

Maitake Pilz

MAITAKE VITALPILZ

Überblick der wichtigsten Wirkungen

- **Immunsystem** – Krebs, Viren, Bakterien, Pilze
- **Krebs** – Vorbeugung und Hemmung
- **Metastasen** – Vorbeugung und Hemmung
- **Nebenwirkung Chemo- und Strahlentherapie**
- **Viren** – Herpes, Influenza, Hepatitis, HIV
- **Bakterien** – Borreliose, Streptokokken
- **Autoimmunerkrankungen**
- **Allergien**
- **Osteoporose**
- **Diabetes** – Typ 1 und 2
- **Leber** – Triglyceride, Cholesterin, Gallenfluss, Fettleber, Hepatitis
- **Übergewicht** - Bauchfett
- **Gefäße** – Blutfluss, Arteriosklerose, Bluthochdruck, Durchblutung
- **Gelenke** – Rheuma, Arthritis, Arthrose, Knorpelbildung
- **Bindegewebe**
- **Haut** – trockene Haut, sonneninduzierte Alterung
- **Durchfall**

TCM Wirkungen

- Der Maitake ist süß, thermisch neutral bis schwach kühl
- Wirkt auf: Milz, Magen, Niere, Blase
- Stärkt die Mitte (mittleren Erwärmer (Magen, Milz, Pankreas))
- Tonisiert Qi, speziell Milz-Qi, Magen-Qi, Wei-Qi
- Nährt Lungen-Yin, Magen-Yin und Nieren-Yin
- Tonisiert Nieren-Essenz
- Reguliert Qi, löst Leber-Qi-Stagnation auf
- Leitet Feuchtigkeit, Nässe und Schleim aus
- Beseitigt Hitze und leitet Hitze-Toxine aus

Der Maitake Vitalpilz – auch *Grifola frondosa*, Tanzender Pilz, Klapperschwamm, Hui shu hua, Schafskopf, Laubporling oder Spatelhütiger Porling – wächst im Wurzelbereich alter Laubbäume. Er ist in der TCM hochgeschätzt und enthält Eisen, Zink, Kalium und Magnesium sowie hohe Anteile an Vitamin B1, B2, B3, B7 und Folsäure (B9). Unter seinen Aminosäuren ist das stark antioxidative und entzündungshemmende L-Ergothionein erwähnenswert.

In früheren Zeiten hielten japanische und chinesische Pilzsammler die Fundorte dieses Pilzes geheim, da er genauso teuer wie Gold und Silber war. Daher kommt wohl auch sein Name tanzender Pilz, der sich wohl mehr auf den Sammler bezieht, der vor Freude über den wertvollen Fund tanzt. Mittlerweile kann der Maitake gezüchtet werden und gilt auch als köstlicher Speisepilz in den Gourmetküchen der Welt.

Einer der stärksten Immunpilze

Durch seine Polysaccharide – der Maitake verfügt wie der *Agaricus blazei murrillii* über besonders viele hochwirksame Beta-Glucane – vermag der Maitake das Immunsystem effektiv zu trainieren, zu aktivieren und

zu balancieren. Damit wird ein gegenüber Bakterien, Viren, Pilzen und Parasiten sowie Krebszellen schwaches Immunsystem besser bekämpft, ein überschießendes Immunsystem, wie es hingegen bei Allergien und Autoimmunerkrankungen vorliegt, wird beruhigt. Hintergrund ist die Fähigkeit seiner Polysaccharide (Grifone D), die Immunantworten des Körpers zu balancieren. Was wir als „schwaches“ bzw. „überschießendes“ Immunsystem bezeichnen, ist in Wahrheit auf eine Dysbalance der Immunbotenstoffe TH1 und TH2 zurückzuführen.

Außerdem kann eine TH2-Dominanz vorliegen, es werden mehr TH2-Immunantworten gegeben als notwendig, während TH1-Immunantworten zu selten und zu schwach erfolgen. Man spricht hier von einer TH2-Dominanz und einem TH1-Mangel – der Betroffene neigt zu Krebs, Bakterien, Viren, chronischer Erschöpfung, Allergien (Histaminüberschuss), Blutvergiftungen, Hautekzemen (atopische Dermatitis), Mykosen (*Candida*, *Aspergillus*), Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Leaky-Gut-Syndrom (durchlässiger Darm), Lupus erythematodes, Arteriosklerose usw. Grifon D stärkt TH1 und damit die zelluläre Abwehr, allergische Reaktionen werden herabgesetzt.

Aktiviert das Immunsystem bei Krebs

Die Polysaccharide des Maitake verstärken bestimmte Zellen des Immunsystems wie Makrophagen, Helfer-T-Zellen, zytotoxische T-Zellen und Neutrophile. Diese Zellen können dem Immunsystem helfen, Krankheiten effizienter zu bekämpfen. Zellabfälle werden schneller entfernt und die Genesung von Gewebeschäden wird beschleunigt. Alle zusammen greifen Tumorzellen an. In einer klinischen Studie wurde speziell das Betaglucan aus dem Maitake verabreicht, ohne dass herkömmliche Therapien kombiniert eingesetzt wurden. Fazit: Metastasenwachstum (besonders Leber und Knochen) und Tumormarker nahmen ab und die natürliche Killerzellenaktivität nahm zu. Diese Ergebnisse wurden bei allen Patienten beobachtet. Andere Studien haben gezeigt, dass Betaglucan den Zelltod in menschlichen Brustkrebszellen und Nierenzellkarzinomzellen einleiten kann, das Wachstum von Blasenkrebszellen reduziert und eine Remission herbeiführte. Positive Ergebnisse zeigten sich in klinischen Untersuchungen bisher bei Hirntumoren, Brust-, Lungen-, Magen-, Leber-, Blasen-, Prostatakrebs, Enzephalon und Melanomen sowie Leber- und Knochenmetastasen. Die zytotoxische Wirkung des Pilzes beruht auf einer Blockierung des Zellstoffwechsels der Krebszelle. Günstig ist die Kombination des Maitake mit Vitamin C.

Das alles würde aber noch breitere Untersuchungen erfordern und auch wenn der Maitake bei Krebs gute Dienste leisten kann, darf er im Westen (noch) nicht als Krebsheilmittel bezeichnet werden.

Weitere wirkungsvolle Inhaltsstoffe des Maitake sind Triterpene wie etwa Ergosterin. Es hemmt die Ausbildung von kleinen Blutgefäßen rund um die Tumorzellen, sodass der Tumor sich nicht so leicht an das bestehende Gefäßsystem andocken kann. Ergosterin stoppt also die Gefäßneubildung und damit Krebswachstum sowie die Metastasenbildung. Außerdem werden Reparatursysteme der gesunden Zelle

angeregt und das DNA Reparatursystem (Telomerase) von Krebszellen wird gehemmt.

Unterstützt bei Chemotherapie

Das ist aber noch nicht alles. Da die Betaglucane im Maitake Makrophagen (weiße Blutkörperchen) aktivieren und produzieren, können sie Chemotherapien sogar noch effektiver machen. Makrophagen nehmen Tumorzellen auf und zerstören sie. Der Maitake verringert auch nachweislich die Nebenwirkungen von Krebsmedikamenten, wie Übelkeit, Erbrechen, abfallende Leukozytenanzahl und Haarausfall. Seine entgiftende Wirkung kann zur Verbesserung der Lebensqualität von Krebspatienten nach der Chemotherapie beitragen.

Hilft bei Viren, Bakterien und Allergien

Da der Maitake mit seiner antitoxischen Wirkung auch den Abbau der T-Helferzellen abwehrt, wird er genauso gegen HIV, Influenza, virale Hepatitis und andere schwerwiegende virale oder bakterielle Infekte wie Borreliose eingesetzt. Er gilt als natürliches Antibiotikum und wirkt gegen Pilzinfektionen. Selbst Allergien lindert der Maitake besonders gut und auch bei Autoimmunerkrankungen kommt die ausgleichende Wirkung auf das Immunsystem zum Tragen.

Stärkt die Knochen bei Osteoporose

Der Maitake unterstützt gesunde Knochen. Er fördert die Kalziumaufnahme, reduziert Kalziumverlust über die Niere, kann Knochenbildung und Knochenmineralisation stimulieren und damit zur Vorbeugung und Behandlung von Osteoporose beitragen. Ferner hat sich gezeigt, dass durch Maitake die Osteoblasten (Zellen, die beim Knochenumbau für die Bildung von Knochengewebe verantwortlich sind) aktiviert werden.

Unterstützt bei Diabetes mellitus

Der Maitake enthält ein spezielles Glykoprotein, das die Glukosetoleranz erhöht, ohne einen Einfluss auf die Insulinausschüttung auszuüben. Er unterstützt die Funktionsfähigkeit der Insulinrezeptoren an den Zellwänden und gleicht eine verminderte oder aufgehobene Wirkung des Insulins in den peripheren Geweben – mit gefährlichen Blutzuckerspitzen – aus. Der Blutzuckerspiegel wird bei Typ 1 und Typ 2 Diabetikern verringert, indem eine bessere Verwertung von Zucker in den Zellen stattfindet. Außerdem wirkt der Maitake positiv auf den Fettstoffwechsel, was für Diabetiker ebenfalls günstig ist und er entsäuert zusätzlich. Der Maitake wird bei Diabetes gern mit dem Coprinus Vitalpilz kombiniert, der den Langzeitzuckerwert beeinflusst.

Arteriosklerose – reguliert den Blutdruck

Eine weitere Fähigkeit ist das Ausbalancieren des (vornehmlich systolischen, oberen) Blutdrucks. Offenbar trägt sein Ergosterin Gehalt zur Regulation eines der wichtigsten körpereigenen blutdruckregulierenden Systeme (Renin-Angiotensin-Aldosteron-System) bei. In der TCM wird Maitake gemeinsam mit Reishi eingesetzt, um bei Bluthochdruck die Entspannung des Herzens und der Blutgefäße zu unterstützen, und das ohne Nebenwirkungen. Bei zu niedrigem Blutdruck hingegen regt er die Durchblutung an.

Außerdem hemmt der Maitake arteriosklerotische Plaques in den Blutgefäßen des Herzens. Dabei spielen auch seine cholesterin- und triglyceridsenkenden Eigenschaften eine große Rolle. Sein Adenosin – ein Inhaltsstoff, den er mit mehreren Vitalpilzen teilt – sorgt für besseren Blutfluss durch leichte Blutgerinnungshemmung.

Senkt Cholesterin und noch besser Triglyceride

Bei einer Fettstoffwechselstörung – sie kann angeboren oder erworben sein – verbleiben zu viele Fette aus dem Verdauungsprozess im Blut. Die Blutfette Cholesterin und Triglyceride liegen über der Norm und belasten die Blutgefäße, was zu Arteriosklerose führen kann. Der Maitake reduziert einerseits die Cholesterinproduktion und andererseits – und zwar besonders effizient! - Triglyceride bzw. Fetteinlagerungen in der Leber, wodurch er einer Fettleber entgegenwirkt. Er verhindert auch das übermäßige Absinken des (guten) HDL-Cholesterins und fördert den Gallenfluss. Damit werden die Nahrungsfette besser aufgespalten. Ein guter Gallenfluss fördert die Entgiftung und Fettverdauung und beugt Verdauungsbeschwerden wie Aufstoßen und Blähungen sowie Entzündungen, Krämpfe und Steinbildung in der Galle vor.

Der cholesterinsenkende Effekt macht sich nach etwa zwei bis drei Monaten Einnahme bemerkbar. Der Maitake ist eine große Hilfe gegen Hyperlipidämie und metabolisches Syndrom.

Reduziert Übergewicht

Durch Reduktion der Fetteinlagerungen im Gewebe ist der Maitake auch ein Pilz für Figurbewusste. In klinischen Studien wurde festgestellt, dass sich das Körpergewicht in zwei Monaten um durchschnittlich fünf bis sechs Kilogramm reduzieren lässt. Der Maitake baut also überflüssige Kilos ab und schont überdies Herz und überstrapazierte Gelenke. Mit der entgiftenden Wirkung, eine besondere Eigenschaft der Vitalpilze, wird dem Körper geholfen, die bei einer Diät vermehrt entstehenden Schlackenstoffe abzutransportieren. Besonders erwähnenswert ist, dass man mit dem Maitake Bauchfett abbauen kann und damit auch viel für die Gesundheit getan wird. Gerade das Bauchfett ist ja gefürchtet, da es eine Östrogendominanz auslösen kann. Nicht nur die Eierstöcke, sondern auch die Fettzellen speziell am Bauch produzieren Östradiol, eines der weiblichen Geschlechtshormone, die im Übermaß das hormonelle Gleichgewicht stören und zu dominant werden können, was hormonabhängige Krebsarten wie Brustkrebs, Eierstockkrebs, Prostatakrebs begünstigt.

Bei chronischem Durchfall

Die Einnahme des Pilzes, vor allem in höheren Dosierungen, hat eine Verfestigung des Stuhlgangs zur Folge und kann daher bei chronischen Durchfällen empfohlen werden.

Hemmt Gelenkentzündung, bei Arthrose

Akute Entzündungen lindert der Maitake laut einer Studie vergleichsweise gut wie das Medikament Diclofenac. Er balanciert nicht nur das Immunsystem bei Rheuma, er bremst auch die Cyclooxygenase (Cox 1 und 2), wodurch sich entzündliche Prozesse der Ge-

lenke bremsen lassen. Außerdem wirkt sich der Maitake positiv auf die Knorpelbildung der Knorpelzellen aus und wirkt Gliederstarre entgegen. Er stärkt das Bindegewebe bei Senkungen.

Diverse weitere Wirkungen

Außerdem gibt es mit dem Maitake gute Erfolge bei Stress, Gastritis, Hämorrhoiden, wiederkehrenden Zysten oder Tinnitus durch eine HWS-Symptomatik, Er steigert die Ausdauer im Sport (zusammen mit dem Cordyceps Vitalpilz). Er schützt vor sonneninduzierter Hautalterung und wirkt gegen trockene Haut.

Anwendung in der Tiermedizin

Der Maitake wird bei Tieren mit Krebs (speziell bei Gesäugeleistentumor und Melanom), Diabetes Typ 2, metabolischem Syndrom, übergewichtigen Tieren, bei Fettleber und anderen Leberstörungen, Hüftdysplasie, Osteoporose, Osteomalazie, Rachitis, Herzrhythmusstörungen, zur Immunstärkung allgemein bei Virusinfektionen, zum Muskelaufbau, zur Wundheilung nach Operationen eingesetzt.

Was bei Einnahme zu beachten ist

Bei hohen Dosierungen die leicht blutverdünnende Wirkung beachten und blutverdünnende Medikamente vom Arzt darauf abstimmen. Bei Diabetes Medikamentendosis überprüfen lassen. Blutdrucksenker eventuell reduzieren lassen. Bei Verstopfung mitunter nicht geeignet.

Wichtiger Hinweis zu Krebs: Aus Traditionen oder guten Erfahrungen kann man seriöserweise aber noch lange keine wissenschaftlich bestätigte Krebsheilung ableiten und daher weder von einem adäquaten Ersatz zur Chemotherapie sprechen noch zur begleitenden Selbstmedikamentation raten. Nicht jeder behandelnde Arzt erlaubt die Einnahme von Vitalpilzen, da Wechselwirkungen mit Medikamenten nicht ausgeschlossen sind.

Maitake unterstützt bei:

- **Allergien**
- Alzheimer
- **Arteriosklerose**
- Arthritis
- Arthrose
- Autoimmunerkrankungen
- **Bakterielle Infekte**
- **Bauchfett**
- Bauchspeicheldrüsenentzündung
- **Bindegewebsstärkung**
- Blasenentzündung
- Blutdruck niedrig
- **Bluthochdruck**
- Blutgerinnungshemmung
- Borreliose
- Cholesterin
- **Colitis ulcerosa**
- Darmentzündungen (Enteritis, Colitis)
- **Diabetes Typ 1 und 2**
- Drüsenbelebung
- Durchblutung (Gehirn, Koronararterien)
- **Durchfällen chronisch**
- Entgiftung

- Entzündungen allgemein
- Fettleber
- Fettstoffwechselstörungen
- Gallenbeschwerden
- Gastritis
- **Gebärmuttersenkung**
- Gewichtsreduktion
- Grippe
- Hämorrhoiden
- Hautalterung sonneninduziert
- Hepatitis (chronisch, viral)
- **Herpes**
- Herzgefäßerkrankungen
- Herz-, Kreislaufkrankungen
- Herzinfarkt
- Herzrhythmusstörung
- HIV-Infektion
- **Hyperlipidämie**
- Immunsystem (Stärkung)
- **Knochenleiden**
- Knochenmetastasen
- Kopfschmerzen
- Koronarer Herzkrankheit
- Kraftlosigkeit
- Krebs (Leber-, Lungen-, Haut-, Brust-, Magen-Blase-, Prostata-, Dickdarm-, Nierenkrebs, Gehirntumor, Leukämie)
- **Lebererkrankungen**
- Magenbeschwerden (Übelkeit)
- **Metabolischem Syndrom**
- Metastasen (v.a. Leber, Knochen)
- **Morbus Crohn**
- Muskelschwund
- Ödeme
- Östrogendominanz
- **Osteoporose**
- Prostataerkrankungen
- Reizdarm
- Sport (Ausdauer)
- Stress
- **Tinnitus durch HWS**
- **Triglyceriden**
- Trockene Haut
- **Übergewicht**
- Übersäuerung, chronischer
- Verdauung
- **Virale Infekte**
- Wunden
- Zysten, wiederkehrend