

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 Vitalpilze auch von der Wissenschaft zur Kenntnis genommen und die den Vitalpilzen nachgesagten Wirkungen konnten durch diverse Studien und Untersuchungen wissenschaftlich belegt werden.

Maitake, auch Klapperschwamm und tanzender Pilz genannt, ist ein beliebter und ausgezeichneter Speisepilz wie auch ein wirkungsvoller Heilpilz. Sein breites Wirkungsspektrum und der beachtliche Erfolg haben ihn zu einem der bekanntesten Heilpilze gemacht.

Der Maitake (mit wissenschaftlichem Namen *Grifola frondosa*) kann sich an seine Umgebung so gut anpassen, dass man ihn meistens erst dann sieht, wenn man schon direkt vor ihm steht. Seine graubraunen Hüte heben sich kaum von der Umgebung ab. Er galt früher in Asien als so wertvoll, dass seine Fundstellen stets geheim gehalten wurden oder höchstens innerhalb der eigenen Familie weitergegeben worden sind. Der Maitake besitzt einen grossen Fruchtkörper, der aus zahllosen kleinen, fächerartigen, sich überlappenden Pilzhüten besteht. Er treibt von August bis Oktober zumeist an den Wurzeln alter Eichen aus, manchmal auch an Linden, Kastanien und Buchen. Er wächst meist auch noch jahrelang auf bereits gefällten oder umgestürzten Bäumen. Er kann bis zu 50cm hoch werden und die Grösse eines Basketballs erreichen. Früher wurde er vorwiegend wegen seiner Heilkräfte geschätzt, heute ist er wegen seines intensiven Pilzaromas auch zu einem beliebten Speisepilz geworden. Erst seit den 1980er Jahren wird er auch in Kultur angebaut, da die natürlichen Vorkommen den steigenden Bedarf nicht mehr decken konnten. Die Traditionelle Chinesische Medizin und auch die Volksmedizin in anderen asiatischen Ländern erkannte schon früh die positive Wirkung des Maitake auf die menschliche Gesundheit. So wurde der Pilz schon vor Jahrhunderten gezielt und erfolgreich zur Bekämpfung der unterschiedlichsten Krankheitssymptome eingesetzt. Wissenschaftliche Studien aus Asien und neuerdings auch aus den USA bestätigen den Gesundheitswert des Maitake.

Die äusserst wertvollen Inhaltsstoffe sichern diesem aussergewöhnlichen Pilz seinen hohen Stellenwert innerhalb der Gruppe der Vitalpilze. Maitake enthält einen hohen Anteil an Ergosterin, der Vorstufe des Vitamins D, welches im menschlichen Organismus eine wesentliche Rolle spielt. Ausserdem enthält er Riboflavin, Niacin, Thiamin, Biotin und Folsäure, Mineralstoffe und Spurenelemente (Eisen, Zink, Kalium, Magnesium). Die Inhaltsstoffe mit dem grössten Potenzial für die Förderung

der Gesundheit sind jedoch die Polysaccharide des Maitake. Die so genannte D-Fraktion, im wesentlichen das Beta-D-Glucan Grifolan, haben die Fähigkeit die Aktivität der Makrophagen zu erhöhen. Deshalb wird Extrakt aus Maitake seit einigen Jahren in Japan und USA unterstützend zur Behandlung von Krebspatienten eingesetzt. In dem aus dem Maitake gewonnenen Extrakt liegen die Beta-D-Glucane in ihrer reinsten und auch bioaktivsten Form vor. Sie regen die Bildung von immunkompetenten Zellen an. Diese besitzen die Eigenschaft, Fremdstoffe, Mikroorganismen sowie Bakterien in sich aufzunehmen und durch Enzyme zu zerstören. Das löst eine gezielte Immunreaktion aus. Zudem stimulieren die Beta-Glucane die Produktion von Interleukin und Interferon, welche eine wichtige Rolle in der Bekämpfung von Tumorzellen innehaben. Zahlreiche Studien belegen die krebshemmende Wirkung von Maitake-Extrakt. Bei vielen verschiedenen Krebsarten konnten überzeugende Wirkungen erzielt werden. Bei Fällen, in denen gleichzeitig Chemo- oder Strahlentherapie angewandt wurde, konnten die schädlichen Nebenwirkungen signifikant reduziert werden. Damit wurde bewiesen, dass Maitake eine antitoxische Wirkung besitzt und somit zu einer deutlichen Verbesserung der Lebensqualität von Krebspatienten beitragen kann. Die Maitake-D-Fraktion verhindert gemäss einem Forschungsergebnis des Nationalen Krebsforschungsinstituts der USA die Vernichtung von T-Helferzellen, daher ist Maitake ein Mittel gegen den HI-Virus. Dadurch kann das körpereigene Abwehrsystem gegen das Virus stimuliert werden und den Körper gegen typische Begleitinfektionen weniger anfällig machen.

Auch beim gesunden Menschen werden durch Maitake die immunkompetenten Zellen aktiviert und damit wird der Schutz vor Infektionen und Erkrankungen erhöht. Untersuchungen zeigen, dass die gleichzeitige Einnahme von bioverfügbarem Vitamin C die Wirkung des Maitake noch effektiver macht. Nebst den immunmodulierenden und antikanzerogenen Eigenschaften wurden auch blutzuckersenkende Effekte des Maitake nachgewiesen. Maitake wird erfolgreich bei Diabetes Typ 2 eingesetzt. Ein Glykoprotein erhöht die Glukosetoleranz, ohne dass die Insulinausschüttung beeinflusst wird. Die Inhaltsstoffe des Maitake vermindern die periphere Insulinresistenz und beeinflussen den Blutzuckerspiegel positiv. Ausserdem scheint ein Glucan die Insulinsensibilität zu normalisieren. Gleichzeitig wird der Blutdruck ausgeglichen. Mittlerweile weiss man, dass Maitake die Knochenbildung und die Knochenmineralisation stimuliert und damit zur Vorbeugung und Behandlung von Osteoporose nützlich ist. Maitake wird auch gegen Übergewicht eingesetzt. Maitake ist ein natürliches Heilmittel und ohne Nebenwirkungen. Dadurch ist der Vitalpilz sehr gut als vorbeugende Massnahme, speziell bei Risikogruppen, geeignet.

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