

DER ZUNDER-SCHWAMM

Unentbehrlich für die einen, nichts Besonderes für die anderen. Aber das kann nur aus Unwissen resultieren. Mit dem Zunderschwamm muss man umzugehen wissen, dann ist er schlichtweg genial. Der Geheimitipp vieler Pilzexperten wächst auch in unseren Wäldern, ist aber früher für Wundauflagen und Tamponaden in Gynäkologie und Zahnmedizin stark dezimiert worden. Seine Spezialitäten sind Wundheilung und Regeneration.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger und Paul Ebert, BB.Sc.

Pilze sind ganz erstaunliche Lebewesen und uralt, älter noch als sämtliche Pflanzen. Die allerersten Wurzelnetzwerke wurden überhaupt erst von urzeitlichen Riesenpilzen geschaffen und bildeten die Voraussetzung, dass die ersten Pflanzen an Land Fuß fassen konnten. Ihre feinen Pilzhyphen erstreckten sich über Kilometer hinweg und nahmen Stoffe aus einem riesigen Bodenvolumen auf. Die Pflanzen sicherten ihr Überleben, indem sich ihre Wurzeln damit verbanden, Nährsalze und Wasser erhielten und im Austausch Kohlenhydrate aus der Photosynthese zur Verfügung stellten. Eine perfekte Symbiose.

PILZE UND MENSCH

Die Evolution des Menschen verlief viel länger mit den Pilzen in einer Linie als mit Pflanzen. Darum sind sie unserem Orga-



nismus vertrauter und vom Stoffwechsel her ähnlicher als jede Pflanze. Beispielsweise haben Pilze und Menschen ganz

ähnliche Strategien entwickelt, wenn es darum geht, Erreger zu bekämpfen. Pilze haben schon viel früher immunologische Prozesse eingeleitet, um sich selbst zu schützen. Die Stoffe, die Pilze aussenden, Polysaccharide etwa, bewahren nicht nur sie selbst vor Fressfeinden, sondern bekämpfen auch beim Menschen Bakterien und Viren, hemmen Krebszellen. Damit "trainieren" Pilze, die wir einnehmen, auch unser Immunsystem auf die Erkennung und Eliminierung von Erregern. Menschen haben das schon früh erkannt und eine ganze Reihe von Medizinpilzen erst wild gesammelt, später auch kultiviert. Vitalpilze nennt man sie meist und weist damit schon auf ihre Vitalität spendenden Eigenschaften hin.



WEGBEREITER DER ZIVILISATION

Der Zunderschwamm (*Fomes fomentarius*) ist ein Baumpilz, in Europa, Asien und Nordamerika heimisch und gedeiht hauptsächlich auf Birken, Eichen und Buchen. Wie alle Pilze enthält auch er die wertvollen Polysaccharide zum Training unseres Immunsystems und ist zur Grippevorbeugung, bei Erkältung, Bronchitis und Schwäche beliebt. Das ist aber nicht der Hauptgrund, warum er in der Menschheitsgeschichte einen so wichtigen Platz einnimmt. Seine herausragende Eigenschaft ist in seinem Inneren ein glühendes Kohlenstück am Glimmen halten zu können, über lange Zeit und weite Strecken hinweg. Damit war es dem Menschen endlich möglich, jederzeit schnell Feuer zu machen. Erst dadurch hat sich die Menschheit vor etwa 11.000 Jahren – solange ist der Zunderschwamm schon in Verwendung – sprunghaft weiterentwickelt. Auch die Nährstoffsituation hat sich durch die Möglichkeit zu Kochen verbessert, wodurch sich das Gehirn schnell weiterentwickeln konnte.

BLUTSTIL-LEND UND WUND-HEILEND

Auch der als "Ötzi" bekannte, in den Ötztaler Alpen aufgefundene "Mann aus dem Eis" trug den *Zunderschwamm* bei sich. Neben der Möglichkeit, damit Feuer zu entfachen, nutzte er den Baumpilz wahrscheinlich aufgrund seiner stärkenden, energetisierenden, der Müdigkeit entgegenwirkenden Kräfte sowie seiner blutstillenden und wundheilenden Eigenschaften. In Japan wurde der *Zunderschwamm* (*Tsuriganetake*) traditionell

als Verband oder Tamponade verwendet, um Blut aus tiefen Wunden zu entfernen. Heute wendet man ihn etwa vor und nach Implantat-Setzungen im Kiefer an (Pulver örtlich aufbringen, zusätzlich einnehmen). Die Einheilung geht schneller, problemlos und schmerzlos vor sich, wie Anwender begeistert berichten. Auch bei Geschwüren im Mund oder Hämorrhoiden (Pulver mit etwas Fett zu einer Paste verrühren und auftragen, zusätzlich einnehmen) profitiert der Anwender. Es gibt Berichte, dass Hämorrhoiden damit sogar besser behandelbar sind als mit jedem anderen Mittel.



NATUR-KOSMETIK VON INNEN UND ANTI-AGING

Der *Zunderschwamm* regeneriert die Haut bei Entzündungen wie Ekzeme, Hautpilz, Akne, Neurodermitis, Schuppenflechte aber auch bei Wundliegen oder Sonnenbrand. Und das unerwartet schnell und effektiv. Sein Pilzinhaltstoff Melanin wirkt sich neben der feuchtigkeitsspendenden Hyaluronsäure besonders gut auf die Hautgesundheit aus, fördert die Entstehung schöner Bräune, bietet Sonnenschutz von innen, reduziert Altersflecken, Pigmentflecken und Rötungen. Melanin ist ein starkes Antioxidans, das DNA und Gene vor oxidativem Stress schützt. Bis zu 40% der freien Sauer-

Der Zunderschwamm verfügt über eine breite Wirkpalette, die man unter den Begriffen "Regeneration und Regulation" zusammenfassen kann.

stoffradikale werden reduziert – die Zellen regenerieren sich schneller und der Alterungsprozess wird verlangsamt, was ebenfalls der Hyaluronsäure zuzuschreiben ist. Deren Eigenproduktion in der Haut nimmt schon früh ab. Mit 40 Jahren beträgt sie nur noch 40 Prozent der ursprünglichen Menge.

"DER" REGENERATIONS- PILZ ZUR BEGLEITUNG

Der *Zunderschwamm* war deshalb früher in der Volksmedizin speziell Deutschlands, Ungarns, Chinas und Indiens äußerst beliebt. Doch obwohl er bei uns heimisch und nicht selten ist, führt er eher ein Schattendasein neben den "großen Heilpilzen" wie *Reishi*, *Cordyceps* oder *Hericium*. Das ist nicht ganz verständlich. Denn wenn man Insider danach fragt, was denn der *Zunderschwamm* Besonderes macht, bekommt man häufig zur Antwort: Das, was man gerade braucht! Aber genau so wird es empfunden. Er ist der "Zunder" in Richtung Heilung, auch wenn er für sich allein nicht spektakulär beschrieben wird. Deshalb setzt man ihn zwar als Hauptmittel für Blutstillung, Wundheilung und Entgiftung ein, aber auch als mächtigen Begleiter für andere Pilze mit ihren ganz spezifischen Wirkungen. "Der *Zunderschwamm* sollte immer dabei sein", hört man Therapeuten aus dem Nähkästchen plaudern. Er verfügt über eine breite Wirkpalette, die man unter den Begriffen "Regeneration und Regulation" zusammenfassen kann.

Das gilt auch für unsere Haustiere. Sie profitieren generell von den entzündungshemmenden, antiviralen, antibakteriellen und antitumoralen Eigenschaften. Der breit einsetzbare Pilz unterstützt auch Leber und Niere, entgiftet das Tier und hilft seinem Immunsystem. Er wird für den Bewegungsapparat, den Magen-Darm-Trakt, bei Allergien und Unverträglichkeiten, äußerlich (in wundheilende Creme rühren) bei Wunden und Ekzeme verwendet.

HEILPROZESSE IN MEHREREN ORGANEN

Traditionell wird der *Zunderschwamm* wegen seiner beruhigenden und entspannenden Wirkung auf die Verdauung eingesetzt und bei Magenverstimmungen, Gastritis, zur Anregung der Darmbewegungen und Darmreinigung sowie gegen Darmparasiten. Bei Blasenentzündung wird seine entwässernde und zugleich antibakterielle und immunanregende Wirkung geschätzt. Der *Zunderschwamm* wirkt sich außerdem positiv auf die Lunge aus, etwa bei Bronchitis oder Asthma. In China wird er begleitend bei Gebärmutter- und Magenkrebs verwendet. Der Pilz stärkt Herz und Nieren.

GEGEN ENTZÜNDUNGEN UND SCHMERZEN

Entzündungshemmend und damit in Folge schmerzstillend wirkt der *Zunderschwamm*, indem er die Ausschüttung von Entzündungsmediatoren, wie Prostaglandine und Stickoxide, minimiert. Er ist genau deshalb bei Arthritis, aber auch bei Gastritis, Bronchitis, Augenentzündungen oder Blasenentzündung hilfreich. Nicht zuletzt, weil er gegen auslösende Erreger ebenfalls wirksam ist und bei Blasenentzündung wegen seiner entwässernden und zugleich antibakteriellen und immunanregenden Wirkung geschätzt wird. Der *Zunderschwamm* wirkt sich außerdem



> ZUNDERSCHWAMM - DER HEILPILZ AUCH FÜR TIERE

Parasiten wird man mit ihm ebenfalls los, selbst die hartnäckigsten wie z. B. Giardien. Das ist wichtig, da Tiere immer wieder Parasiten haben können und die Medikamente dagegen nebenwirkungsreich sind.

positiv auf die Lunge aus, etwa bei Bronchitis oder Asthma, sogar bei Tuberkulose.

AKTIV GEGEN ERREGER

Der *Zunderschwamm* enthält antiviral wirkende Lignane, die das Wachstum von Herpes simplex-Viren hemmen und hohe Aktivitäten gegen HIV aufweisen. Seine antibakteriellen

Eigenschaften wirken beispielsweise gegen *Helicobacter pylori* und auch gegen den Krankenhauskeim *Pseudomonas aeruginosa*. In der Landwirtschaft wird *Zunderschwamm* gegen Pilzbefall und für die Stärkung der Pflanzen eingesetzt. Bei Menschen kommt die fungizide Eigenschaft etwa bei der Behandlung des Hefepilzes *Candida albicans* zum Tragen.

REGULIERT HORMONE

Der *Zunderschwamm* wirkt sich regenerierend und regulierend auf den Hormonhaushalt aus – etwa bei Regel- und Wechselbeschwerden inklusive Depressionen, Müdigkeit, Kopfschmerzen und Hitzewallungen. Bei Diabetes wirkt er besonders gut, senkt erhöhten Blutzucker, hemmt die Aufnahme von Zucker und verbessert die Insulinproduktion.

"REPARIERT" NERVEN

Wie die Wurzeln jedes Baumes von einer Pilzschicht umgeben sind, umgibt bei uns das Myelin das Nervengewebe. Kein Wunder, dass die Nerven von mehreren Pilzsorten profitieren, wie vor allem vom *Hericium* oder *Tremella*. Auch der *Zunderschwamm* geht in diese Richtung, verbessert er doch den Schlaf und stärkt die Nerven. Denn der *Zunderschwamm* erhöht, genau wie die bekannteren "Nervenzpilze", die Produktion des Nervenwachstumsfaktors (NGF), ein Protein und Hauptbaustein gesunder Neuronen im Gehirn. Deshalb regt auch der *Zunderschwamm* die Regeneration von Nerven an und beugt Erkrankungen wie Demenz und Alzheimer vor. Nach der „Stoned Ape Theory“ (der Theorie vom berauschten Affen) haben Pilze die Evolution vorangetrieben, indem die Anregung der Neurogenese (Nervenre-

neubildung) zu einer schnelleren Weiterentwicklung des Gehirns führte.



Über den Co-Autor:

Paul Ebert, BBSc,
seit Ende 2022 Geschäftsführer von *Aquarius Naturprodukte GmbH*.
Studium der technischen Physik, derzeit im Master-Studium der Pharmazie.

