

# CHAGA

## DER LEGENDÄRE PILZ DER TUNDRA

Der Chaga verblüfft bei vielen modernen Alltagsleiden. Seine traditionellen Einsatzgebiete sind vor allem Magen- und Darmprobleme, Lungen- und Autoimmunerkrankungen sowie allergische Hautleiden. Er reinigt und stärkt den Körper und ist einer der effektivsten Radikalfänger überhaupt, ein wahres Super-Antioxidans, das angesichts moderner Vielfachbelastungen besonders aufhorchen lässt.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger und Alexandra Bäck

**B**irkenwälder soweit das Auge reicht. Ein Stamm reiht sich an den anderen, doch das ebene Schwarz-Weiß der schlanken Stämme wird hin und wieder durch seltsame Ausbuchtungen unterbrochen. Was wie ein Geschwür am Baumstamm aussieht, erkennt oft nur der Pilzesammler als *Chaga* oder *Tschaga*, wie er in Russland genannt wird. Der *Chaga* ist ein parasitärer Pilz, der unter der Rinde der Birke wächst, aber auch Erle, Pappel, Ahorn oder Eiche besiedelt. Nur auf der Birke und Erle bildet er jedoch die typischen Knollen. Erst wenn der *Chaga* die Rinde durchbricht, wird der Pilz sichtbar und kann im Alter von sieben bis acht Jahren geerntet werden.

Nun stellt man sich einen Pilz anders vor und Schönheitskonkurrenz gewinnt er auch keine – der *Chaga*, *Tschaga*, *Inonotus obliquus* oder auch Schiefer Schillerporling genannte Baumpilz sieht zwar aus wie eine unförmige, borkige, schwarze Knolle, hinter seiner grobporigen Außenhaut verbergen sich aber ganz erstaunliche Heilwirkungen. Machen wir einen Blick in seine bewegte Geschichte...

### EIN TYPISCHES GETRÄNK DER TUNDRA

In Russland gilt der *Chaga* als „König der Heilpilze“, in Sibirien wird er gar „Geschenk Gottes“ genannt. Wie weit das Wissen um den *Chaga* nun schon zurückgeht, ist aber nur zu erahnen. Die Chanten, das in der russischen Tundra lebende Volk, nutzten den



## > WIE DER CHAGA DAS IMMUNSYSTEM ÜBERRUMPELT

Durch seine Beta-Glucane, besondere Polysaccharide, hat der *Chaga* die Fähigkeit, die T-Lymphozyten und Interleukin 6 zu unterstützen und somit das Immunsystem bei der Tumorbekämpfung zu stärken. Polysaccharide balancieren die Antworten des Immunsystems und machen es auch auf diese Weise reaktionsfähiger gegen Krebs, Bakterien und Pilze, jedoch ohne Autoimmunerkrankungen zu fördern. Dabei kommt ihnen ein Zufall zu Hilfe: Da die Membranoberfläche der Pilz-Polysaccharide ähnlich wie „echte“ Erreger aussieht und die Immunabwehr auf den Plan ruft, stimuliert sie Fress-, Killer- und demaskierende Zellen des Immunsystems, ohne jedoch eine gerichtete Immunkaskade loszutreten. Die Alarmbereitschaft aber bleibt. Dadurch haben Krebszellen, Bakterien, Viren und Mykosen weit geringere Chancen zur Ausbreitung – man bleibt eher gesund. Ist man aber bereits erkrankt, hemmen speziell Triterpene – ebenfalls eine Spezialität aller Vitalpilze, wobei jeder Pilz seine ganz eigenen Triterpene aufweist – die Ausbreitung von Krebsgeschehen oder Viren. Das Melanin wiederum reduziert Schäden an der Zellmembran, da es vor freien Radikalen und anderen schädlichen Einflüssen schützt, während das Betulin bei vielen chronischen Hauterkrankungen wie Neurodermitis und Psoriasis hilft und die Betulin-säure den Tod der Krebszelle einleitet.

*Chaga* schon von je her als Stärkungsmittel, zur Blutreinigung, bei Magenschmerzen und gegen Parasiten wie etwa Würmer. Auch zur Desinfektion bei Entbindungen war der *Chaga* nützlich. Nach der Ernte zerkleinert und getrocknet, ist er jahrelang haltbar und verliert nichts von seiner heilkräftigen Wirkung. Als Tee getrunken schmeckt er gar nicht schlecht, ein bisschen nach schwarzem Tee, ein bisschen nach Kaffee und ganz leicht nach Vanille. Nebenbei wurde der *Chaga*-Aufguss auch inhaliert und in Form von Umschlägen verwendet.

## DER CHAGA HEILTE SOLSCHENIZYN

So wirklich legendär ist der *Chaga* aber aufgrund seiner krebshemmenden Wirkung. Laut historischer Dokumente hatte der im Jahr 1053 geborene Wladimir Wsewolodowitsch, Großfürst von Kiew, sein Überleben dem *Chaga* zu verdanken, nachdem er an Unterlippenkrebs erkrankt war. Die antibakterielle, antivirale, entzündungs- und tumorhemmende Wirkung des *Chaga* wird dann seit dem 12. Jahrhundert öfter erwähnt. 1858 wurde der Pilz in die russische Arzneimittelli-

ste aufgenommen – vor allem aufgrund seiner erstaunlichen Wirkung bei Krebserkrankungen des Magen-Darmtraktes. Tatsächlich ist dort, wo der *Chaga* als Tee noch immer täglich getrunken wird, die Krebsrate gering und sein in Norwegen gebräuchlicher Name „kreftkjuke“ – Krebsporling – nimmt ebenfalls Bezug auf seine Verwendung als Krebsmittel. Der Literaturnobelpreisträger Alexander Solschenizyn schrieb seine Krebsheilung ebenfalls dem *Chaga* zu und verarbeitete das Thema in seinem teils autobiografischen Werk „Krebsstation“.

Während der *Chaga* bei uns vor allem als Geheimtipp zur Stärkung des Immunsystems gilt, ist er in anderen Ländern in der Krebsbegleitung bereits recht etabliert, vor allem bei Magen- und Darmkrebs, Lungen-, Leber-, Gebärmutter-, Haut- und Brustkrebs oder Lymphom. Stammt er von Birken und enthält daher Betulin, wird eine hohe Wirksamkeit bei Melanom, Neuroblastom, Medulloblastom, Ewing-Sarkom, bösartigen Hirntumoren, Eierstockkrebs,

Leukämie und Plattenepithelkarzinomen im Kopf-Hals-Bereich beobachtet.

Obwohl der *Chaga* nicht nur in Russland wächst und seine Anwendung in Mittel-, Ost- und Nordeuropa, Kanada, Japan, Korea und China geschätzt wird, ist der Baumpilz in Westeuropa bis vor kurzem kaum bekannt gewesen. Jetzt eilt ihm natürlich ein mächtiger Ruf voraus, wird doch jeder beim Wort „Krebs“ hellhörig, so bedrohlich wirkt diese Krankheit auf uns. Doch trotz vieler positiver Beispiele und der Akzeptanz in anderen Ländern ist seine Wirkung bei Krebs nach unseren geltenden Kriterien wissenschaftlich nicht bestätigt. Das ist zur Kenntnis zu nehmen und es ist ohnehin nicht ratsam, sich nur auf ein einziges „Wundermittel“ zu verlassen und im Ernstfall nur auf diese eine Karte zu setzen. Jedenfalls wird der *Chaga* auch in der Krebsbegleitung zur Linderung der Nebenwirkungen der Chemotherapie eingesetzt.

## DIE INHALTSSTOFFE DES CHAGA

Der *Chaga* besitzt über 200 aktive biologische Substanzen. Wie alle anderen Vitalpilze verfügt er über speziell auf das Immunsystem wirkende Polysaccharide, Triterpene, Vitamine und neben Zink über zum Teil seltene Spurenelemente wie Mangan, Bor und Germanium. Außerdem enthält er – als weitere Besonderheiten – Melanin sowie Betulin und Betulinsäure. Letzteres aber nur, wenn er bereits ein paar Jahre alt ist, von Birken stammt und nicht aus Züchtung. Betulin und Betulinsäure richten sich gegen eine Vielzahl von Krebszellen und leisten beispielsweise auch einen wichtigen Beitrag zur Wirksamkeit der Mistel.



WER WÜRD HIER HEILKRÄFTE VERMUTEN?  
DER CHAGA SIEHT AUS WIE EIN  
VERKOHLTES STÜCK HOLZ.



## BEI STRESS UND AUTOIMMUN- GESCHEHEN

Der *Chaga* ist ein ausgezeichnetes Antioxidans und Adaptogen – er bekämpft freie Radikale, die Alterungsprozesse auslösen und für Entzündungen verantwortlich sind und wirkt Stress und seinen zahlreichen negativen Folgen entgegen. Außerdem balanciert er das Immunsystem. Dadurch gilt er als besonders effektiv bei Autoimmunerkrankungen wie Colitis ulcerosa, Morbus Crohn, Multipler Sklerose und Morbus Bechterew sowie Autoimmunerkrankungen der Schilddrüse wie Hashimoto Thyreoiditis und Morbus Basedow.

## SEINE SPEZIALITÄT: DER MAGEN- UND DARMTRAKT

Wie der *Hericium Vitalpilz* ist auch der *Chaga* – vor allem, wenn er von der Birke stammt – bekannt für seine regenerierenden Wirkungen im Bereich von Magen und Darm bei Gastritis und Magengeschwüren sowie Entzündungen des Zwölffingerdarms, Dünndarms, Dickdarms und

Mastdarms. Der *Chaga* Pilz drängt das *Helicobacter pylori* Bakterium zurück und ist auch bei Polypen im Darm und gestörter Darmflora angezeigt. Durch seine vielfältigen schützenden, sanierenden Wirkungen im Magen-Darmbereich beugt der *Chaga* Magenkrebs und Darmkrebs vor und lindert Morbus Crohn und Colitis ulcerosa.

## GUT ZUR HAUT

Damit wird auch unserem größten Ausscheidungsorgan – der Haut – geholfen: Bei Erkrankungen wie Allergien, Ekzemen, Schuppenflechte oder Neurodermitis ist die Sanierung des Verdauungstraktes oft schon die halbe Miete. Eine gut entgiftende Leber und ein gesunder Darm mit einer gesunden Darmflora ist die Basis für schöne Haut. Durch die Menge an natürlichen Antioxidantien und das breite Spektrum seiner Inhaltsstoffe hat der *Chaga* reinigende, schützende und verjüngende Wirkung, was ihn für schöne und gesunde Haut zum Geheimtipp macht. Von Altersflecken bis zu Pickel lässt er alles Unerwünschte verschwinden und macht den Teint rosig und schön. So werden häufig Ekzeme und Schuppenflechte sowie Probleme mit der Wundheilung mit dem *Cha-*

*ga* gebessert. Außerdem findet der *Chaga* traditionell bei Akne, Neurodermitis, juckenden Hauterkrankungen (Prurigo), Knötchenflechte (Lichen), Vitiligo (Weißfleckenkrankheit), Altersflecken, Fußpilz oder anderen Pilzkrankungen seine Anwendung. Seine das Immunsystem balancierende und histaminhemmende Wirkung hilft häufig bei Allergien.

## DER CHAGA UND DIE LUNGE

Erwähnenswert sind auch die entzündungshemmenden Eigenschaften des *Chaga* bei Erkrankungen der Lunge – die Schleimbildung lässt nach, die Lunge wird besser durchblutet, Husten, Bronchitis, COPD und Asthma werden gelindert.

## EIN SEGEN BEI ALLEN ENTZÜN- DUNGEN

Die entzündungshemmenden Fähigkeiten des *Chaga* wirken sich außerdem bei Gicht und Rheuma positiv aus. Dazu kommt seine schmerzstillende, durchblutungsför-

dernde und Harnsäure ausleitende Wirkung. Der *Chaga* unterstützt außerdem bei Arthritis, Arthrose oder Zahnfleischentzündung (Parodontitis). Sie wird durch Bakterien im Zahnfleisch verursacht und tritt – wie schmerzhafte Aphthen – dann auf, wenn das Immunsystem schwach ist.

## REINIGT DIE GEFÄSSE, SENKT CHOLESTERIN

Bei Gefäßerkrankungen kann der *Chaga* ebenfalls ein guter Begleiter sein. Er senkt LDL-Cholesterin und Blutdruck, wirkt wie ein „Rohrputzer“ bei Ablagerungen in den Gefäßen und verbessert die Fließeigenschaften des Blutes. Allerdings sind auch das Effekte bei längerfristiger Einnahme.

## UNTERSTÜTZT BEI DIABETES TYP 2

Der *Chaga* unterstützt die Funktion der Bauchspeicheldrüse. Dort wird durch die Beta-Zellen in den Langerhans-Inseln Insulin produziert. Die Polysaccharide helfen diesen Beta-Zellen, den Insulinausstoß zu erhöhen, was zum Absinken des Blutzuckerspiegels führt. Die regelmäßige Einnahme von *Chaga* senkt den Blutzuckerspiegel, ohne Unterzuckerung auszulösen und verbessert auch Diabetes-Symptome. Allerdings wirkt der *Chaga* nicht so schnell bei Diabetes wie etwa der *Coprinus* oder der *Maitake*.

## DER CHAGA UND DIE LEBER

Die Leber ist für die Entgiftung zuständig und ein echtes Arbeitspferd. Sie kann sich unter den richtigen Umständen und solange die Schäden noch nicht fortgeschritten sind, gut regenerieren. Viele haben eine beginnende Fettleber, ohne es zu wissen. Der *Chaga* wirkt der Fettleber entgegen, regt überhaupt Leber und Galle an, entgiftet die Leber und zeigt antivirale Eigenschaften bei Hepatitis.

## REGT DEN STOFFWECHSEL AN

Der *Chaga* unterstützt den Stoffwechsel auf vielfältige Weise. Er reduziert Hungergefühle, wirkt allgemein kräftigend, macht fitter und leistungsfähiger. Er kann chronischer Müdigkeit entgegenwirken, deren Ursachen heute noch nicht restlos geklärt sind. Man nimmt aber an, dass virale Belastungen eine Rolle spielen könnten und erklärt sich die Wirkung des *Chaga* bei chronischer Müdigkeit durch seine antivirale, immunmodulierende Kraft.

## DER CHAGA IN DER TIERMEDIZIN

Der *Chaga* wird bei Tieren in erster Linie bei Krebs, Magen- und Darmproblemen, Stoffwechselstörungen, schlechter Verdauung, Herz-, Lungen- und Hautproblemen eingesetzt. ✎

### > WORAUF MAN ACHTEN SOLLTE

Für die Qualität des *Chaga* ist nun mehreres entscheidend. Einerseits ein hoher Gehalt an Polysacchariden (unschlagbar hoch mit mehr als 70 Prozent ist er beim Bio-Vollspektrumpilzpulver, gewonnen aus allen Wachstumsphasen des gezüchteten Pilzes) und andererseits ein guter Gehalt an Betulin und Betulinsäure, wie ihn ausschließlich von Birken wildgesammelte Pilze aufweisen – sie können nicht „bio“ sein, da sie wild gesammelt werden. Wir gehen in unserem Verein den Mittelweg und verwenden *Chaga*-Kapseln mit einer Mischung aus beidem, wodurch zwar das Bio-Zeichen verloren geht, aber die Ausbeute an wertgebenden Inhaltsstoffen unvergleichlich höher ist als bei anderen Präparaten.

