

## **Veranstaltung des Gartenbauvereins** Pleinting

### **Vortrag vom 16.03.2015 Heilpilze – Gesundheit aus der Natur**

Wenn von Pilzen die Rede ist denken Feinschmecker zuallererst an willkommene Abwechslung auf dem Speiseplan. Allein schon der Gedanke an leckere Gerichte aus Steinpilzen, Champignons, Pfifferlingen, Braunkappen, Shiitake ... lässt viele mit der Zunge schmalzen.

Gartler denken bei Pilzen aber auch an die Verursacher von lästigen Krankheiten, wie Mehltau, Schorf, Welke, Sternrußtau an ihren Obst-, Gemüse- und Zierpflanzen. Wie man ihnen im Garten umweltschonend Herr wird, darüber gab es beim Gartenbauverein Pleinting schon mehrfach Informationen.

Vorstand Rudolf Schacherl: „In unserem Verein ist es schon Tradition, immer wieder über den eigenen Gartenzaun hinaus zu schauen, also Themen aufzugreifen, die erst auf den zweiten Blick den Bezug zur Natur, zu einem gesünderen Leben öffnen. So zeigte er sich erfreut, mit Thomas Stärfl, einen Experten in Sachen Heilpilze, für einen Vortragsabend gewonnen zu haben.

Stärfl: „Pilze sind geheimnisvolle Wesen. Sie ähneln Pflanzen, sind aber keine, da sie kein Blattgrün haben, also nicht zur Photosynthese fähig sind.“ Sie wachsen vor allem unterirdisch und zerlegen dort organisches Material, sind also natürliche Recycler, die bei weitem noch nicht voll erforscht sind. Weltweit gebe es über eine Million Arten, essbar sind etwa 700, ca. 50 sind giftig und bei 12 von ihnen wird es wahrscheinlich die letzte Pilzmahlzeit sein. Schimmelpilz in der Wohnung mag schon aus Gesundheitsgründen niemand, jedoch eine Schimmelpilzart aus der Gattung *Penicilium* hat seit seiner Entdeckung vor fast 90 Jahren schon Millionen Menschen das Leben gerettet. Auch Ötzi, der Mann im Eis, wusste offenbar bereits vor 5000 Jahren um die entzündungshemmende Wirkung des Birkenporlings. Diesen Pilz führt er jedenfalls in seiner Notfallapotheke mit. Laut Stärfl sammelten die Menschen von der Steinzeit bis ins Mittelalter Heilpilze. Dann hat sich die Schulmedizin leider aus unterschiedlichen Gründen nicht mehr für dieses überlieferte Wissen interessiert.

Anders in Asien, dort hat die Behandlung mit Pilzen, also die Mykotherapie, seit Jahrtausenden ihren festen Platz. Der Ursprung der Pilzheilkunde liegt in der Traditionellen Chinesischen Medizin. Sie setzt Heilpilze seit jeher zur Gesundheitsvorsorge und zur Behandlung vieler – auch schwerer – Krankheiten erfolgreich ein. Jedoch auch bei uns erleben sie wieder ein Comeback. Immer mehr Ärzte und Heilpraktiker greifen auf die sog. Vitalpilze zurück.

Worin liegt nun ihre Wirkung? Laut Stärfl stabilisieren Heilpilze das Immunsystem. Ihre Bedeutung wächst deshalb in der Immuntherapie bei Krebserkrankungen, bei Allergien, bei entzündlichen Prozessen und bei dem auch bei uns immer mehr zunehmenden Wohlstandserkrankungen wie Fettleibigkeit, Diabetes, Hypertonie und Gicht. In einer PowerPoint-Präsentation stellte er dann elf wichtige Heilpilze und ihre Einsatzschwerpunkte vor.

Pilze haben nach Überzeugung des staatlich geprüften Gesundheitsberaters ein riesiges Potenzial; sie sind aber keine Wundermittel. Keinesfalls dürfen sie zu einem Gegenpol zur Schulmedizin hochstilisiert werden. Sie können allerdings eine wertvolle Ergänzung sein. Eindringlich warnte er vor dubiosen Werbebotschaften und Angeboten im Internet. Untersuchungen hätten gezeigt, dass die Qualität der dort angebotenen Präparate oft sehr unterschiedlich sei. Von einer Selbstmedikation mit Pilzextrakten sei deshalb dringend abzuraten.

In seinem Vortrag gelang es dem Pilzexperten unstrittig, den etwa 50 interessierten Zuhörern seine tiefe Überzeugung zu vermitteln, dass in den von ihm vorgestellten Heilpilzen ein großer medizinischer Schatz stecke. Diesen Schatz gelte es weiter zu heben. Dies wird Herausforderung der Forschung für die kommenden Jahre sein. Für seine Frau hat die Mykotherapie jedenfalls bereits eine segensreiche Wirkung gezeigt. Nach Feststellung von vier Chefärzten, allesamt erfahrene Onkologen, war ihr aggressiver Krebs herkömmlich nicht mehr zu behandeln, sie galt vor etwa 5 Jahren als austherapiert. Dank der dann eingesetzten Heilpilze galt sie nach knapp einem Jahr als weitestgehend vom Krebs geheilt. Diese überaus positive Erfahrung war letztlich für ihn selbst Auslöser und Ansporn, sich mit diesen geheimnisvollen Organismen so intensiv zu befassen.

Gegen viele Krankheiten ist ein Pilz gewachsen. Gesundheitsberater Thomas Stärfl legt großen Wert auf die Feststellung, dass nicht Extrakte sondern nur Pilzpulver vom ganzen Pilz alle Inhaltstoffe enthalte. Nur so können sie ihre segensreiche Wirkung bei den diversen Krankheiten auch wirklich voll entfalten. *Schacherl*