

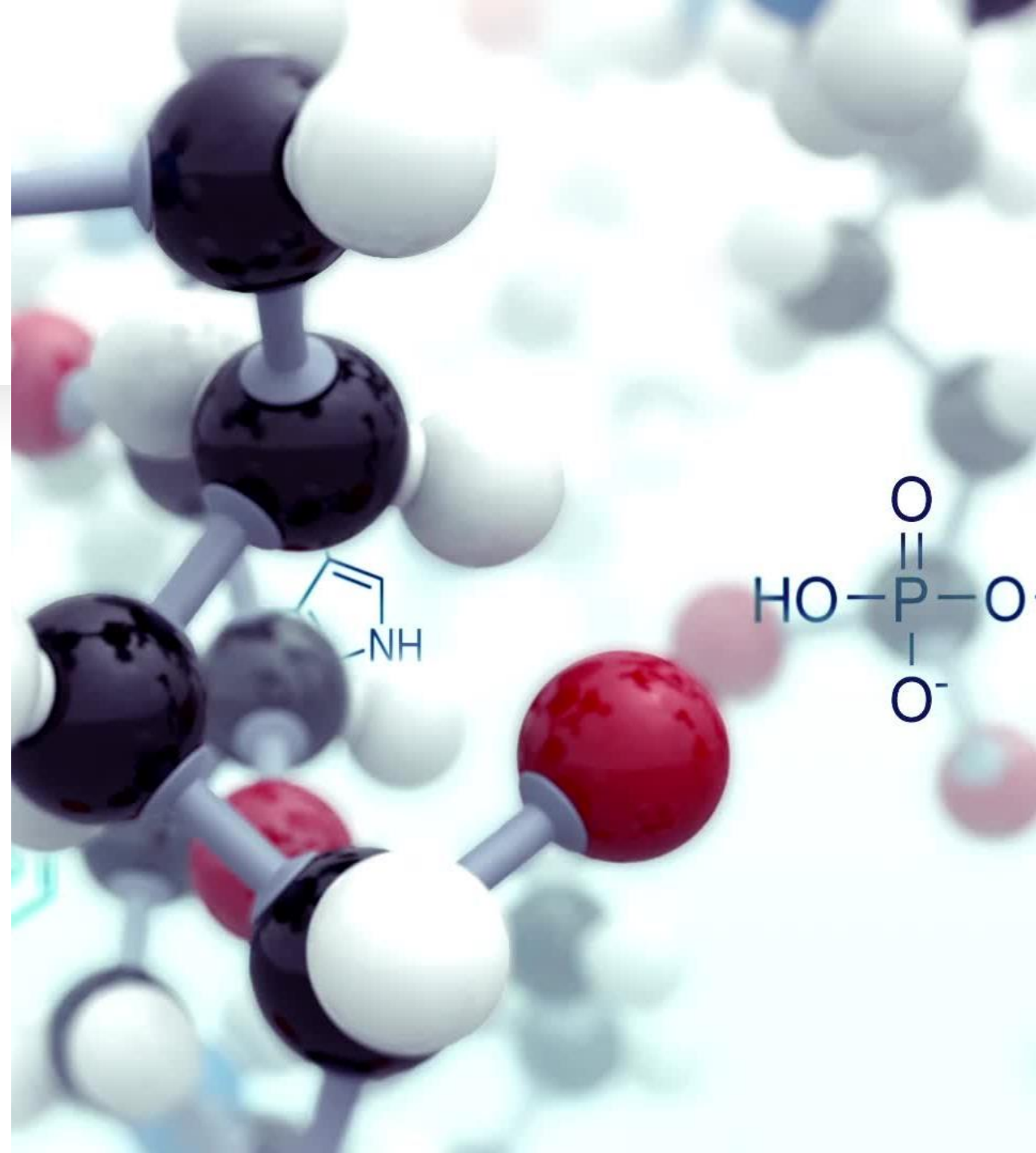
Pilze in der Chinesischen
Medizin
Praxisvortrag 2026

Biologie der Pilze

- eigenständiges „Reich“
- meist Chitin-Zellwand
- Einzeller (z.B. *Hefen*) und Mehrzeller (*Hyphen-* oder *Mycelpilze*)
- *Mycelpilze*: Substrat, Hyphen, Mycel
- „Großpilze“ haben Fruchtkörper
- heterotrophe Lebensweise: *Destruenten*

Pharmakologie der Pilze

- Polysaccharide (z.B. PSP, PSK)
- Proteine
- Triterpene
- Steroide
- Chitin
- Enzyme, Aminosäuren, Vitamine u.a.



Pharmakologie der Pilze

- Biological response modifiers (BRM)
- TH1- und TH2-Modifizierung bei chron. Krankheiten: „von TH2 zu TH1“



Pilz – Teile und Produkte

-
- Fruchtkörper (Kolben)
 - Sklerotium (Pilzstein)
 - Extrakte (ohne Chitin)
 - Sporen
 - Biomasse (Mycel und Restsubstrat)
 - Mycel
 - Kombinationen

Chinesische Begriffe für Pilze

- *Gu* 菇 für essbare Pilze, Oberbegriff für hochrangige „echte Pilze“, synonym für *Xun* 蕈
- *Jun* 菌 für Pilze, die sich aus Pilzfäden 菌丝 zusammensetzen
- *Mo* 蘑 allgemein für Pilz
- *Xun* 蕈 Oberbegriff für hochrangige „echte Pilze“, synonym für *Gu* 菇
- Besondere Kategorie *Zhi* 芝

Unsterbliche mit *Zhi* 芝

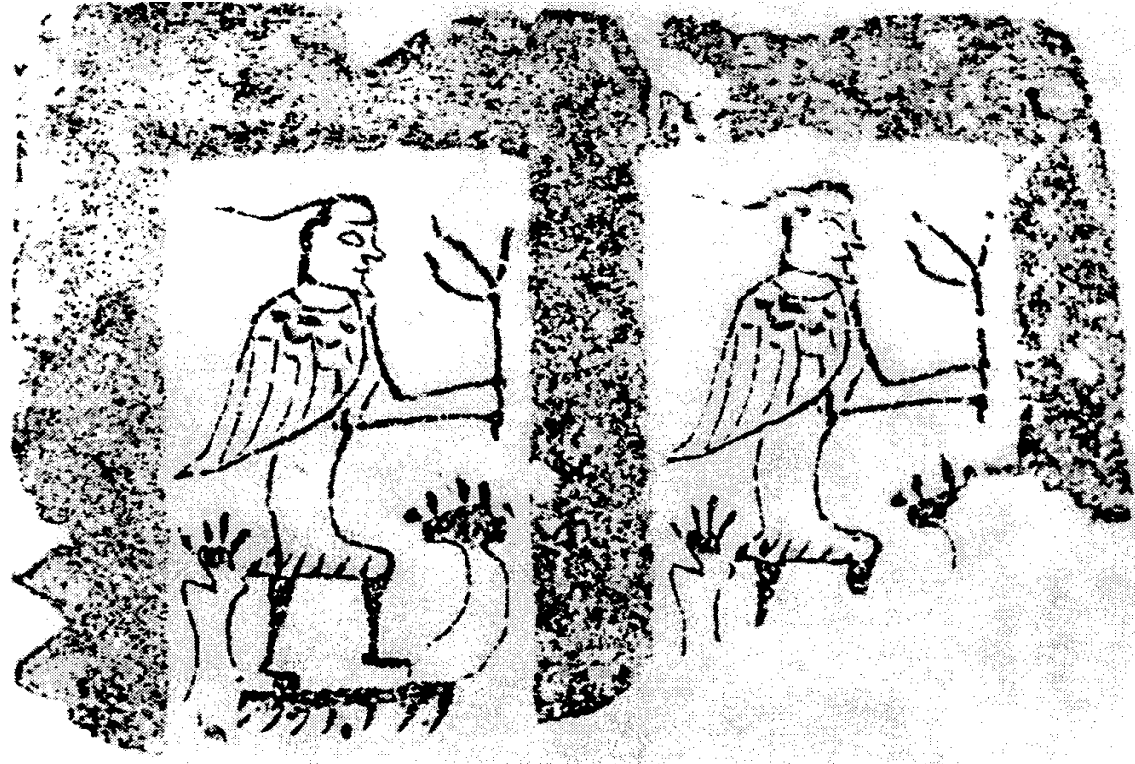


Fig. 81. Early representation of immortals as winged beings walking on clouds and holding a *zhi ("numinous mushroom"). Source: Nanyang Wenwu yanjiusuo 1990, fig. 171.

**Ge Hong 葛洪 (283-343) ,
Verfasser von *Baopuzi* 抱朴子 „Meister, der die
Einfachheit umarmt“**



Bibliographie von *Baopuzi* 抱樸子 (Meister, der die Einfachheit umarmt) enthält u.a.

- „Abbildungen/Tafeln von göttlichen Zhi-Pilzen“ *Shenzhi tu* 神芝圖
- „Abbildungen/Tafeln von Holz-Zhi-Pilzen“ *Muzhitu* 木芝圖
- „Abbildungen/Tafeln von Jun-Zhi-Pilzen“ *Junzhitu* 菌芝圖
- „Abbildungen/Tafeln von verschiedenen Zhi-Pilzen der Großen Körperseele po“ *Dapo zazhi tu* 大魄雜芝圖

Baopuzi 抱樸子 im 11. Kapitel „Arzneien für Unsterbliche“ (*Xianyao*)

„Die Stein-*zhi* 芝 sehen aus wie Pilze aus Stein.

Sie wachsen auf berühmten Bergen in der Nähe vom Meer. Entlang von Insel-Strömen gibt es angehäuften Steine, die wie Fleisch aussehen. Solche (unter ihnen), die Kopf und Schwanz sowie vier Füße haben, gelten als die Besten. Sie sehen aus, als seien sie lebendig. Sie befinden sich in der Nähe von großen Felsen und bevorzugen hoch gelegene und steile Orte, die manchmal schwer zugänglich sind. Die roten sehen aus wie Korallen, die weißen wie Fett, die schwarzen wie feuchtes, lackiertes Holz, die blau-grünen wie Federn des Eisvogels und die gelben wie rötliches Gold. Alle von ihnen leuchten in der Dunkelheit wie Eis und sind nachts sichtbar über eine Entfernung von 300 Schritt.“

Daoistischer Text aus dem *Daozang Taishang*
lingbao Zhicao pin 太上靈寶芝草品, DZ 1406



Daoistischer Text aus dem *Daozang Taishang*
lingbao Zhicao pin 太上靈寶 芝草品, DZ 1406

„Der Gelbe Jade-Pilz wächst auf dem Berg Penglai. Seine Farbe ist gelb, sein Geschmack ist scharf. Der `Königsvater des Ostens` Dongwang gong aß ihn und lebte 90.000 Jahre lang. Der gelbe Tiger und der gelbe Fisch beschützen ihn. Er besteht aus drei Schichten; die untere Schicht hat drei Zweige. Der Hut und der Stiel sind auch gelb.“



Pilze in *Bencao*-Werken

In *Shennong bencaojing* "Shennongs Klassiker der Drogenkunde" 神農本草經, aus der späten Han-Zeit (25-220 n. Chr.), z.t. verschollen und verändert,
um 500 von Tao Hongjing 陶弘景 (456-536) kompiliert



Shennong 神農 als Patron der Landwirtschaft und der
Arzneimittelkunde



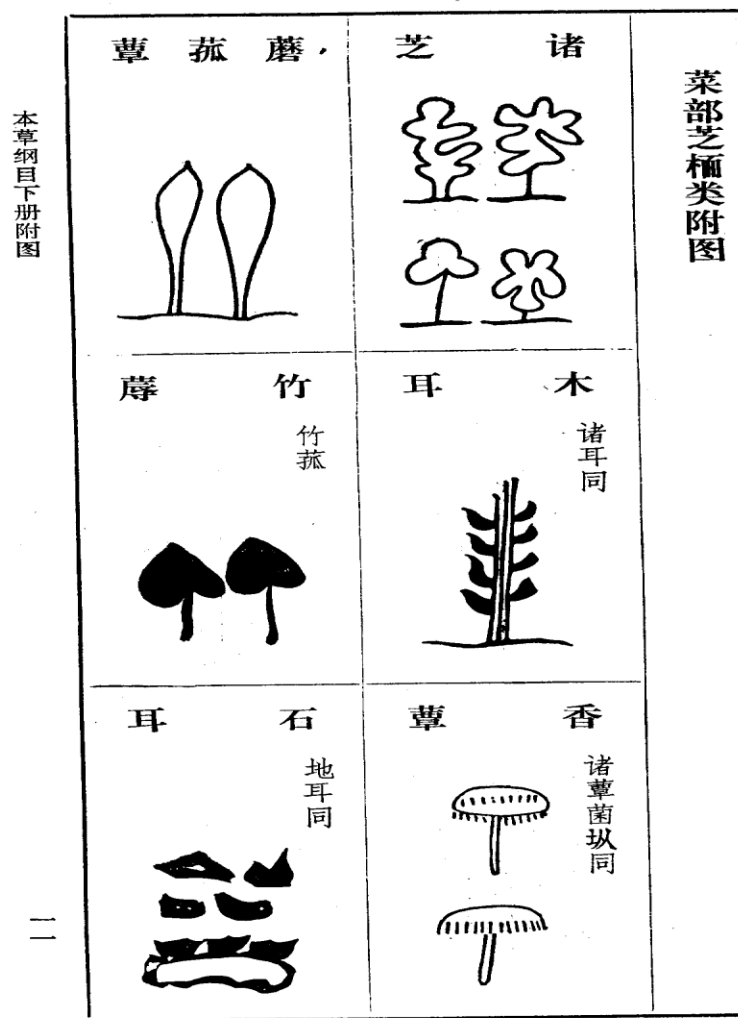
Im *Shennong bencao jing* in der oberen Abteilung: 6 芝-Arten, darunter *Zizhi* 紫芝:

„Purpurroter *Zhi*-Pilz (*Zizhi* 紫芝), ist süß und warm, vor allem bei Taubheit (angezeigt), fördert (die Beweglichkeit der) Gelenke, bewahrt die konstellierende Kraft *shen*, mehrt das Struktivpotential *jing* und das Qi, festigt Muskeln und Sehnen sowie die Knochen, verbessert den Teint. Wenn man ihn lange Zeit einnimmt, wird der Körper leicht, man wird nicht alt und verlängert seine Jahre. Andere Bezeichnung: Holz-*zhi*, wächst auf Bergen und in Tälern.“

Viele weitere Informationen zu Pilzen von Tao Hongjing 陶弘景 (456-536)
z.B. in seinem Werk *Bencaojing jizhu* 本草經集注 (Gesammelte Kommentare
zum Klassiker der Drogenkunde) um 500.



Spezieller Abschnitt zu Pilzen im **Bencao gangmu** 本草綱目(Systematische Drogenkunde; Geordnete Drogenkunde) von Li Shizhen 李時珍(1518-1593)
in Kap. 28, 5. Abschnitt im Kap. zu Gemüse: insgesamt 15 Pilze



Medizinische ... „Heil“ – Pilze in der TCM

- Ganoderma (*Lingzhi* 靈芝)
- Poria (*Fuling* 茯苓)
- Polyporus (*Zhuling* 豬苓)
- Cordyceps (*Dongchong xiaocao* 冬蟲夏草)
- (Lasiosphera (*Mabo* 馬勃) → Halsinfekte
- (Rotes Ferment (*Hongqu* 紅麴) → bei Hyperlipidämie
- Zunderschwamm

Ganoderma (*Reishi* - *Lingzhi*)

- neutral, süß
- Bezug zu FK Herz, Leber und Lunge
- *Shen* stützend, beruhigend
- Xue ergänzend
- Husten stillend



Lingzhi - Reishi - Glänzender Lackporling

Reishi ist die japanische Bezeichnung des weltweit vorkommenden **Glänzenden Lackporlings (Ganoderma lucidum)**. In der Traditionell Chinesischen Medizin (TCM), wo man den Pilz als „Ling Zhi“ bezeichnet, steht er als Heilmittel bis heute hoch im Kurs und das bereits seit über 4.000 Jahren. In Japan ist dieser besondere Pilz als Krebsmedikament zugelassen. Kultiviert wird er wegen seines bitteren Geschmacks fast ausschließlich für die Verarbeitung zu Vitalpilzprodukten.

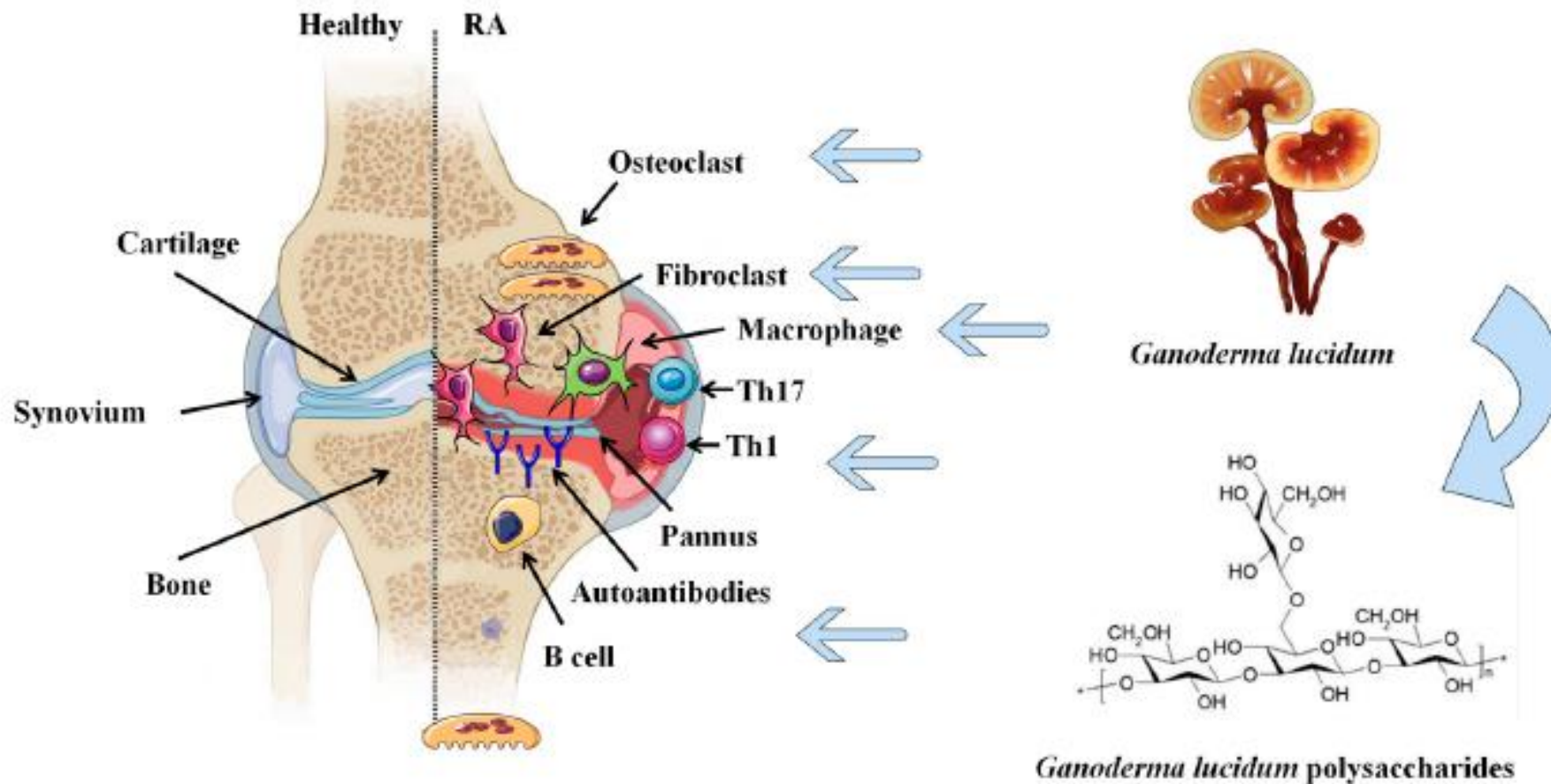
Über 4 Millionen Menschen verzehren Reishi regelmäßig!

Von allen bekannten Medizinalpilzen besitzt er die größte Wirkungspalette. Zurückzuführen ist diese auf den Anteil hochwirksamer Polysaccharide und Triterpene.

Haupteinsatzbereich

- Allergien
- Herz- und Kreislauferkrankungen
- Immunsystem regulierend
- Krebs- und Tumorbearbeitung
- (begleitend zur Schulmedizin)
- Psychovegetative Beschwerden

Lingzhi - Reishi – Effekte bei Rheumat. Arthritis



Meng, M. et al: Potential Anti-Rheumatoid Arthritis Activities & Mechanisms of *Ganoderma lucidum* Polysaccharides. *Molecules* 2023, 28, 2483. <https://doi.org>

Poria (*Fuling*)



- neutral, süß
- Bezug zu **FK Herz, Lunge, Mitte und Niere**
- Diuretisch
- Harmonisieren
- stützend,
- Beruhigend

Poria (*Fuling*) – Rezeptur-Beispiele

- „Dekokt der vier Edlen“ (*Si junzi tang*)
- „Dekokt der zwei Abgestandenen“ (*Erchen tang*)
- „Pulver der fünf Ling-Bestandteile“ (*Wuling san*)
- „Pulver der heiteren Ungebundenheit“ (*Xiaoyao san*)

Dekokt der vier Edlen“ (*Si junzi tang*)

Ginseng radix (*Rénshēn*) 3 g
Atractylodis macrocephalae rhizoma (*Báizhú*) 9 g
Poria (*Fúlíng*) 9 g
Glycyrrhizae radix (*Gāncǎo*) 3

Tagesdosis im Dekokt

Poria (*Fuling*) im ...

„Pulver der heiteren Ungebundenheit“ (*Xiaoyao san*)

- Bupleuri radix (*Cháihú*) 9 g
- Paeoniae radix lactiflorae (*Báisháo*) 9 g
- Angelicae sinensis radix (*Dāngguī*) 9 g
- Atractylodis macrocephalae rhizoma (*Báizhú*) 6 g
- **Poria (*Fúlíng*) 6 g**
- Glycyrrhizae radix praeparata (*Zhìgāncǎo*) 3 g
- Zingiberis tosta rhizoma (*Wēijiāng*) 3 g
- Menthae herba (*Bòhé*) 3 g

Polyporus (*Zhuling*)



Polyporus (*Zhuling*)

- neutral, süß
- Bezug zu FK Niere und FK Blase
- diuretisch, *humor* ausleitend



In China wurde er bereits vor rund 2.000 Jahren das erste Mal nachweisbar erwähnt und bildet seitdem einen festen Bestandteil in der Traditionellen Chinesischen Medizin.

Er enthält Ergosterin, Folsäure, Niacin, Biotin sowie Polysaccharide und

Polypeptide. Zugleich ist er reich an Ballast- und Mineralstoffen. Nachgewiesen wurden insbesondere Eisen, Calcium, Kalium sowie Kupfer, Mangan und Zink.

Polyporus (*Zhuling*)



Haupteinsatzbereich

- Aktivierung des Lymphflusses
- „Übersäuerung“ –Feuchtigkeit
- Verbesserung des Haarwuchses
- Wassereinlagerungen & Ödeme (Entwässerung)

Polyporus (*Zhuling*) Rezeptur-Beispiele

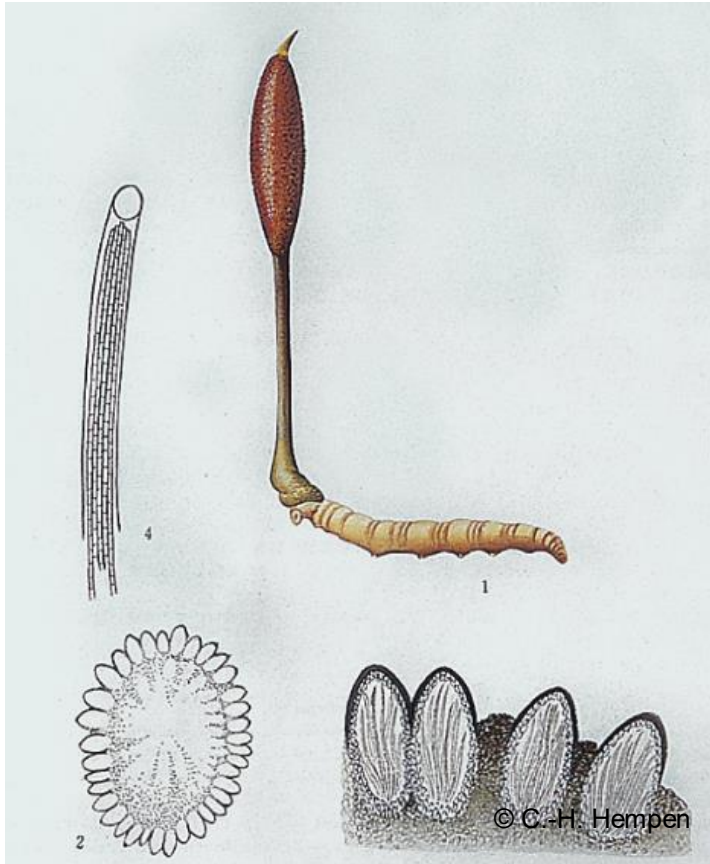
- „Pulver der fünf Ling-Bestandteile“ (*Wuling san*)
- „Dekokt mit Scutellariae und Talcum“ (*Huanqin huashi tang*)

Polyporus-Dekokt“ (*Zhuling tang*)

- Polyporus (*Zhūlíng*) 6 g
- Poria (*Fúlíng*) 6 g
- Alismatis rhizoma (*Zéxiè*) 6 g
- Talcum (*Huáshí*) 6 g
- Asini corii colla (*Ējiāo*) 6 g



Cordyceps (*Dongchong xiaocao*)



Cordyceps (*Dongchong xiaocao*)



Cordyceps sinensis, auch als Raupenpilz oder Puppenkeule bekannt, stammt aus dem tibetanischen Hochland und gedeiht normalerweise auf einer Höhe von 3.000 bis 5.000 m.

Seine natürliche Nahrungsgrundlage ist nicht, wie bei anderen Pilzen, Holz oder ein sonstiges pflanzliches Substrat, sondern eine Raupenart. Diese befällt er unter der Erde, tötet sie ab und treibt schließlich im Frühjahr einen fingerförmigen Fruchtkörper aus.

Neben zahlreichen Vitaminen, Spurenelementen und essentiellen Aminosäuren enthält der Raupenpilz hochwertige Polysaccharide. Bekannt sind bisher die Inhaltsstoffe **Cordycepin, Ophicordin und Galactomannan**, welche einen stimulierenden Einfluss auf das Immunsystem haben.

Pulver oder Extrakte, die im Handel angeboten werden, stammen meist aus Zucht auf einer Nährlösung, wobei hier nur das Myzel gezüchtet wird. Andernfalls wäre dieser Pilz als Nahrungsergänzungsmittel kaum bezahlbar.

Cordyceps (*Dongchong xiacao*)

- → Yin ergänzend, Yang stützend, Xue haltend
- **Haupteinsatzbereich**
- **Chronische Nierenerkrankungen**
- **Erschöpfung / Müdigkeit /**
- **Stress / Depressionen**
- **Krebs- und Tumorthherapie
(begleitend zur Schulmedizin)**
- **Leistungssteigerung**
- **Förderung der Ausdauer**
- **Sexuelle Funktionsstörungen**



Zunderschwamm *Fomes fomentarius*



Zunderschwamm *Fomes fomentarius*



Haupteinsatzbereich

- Arthrose
- Chemotherapie
- desinfizierende Wundauflagen
- Entgiftung
- Hämostyptikum
- Lungen-, Magen-, Darm-, - Hautkrebs-, Gebärmutter - Ca

Beim Zunderschwamm handelt es sich um einen **Schwächeparasit**, der meist in älteren Laubbaumbeständen weltweit zu Hause ist. Er dringt durch Wunden in den Baum ein und verursacht eine starke Weißfäule, die den Baum letztlich zu Fall bringt.

Davon unbeeindruckt ist der Zunderschwamm noch jahrelang fähig, auf diesem abgestorbenen Material zu leben.

Die locker-filzige Mittelschicht des Pilzes glimmt bereits bei **Funkenschlag**. Mit etwas Übung und trockenen Holzspänen oder Reisig lässt sich damit ein Feuerentfachen.

Speisepilze, moderne „Heil“ – Pilze ...

- Shitake (donggu) *Lenticus*
- *Hericius erinaceus* (*Houtou*) Lions mane ,,,
- *Coriulus versicolor*, *Trametes versicolor* (*Yunzhi*)
- *Grifola frondosa* (*Maitake*)
- *Coprinus comatus*
- *Phallus indusiatus* (*Zhusun*)
- Flechten (*Diyi*)

Shitake (donggu, *Xianggu*) Lenticus

Haupteinsatzbereich

Arthritis und Arthrose

Herz- und Kreislauferkrankungen

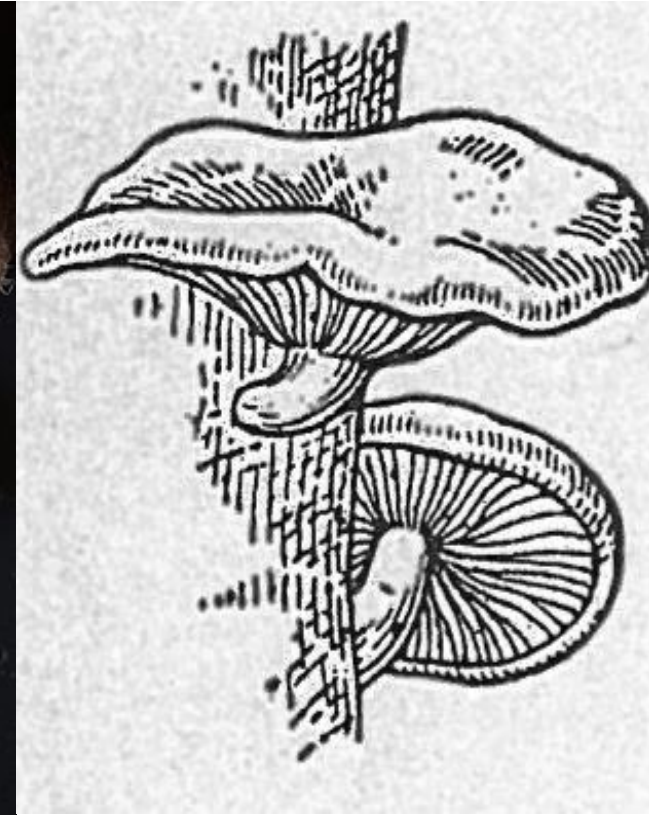
Immunschwäche / Erkältung /
grippaler Infekt

**Lindert Nebenwirkungen einer
Strahlen- und Chemotherapie**

neutral, süß

Bezug zu FK Milz und Magen

Mitte stützend, Qi mehrend



Shitake (donggu) Lenticus



Das im Shiitake enthaltene Provitamin D (Ergosterin) fördert den Kalziumstoffwechsel. Gleichzeitig regen die Bio-Vitalstoffe des Shiitake die Kollagenproduktion an. Die natürlichen Aminosäuren des Pilzes sind einerseits Bestandteile der Kollagenmoleküle, gleichzeitig schützen sie vor neuen Entzündungen und Ablagerungen in den Gefäßen.

Das in Shiitake enthaltene Lentinan, bewirkt im Tierversuch Rückbildung von verschiedenen Tumoren ss Lentinan hilft bei der Bekämpfung der Tumoren selbst, andererseits zur Abschwächung der Nebenwirkungen einer Chemotherapie. In China, Japan sowie

in den USA ist der Shiitake bzw. ein Extrakt daraus als Medikament in der begleitenden Krebstherapie zugelassen.

Shitake (donggu) Lenticus



Shitake wird in China Xianggu 香菇
“Duftpilz“ genannt. Er schmeckt
köstlich und hat einen
appetitanregenden Duft. Mit dem
Judasohr gehört er in China zu den
am weitesten verbreiteten
Speisepilzen.

Shitake (donggu) Lenticus



Shiitake-Pilz-Suppe

Bei Appetitlosigkeit, geistige Abgeschlagenheit, Kraftlosigkeit etc.

Zutaten: 15 g getrocknete Shiitake-Pilze in einen Topf geben und 500 ml Wasser hinzugeben mit 3 Stücken frischen Ingwer, 3 Frühlingszwiebeln, ½ Esslöffel Speiseöl und etwas Salz auf kleiner Flamme 30 Minuten köcheln lassen. Anschließend kann man die Pilze und die Suppe zu sich nehmen, während Ingwer und Frühlingszwiebeln entfernt werden sollten.

Hericium
erinaceus
(*Houtou*),
lions mane



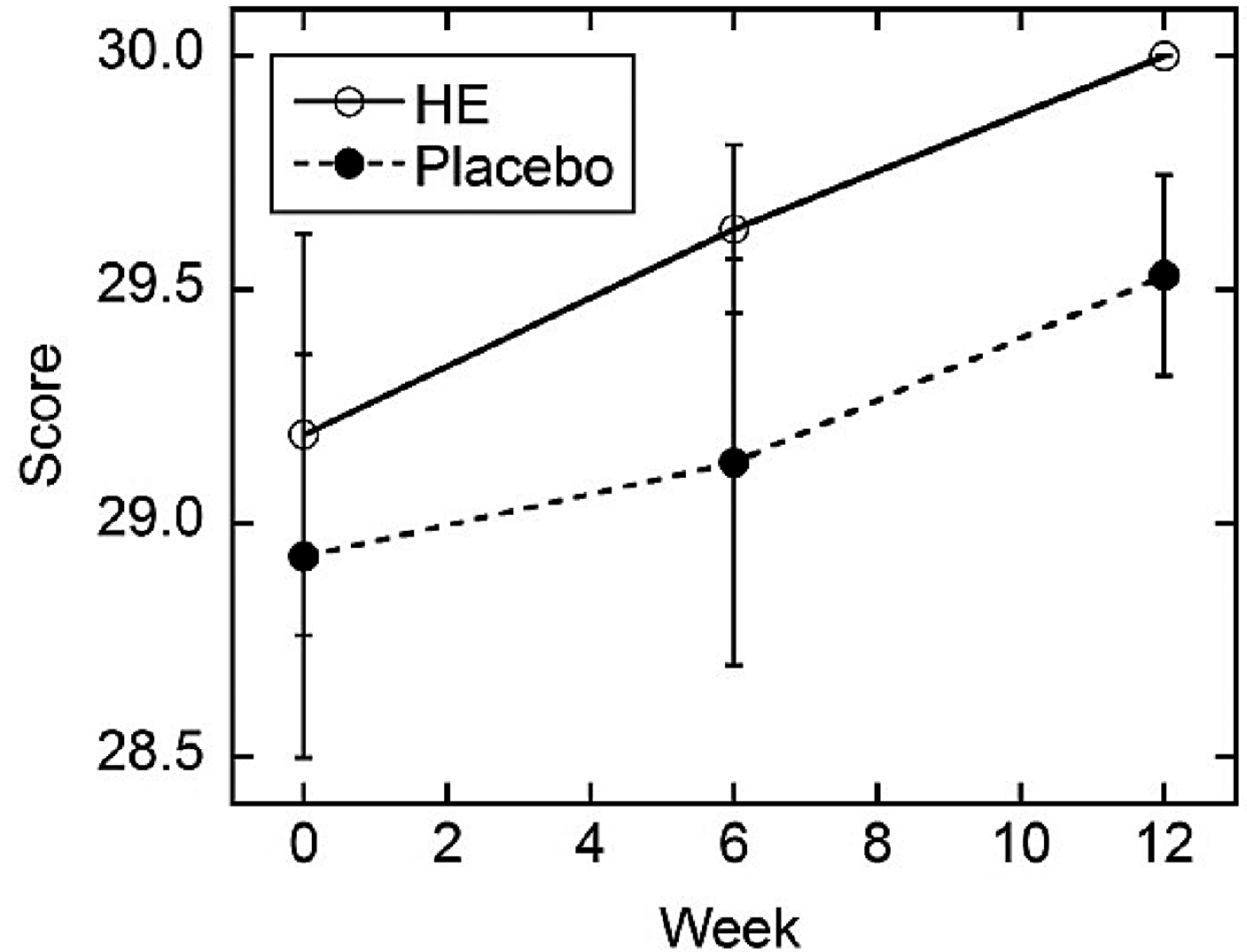
Hericium erinaceus (*Houtou*), *Igelstachebart ... lions mane*

- süß, neutral
- Bezug zu FK Milz, Lunge, Niere, Magen und Herz
- FK Milz stützend, allgemein stützend und befeuchtend



- Krebs- und Tumorthherapie (begleitend zur Schulmedizin)
- Lindert Nebenwirkungen einer Chemotherapie
- Magen- und Darmerkrankungen
- Nervenerkrankungen
- (z.B. Alzheimer) → Studie

Improvement of
cognitive
functions by
oral intake of
*Hericium
erinaceus*



Coriulus versicolor, Trametes versicolor (*Yunzhi*)

TCM

- leicht kalt, süß
- Bezug zu FK Milz, Lunge und Leber
- FK Milz stützend, *humor* ausleitend, Husten stillend
- (PSP und PSK bzw. Krestin)



Coriulus versicolor, Trametes versicolor (*Yunzhi*)



Haupteinsatzbereich

- *Entzündungen aller Art*
- *Immunsystem regulierend*
- *Infektionen*
- *Krebs- und Tumorthherapie*
- *(begleitend zur Schulmedizin)*

Champignon (*Mogu*), *Agaricus bisporus*



TCM

- kühl, süß
- FK Lunge, Milz, Magen
- FK Dickdarm
- Mitte stützend
- *pituita* umwandelnd

Klinik

- Verbesserung der physiologischen Darmflora
- Reduzierung pathogener Keime
- **Hemmung des Enzymes Aromatase**
- Brust- und Prostataerkrankungen

Judasohr (*Muer*)

- neutral, süß
- Bezug zu FK Magen, Dickdarm
- Xue kühlend, FK Lunge befeuchtend, *yin stomachi* stützend
- Husten.. Mundtrockenheit Obstipation

→ Antithrombotisch viel Magnesium (50g = 2 Bananen)



Dekokt mit Judasohr und 'Roten Jujubenfrüchten'

Zutaten: 30 g bereits in Wasser eingeweichte schwarze Judasohr-Pilze (*Muer*), 10 Stück 'Rote Jujubenfrüchte' (*Jujubae fructus*, *Hongzao*), in 500-1000 ml Wasser geben und etwa 30 Minuten bei niedriger Temperatur kochen lassen. Anschließend das Dekokt trinken und Judasohr und Jujuben essen, wobei man bei den Jujuben die Haut/Schale und die Kerne nicht mitessen sollte

**Indikation: geistige
Abgeschlagenheit und Kraftlosigkeit**



Weiß-oder Silbermorchel (*Yiner*)

- neutral, süß
- Bezug zu FK Lunge und Magen
- Yin stützend, FK Lunge befeuchtend, *yin stomachi* stützend



Austernpilz

(*Pingu*) *Pleurotus ostreatus*

- leicht warm, süß
- Bezug zu FK Milz, Magen, Leber Mitte stärkend, *humor* ausleitend,
- *Pleuran* → *antioxidative Wirkung*
- *Probiotische Wirkung*.



Grifola frondosa (*Maitake*) Klapperschwamm

Jede Nation hat ihren König der Pilze, in Japan der Maitake. Die Menschen tanzten vor Freude tanzten, sobald sie den Pilz fanden. Dies brachte ihm den Namen Mai- (Tanz) take (Pilz), also Tanzpilz ein. Maitake wird aber mit Klapperschwamm übersetzt, was auf seine Wuchsform zurückzuführen ist.

Der Klapperschwamm wächst im Herbst auch bei uns. Er gedeiht zumeist am Fuße alter Eichen, aber auch an Linden, Kastanien und Buchen.

In China und Japan wird er seit 3.000 v. Chr. gesammelt



Grifola frondosa (*Maitake*) *Klapperschwamm*

Indikationen:

- Übergewicht
- Blutdrucksenkung
- Diabetes Typ II eingesetzt
- schützt die Leber, führt zu Verbesserungen bei Hepatitis
- lindert Reizdarmbeschwerden
- senkt den Cholesteringehalt
- hohen Anteils an Ergosterin, der Vorstufe des Vitamin D, kann der Genuss des Pilzes der Osteoporose vorbeugen ...



Coprinus comatus Schopftintling



Der **Schopftintling** kommt sowohl in Europa als auch in Asien vor. Jung geerntet, d.h. solange der Hut noch geschlossen ist, eignet er sich als Speisepilz.

Dank seines spargelähnlichen Geschmacks wird er auch Spargelpilz genannt. Leider kann er nicht gelagert werden und findet daher selten in der Küche Verwendung.

Es gibt Forschungen zur Diabetes, Verstopfung, Hämorrhiden ...

Phallus indusiatus (*Zhusun*)

- Bambuspilz
- kühl, süß
- Bezug zu FK Lunge
- befeuchtend, *calor* kühlend



Parmelia saxatilis (*Shihua*) -Flechte

- kalt, süß
- Bezug zu FK Niere, Leber
- *Jing* stützend, Sicht klärend, *calor* kühlend, desinfizierend



Significance of Medicinal Mushrooms in Integrative Oncology: A Narrative Review

Michael Jeitler^{1,2}, Andreas Michalsen^{1,2}, Daniela Frings¹, Marisa Hübner¹, Moritz Fischer¹, Daniela A. Koppold-Liebscher¹, Vijay Murthy³ and Christian S. Kessler^{1,2}*

It is likely that medicinal mushrooms could **improve quality of life** during and after conventional cancer therapy.

Their **prebiotic effects** pose a possible explanation, as do other, yet unknown effects.

A **better emotional and physical status, better sleep and less fatigue**, as well as fewer side effects of conventional chemotherapy such as nausea, vomiting and gastrointestinal symptoms could be observed in the reviewed CTs on patientstaking medicinal mushrooms.

Adverse events of treatment with medicinal mushrooms were poorly reported but appeared to be rare.

Zusammenfassung

- Pilze finden in der CM und westlichen Naturheilverfahren lange Anwendung, zum Beispiel in klassischen TCM-Rezepturen
- Einige Pilze und Pilzprodukte haben besondere Bedeutung (Ganoderma, Hericium, Cordyceps ...)
- Pilze werden heute meist angebaut, wichtig ist der Qualitätsnachweis und auch Angabe der (Menge der) Inhaltsstoffe durch den Hersteller!
- Es stehen noch gute Studien aus ...

Danksagung 非常感谢大家!

- Pilzworkshop R Nögel & U Engelhardt Tutzing 2017
- A. Michalsen, C. Kessler et al
- Prof. Fang Chungyang (Hangzhou)
- P. Krinninger

