

Wundermittel Vitalpilz?

Gesundheit Im Internet loben Coaches die gesundheitlichen Vorteile bestimmter Pilze in den höchsten Tönen. Doch viele Behauptungen sind nicht wissenschaftlich belegt. *Von Lena Angerer*

Energisch gestikuliert ein Mann im grünen Oberteil vor der Kamera, über seinem Kopf ploppen im TikTok-Video Dosen auf, die Pilze in Pulverform enthalten. Schon nach drei Tagen zeigen sich „richtige Effekte“, wenn man diese Pilzextrakte einnehme, verspricht der Mann. Den Cordyceps zum Beispiel würden „Sportler und Leistungsmaschinen“ einnehmen, um „mega stark und motiviert zu werden“. Die Pilze Löwenmähne und Reishi regenerieren die Gehirnzellen, heben das Energielevel und senken das Krebsrisiko, preist der Mann und belegt seine Thesen mit Screenshots von einem Gesundheitsportal. Wer sich auch „so genial fühlen“ will, kann sich die „Pilz Power“ für gut 70 Euro per Klick nach Hause bestellen.

Der TikToker, der sich in anderen Videos gerne mit der Frage beschäftigt, warum die Erde flach sei, ist einer von vielen selbst ernannten Gesundheitsexperten, die auf ihren Websites und Social-Media-Accounts sogenannte Vitalpilze bewerben. Unter den Marketingbegriff fallen Pilzsorten, die meist Tradition in der chinesischen Medizin haben und alle erdenklichen Leiden lindern sollen. In Deutschland zählen die Vitalpilze zu den Nahrungsergänzungsmitteln. Trotz oder vielleicht sogar wegen der dürftigen wissenschaftlichen Grundlage erfährt die Mykotherapie einen regelrechten Hype.

Auch Anja Kumm ist von der Wirkung der Vitalpilze überzeugt. Die Heilpraktikerin aus Pforzheim arbeitet mit „Hifas da Terra“, einem der größten Vertrieber dieser Produkte auf dem deutschen Markt, zusammen. Die 48-Jährige ist Heilpraktikerin und auf Kinderheilkunde spezialisiert. Doch auch junge Erwachsene und Menschen, die im Gesundheitssektor arbeiten, kommen in ihre Praxis. Es sind jene, sagt Kumm, „die schon alle Ärzte durchlaufen haben und sich nach anderen Möglichkeiten umsehen“.

Etwa fünf von 30 Patientinnen und Patienten empfiehlt Kumm eine Mykotherapie – immer ergänzend zur schulmedizinischen Behandlung, betont sie mehrfach. Aktiv frage in ihrer Praxis nach



Der Shiitake-Pilz sorgt in Gerichten für einen kräftig-würzigen Geschmack, im Körper soll er das Immunsystem stärken und entzündungshemmend wirken. *Foto: Robert Günther/dpa-tmn/dpa*

Vitalpilzen aber niemand, Pilz-Hype hin oder her. Dieser findet in der Heilpraktikerbranche eher hinter vorgehaltener Hand statt. Das liege an den „sehr strengen“ rechtlichen Vorgaben, vermutet Kumm. Mit bestimmten Aussagen, die von der Wissenschaft nicht gedeckt sind, stoße man „schnell an die Grenzen der Formulierbarkeit“.

Klinische Studien fehlen

Wer Nahrungsergänzungsmittel wie Vitalpilze verkauft, darf in der Regel nicht damit werben, dass diese Produkte Krankheiten vorbeugen oder heilen können. Genau das werde allerdings in der Vermarktung der Vitalpilze oft suggeriert, zum Beispiel durch den Begriff „Heilpilz“, kritisiert Heike Silber vom Verbraucherschutz Baden-Württemberg. Davon distanziert sich die Heilpraktikerin Kumm: „Heilsversprechen“, wie sie in den sozialen Medien propagiert werden, zeigen „eine falsche Sicht auf die Dinge.“ Ganz wirkungslos schei-

nen die Vitalpilze nicht zu sein. Roman Huber leitet das Zentrum für Naturheilkunde der Universität Freiburg und forschte in der Vergangenheit zu Vitalpilzen. Bei Erkältungen, chronischen Infekten, Autoimmunerkrankungen und sogar bei Krebs könne er sich eine Wirkung vorstellen. Das liege an den antibiotischen und immunmodulatorischen Effekten der Pilze. Die meisten Pilze sind aus Zuckerstrukturen, sogenannten Beta-Glukanen, aufgebaut, welche den Zuckerstrukturen auf der Oberfläche von Bakterien äh-

neln. In der Folge verwechselt unser Körper die Pilze mit Bakterien und fährt sein Immunsystem zur Bekämpfung hoch.

Nichtsdestotrotz fehlen für viele Pilze laut Huber aussagekräftige klinische Studien. „Es wird inzwischen auch behauptet, dass Vitalpilze Stress reduzieren können und gut für die Gefäße sind. Das halte ich nicht für bewiesen“, sagt er. Im Allgemeinen sei die Wirkung „nicht besonders groß“, dafür sei das Risiko für Nebenwirkungen sehr gering. Lediglich Menschen mit Autoimmuner-

krankungen rät er von Pilzextrakten ab. Gerade wegen der „sanften Wirkung“ setzt Heilpraktikerin Kumm Vitalpilze gerne bei hochsensiblen Menschen ein. Nach ein bis zwei Monaten zeigen sich ihrer Erfahrung nach erste Effekte. Das Einsatzfeld sieht sie nicht so eng wie Naturheilkundler Huber. Darmgesundheit, ADHS, Infektanfälligkeit, Wechseljahrsbeschwerden oder Kinderwunsch: Für Kumm sind die Möglichkeiten schier endlos.

Das kann schnell ins Geld gehen: Die Firma „Mycovital“ empfiehlt für die maximale Wirkung, entsprechende Kapseln für mindestens drei Monate zu schlucken. Das summiert sich beispielsweise bei Cordyceps-Kapseln auf etwa 150 Euro. „Natürlich haben hochwertige Produkte ihren Preis“, sagt Kumm dazu, „aber viele Patienten erleben, dass sich die Investition in ihre Gesundheit lohnt“. Ein Großteil der Menschen, die unter dem TikTok-Video kommentiert haben, sieht das genauso.

Auch Ötzi setzte wohl auf Vitalpilze

Obwohl viele Vitalpilze vor allem aus der traditionellen chinesischen Medizin bekannt sind, spielten sie auch im europäischen Raum eine Rolle. In den Habseligkeiten der über 5300 Jahre alten Gletscher-

mumie Ötzi wurden zwei Stücke eines Birkenporlings gefunden, die auf einen Fellstreifen aufgefädelt sind.

Der Birkenporling zählt zur Familie der Baumschwämme und

diente Ötzi wohl zu therapeutischen Zwecken, zum Beispiel als Wundauflage. Dem Birkenporling wird in der Naturheilkunde eine antibakterielle und blutstillende Wirkung zugeschrieben.