

Cordyceps

## Der Pilz für Kraft, Ausdauer und Vitalität

Der chinesische Raupenpilz (*Ophiocordyceps sinensis*, meist einfach „Cordyceps“ genannt) ist wohl derzeit der faszinierendste unter den Vitalpilzen. Er wird seit Jahrhunderten in Tibet gesammelt und gilt dort und in China als Allheil- und Stärkungsmittel.

Text: Dr. Ruth Teufel-Mayer



**Der Fruchtkörper des Cordyceps wächst im Frühling aus der in der Erde überwinterten Raupe.**

Traditionell wird der Cordyceps bei Müdigkeit, Erschöpfung, Altersschwäche und als Aphrodisiakum eingesetzt. Wie in Asien üblich, wird auch dieser Pilz in Speisen mitgekocht oder als Tee zubereitet. Einige seiner zahlreichen Wirkungen wurden bereits in wissenschaftlichen Studien untersucht und belegt. Aus der Vitalpilztherapie ist er heute auch im Westen nicht mehr wegzudenken.

Die Faszination des chinesischen Raupenpilzes bezieht sich nicht nur auf seine Wirkungen, sondern beginnt schon bei seinem Lebenszyklus: Er lebt nicht wie andere Pilze assoziiert mit Pflanzen oder als Schmarotzer auf Bäumen, sondern befällt Raupen der Mottenart *Thitarodes*, die ausschließlich im tibetischen Hochland lebt, weil sich ihre Raupen vom nur dort wachsenden Sauergras ernähren. Cordyceps bildet sein Myzel in der Raupe aus und sein Fruchtkörper sprießt im Frühling vor der Verpuppung der Raupe wie Gras aus dem Boden. Deshalb wird er von den Einheimischen als „Winterwurm-Sommergras“ bezeichnet.

Die Wildsammlung von Cordyceps hat auch heute in Tibet noch große wirtschaftliche Bedeutung und ist in vielen ländlichen Gebieten Haupteinnahmequelle. Die Kultivierung seines Myzels ist in China schon lange gelungen. Außerhalb Asiens stammen Cordyceps Präparate ausschließlich aus dieser raupenfreien und damit veganen Kultivierung.

### Das sollten Sie beachten:

*Cordyceps gilt als gut untersuchter Vitalpilz. In Einzelfällen wurden Mundtrockenheit, Schwitzen und Durchfall als Nebenwirkungen beschrieben, die sofort verschwanden, sobald die Dosis verringert oder Cordyceps abgesetzt wurde. Da Cordyceps eine anregende Wirkung hat, wird eine Einnahme abends oder vor dem Schlafengehen nicht empfohlen. Bei Tumorerkrankungen, u.a. bei benigner Prostatahyperplasie und bei hormonabhängigen Tumoren muss vor einer Einnahme von Cordyceps Rücksprache mit dem behandelnden Arzt erfolgen!*

### Inhaltsstoffe und Wirkungen

Wie von einem Vitalpilz zu erwarten, enthält auch Cordyceps die typischen Inhaltsstoffe  $\beta$ -Glukane, Polyphenole und Triterpene, die Vitalpilze für die Immuntherapie prädestinieren. Die Triterpene von Cordyceps wirken nicht nur entzündungshemmend, sondern auch hormonregulierend.

Das Einzigartige an Cordyceps ist jedoch seine vitalisierende Wirkung. Welche Inhaltsstoffe dafür verantwortlich sind, ist noch nicht geklärt. Anzunehmen ist allerdings, dass seine Nukleoside und Nukleosid Analoga dabei eine Rolle spielen. Nukleoside sind Bestandteil von ATP (Adenosintriphosphat), dem universellen Energieträger in unseren Zellen. Cordyceps erhöht auch die Sauerstoffsättigung (Sauerstoffgehalt im Blut), was ebenfalls zur vitalisierenden Wirkung beiträgt.

### Mentale und körperliche Leistungssteigerung

Wer kennt das nicht? Es gibt Tage, an denen die Verschnaufpausen knapp sind und der Stresspegel hoch ist. Wir sind gefordert und manchmal fühlen wir uns überfordert: Abschlussprüfungen in Schule und Universität, eine zweite Berufsausbildung während man noch im ersten Beruf tätig ist und abends eine Lernzeit nötig ist, eine Mutter (junger Kinder), die Familie und Beruf unter einen Hut bringen muss, die Unterstützung und Pflege von Familienangehörigen zusätzlich zum normalen Alltag. In solchen stressigen Zeiten kann uns Cordyceps bei der Bewältigung unserer Aufgaben unterstützen und vielleicht vor einem Burn-out schützen.

### Unterstützung bei geistigen und körperlichen Belastungen

Unser Tipp

- **Vitamine des B-Komplexes**
- **pflanzliche Adaptogene** wie Ginseng, Taigawurzel, Rosenwurz
- **durchblutungsfördernde Heilpflanzen** wie Ginkgo, Weißdorn, Rosmarin
- **Vitalpilze** wie Cordyceps, aber auch Reishi zur Unterstützung aller Organsysteme und wegen seiner neuroprotektiven Wirkung, Hericium für das Nervensystem, Chaga mit seiner antioxidativen Kapazität, der Epithelien (Haut, Schleimhäute und die innere Schicht der Blutgefäße) schützt

### Freizeit- und Leistungssport

Da Cordyceps die mentale und körperliche Leistungsfähigkeit steigert, wundert es nicht, dass er auch im Sportbereich eingesetzt wird. Freizeitsportler erfahren einen sanften „Kick“, sodass die sportliche Betätigung noch mehr Freude macht. Da Cordyceps zu einer verbesserten Sauerstoffaufnahme führt, beschleunigt eine Einnahme die Anpassung bei einem Aktivurlaub im Gebirge. Menschen, die für mehr Bewegung in ihrem



Cordyceps kann dazu beitragen die mentale und körperliche Leistungsfähigkeit zu steigern.

Foto: Kzenon - stock.adobe.com

Leben sorgen wollen oder müssen, hilft er, die Anfangshürde zu nehmen und z.B. eine Walkingstrecke von einigen Kilometern leichter zu bewältigen.

### Atemwegserkrankungen

Gerade die Kombination aus erhöhter Sauerstoffsättigung im Blut und seinen immunologischen Eigenschaften macht Cordyceps zu einem Vitalpilz bei Atemwegserkrankungen. Er kann sowohl bei viral bedingten Erkältungen helfen und therapiebegleitend bei Asthma, Bronchitis und Lungenfunktionsstörungen eingesetzt werden. Zur Behandlung viraler Atemwegsinfekte wird Cordyceps gerne mit **Chaga** kombiniert. Chaga hilft, die Schleimhäute der Atemwege zu schützen und zu regenerieren. Kommen noch Geruchs- und Geschmacksausfälle hinzu, wie sie für **Covid-19-Infektionen** typisch sind, kann noch **Hericium** für das Nervensystem dazu genommen werden. Diese 3er-Vitalpilz-Kombination bietet sich auch für post-Corona Beschwerden an, wenn die Infektion überstanden ist, aber Reizzustände der Atemwege verbleiben und Geschmacks- oder Geruchssinn noch nicht wieder vollständig zurückgekehrt sind.

### Rekonvaleszenz

Bei langwieriger Rekonvaleszenz z.B. nach schweren Operationen und Infektionskrankheiten kann Cordyceps helfen, wieder schneller zu genesen und auf die Füße zu kommen. Cordyceps unterstützt das Immun-

und Hormonsystem und verleiht dem Organismus einen sanften „push“. Auch hier ist eine Kombination mit **Reishi** sinnvoll. Um wieder Kraft zu gewinnen sollten Sie auf eine ausreichende **Vitalstoffzufuhr** achten. Besonders **Antioxidantien** sind jetzt wichtig. Aus dem Pflanzenreich sind **Bitterstoffe** („Lebenselixiere“) oder eine **Engelwurz-Tinktur** hilfreich.

### Wechseljahre, Well-Aging und Geriatrie

Cordyceps ist sowohl ein Östrogen- wie auch ein Testosteronpilz. Aufgrund seiner hormonmodulierenden Wirkung wird er auch bei weiblichen Wechseljahrsbeschwerden eingesetzt. Außerdem unterstützt er Herz, Kreislauf, Leber, Lungen und Nieren in ihren jeweiligen physiologischen Aufgaben. Zusammen mit **Reishi** ist ►

### LITERATUR

- Haertel, Beate et al.: Wege der Heilung: Vitalpilze, Akademie für Naturheilkunde, Verein Europäische Klosterheilkunde Gut Aich, 2019.
- Lelley, Jan I. & Berg, Beate: Die Heilkraft der Pilze, B.O.S.S. Druck und Medien GmbH, 2008.
- Guthmann, Jürgen: Heilende Pilze, Quelle & Meyer, 2017.



## Vitalpilze sinnvoll kombinieren

### Rekonvaleszenz & Erschöpfung

(z.B. in der Geriatrie)

- Cordyceps: (Zurück-)Gewinnung von Kraft
- Reishi: Unterstützung aller Organsysteme

### Wechseljahrsbeschwerden

- Cordyceps: Kraft und Ausdauer
- Hericium: psychische Veränderungen, Gelassenheit
- Maitake: Osteoporose-Prophylaxe, Gewichtsmanagement

### Gedächtnis & Leistung und „post-Corona Beschwerden“

- Chaga: Regeneration der Schleimhäute der Atemwege
- Cordyceps: Vitalität und gute Sauerstoffversorgung
- Hericium: Regeneration der Nerven (Tipp bei Geruchs- und Geschmacksausfällen)

er ein unschlagbares Team für das gesunde Altern. Reishi gilt als „**Pilz der Unsterblichkeit**“ und kann Frauen und Männern ab den Wechseljahren für kurmäßige Anwendungen (z.B. 2 x 6 Wochen im Jahr) empfohlen werden. Cordyceps eignet sich v.a. für Menschen mit altersbedingter abnehmender Lebensenergie und geistiger und körperlicher Kraft. Hier kann er die Leistungsfähigkeit steigern, für mehr Wohlbefinden sorgen und damit die „Lebensgeister“ wieder wecken.

Cordyceps gilt als „Pilz der Insuffizienzen“, das ist eine Funktionsschwäche bzw. eine abnehmende Leistungsfähigkeit einzelner Organe. Auch in diesem Fall eignet sich eine Kombination von Cordyceps und Reishi zur Unterstützung des beeinträchtigten Organs, ergänzt durch Vitalstoffe zur Anregung des Stoffwechsels.

### Sexuelle Funktionsstörungen

Um auf das eingangs erwähnte Thema „Aphrodisiakum“ zurückzukommen: Cordyceps steigert nicht nur den Testosteronspiegel, sondern verbessert auch die Spermienzahl und -qualität. Deshalb wird sein Einsatz bei Hypogonadismus, einer Unterfunktion der Hoden, untersucht. Cordyceps steigert auch die Östradiol-Produktion und kann damit den Eisprung bei Frauen fördern. Deshalb wird auch sein begleitender Einsatz bei künstlichen Befruchtungen untersucht.

Die vitalisierende Wirkung von Cordyceps ist beeindruckend. Auch wenn Sie hoffentlich gesund sind und Cordyceps nicht zur Therapie benötigen, gibt es sicher auch in Ihrem Leben immer wieder Phasen, die mithilfe von Cordyceps leichter zu bewältigen sind. ■

### Praxis für Naturheilkunde & Kinesiologie

Dr. hum. biol. Ruth Teufel-Mayer  
Heilpraktikerin  
Merianweg 20 | 89075 Ulm  
info@pranaki.de  
[www.pranaki.de](http://www.pranaki.de)

氣 PRANAKI

