



DIE BESTEN NERVENHEILER UNTER DEN PILZEN

Der Hericium, der Zunderschwamm und der Tremella beeinflussen Nervenwachstumsfaktoren positiv und gelten deshalb als Nervenheiler. Wir haben zusammengetragen, wie sie wirken, wo man sie einsetzt und was man von ihnen erwarten darf.

VON DR. PHIL. DORIS STEINER-EHRENBERGER UND PAUL EBERT BB.SC.

DER HERICIMUM

Der Baumpilz Hericium erinaceus, auch Löwenmähne, Igel-Stachelbart oder Affenkopfpilz, ist mehr als ein simpler Speisepilz. Man schätzt ihn als Schleimhautheiler, der den gesamten Verdauungstrakt, vor allem aber Magen und Darm, sehr gut reguliert und pflegt. Noch bekannter ist der *Hericium*

um für seine Affinität zu den Nerven, denn er gilt als der wichtigste Nervenheiler unter den Vitalpilzen. Das macht er, indem er Nervenwachstumsfaktoren fördert – die Proteine NGF (Nerve Growth Factor) und BDNF (Brain-derived Neurotrophic Factor) – und das auf eine unglaubliche Weise: Er greift dafür regulierend in deren Gene ein.

REGENERATION ÜBER GENREGULATION

Seine Wirkstoffe regulieren die für NGF und BDNF zuständigen Gene hoch und sorgen damit für Erhalt, Schutz und ständige Reparatur wichtiger Nervenzellen. Die Erfahrung zeigt: Der Pilz beruhigt, stabilisiert und repariert Nerven, er stärkt das Nervenkostüm und hat eine stimmungsaufhellende Wirkung. Er kann bei Lähmungen, Neuralgien, Empfindungsstörungen, Depressionen, schwachen Nerven, Nervenverletzungen und Neuropathien, wie diabetischer Neuropathie, eingesetzt werden. Und das sogar begleitend zu Medikamenten und ohne Nebenwirkungen – abgesehen von einer möglicherweise leicht blutverdünnenden Wirkung, da er, wie alle Pilze, die Thrombozytenaggregation leicht hemmen kann.

HILFT BEI NEURODEGENERATIVEN ERKRANKUNGEN

Nicht nur die Nerven des peripheren Nervensystems, auch die des zentralen Nervensystems profitieren vom Hericium Pilz.

Bei neurodegenerativen Erkrankungen wie Alzheimer, Parkinson oder Multipler Sklerose, bei Demenz, Epilepsie oder Schlaganfall spielen Nervenwachstumsfaktoren eine entscheidende Rolle. Deshalb kann der Hericium überall da begleitend eingesetzt werden. Alzheimer steht etwa mit der mangelhaften Bildung des Nervenwachstumsfaktors NGF in Zusammenhang. Bei frühzeitiger Anwendung des Pilzes kann der Zerfall von Mitochondrien bei Parkinson reduziert werden. Bei Multipler Sklerose wird die Regeneration der Myelinschichten gefördert. Epilepsie kann sich genauso bessern wie Schäden bei Schlaganfall reduziert werden.

PASSIERT DIE BLUT-HIRN-SCHRANKE

Der Hericium enthält zwei Stoffe, die chronische Schmerzen zu lindern vermögen: die Hericenone und Erinacine. Da sie die Blut-Hirn-Schranke überwinden können, haben sie den meisten Medikamenten viel voraus. Denn nur zwei Prozent aller Arzneistoffe teilen diese Fähigkeit mit dem Hericium.

ENDLICH HILFE BEI TRIGEMINUSNEURALGIE

Bei Trigeminalneuralgie etwa gibt es über phantastische Erfolge, sogar Ausheilung ohne Rückfälle zu berichten. Dazu haben wir gleich mehrere Rückmeldungen von Betroffenen erhalten, deren Lebensqualität mit dem *Hericium* (zusammen mit *Vitamin-B-Komplex aus Quinoa*) wiederhergestellt wurde.

Zwei Personen im fortgeschrittenen Alter hatten akute Trigeminalneuralgie seit zwei,



> WAS SIND NGF UND BDNF?

Es sind zwei neuronale Wachstumsfaktoren, also Proteine, die das Überleben von Nervenzellen fördern und ihre Vernetzung und Regeneration anregen. Sie fördern die Anpassungsfähigkeit des Gehirns und wirken sogar schützend gegenüber neurodegenerativen Erkrankungen. Man findet sie sowohl im zentralen als auch im peripheren Nervensystem. Prinzipiell unterstützen sie das Wachstum neuer Nervenzellen, das ist speziell wichtig bei Verletzungen und Erkrankungen. Ein Fehler im Gen für NGF führt zum Absterben von Nervenzellen, ein Fehler im Gen von BDNF führt bei Menschen zu einem höheren Risiko für Depression und Angsterkrankungen.

drei Wochen. Beide hatten starken Schwindel und kollabierten, eine kam sogar auf die Intensivstation, die andere wurde stationär aufgenommen und komplett durchgecheckt – ohne Ergebnis. Die starken Schmerzmittel hatten bei den beiden den Kollaps ausgelöst.

REDUKTION VON SCHMERZMITTELN

Mit dem *Hericum* konnten Schmerzmittel stark reduziert werden. In wenigen Wochen war die Trigeminusneuralgie vollkommen ausgeheilt und kam, was selten ist, nie mehr wieder. Ein Mann litt mehr als 20 Jahre unter Trigeminusneuralgie mit ständigem Kopfschmerz und teilweiser Gesichtslähmung. Schulmedizinische Hilfe gab es für ihn keine, nur eine Reha brachte minimale Linderung. Hier griff der *Hericum* ebenfalls, allerdings dauerte es länger. Nach einem Monat *Hericum*-Anwendung hatte sich die Neuralgie bereits stark gebessert. Auf jeden Fall ist er nicht mehr so stark in seinem Leiden gefangen.

LINDERT BAKTERIELLE UND VIRALE INFEKTE

Wie alle Vitalpilze aktiviert der *Hericum* mit seinen Polysacchariden das Immunsystem. Bei der schmerzhaften Neuro-Borreliose kommt deshalb noch die antibakterielle Wirkung des *Hericum* unterstützend hinzu, bei viral bedingten Nervenschmerzen, wie Gürtelrose, die antivirale Wirkung. Hier sei das *Baikal Helmkraut* zur Erregerabwehr noch dazu empfohlen.

BEI UNRUHE, DEPRESSIONEN, ÄNGSTEN UND NEURODERMITIS

Hericum wirkt sich bei schwachem Nervenkostüm günstig aus. Bei Nervosität, innerer Unruhe, nervlich bedingten Blutdruckschwankungen, Depressionen, Ängsten (etwa Prüfungsangst) und Schlafstörungen sowie bei psychosomatischen Magenbeschwerden oder Neurodermitis kann er helfen.

WIRKT GEGEN LERNPROBLEME

Bei einem BDNF-Defizit, oft bedingt durch Kindheitstraumata, die eine "Abschaltung" des BDNF-produzierenden Gens im Gehirn verursachen, kann der *Hericum* Großes vollbringen. Denn er hilft gegen damit verbundene Depressionen, Ängste, Panikattacken und kognitive Fehlfunktionen wie Lernschwierigkeiten. BDNF verbessert die Übertragung von Signalen und steigert den Schutz der Nervenzellen, die mentale Energie, die geistige Produktivität, die Denkleistung, den optimalen Fokus und das Langzeitgedächtnis.



DER ZUNDERSCHWAMM

Bis vor Kurzem war der *Hericum* immer das erste Mittel der Wahl für uns, wenn es um Nervenproblematiken ging. Doch jetzt häufen sich die Rückmeldungen, dass der *Zunderschwamm* dem *Hericum* in nichts nachsteht.

Wie der *Hericum* erhöht auch der *Zunderschwamm* die Produktion des Nervenwachstumsfaktors NGF. Ob er, wie der *Hericum*, auf Gen-Ebene auch BDNF-fördernd wirkt, wird sich in laufenden Untersuchungen erst herausstellen. Einen Zusammenhang gibt es jedenfalls: Indem der *Zunderschwamm* chronische Entzündungen lindert, verhindert er zumindest den Abfall des BDNF-Spiegels!

REGENERIERT UND VERBESSERT DIE GRUNDKONSTITUTION

Traditionell wird der *Zunderschwamm* aufgrund seiner beruhigenden und entspannenden Wirkung auf die Verdauung bei Schleimhautschäden und Magenverstimmung eingesetzt. Er ist günstig bei Verstopfung und Darmparasiten, gilt allgemein als Regenerationspilz und verbessert die Grundkonstitution. Der *Zunderschwamm* wirkt ebenfalls ausgesprochen positiv auf

— ○ —
MIT DEM **HERICIUM** HEILTE EIN VERLETZTER GESICHTSNERV BEI EINEM **HUND** IN FÜNF WOCHEN.
— ○ —

die Darm-Hirn-Achse. Indem er das gesunde Mikrobiom fördert und pathogene Bakterien zurückdrängt, reduziert er auch indirekt die Belastung durch die Absonderungen dieser Schadbakterien auf den Gehirnstoffwechsel.

PLÖTZLICH SCHMERZFREI BEI MULTIPLER SKLEROSE

Überhaupt kann man auch mit diesem Pilz schöne Überraschungen erleben. Jetzt erreichte uns ein Fallbericht einer Frau, die mit dem *Zunderschwamm* bei beginnender Multipler Sklerose – dokumentiert über eine Punktion – schmerzfrei geworden ist. Die seit zwei Jahren andauernden Schmerzen und das Kribbeln in den Fingerspitzen sind nach kurzer Zeit Einnahme des *Zunderschwamms* verschwunden. Außerdem hat sich eine übersehene Verletzung der Halswirbelsäule nach einem Unfall ausgeheilt. Sie kann jetzt auch Schlafpositionen einnehmen, die vorher nicht denkbar, da schmerzhaft, waren.



DER TREMELLA

Er ist als Schönheitspilz bekannt und macht diesem Namen auch alle Ehre. Zu verdanken hat der *Tremella* das einem einmaligen Wirkstoff, der Glucuronsäure, die auch „Tremella Hyaluronsäure“ genannt wird. Sie soll noch besser wirken als die Hyaluronsäure selbst, Spannkraft und Feuchthaltevermögen der Haut erhöhen und dadurch Falten mildern. Doch das ist nicht alles.

REDUZIERT NEURONALEN STRESS

Wie der *Hericum* und der *Zunderschwamm* regt auch der *Tremella* den Nervenwachstumsfaktor NGF an und kann damit zur Nervenregeneration bei allen Nervenschäden beitragen. Außerdem verbessert er die Lern- und Gedächtnisleistung, indem er die Neubildung von Nervenverknüpfungen fördert. Durch die beachtliche Reduktion von neuronalem Stress und die Senkung von Entzündungsfaktoren wirkt sich der *Tremella* förderlich auf den BDNF-Spiegel aus, weil der Pilz die notwendige Umgebung schafft, damit BDNF hoch sein kann. (J)

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.

