

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.

Reishi, oder auch aufgrund seiner glänzenden, wie lackiert aussehenden Oberfläche oft auch glänzender Lackporling genannt, ist eines der ältesten und wirkungsvollsten Naturheilmittel der Menschheit. Die Chinesen gaben ihm den Namen Ling Zhi, was übersetzt "göttlicher Pilz der Unsterblichkeit" bedeutet. Sie verehren ihn schon seit mehr als 4000 Jahren wie man aus Überlieferungen weiss. In zahlreichen wissenschaftlichen Studien wurde bestätigt, dass der Reishi sowohl ein vielfältiges Heilmittel als auch ein natürliches Anti-Aging-Mittel ist.

Der Reishi, mit wissenschaftlichem Namen "Ganoderma lucidum", wurde von den chinesischen Kaisern so begehrt, dass sie Schiffsflotten aussandten zu seiner Suche und seine heilsamen Kräfte wurden in Versen besungen. Das Finden eines Reishi galt als ein gutes Omen. Auf vielen Zeichnungen, Teppichen oder auf Porzellan wurde der Reishi als Symbol des Glücks und des langen Lebens verewigt. Als Talisman sollte er vor Unglück und bösen Geistern schützen. Manche Braut bekam einen Reishi als wertvolle Mitgift.

Der Reishi sieht mit seiner glänzenden Oberfläche eher künstlich aus. Er hat eine sehr feste Konsistenz und ist meist geformt wie eine Niere. Seine Farbe reicht von gelblich-orange bis rötlich-schwarz. Wenn der Pilz getrocknet wird, schrumpft er nicht wie andere Pilze, sondern verholzt vollständig und behält seine ursprüngliche Form. Er ist ein holzbewohnender Saprophyt und besiedelt vor allem Laubhölzer wie Eichen, Buchen, Erlen oder Birken, nur selten auch Nadelhölzer. Aufgrund seiner enormen Beliebtheit reichen die natürlichen Vorkommen nicht aus. Er wird deshalb, vornehmlich in China und Japan, in grossen Mengen gezüchtet. Seine Kultivierung und Vermarktung hat sich in Ostasien zu einem beachtlichen Wirtschaftsfaktor entwickelt. Dabei ist der Reishi aufgrund seiner Konsistenz und seines bitteren Geschmacks als Speisepilz ungeeignet. Die gesamte Produktion geht in den Bereich Naturheilmittel, zumeist in Pulverform in Kapseln, aber auch als Zusatz in Gesundheitsdrinks und Tee oder als Zusatz in Kosmetika, Badezusätzen und vielem mehr.

Der Reishi gilt neben seiner Jahrtausende alten eher mystischen Bedeutung bereits ebenso lang als äusserst

vielseitiges und wirkungsvolles Naturheilmittel und als wahrer Jungbrunnen. Unter anderem findet er in der Traditionellen Chinesischen Medizin Anwendung bei Leber- und Nierenerkrankungen (chronische Hepatitis, Nephritis), Magenerkrankungen (Magengeschwüre, Verdauungsbeschwerden), Neurasthenie, Nervosität, Schlaflosigkeit, Bluthochdruck, Koronarer Herzkrankheit, Arthritis, Bronchitis, Asthma, Vergiftungen und Leukopenie. Er soll die Intelligenz fördern durch Verbesserung des Gedächtnisses sowie von Hör- und Sehvermögen, das Altern verzögern und die Lebenszeit verlängern. Heute würde man diesen Pilz als das Anti-Aging-Mittel schlechthin bezeichnen. Sowohl der Verjüngungseffekt wie auch die zahlreichen überlieferten Heilwirkungen wurden von der modernen Wissenschaft in den letzten 25 Jahren untersucht und in zahlreichen klinischen Tests bestätigt. In Japan sind Reishi-Extrakte inzwischen als Medikament zur Krebsbehandlung zugelassen.

Die beiden wichtigsten Inhaltsstoffe des Reishi sind Triterpene (so genannte Ganodermiksäuren) und Polysaccharide (wie Heteroglucane und Glucane). Daneben enthält er Kohlenhydrate, Eiweiss, Fette, Alkaloide, Vitamine, insbesondere Ergosterin, eine Vorstufe des Vitamin D2, und Mineralien wie Magnesium, Kalzium, Zink, Mangan, Eisen, Kupfer und organisches Germanium. Die Inhaltsstoffe des Reishi zählen zu den am intensivsten erforschten und am besten dokumentierten Vitalpilzsubstanzen. Ein grosser Teil der Forschung widmet sich der positiven Wirkung des Reishi auf das Herz-Kreislauf-System. Es wurde festgestellt, dass der Pilzextrakt die Kontraktionsamplitude des Herzens um 15 Prozent steigert und dadurch die Wirtschaftlichkeit der Herzarbeit deutlich verbessert. Des weiteren wurde gezeigt, dass Reishi-Pulver zu einem signifikant reduzierten Blutdruck und einem erniedrigten Gesamtcholesterolgehalt in Plasma und Leber führt. Eine deutliche Symptomverbesserung erreichte der Reishi bei koronarer Herzkrankheit. Wissenschaftler konnten auch belegen, dass Reishi zu einer erhöhten Toleranz gegenüber Sauerstoffmangel führt. Dieser Effekt ist wichtig zur Bekämpfung der Höhenkrankheit. In mehreren Studien konnten auch beachtliche Resultate bezüglich der Wirkung des Reishi auf das Immunsystem beobachtet werden. Es konnte ein Anstieg der Plasmakonzentration sowie der Aktivität der Killerzellen festgestellt werden, die die natürliche Tumorabwehr begünstigen. Die Lebensqualität von Krebspatienten konnte deutlich gesteigert werden. Auch bei rheumatoider Arthritis konnten durch Ganoderma lucidum die Entzündungsmarker reduziert werden. Damit wurde der traditionelle Einsatz bei Autoimmunerkrankungen bestätigt. Weiters wurde wissenschaftlich belegt, dass Reishi die Histaminfreisetzung hemmt, wodurch typische allergische Reaktionen deutlich reduziert werden. Der Reishi weist zudem eine Schutzfunktion für die Leber auf.

Für die Gesundheit ist ein stabiles und gut funktionierendes Immunsystem die wichtigste Komponente. Die Inhaltsstoffe des Reishi regulieren das Immunsystem und haben antibakterielle und antivirale Eigenschaften.

Ausserdem wirken sie schleimlösend, hustenstillend und haben regenerierende Wirkung auf die Bronchialschleimhaut. Ein weiteres Anwendungsgebiet ist die Regulierung des Blutfettspiegels. Gemäss mehreren Studien kann der Reishi den Cholesterinspiegel deutlich verbessern. Am intensivsten wurden die Verjüngungseffekte des Reishi wissenschaftlich erforscht. Der Alterungsprozess wird vorwiegend durch Sauerstoff- und Stickstoffradikale verursacht. Diese entstehen als Nebenprodukte des Stoffwechsels und können die Zellen schädigen, da sie sehr aggressiv sind. In verschiedenen Untersuchungen wurde nachgewiesen, dass die Inhaltsstoffe des Reishi antioxidative und radikalfangende Eigenschaften besitzen. Damit werden altersbedingte Schädigungen der Leber, des Herzens und der Nieren reduziert und die arteriosklerotischen Gefässverengungen vermindert. Zudem wirken sich diese Eigenschaften auch auf die Haut aus. Das führt zu einer strafferen Haut und schliesslich zu einem jugendlicheren Aussehen. Es wird sogar vermutet, dass Reishi Hautkrebs verhindern kann da er eine Schutzwirkung gegen UV-Strahlen hat.

Der Reishi oder Ling Zhi (*Ganoderma lucidum*) ist ein 100% natürliches Heilmittel und völlig ohne Nebenwirkungen. Dadurch ist der Vitalpilz sehr gut geeignet als vorbeugende Massnahme, speziell bei Risikogruppen. Man kann Reishi über viele Jahre hinweg bedenkenlos täglich zu sich nehmen.

Reishi bekommt man in Drogerien und Apotheken oder auch im Internet etwa auf www.Reishi-Pilz.com.