in funktionsloses Bindegewebe entgegen. Reishi kann sowohl bei Hepatitis-Viren wie auch einer Fettleber empfohlen werden. Dabei kann er bei jeder Form der Fettleber unterstützen – sowohl bei der nicht-alkoholischen (NAFLD) wie auch der alkoholischen (AFLD) und auch bei entzündeten Formen (NASH und ASH).

Herz-Kreislauf-System

Reishi steht im Zentrum einer (begleitenden) mykotherapeutischen Behandlung von Bluthochdruck und Atherosklerose. Er wirkt blutdrucksenkend, antithrombotisch und kann zur Prävention und Nachbehandlung bei Herzinfarkt, Herzinsuffizienz, koronaren Herzerkrankung und Schlaganfällen empfohlen werden. Auch auf Blutfette und Blutzucker ►



REISHI SYNERGISTISCH KOMBINIERT

ANWENDUNG / INDIKATION	VITALPILZE	HEILPFLANZEN	VITALSTOFFE	
• Infektanfälligkeit • Erkältungen • Allergien	• Reishi • Agaricus • Shiitake	• Antioxidantien aus Goji-, Aronia-, Acai-, Heidelbeeren u.a.; • entzündungshemmende Pflanzen wie Weidenrinde, Mädesüß, Weihrauch und Curcuma	• Vitamin C • Vitamin D • Vitamin-B-Komplex	• Zink • Selen • Glutathion
• Stress	• Reishi • Hericium	• Ginseng • Taigawurzel • Rosenwurz • Ashwagandha	• Taurin • Glutathion (NAC) • Tryptophan	• Tyrosin • Vitamin-B-Komplex • Magnesium
• Wechseljahrsbeschwerden	• Reishi • Maitake • Hericium • Cordyceps	• Östrogen-Pflanzen wie Traubensilberkerze, Rhapontik • Rhabarber, Salbei, Rotklee • Progesteron-Pflanzen wie Yams	• Vitamin C • Vitamin D • Vitamin K • Vitamin-B-Komplex	• Calcium • Magnesium
• Prostatahyperplasie	• Reishi • Coprinus	• Brennnesselwurzel • Sägepalmbblätter • Kürbiskerne	• Vitamin C • Vitamin D	
• Stoffwechselerkrankungen (erhöhte Blutzucker- und Blutfett-Werte)	• Reishi • Maitake • Coprinus • Pleurotus	• Mariendistel • Curcuma • Artischocke • Bitterstoffe	• Vitamin-B-Komplex • Vitamin C • Glutathion (NAC)	• L-Carnitin • Coenzym Q10 • Cholin
• Herz-Kreislauf- Prophylaxe und begleitende Behandlung	• Reishi • Auricularia • Shiitake	• Weißdorn • Herzgespann • Rosmarin	• Arginin • Vitamin B6 • Vitamin B12 • Folsäure	• Coenzym Q10 • Omega-3-Fettsäuren
• Haut und Haare • Hauterkrankungen • Schönheit von innen	• Reishi • Polyporus • Chaga • Hericium	• Nachtkerzenöl • Nierenpflanzen wie Brennnessel, Goldrute, Birke, Zinnkraut	• Carotinoide • Vitamin C • Vitamin E • Biotin und PABA	• Zink und Silicium • Hyaluronsäure • GLA • Omega-3-FS

Abb. 1



Unser
Tipp

REISHI-KUR

Kapselpräparat mit Reishi-Extrakt. Vorzugsweise standardisiert mit einem Anteil von mindestens 30 % Polysacchariden und 2 % Triterpenen. Morgens und abends zum oder nach dem Essen jeweils 1 Kapsel (ca. 300 mg Reishi-Extrakt) einnehmen. Die Kur sollte zwischen 2 und 4 Monate dauern. Achten Sie dabei in Ihrem Alltag auf Veränderungen: Wie fühlen Sie sich? Wie leistungsfähig sind Sie? Wie geht es Ihrem Stresspegel? Wie schlafen Sie?

Praxis für Naturheilkunde & Kinesiologie

Dr. hum. biol. Ruth Teufel-Mayer
Heilpraktikerin
Merianweg 20 | 89075 Ulm
info@pranaki.de
www.pranaki.de



nimmt er positiven Einfluss. Herz-Kreislauf Patienten*innen sollten bei einer geplanten Reishi-Einnahme Rücksprache mit ihrem behandelnden Arzt*in halten, v.a. wenn sie verschreibungspflichtige Medikamente einnehmen.

Von Well-Aging bis Anti-Aging

Der gesamte Organismus profitiert von der Unterstützung aller Organfunktionen durch Reishi, gerade in der 2. Lebenshälfte. Das gilt für beide Geschlechter. Durch seine neuroprotektive Wirkung verbessern sich die kognitiven Funktionen, er wirkt Erschöpfung entgegen und kann auch präventiv und begleitend bei neurodegenerativen Erkrankungen (M. Alzheimer und M. Parkinson) unterstützen.

Als Hormonmodulator ist Reishi für Wechseljahrsbeschwerden prädestiniert. Er hilft nicht nur bei körperlichen Symptomen wie Hitzewallungen mit und ohne Schweißausbrüchen, Schleimhauttrockenheit, einem verlangsamten Stoffwechsel mit eventuellen Gewichtsproblemen, sondern auch bei psychischen Veränderungen, die Frauen während dieser Zeit häufig an sich bemerken (depressive Verstimmungen, vermehrte Ängstlichkeit). Auch bei Prostatabeschwerden, insbesondere bei einer Prostatahyperplasie, unter der Männer in der 2. Lebenshälfte oftmals leiden, kann er unterstützen. Beim Well-Aging spielen auch das Aussehen und damit die Zeichen der Hautalterung eine Rolle. Mit zunehmendem Alter wird unsere Haut dünner, faltiger und Altersflecken stellen sich früher oder später ein. Auch unsere Haare werden dünner und weniger. **Eine Kombination von Reishi und Polyporus mit Vitalstoffen, die den Stoffwechsel der Haut unterstützen, bietet sich hier an.**

LITERATUREMPFEHLUNGEN

- Berg, Beate & Lelley, Jan: „Apotheke der Heilpilze“, Naturavita (2020)
- Guthmann, Jürgen: „Heilende Pilze“, Quelle & Meyer (2020)
- Haertel, Beate et al.: „Wege der Heilung: Vitalpilze. Modulierend, aufbauend, stärkend“, Akademie für Naturheilkunde (2019)