

Cordyceps Pilz

Der Pilz Cordyceps sinensis ist ein Heil- oder Vitalpilz, verwandt mit dem Reishi und dem Shiitake, doch er ist erst seit etwa 10 Jahren wirklich verfügbar. Zuvor war er eine absolute sehr teure Rarität, wuchs doch der „echte“ Cordyceps sinensis ausschließlich in unzugänglichen Gebieten Tibets auf dem Kopf einer in 4000 m Höhe lebenden Raupe. Erst einer Forschergruppe aus den USA gelang die Kultivierung des original tibetischen Stammes unter Simulation der klimatischen Bedingungen des sauerstoffarmen, kalten Hochlands von Tibet. Damit schuf man die Voraussetzungen für den bestmöglichen Cordyceps sinensis, der je erhältlich war. Er übertrifft den wild gesammelten noch bei weitem.

Der Cordyceps enthält als wichtigste Inhaltsstoffe Polysaccharide, Cordycepin, Ophicordin, Galactomannan, L-Tryptophan und speziell auch Nukleoside. Im gezüchteten tibetischen Original-Stamm (Voll-Spektrum-Pulver aus allen Pilzteilen) finden sich sogar viermal so viele Nukleoside und nahezu fünfmal mehr aktive Inhaltsstoffe als der Cordyceps aus Wildsammeln bereit stellt.

Sauerstoffanreicherung des Körpers

In China gilt der Cordyceps als Geheimnis für langes, vitales Leben, für Energie und Ausdauer. 1993 brachen Teilnehmerinnen der nationalen chinesischen Spiele sogar neun Weltrekorde, nachdem sie den Cordyceps eingenommen hatten. Der Pilz steigert die zelluläre Energieversorgung (ATP-Gewinnung) im Körper um 55 % innerhalb von 7 Tagen bei zugleich schnellerer Regeneration der Energie. Cordyceps wirkt so leistungssteigernd, dass das kanadische Olympische Komitee ausdrücklich festlegen musste, dass der Cordyceps sinensis bei professionellen Wettkämpfen erlaubt ist.

Durch den Cordyceps kann Sauerstoff einfach effizienter eingesetzt werden bzw. entsteht er genau dort, wo er benötigt wird - im zellulären Bereich. Verantwortlich dafür sind die Polysaccharide des Power-Pilzes, wie etwa die bekannten Betaglukane. Beim Abbau der besonderen Mehrfachzucker entsteht Sauerstoff, der sofort für die Zelle verfügbar ist. Herzrhythmus, anaerobe Schwelle und Fettstoffwechsel werden stark verbessert sowie die Glykogenspeicher der Muskeln geschont. Angenehmer Nebeneffekt: Beginnt man als Untrainierter mit Bewegungstraining, bekommt man durch den Cordyceps weniger leicht Muskelkater! Bei Bergtouren bekommt man besser Luft, denn der Cordyceps wirkt auch Höhenkrankheit entgegen.

Nicht nur Sportler profitieren vom Sauerstoffangebot. Bei schlechten Sauerstoffwerten wird die Entstehung von Krebs genauso begünstigt, wie von Herzkrankheiten und Diabetes. Man wird anfällig für zahlreiche Viruserkrankungen wie etwa Hepatitis C, bakterielle Infektionen wie Borreliose und man ist müde. Der Cordyceps wirkt daher hervorragend bei chronischer Müdigkeit und verbessert das Milieu bei Krebs, Pilzen und chronischen Erkrankungen, die sich nur in sauerstoffarmer Umgebung ausbreiten können.

Zum Glück ist der Cordyceps von Natur aus so ideal konzipiert, dass er etwa vor der Bildung von Freien Radikalen, die in Zusammenhang mit Sauerstoff auftreten können, durch verschiedene antioxidative Wirkstoffe schützt. Etwa wird im Gehirn die Aktivität antioxidativ wirkender Enzyme, die bereits durch den Alterungsprozess abgenommen haben, signifikant erhöht. Das Gehirn bleibt auch bei voranschreitendem Alter gesund und leistungsfähig.

Herz, Kreislauf und Gefäße

Der Cordyceps unterstützt bei der Behandlung von Herzrhythmusstörungen wie Arrhythmien, begünstigt den Blutkreislauf und erweitert die Arterien. Er ist günstig bei Arteriosklerose, ischämischer Herzkrankheit, Angina pectoris und erhöhtem Thromboserisiko. Er reduziert das Zusammenziehen der Kapillargefäße und hilft so gegen „schwere Beine“. Vier Studien belegen, dass mit Hilfe von Cordyceps Cholesterin und Triglyceride verringert werden können, während das „gute“ HDL-Cholesterin ansteigt.

Lindert Erkrankungen der Nieren

Wirklich spektakulär ist seine enorme Wirkung bei Nierenerkrankungen. Eine chinesische Studie weist nach nur einem Monat der Nahrungsergänzung mit Cordyceps eine 51 %-ige (!) Verbesserung bei chronischen Nierenerkrankungen nach. In der längsten Studie (10-12 Monate) an Patienten mit Nierenversagen nahmen die Probanden täglich 3 bis 5 g Cordyceps ein, was zu signifikanter Verbesserung der Nierenfunktion führte. Der Cordyceps schützt die Nieren vor oxidativen Stress, vor Schäden durch Medikamente und Entzündungen und wirkt sogar einer Verschlechterung der Nierenfunktion entgegen. Sie kann sich etwa durch Tinnitus ankündigen. In der TCM werden die Ohren vom Nierenmeridian versorgt. Ohrgeräusche (mit tiefem Ton, hoher Ton weist auf die Leber) und Taubheit können daher ein Hinweis auf Nierenschwäche sein und ist mit Cordyceps zu behandeln, hilft er doch auch gegen andere mögliche Ursachen wie Stress und Durchblutungsstörungen oder Problemen mit der Leber.

Vermutlich hat der Cordyceps auch eine gewisse vorbeugende Wirkung gegen das Risiko einer Kontrastmittelnephropathie, eine Nebenwirkung der Koronarangiographie, wenn beim Setzen eines Herzkatheters Kontrastmittel gespritzt werden. Im Tierversuch verhindert Cordyceps sogar die Organabstoßung nach einer Transplantation. Denn Cordyceps hat cortikoidähnliche Wirkung, jedoch ohne die Nebenwirkungen von Cortison.

Auch Probleme der Blase und der Prostata bessern sich, wie etwa häufiger Harndrang, oder schlechte Harn- und Prostatawerte. Der Cordyceps wird sogar traditionell bei hormonell bedingter Schwäche des Blasenschließmuskels eingesetzt, vor allem bei Östrogenmangel im Wechsel der Frau.

Niere stärken – Angst vertreiben

In der TCM geht man anders an den wertvollen Pilz aus dem Hochland heran als im Westen. Aus der Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) wirkt der Cordyceps sinensis stärkend und ausgleichend

auf die Meridiansysteme von Herz, Lunge, Leber und vor allem Niere.

Die energetische Wirkung auf die Niere ist sogar höchst bemerkenswert, weil es dafür kaum adäquate andere

Möglichkeiten gibt. Laut TCM ist in der Niere unsere gesamte Essenz (Jing) gespeichert und sie wird deshalb als Wurzel des Lebens betrachtet. Wieviel "Jing" ein Mensch zur Verfügung hat, ist schon bei der Geburt angelegt. Danach gilt es diesen wertvollen Schatz zu hüten, will man bis ins hohe Alter vital sein. Nur wenige Naturmittel, wie der Cordyceps, können das Jing wieder aufbauen und die Nieren stärken.

Stress, Belastung, Auspowern (auch in sexueller Hinsicht) sowie angstvolle Erlebnisse (Schocks) und fortschreitendes Alter erschöpfen das Jing, die Nierenenergie wird geschwächt und das äußert sich zum Beispiel in typischen Symptomen alter Menschen wie schlechtem Schlaf trotz chronischer Müdigkeit, Mattigkeit, Kälte, Schwindelgefühl, Blässe, häufigem Urinieren nachts, Ödemen in den Beinen, Ohrensausen und Gedächtnisproblemen.

Durch Stress altern Menschen heute früher als es nötig wäre. Studien belegen, dass der Cordyceps die Abgabe von Hormonen der Nebennierenrinde stimuliert, wodurch man Stress insgesamt besser ertragen kann. Der Cordyceps gilt daher wie auch der Reishi Heilpilz als Adaptogen – als wirkungsvolles AntiStress-Mittel der Natur. Der Pilz entspannt und harmonisiert, ist deshalb sehr empfehlenswert bei Überforderung, Schlaflosigkeit und Unruhezuständen. Man nimmt ihn aber abends aufgrund seiner aktivierenden Wirkung besser nicht ein, sondern morgens und mittags. Übrigens gibt es keine Altersbeschränkung, schon Kinder profitieren davon.

Faszinierend ist seine Wirkung jedoch nicht nur im körperlichen Bereich. Der Cordyceps wirkt massiv positiv auf die Psyche! Beispielsweise macht er mutig und wirkt gegen das Leitsymptom der Nierenschwäche aus traditionell chinesischer Sicht: die Angst. Mit ihr eng verbunden sind Depressionen, ein Mangel an Willenskraft und das Gefühl der Leere. Wird aber die Nierenenergie verbessert, legt sich die Angst, weicht Erschöpfung der Regeneration, die Depression der Lebenslust. Mit höherem Energielevel fühlt man sich sofort besser, während wenig Energie lustlos und schlecht gestimmt, ja verzagt macht. Darum wird der Cordyceps auch gern bei einer Unterfunktion der Schilddrüse eingesetzt, die sich massiv psychisch auswirken kann.

Gegen Depressionen und für mehr Lust

Der Cordyceps sinensis hemmt nachweislich das Enzym Monoaminoxidase (MAO), das die Stimmungs- und Wohlfühl-Botenstoffe wie Serotonin, Noradrenalin und Dopamin abbaut. Wie bestimmte Anti-Depressiva (MAO-Hemmer) kann der Cordyceps also Depressionen und Stimmungsschwankungen entgegen wirken. Er enthält auch die Aminosäure L-Tryptophan, aus der der Körper das Wohlfühlhormon Serotonin selbst aufbauen kann.

Starke Nierenenergie bedeutet in der TCM auch lustvolles Leben. Libido und Potenz lassen bei der Einnahme von Cordyceps nicht zu wünschen übrig.

Daher gilt der Cordyceps als das "Viagra" Tibets und ist als natürliches Aphrodisiakum für Mann und Frau bekannt. Er hat anregende Wirkung auf die im Alter abnehmenden Geschlechtshormone und sowie auf das neurologische System. Es verbesserte sich auch die Fruchtbarkeit bei Mann und Frau, Spermienqualität und Zyklus normalisierten sich. Cordyceps kann vermutlich auch die Erfolgsquote bei der künstlichen Befruchtung (In-Vitro-Fertilisation) steigern, indem die Qualität der ausreifenden Eizellen verbessert wird. Aus Sicht der TCM führen nicht ausgereifte Eizellen später oft zu einer Nieren-Schwäche.

Reguliert die Abwehr, bekämpft Infektionen und Krebs

Einem aufmerksamen Sonderkommando vergleichbar, stimuliert der Cordyceps bei jeder Art von Eindringling stets die richtige Entscheidung. Je höher die Dosis Cordyceps, desto besser kann sich der Körper bei bakteriellen und viralen Infektionen wehren.

Die asiatischen Vital- oder Heilpilze sind insgesamt bekannt für ihre immunstimulierende Wirkung. Doch ist der Cordyceps bei manchen Belastungen ganz herausragend: bei Schimmelpilzen und beim Aids-Virus. Hier mit sensationellen Ergebnissen einer Studie aus Ghana, wo Aids im Anfangsstadium gar nicht mehr nachweisbar war. Außerdem vernichtet der Heilpilz Milben und Insektenlarven. Bei Fernreisen sollte man sich gut mit Cordyceps schützen, etwa in Malaria-, Dengue- oder Gelbfiebergebieten und erfährt durch hochdosierte Einnahme im Erkrankungsfall sofort Hilfe. Auch bei extrem gefährlichen Viren wie Ebola kann man ihn einsetzen. In Grippezeiten nimmt man ihn vorbeugend und sofort, wenn man erste Anzeichen einer Erkältung spürt.

Einer der Höhepunkte der modernen Forschung war die Entdeckung neuer Antibiotika aus dem Cordyceps sinensis. Sein Cordycepin wirkt besonders gut gegen alle Arten von Antibiotika resistenten Bakterien, etwa bei Penicillin-Resistenz. Der Cordyceps hat außerdem entzündungshemmende Wirkung und lässt sich bei allen bakteriellen Entzündungen sehr gut einsetzen, etwa bei Clostridien, Borrelien oder Streptokokken. Sofort bei den ersten Anzeichen hochdosierte Einnahme (zehn Kapseln) kann so manche Infektion schnell abfangen. Der Cordyceps bewährte sich bei Blasen-, Nieren-, Nasennebenhöhlenentzündung, bei Bronchitis usw. Es gibt selbst bei Tuberkulose, Leukämie und bei Lepra gute Erfahrungswerte mit Cordyceps sinensis.

Außerdem wirkt der Pilz phantastisch regulierend auf ein überaktives Immunsystem und wird deshalb bei jeder Autoimmunerkrankung empfohlen, wie etwa bei Rheuma, Multipler Sklerose, aber auch bei Allergien. Bei Dauerstress, Erschöpfung und chronischen Entzündungen kann eine Schwäche der Nebenniere vorliegen, die sich in einem Absinken des Cortisolspiegels zeigt. Cordyceps kann die Hormonproduktion der Nebenniere wieder regenerieren.

Vielversprechend ist weiters seine Einsatzmöglichkeit bei jeder Art von Krebs (speziell aber bei Prostata-, Lungen- und Hautkrebs) und das nicht nur um die Nebenwirkungen von Chemotherapien und von Bestrahlungen zu lindern und die Funktion des Knochenmarks zu regenerieren (die Zahl der weißen Blutkörperchen bleibt durch Cordyceps eher stabil bzw. erholt sich wieder).

Die Anti-Krebs-Wirkung des Cordyceps - im Rahmen einer ganzheitlichen Therapie, wo er als eines von mehreren Mitteln eingesetzt werden kann - ist auf viele Faktoren zurückzuführen wie die Anregung der Zellaktivität von „natürlichen Killerzellen“, was schon so manchen Tumor zum Schrumpfen brachte und auch bei Melanomen und Leukämie hilfreich war. Außerdem erhöht der Pilz die T-Zellen-Produktion, verbessert weiters die Zellkommunikation, leitet den programmierten Zelltod der Krebszelle ein, hemmt die Neubildung von Blutgefäßen im Krebsgewebe, hungert die Krebszelle aus, indem die Eiweißsynthese der Krebszelle gestört wird und vieles mehr.

Hilft der Leber

Auf die Leber – und die negativen Emotion Ärger, Wut, Frustration – wirkt der Cordyceps ebenso sehr günstig. Er verbessert die Leberfunktion und hilft bei Hepatitis, Leberzirrhose und verwandten Lebererkrankungen. Cordyceps sinensis zeigte in einer Studie bei 33 Hepatitis-B-Patienten und 8 Leberzirrhose-Patienten eine enorme Verbesserung bei Enzymtests, die Veränderungen der Leberfunktion anzeigen (etwa 70 %ige Verbesserung bei der Thymoltrübung und eine fast 80 %ige Verbesserung beim SGPT-Test).

Unterstützt die Lunge

Verschiedene klinische Studien zeigen den Nutzen von Cordyceps bei der Linderung von Symptomen der Atemwege, egal ob diese infektiös oder allergisch bedingt sind, wie chronische Bronchitis, Asthma, Verschleimung, Kurzatmigkeit, COPD oder Tuberkulose. Der Cordyceps mindert die Kontraktionen bei Asthma, wodurch man mehr Luft bekommt. Er stärkt die Lungenfunktion, wirkt zugleich schleimlösend und entzündungshemmend sowie der Lungenschwäche zugeordneten negativen Emotionen wie Traurigkeit, Kummer, Besorgnis entgegen.

Für allgemeine Entgiftung

Cordyceps trägt umfassend zur Entgiftung bei, z. B. von Darmgiften, Arzneimittelresten oder auch bei radioaktiven Substanzen. Er dient damit auch der Regeneration nach Erkrankungen mit Einnahme von Medikamenten. Entgiftungsreaktionen wie Schwitzen, Pickel, Durchfall oder Körpergeruch sind nicht ungewöhnlich.

Hilft bei Diabetes und metabolischem Syndrom

Die schon genannten Polysaccharide des Cordyceps sinensis erhöhen nicht nur die Sauerstoffverfügbarkeit im Körper, sie senken auch den Blutzuckerspiegel. Cordyceps wirkt unterstützend bei Diabetes Typ 1 und 2, verbessert die Insulinsekretion, Insulinempfindlichkeit und Insulinaufnahme. Er hemmt den Insulinabbau, verringert Oxidation und erhöht den Gehalt an glukoseregulierenden Enzymen in der Leber.

Cordyceps sinensis unterstützt bei:

- Allergie
- Altersbedingter kognitiver Verschlechterung
- Angst, Ärger
- Autoimmunerkrankungen
- Blase – Blasenentzündung, häufiger Harndrang, Inkontinenz im Wechsel
- Blut – Werlhof-Krankheit, Anämie, Leukämie, Schleimhautblutungen, schlechtem Blutfluss
- Burnout
- Chemotherapie und danach
- Chronischen Entzündungen z. B. Rheuma, Gicht, Fibromyalgie
- Chronischer Müdigkeit
- Depression, Leere
- Diabetes Typ 1 u. 2, metabolischem Syndrom
- Dialyse (weniger Entzündungen)
- Entgiftung
- Erschöpfung, Burnout
- Gefäße – Arteriosklerose, Koronarsklerose, Thrombusrisiko
- Hauterkrankungen – psychisch, hormonell, infektiös bedingt
- Hexenschuss
- Herz – ischämischen Herzkrankheiten, Herzrhythmusstörungen, Angina pectoris
- Höhenkrankheit
- Hormonellen Schwankungen
- Hypercholesterinämie, hohem Blutdruck
- Infektionskrankheiten durch Viren z. B. Grippe, HIV, Malaria, Gelbfieber, Dengue
- Infektionskrankheiten durch Bakterien z. B. Streptokokken, Borrelien, Clostridien
- Kälteempfinden
- Kontrastmittelnephropathie vorbeugen
- Krebsbegleitung bei Chemotherapie, Bestrahlung
- Krebs (Lunge, Prostata, Haut, Leukämie)
- Leber – Hepatitis, Leberzirrhose, Leberfibrose
- Lunge – Bronchitis, Lungenemphysem, Asthma, COPD, Verschleimung, Kurzatmigkeit, Tuberkulose
- Mattigkeit, Müdigkeit, Mangel an Energie
- Migräne
- Nachtschweiß
- Nebenhöhlenentzündung
- Nebennierenschwäche
- Nieren – Nierenschwäche, Nierenentzündung, Nierenbeckenentzündung/transplantation
- Osteoporose
- Prostatabeschwerden
- Schilddrüsenunterfunktion
- Schlafstörungen
- Stress
- Tinnitus
- Traurigkeit
- Umweltgiften
- Übergewicht
- Verbesserung der Ausdauer (Sport)
- Verringerter Fruchtbarkeit, Abnahme der Libido, Impotenz, vorzeitigem Samenerguss
- Verzögerung des Alterungsprozesses
- Wechselbeschwerden