

Heridium erinaceus (Igelstachelbart)

Der Heridium erinaceus, auch Igelstachelbart oder Affenkopfpilz genannt, ist ein optisch eher skuriler Pilz. Er ist ein hervorragender Speisepilz, aber er wird ebenso sehr als Heilpilz geschätzt. Seine Aromastoffe verleihen ihm einen exotischen Geschmack, der an Meeresfrüchte mit einer leichten zitronenartigen und kokosähnlichen Nuance erinnert. Andererseits ist die Vielzahl an Biovitalstoffen der Grund für seine hervorragenden Eigenschaften als Naturheilmittel.

Der Heridium ist eine imposante Erscheinung. Sein Fruchtkörper ist weiß bis cremefarben, hat eine rundliche-ovale Form und ist von dichten 2 bis 3 cm langen, weichen Stacheln bedeckt. Dadurch sieht er eher wie ein Badeschwamm oder ein zotteliges Tier aus. Darum auch der Name Affenkopfpilz oder manchmal wird er auch Löwenmähne genannt. Er ist in Ostasien, Nordamerika und Nordeuropa zuhause. Er bevorzugt die Wunden älterer oder bereits abgestorbener Bäume wie Buchen, Eichen und manchmal auch Obstbäume.

Der Heridium ist sowohl ein kulinarischer Genuss, als auch ein wertvoller Vitalpilz. In der Traditionellen Chinesischen Medizin wird er seit vielen Jahrhunderten verwendet, um den durch Stress und ungesunden Lebensrhythmus in Unausgewogenheit geratenen Organismus wieder in das natürliche, gesunde Gleichgewicht zu bringen. Insbesondere wird er bei allen Beschwerden des Magen-Darm-Trakts eingesetzt.

Die Indianer Nordamerikas verwenden ihn in pulverisierter Form als blutstillendes Mittel. Erst Mitte des letzten Jahrhunderts gelang es, den Heridium in Kultur zu züchten. Heute wird er in verschiedenen Anbauländern gezüchtet, um den wachsenden Bedarf zu decken. Die wissenschaftliche Erforschung der Inhaltsstoffe des Heridium ist noch nicht abgeschlossen. Es konnten aber bereits einige der bekannten Heilwirkungen wissenschaftlich nachgewiesen werden.

Inhaltsstoffe des Heridium

Der Heridium enthält viele hochwertige Wirkstoffe, unter anderem alle acht für den Menschen essentiellen Aminosäuren. Er weist einen hohen Kaliumgehalt bei gleichzeitig sehr niedrigem Natriumwert auf. Weiters enthält er Zink, Eisen, Selen, organisches Germanium und zahlreiche Polysaccharide und Polypeptide, welche erwiesenermaßen hervorragende Heilwirkungen haben.

Wirkungen des Heridium

Die Polysaccharide des Heridium stärken das Immunsystem und das körpereigene Abwehrsystem. Zudem wurden antikanzerogene und metastasenhemmende Eigenschaften gefunden. Die Aktivität der Makrophagen, der T- und B-Lymphozyten und weiterer immunkompetenter Zellen gegen die Krebszellen wird erhöht. Auf Sarkome haben Extrakte aus Heridium eine wachstumshemmende Wirkung. Es wird berichtet, dass der Heridium speziell beim Kampf gegen Magen-, Speiseröhren- sowie Hautkrebs eine positive Wirkung zeigt. Bei Speiseröhren- und Dickdarmkrebs konnten die Spezialisten eine deutliche Hemmung der Metastasenbildung durch den Einsatz von Heridium nachweisen.

Heridium bei Magen- und Darmproblemen

Es wird auch bestätigt, dass das Bakterium *Helicobacter pylori*, welches für Magengeschwüre verantwortlich gemacht wird, durch Heridium unschädlich gemacht wird. Auch bei Gastritis zeigt der Heridium positive Wirkungen. Die wissenschaftlichen Untersuchungen bestätigen somit die

Erkenntnisse der Traditionellen Chinesischen Medizin, welche den Hericium schon immer für Beschwerden des Verdauungstraktes eingesetzt hat.

Nebst dem Einsatz im Bereich des Verdauungssystems konnten Wissenschaftler noch andere positive Wirkungsfelder belegen. So gilt es als gesichert, dass der Hericium eine stimulierende Wirkung auf die Regeneration von Nervengewebe hat. Somit können die Wirkstoffe des Hericium die Regeneration des Nervengewebes im Gehirn fördern und bei neuronalen Erkrankungen von Nutzen sein. Extrakt aus Hericium wird erfolgreich bei der begleitenden Behandlung von Alzheimer und Parkinson eingesetzt.

Hericium hebt die Stimmung

Die natürlichen stimmungsaufhellenden Wirkungen können Unruhe und Schlafstörungen verhindern. Der Hericium kann auch die Befindlichkeitsstörungen während der Wechseljahre vermindern. Auch in der Behandlung von Schmerzzuständen helfen die Inhaltsstoffe aus dem Igelstachelbart.

Hericium gegen schlechte Cholesterinwerte

Die Phytosterine des Hericium haben lipidsenkende Eigenschaften und machen damit den Pilz interessant für die Behandlung von Cholesterin- und Fettstoffwechselstörungen. Dabei können der Gesamt-Cholesterinspiegel, das LDL-Cholesterin und die Triglyceride gesenkt werden und dadurch das Risiko von Arteriosklerose deutlich reduzieren.

Weitere Informationen rund um den Hericium

Der Hericium ist ein natürliches Heilmittel und ohne Nebenwirkungen. Dadurch ist der Vitalpilz sehr gut geeignet als vorbeugende Maßnahme, speziell bei Risikogruppen. Man kann Hericium über viele Jahre hinweg bedenkenlos täglich zu sich nehmen.

Weitere Namen unter welchen der Hericium auch bekannt ist: Affenkopfpilz, Löwenmähne, Yamabusitake (versteckter Bergpilz), Pom-Pom blanc, hóu tóu gu (chinesisch: Affenkopf), nam dau khi, Norugondengi-beoseot (vietnamesisch: Rehschwanz-Pilz).