

Maitake (Klapperschwamm) - Grifola frondosa

Der Klapperschwamm ist ein Pilz mit vielen interessanten Namen.

In Japan ist er seit dem 11. Jahrhundert als Maitake bekannt, was so viel heißt wie "tanzender Pilz". Erklärt wird diese Bezeichnung mit der Freude über den seltenen und wertvollen Fund, denn der Maitake ist ein sehr aromatischer Speisepilz. Der Name könnte auch von der auffälligen Form des Pilzes herrühren, welche an einen Reigen von Nymphen erinnern soll. Maitake hat sich auch als internationaler Name etabliert, weil sich der Vitalpilz in Japan einer langen medizinisch-therapeutischen Tradition erfreut und intensiv als Nahrungsergänzungsmittel genutzt wird.

Inhaltsstoffe

Dieser Heilpilz besitzt neben dem ABM die höchste Konzentration an den wirkungsvollsten Polysacchariden und ist besonders wichtig bei Krebserkrankungen und zur Beeinflussung des Immunsystems. Vor allem bei einer Dominanz der TH 2-Immunantwort wirkt der Maitake sehr positiv. Er verschiebt die TH 2-Dominanz durch ein Polysaccharid (Grifon D) in Richtung TH 1 und stärkt somit die zelluläre Abwehr. Es erfolgt eine Aktivierung der β -Zellen, der TH 1-Zellen sowie eine vermehrte Ausschüttung von Interferon und Interleukin 12 und 18. Dadurch werden allergische Reaktionen herabgesetzt und die zelluläre Abwehr aktiviert. Im Fall einer TH 2-dominanten Abwehr-lage wird außerdem die Bildung von Interleukin 4 gehemmt und die Umwandlung von TH 1- in TH 2-Zellen verhindert.

Durch seinen Ergosterolgehalt (Vorstufe von Vitamin D) fördert der Maitake die Kalziumaufnahme und kann somit helfen, die Knochen zu schützen und Osteoporose vorzubeugen. Studien haben gezeigt, dass durch Maitake außerdem die Osteoblasten aktiviert werden. Er ist somit ein ausgezeichneter Pilz für gesunde Knochen.

Maitake für das Immunsystem und gegen Krebs

Grifola frondosa gilt Fachleuten weltweit heute als einer der bedeutendsten medizinisch nutzbaren Pilze. Insbesondere in der Krebstherapie kommen die immunstimulierenden Eigenschaften des Vitalpilzes zum Tragen. Verschiedene Zelltypen der weißen Blutkörperchen (Leukozyten) werden durch Maitake aktiviert. Damit kommt eine ganze Kette an Immunreaktionen in Gang. Die Wirksamkeit sowohl gegen die Tumorbildung als auch gegen vorhandene Tumorzellen besteht sogar bei der oralen Einnahme von Maitake-Extrakten. Die Metastasenbildung kann damit unterbunden werden.

Sein Einsatz hat sich insbesondere bei Hirntumoren und Knochenmetastasen bewährt.

Maitake enthält Beta-Glukane

In Maitake-Extrakten ist der ohnehin sehr hohe natürliche Anteil an Polysacchariden beziehungsweise wirksamen Beta-Glukanen konzentriert. Die Maitake-Beta-Glukane (D-Fraction und Grifolan) verstärken nachweislich die Immunantwort der Makrophagen, Killerzellen und T-Lymphozyten im Blut. Mit Maitake-Extrakten werden intakte Körperzellen (auch weiße Blutkörperchen) geschützt und so ihre Lebensfähigkeit erhöht.

Die Gabe von Maitake-Extrakten ist insbesondere in der begleitenden Krebstherapie, während Chemotherapie und Strahlentherapie erfolgreich. Maitake steigert deren Wirksamkeit gegen Tumore, verbessert die Verträglichkeit beziehungsweise gleicht die Nebenwirkungen aus und steigert so das Allgemeinbefinden von Krebspatienten.

Maitake gegen Viren und Infektionskrankheiten

Die stimulierenden Effekte für das Immunsystem - insbesondere die Aktivierung von unterschiedlichen weißen Blutkörperchen - und der Schutz von Zellen erklärt auch die antivirale Wirksamkeit von Maitake-Extrakten sowie die Steigerung der allgemeinen Infektionsabwehr. Der Kampf gegen die Immunschwächerkrankheit AIDS, welche ausgerechnet Zellen des Immunsystems befällt, ist deswegen ein weiteres vielversprechendes Einsatzgebiet von Maitake. Das Vitalpilz-Extrakt hemmt oder bekämpft das HI-Virus direkt, verstärkt die Abwehrmechanismen des Immunsystems und schützt den Körper vor opportunistischen Krankheiten. Auch das Hepatitis-B-Virus wird mit Maitake-Extrakt gehemmt.

Maitake gegen Osteoporose, Übergewicht, Diabetes und Bluthochdruck

Aus zahlreichen Studien ist inzwischen bekannt, dass Maitake hilfreich bei verschiedenen Zivilisationskrankheiten sein kann. Nachweislich werden der Cholesterinspiegel und die Blutfettwerte gesenkt, der Blutzuckeranstieg gebremst, der Blutzuckerspiegel vermindert. Bluthochdruck und Arteriosklerose haben mit dem Cholesterinspiegel und mit Übergewicht zu tun und werden durch eine ballaststoffreiche Diät positiv beeinflusst. Neben Ballaststoffen enthält der Vitalpilz auch zahlreiche bioaktive Substanzen, die diese Effekte unterstützen. Die genauen Wirkmechanismen sind meist noch nicht geklärt und mit Sicherheit sehr komplex, wie es auch von anderen Naturheilmitteln bekannt ist.

Das Vitamin D in Maitake kann die Wirksamkeit gegen Osteoporose erklären. Zur antidiabetischen Wirkung von *Grifola frondosa* trägt wohl bei, dass die Insulinresistenz von Diabetikern gesenkt werden kann, dadurch auch der Insulinspiegel niedriger ist und die zellulären Schäden durch einen zu hohen Insulinspiegel im Blut ausgeglichen werden.

Durch seinen Ergosterolgehalt (Vorstufe von Vitamin D) fördert der Maitake die Kalziumaufnahme und kann somit helfen, die Knochen zu schützen und Osteoporose vorzubeugen. Studien haben gezeigt, dass durch Maitake außerdem die Osteoblasten aktiviert werden. Er ist somit ein ausgezeichneter Pilz für gesunde Knochen.

Weitere Wirkungen von Maitake

Nach einigen Monaten ist durch die Einnahme von Maitake eine Senkung des Cholesterinspiegels und der Triglyzeride zu beobachten. Außerdem wird der Entwicklung einer Fettleber und dem Absinken des HDL-Cholesterins entgegen gewirkt.

Der Maitake verringert zusätzlich den Blutzuckerspiegel bei Diabetes Typ I und II. Dabei wird die Insulinsensitivität der Zellen erhöht und somit eine bessere Verwertung von Zucker in den Zellen ermöglicht.

Maitake hat eine ausgleichende Wirkung auf den Blutdruck. Wahrscheinlich trägt sein Ergosterolgehalt zur Regulation des Renin-Angiotensin-Systems bei.

Die Einnahme des Pilzes führt zu einer Verfestigung des Stuhlgangs und ist bei chronischen Durchfällen zu empfehlen.

Zusammenstellung der durch Studien nachgewiesenen Wirkung

- Die Erhöhung des Blutzuckerspiegels bei Diabetes Typ II wird unabhängig von Veränderungen des Körpergewichtes verhindert.
- Auch der Anstieg der Triglyzeride wird unabhängig von Veränderungen des Körpergewichtes verhindert.
- Die Insulinsensitivität der Zielzellen wird erhöht, der Insulinspiegel gesenkt.
- Gewichtszunahme kann verhindert werden.
- Der Entstehung einer Fettleber wird entgegengewirkt.
- Nach mehreren Monaten der Einnahme kann der Gesamtcholesterinspiegel gesenkt und der HDL-Spiegel konstant gehalten werden.
- Der systolische Blutdruck wird über das Renin-Angiotensin-System gesenkt.

Quellen

- Keiko Kubo, Hisao Aoki, Hiroaki Nanba: "Anti-Diabetic Activity Present in the Fruit Body of *Grifola frondosa* (Maitake)."; *Biol.Pharm.Bull.* 17(8) 1106-1110 (1994)
- Keiko Kubo, Hiroaki Nanba: "Anti-Diabetic Mechanism of Maitake (*Grifola frondosa*)."; Department of Microbial Chemistry, Kobe Pharmaceutical University, Motoyama, Higashinada, Kobe 658, Japan
- Hiroyuki Horio, Masaru Ohtsuru: "Maitake (*Grifola frondosa*) Improve Glucose Tolerance of Experimental Diabetic Rats."; *J Nutr Sci Vitaminol*, 47, 57-63, 2001
- V.Manohar, N.A.Talpur, B.W.Echard, S.Liebermann, H.G.Preuss: "Effects of a water-soluble extract of maitake mushroom on circulating glucose/insulin concentrations in KK mice."; *Diabetes, Obesity and Metabolism*, 4, 2002, 43-48
- Keiko Kubo, Hiroaki Nanba: "Anti-Hyperliposis Effect of Maitake Fruit Body (*Grifola frondosa*)."; *Biol. Pharm. Bull.* 20(7) 781-785 (1997)
- Nadeem A. Talpur, Bobby W. Echard, ...: "Antihypertensive and metabolic effects of whole Maitake mushroom powder and its fractions in two rat strains."; *Molecular and Cellular Biochemistry* 237: 129-136, 2002
- Atsuyuki Inoue, Noriko Kodama, Hiroaki Nanba: "Effect of Maitake (*Grifola frondosa*) D-Fraction on the Control of the T-Lymph Node Th-1/Th-2 Proportion."; *Biol. Pharm. Bull.* 25(4) 536-540 (2002)
- Prof. Dr. med. Ivo Bianchi: "Moderne Mykotherapie"; Hinckel Druck, 2008
- Hobbs, C.: "Medicinal Mushrooms"; Botanica Press, 1995