

Die Begriffe Vitalpilze und Heilpilze werden im alltäglichen Gebrauch als Synonyme verwendet. Die Vitalpilze sind an sich eine Auswahl an Speisepilzen, welche zum Teil sogar hier bei uns wachsen. Die anderen Pilze stammen zur Hauptsache aus Asien, bzw. China. Vitalpilze gelten mittlerweile auch bei uns in Europa als wahre Gesundheitsbrunnen. Sie sind allesamt ungeheure Kraftpakete, angefüllt mit Biovitalstoffen wie Polysaccharide, Polypeptide, Mineralien, Spurenelemente, Vitamine und Aminosäuren. Seit einiger Zeit werden die Vitalpilze auch von der Wissenschaft zur Kenntnis genommen und die den Vitalpilzen nachgesagten Wirkungen konnten durch diverse Studien und Untersuchungen wissenschaftlich belegt werden.

Der Coprinus comatus, im deutschsprachigen Raum Schopftintling oder auch Spargelpilz genannt, mit seinem spargelähnlichem Geschmack ist ein mitteleuropäischer Pilz und weit verbreitet. Im Gegensatz zu den meisten anderen Pilzen enthält er viel Vitamin C nebst anderen Vitaminen und einer ausgewogenen Mineralstoffzusammensetzung. Er wächst ab April bis tief in den November hinein, wobei das Hauptscheitern im September zu beobachten ist. Aufgrund seines spargelähnlichen Geschmacks wird er als Speisepilz sehr geschätzt.

Der Coprinus ist recht gut erforscht, da er europäischer Herkunft ist. 30 Prozent seiner Trockensubstanz ist Eiweiss. Es wurden 20 freie Aminosäuren gefunden inklusive aller für den menschlichen Körper lebensnotwendigen und nicht vom Körper selbst herstellbaren. Diese Aminosäuren können nur über die Nahrung aufgenommen werden und ein Mangel wird sich früher oder später negativ auf die Gesundheit auswirken. Der Coprinus comatus enthält besonders viel Kalium und ist arm an Natrium (Verhältnis 130:1). Er enthält Magnesium, Eisen, Kupfer, Kalzium, Mangan, Zink und Vanadium. Neben dem Vitamin C wurden auch Niacin (Vitamin B-3), Thiamin (Vitamin B-1) sowie Riboflavin (Vitamin B2) nachgewiesen. Mit dieser ausgewogenen Mineralstoff- und Vitaminzusammensetzung liefert der Coprinus einen wichtigen Beitrag in der täglichen Ernährung.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin TCM wird der Coprinus vorbeugend gegen Hämorrhoiden und zur Förderung der Verdauung mit grossem Erfolg angewendet. In Experimenten haben Wissenschaftler nachgewiesen, dass Coprinus das Wachstum von Sarkomzellen, einer bösartigen Geschwulst des Bindegewebes, sowie des Ehrlich-Karzinoms hemmen kann. Der hohe Gehalt an Lektinen, komplexe Proteine oder Glykoproteine, könnte dafür verantwortlich sein. Verschiedene Untersuchungen haben gezeigt, dass der Coprinus die höchste Lektinaktivität unter den Speise- und Vitalpilzen aufweist. Die herausragende Eigenschaft des Coprinus ist jedoch die senkende Wirkung auf den Blutzucker. Diese Wirkung hält laut wissenschaftlichen Untersuchungen über mehrere Stunden an und ist damit gewissen Medikamenten ebenbürtig, ohne dabei den Körper mit Nebenwirkungen zu belasten. Coprinus co-

comatus wird bei Diabetes Typ I und Typ II angewendet. Coprinus hat eine natürliche Schutzwirkung auf die Zellen der Bauchspeicheldrüse, welche das Insulin produzieren. Diabetiker berichten von einer deutlichen Gesundheitsverbesserung nach der Einnahme von Coprinus. Der Vitalpilz kann einen grossen Einfluss auf die Lebensqualität von Diabetikern haben. Zudem schützt der Coprinus mit seinen Wirkstoffen Gefässwände vor Schäden und kann dadurch Arteriosklerose verhindern.

In einer wissenschaftlichen Studie wurde im Jahre 2007 nachgewiesen, dass Extrakt aus Coprinus comatus die Hemmung von Brustkrebszellen bewirkt. Forscher konnten belegen, dass gewisse Inhaltsstoffe des Coprinus die Zellaktivitäten von hormonabhängigen Krebsarten wie Brust- oder Prostatakrebs beeinflussen können. Schon früher wurde nebst den schon erwähnten Wirkungen eine Veränderung des Gesamtstoffwechsels und eine daraus resultierende Gewichtsreduktion beobachtet.

Da Coprinus ein Naturheilmittel ist, kann man ihn bedenkenlos über lange Zeit hinweg einnehmen.

Coprinus erhält man in Drogerien und Apotheken oder auch im Internet unter www.Vitalpilze.com.