



Magen-Darm-Erkrankungen

Die Hintergründe zu den „Risikofaktoren“ und neue Behandlungsmethoden mit medizinisch wirksamen Pilzen

Wenn wir sagen „das ist mir auf den Magen geschlagen“, kann das mehrere Ursachen haben: falsche Ernährung, zu viel Alkohol, hektische Mahlzeiten, zu wenig Bewegung, Stress, Mineralienmangel, Ärger und vieles mehr können das ansonsten sehr anpassungsfähige Organ schädigen.

Das eigenständige und hoch organisierte Nervennetz rund um Magen und Darm spielt eine große Rolle bei der Entstehung von Erkrankungen. Der Darm ist von mehr als 100 Millionen Nervenzellen umhüllt. Beteiligt ist bei allen Darmstörungen auch das autonome Nervensystem, besonders der Anteil des Parasympathikus.

So erklärt es sich, dass Stress sich als **Reizmagen** oder **Reizdarm** bemerkbar machen kann. Hier ist der **Reishi** (Glänzender Lackporling) das Mittel der Wahl. Er wirkt entspannend und ausgleichend. Das im Pilz enthaltene Adenosin wirkt beruhigend und entspannend auf die Muskulatur und hat so eine dem Neurotransmitter Acetylcholin entgegengesetzte Wirkung. Die Erregungsübertragung zwischen Nerv und Kontraktion der glatten Muskulatur wird herabgesetzt. Außerdem hilft der Reishi-Pilz mit seinem hohen Gehalt an Triterpenen, die bei Stress vermehrte Histaminausschüttung zu regulieren.

Durch die Inhaltsstoffe des **Hericium erinaceus** (Igelstachelbart) wird die Regeneration der Magen- und Darmschleimhaut angeregt.

Gastritis und **Ulcus** werden verursacht durch Autoimmunprozesse, Bakterien (*Helicobacter Pylori*), Medikamente und Stress. Es liegt ein Missverhältnis von schleimhautschützenden (Schleim, Bikarbonat, Prostaglandin) und aggressiven Faktoren (Magensäure, Proteasen und entzündliche Reaktionen) vor. Hier gilt wie bei allen Entzündungen: Die im **Reishi** enthaltenen Triterpene (zyklische Kohlenwasserstoffe) verbessern die Funktion der Nebennierenrinde und wirken somit anti-entzündlich.

Bei Entzündungsprozessen und Stress kommt es zu vermehrter Histaminausschüttung. Auch zahlreiche Arzneimittel können den Histaminspiegel erhöhen. Dazu zählen unter anderem Acetylsalicylsäure und Alkohol. Die Triterpene des **Reishi** wirken hemmend auf eine überhöhte Freisetzung des Histamins im Körper. Generell wirken Heilpilze ausgleichend und regulierend.

Der Körper produziert bei Entzündungen und Gewebeverletzungen den Nervenwachstumsfaktor, der auch durch die im **Hericium** enthaltenen Erinacine - das Diterpenoid Erinachin H - stimuliert wird. Italienischen Wissenschaftlern ist es u.a. mit Hilfe des Nervenwachstumsfaktors NGF gelungen, bei Magen- und Augengeschwüren einen Heilungsprozess herbeizuführen und bei der **Alzheimerkrankheit** das Absterben von Nervenzellen zu verhindern. Deshalb ist bei **Entzündungen im Magen-Darmbereich** eine Kombination von **Reishi** und **Hericium** angezeigt. Zusätzlich kann die Gabe von **Auricularia** empfohlen werden, der die Schleimhäute befeuchtet und somit schützt.

Sodbrennen, Reflux und **Reizmagen** sind eng miteinander verbunden. Schauplatz des Sodbrennens ist die Speiseröhre. Die Hauptaufgabe der Speiseröhre ist der Transport der Speise vom Mund in den Magen. Oben verschließt der Kehlkopf die Speiseröhre, nach unten ist sie durch einen Schließmuskel (sog. Unterer Ösophagussphincter) zum Magen hin verschlossen. Jeder Rückfluss von Mageninhalt in Richtung Speiseröhre wird als Reflux bezeichnet. Wenn der Mageninhalt durch zu viel Säure aggressiv die Schleimhaut der Speiseröhre schädigt, entsteht ein brennendes Gefühl - das Sodbrennen. Durch seine Inhaltsstoffe baut der **Hericium** die Schleimhäute wieder auf. Um den Entzündungen entgegenzuwirken, wird der **Reishi** zusätzlich empfohlen. Beide Pilze sind reich an Aminosäuren. Bei Entzündungen, Infekten und vielen anderen Krankheiten können nämlich die Konzentrationen der Aminosäuren verändert sein. Hier

kommt auch die adaptogene Wirkung der Heilpilze zum Zuge.

Die **Verstopfung** kann vielerlei Ursachen haben. Erfahrungsgemäß hat sich der **Coprinus comatus** (Schopftintling) bei Verstopfung als abführend erwiesen. Bei Verstopfung durch Trockenheit befeuchtet der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) zufolge der Heilpilz **Auricularia** (Judasohr) die Schleimhäute, stärkt sie somit und löst Verstopfung, die durch Trockenheit ausgelöst ist. Auf eine ausreichende Trinkmenge ist zu achten!

Durchfall ist keine Krankheit, sondern ein Symptom, das verschiedene Ursachen haben kann. Er ist gekennzeichnet durch mehr als 3 breiige Stuhlgänge täglich. So kann Durchfall auch durch histaminreiche Nahrungsmittel oder Stress begründet sein. Auf jeden Fall können hier die Triterpene des **Reishi** ansetzen und hemmend auf die Freisetzung des Histamins im Körper wirken. Durchfall kann ebenso Folge von Hitze sein; laut TCM leitet der Reishi diese Hitze aus. Bei länger anhaltenden Durchfällen hat erfahrungsgemäß der **Maitake** eine stopfende Wirkung bewiesen.

Zu den wichtigsten Formen der **Chronisch entzündlichen Darmerkrankungen (CED)** gehören die Colitis ulcerosa und Morbus Crohn. Die Darmschleimhaut ist dabei chronisch entzündet. Wegen der antientzündlichen und Schleimhautschützenden Wirkungen gibt man die Pilze **Hericium** und **Reishi** auch zwischen den Schüben.

Bei Erkrankungen von Colon und Rektum sind häufig die Wasserrückresorption, der Elektrolythaushalt und die Motilität betroffen. Deshalb gehen sie oft mit Durchfällen oder Obstipation einher. Ist der Stuhl zu wässrig, hat sich die Kombination **Hericium, Reishi** und **Maitake** bewährt. Bei zu fester Stuhlkonsistenz wird der **Hericium** zusammen mit dem **Reishi** und **Auricularia** empfohlen.

Untersuchungen am Food Research Institute in Prag zeigten, dass der **Pleurotus ostreatus** (Austernpilz) das Wachstum probiotischer Bakterien unterstützt. Die Produktion von Laktobazillen, Enterokokken und Bifidobakterien wurde erhöht. Das wirkt sich wiederum positiv auf die **Darmflora** und das im Darm befindliche Immunsystem aus.

Heilpilze regulieren entzündliche Prozesse und Stress bedingte Entgleisungen. Sie sollten so lange eingenommen werden, bis der Körper die Eigenregulation wieder selbst vornehmen kann. Eine gesunde Lebensführung mit ausreichender Bewegung, Zufuhr von Ballaststoffen und genügender Flüssigkeitszufuhr ist dabei wichtig!

Quellenangabe

- <http://www.unicampus.it/news/new.asp?id=130>