**Zeitschrift:** Schweizerische Zeitschrift für Pilzkunde = Bulletin suisse de mycologie
**Herausgeber:** Verband Schweizerischer Vereine für Pilzkunde
**Band:** 71 (1993)
**Heft:** 4

**Artikel:** Pilze als Medizin
**Autor:** Gsell, H. / Schneller, J. / Zuppiger, A.
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-936480

**Nutzungsbedingungen**
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

**Conditions d'utilisation**
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

**Terms of use**
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 16.07.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch**

b. Frct. en forme de poire allongée à capitée stipitée; base stipitée ± nettement discontinue et en général relativement longue; surface externe parsemée de verrues coniques, laissant après leur chute une décoration réticulée; surtout en forêt; fréquent:
**Lycoperdon perlatum – Lycoperdon à pierreries**
N. B. *L. pedicellatum* est une espèce ressemblante, mais sa surface est décorée de verrues grossièrement pyramidales pointues et elle est lisse après leur chute; de préférence dans l'herbe des pâturages et des marais; rare.

9*. Frct. déjà ± brune dès le début, ± globuleuse à piriforme; pied généralement court ou rudimentaire .... 10.

10. Surface externe furfuracée/finement granuleuse, se craquelant un peu par le sec, relativement pâle au début (ocracé à brun clair); à la base du stipe, présence d'un petit bulbe de mycélium aggloméré avec des restes de substrat; de préférence hors des forêts, thermophile, rare: **Lycoperdon lividum – Lycoperdon châtain**

10* Surface externe d'abord échinulée; plutôt en forêt .... 11.

11. Surface ornée d'une réticulation après la chute des aiguillons
a. Aiguillons longs (3–5 mm), grossiers, serrés, confluents en faisceaux pyramidaux par leurs pointes; surtout près des hêtres, plutôt sur sol calcaire:
**Lycoperdon echinatum – Lycoperdon hérisson**
b. Aiguillons relativement courts (1–3 mm) et fins, confluents par leurs pointes souvent brun noirâtre en faisceaux pyramidaux; odeur désagréable dans la jeunesse; bois de feuillus et de résineux, aussi dans les pâturages et les pelouses alpines, plutôt sur sol acide:
**Lycoperdon foetidum – Lycoperdon puant**

11*. Surface lisse après la chute des aiguillons
a. Aiguillons courts, brun foncé, entre lesquels la surface est lisse à finement verruqueuse; endopéridie diaphane blanchâtre/jaunâtre; pied souvent rudimentaire ou bien la base est seulement comprimée plissée; surtout près des épicéas, aussi sur places à feu et dans les coupes à blanc: **Lycoperdon umbrinum – Lycoperdon brun**
b. Aiguillons courts, gris brun, entre lesquels la surface est granuleuse/furfuracée; endopéridie à peine translucide; pied souvent assez nettement formé; surtout près de feuillus, rarement en terrains découverts: **Lycoperdon molle – Lycoperdon flasque**

H. Baumgartner, Wettsteinallee 147, 4058 Bâle

*Traduction:* F. Brunelli

---

## Pilze als Medizin

*Kürzlich wurde uns ein Artikel (Pilze als Medizin) aus der Mai-Nummer von Bio-Spezial (Kell 1992) zugeschickt. Im genannten Artikel wird über Pilze berichtet, die als Medizin gute Heilerfolge bei diversen Krankheiten erzielt haben.*
*Wir erlauben uns hier, diesen Beitrag und andere, neuere Literatur zusammenzufassen, die sich mit Pilzen auseinandersetzt, denen Heilwirkung nachgesagt wird.*

**1. Pappel Ritterling** *(Tricholoma populinum)*
Es handelt sich um einen braunen Ritterling, der an Pappeln gebunden, also sicher ein Mykorrhizapilz ist.
Der deutsche Hobbymykologe H. Schäfer stellte vor etwa 15 Jahren fest, dass nach mehrmaligem Verzehr von Gerichten aus Pappelritterlingen sein jahrelanges Heuschnupfen-Leiden abgeklungen war. Daraufhin untersuchte eine Gruppe von Forschern der Universität Greifswald unter der Leitung von Ulrike Lindequist die Inhaltsstoffe des Pappelritterlings. In zahlreichen Experimenten wurden die Inhaltsstoffe bezüglich ihrer Wirkung auf Allergien, Grippe- und andere Viren und Krebs getestet. Die Erfolge waren sensationell, bei allen genannten Krankheiten trat Besserung oder vollständige Heilung ein. Auch vorbeugender Schutz konnte festgestellt werden.
Könnte man also in Zukunft eine Mahlzeit von Pappelritterlingen einnehmen anstelle einer Grippenschutz-Impfung?

**2. Shii-take** *(Lentinus edodes)*
Der Shii-take Pilz wurde schon vor mehr als 2000 Jahren in China und Japan kultiviert. Seit etwa 10 bis 15 Jahren wird er auch in unseren Breitengraden angebaut und im Handel frisch oder getrocknet angeboten. Vor 2000 Jahren wurde der Shii-take vom berühmten chinesischen Arzt Wu Shui schon als Lebenselixier beschrieben. In neuester Zeit haben vor allem japanische Forschergruppen die Inhaltsstoffe des Shii-take untersucht und auf ihre Wirkung gegen verschiedene Krankheiten getestet. Dabei wurde insbesondere festgestellt, dass Shii-take-Mahlzeiten, die aus Frischpilzen zubereitet wurden, eine starke Senkung (bis 25%) des Blutcholesterinspiegels bewirken. Trockenpilze zeigten allerdings eine etwas geringere Wirkung. Diese Ergebnisse wurden unabhängig voneinander von mehreren Wissenschaftern festgestellt.
Bei Diät-Patienten, deren Essen man Pilzpulver aus Shii-take beigegeben hatte, wurde eine stark hemmende Wirkung auf das Wachstum von Tumorzellen festgestellt. In Japan wird der Shii-take aber auch zur Aktivierung der körperlichen Widerstandskraft und Stärkung der inneren Organe empfohlen.

**3. Schopftintling** *(Coprinus comatus)*
Schon 1956 stellte der französische Arzt Porton, der Diabetiker war, nach dem Verzehr von Schopftintlingsgerichten eine stark blutzuckersenkende Wirkung fest.
Bei nachfolgenden Tierversuchen wurde eine Senkung des Blutzuckerspiegels von bis zu 50% festgestellt.
Der deutsche Mykologe Kronberger, ebenfalls Diabetiker, prüfte in Selbstversuchen verschiedene Pilzarten auf ihre blutzuckersenkende Wirkung. Besonders ausgeprägt war der Effekt beim Schopftintling. Die von Kronberger 1964 publizierten Beobachtungen wurden in verschiedenen Ländern wissenschaftlich überprüft und bestätigt. Da der Schopftintling auch kultiviert wird, untersuchte man, ob Unterschiede der blutzuckersenkenden Wirkung zwischen den kultivierten und den wildwachsenden Schopftintlingen bestehen. Die Resultate waren eindeutig. Die wildwachsenden Schopftintlinge zeigten einen viel höheren Effekt. Die Suche nach den Gründen führte zwangsläufig zum Substrat. Das Kultursubstrat des Schopftintlings unterscheidet sich erheblich vom Nährboden der natürlichen Standorte. Also ihr Diabetiker, auf zur Suche nach Schopftintlingen, die übrigens ein feines, zartes Pilzgericht ergeben!

**4. Austernseitling** *(Pleurotus ostreatus)*
Austernseitlings-Pilzgerichte werden von den Ernährungswissenschaftern wegen ihres hohen Eiweissgehaltes sehr gelobt. Fast alle essentiellen Aminosäuren (das sind die kleinsten Bausteine der Eiweisse, die der Körper nicht selber herstellen kann) sind im Austernseitling enthalten. Und was ausserdem noch sehr wichtig ist: Das Eiweiss des Kalbfleischpilzes (wie der Austernpilz auch genannt wird) ist leicht abbaubar; er liegt also nicht schwer im Magen und eignet sich daher als Schonkost. Es sind vor allem die B-Vitamine, die diese Pilzart so wertvoll für die Gesundheit machen. Mit einer Portion von 200 Gramm hat man schon rund die Hälfte seines Tagesbedarfs an Vitamin B2 aufgenommen. Dieses Vitamin beeinflusst eine ganze Reihe von Stoffwechselprozessen, ist aber auch für straffes Gewebe und glatte Haut verantwortlich. Den Austernseitling findet man in der freien Natur erst im Spätherbst oder in milden Wintermonaten an diversen toten oder geschädigten Laubholzarten. In den letzten Jahren wird er aber immer häufiger kultiviert. Man kann ihn praktisch in allen einschlägigen Geschäften und auf dem Markt kaufen. In der Küche können die Austernseitlinge auf verschiedene Art und Weise zubereitet werden. Beim Dünsten sollte die Temperatur nicht über 100 Grad liegen, sonst werden die Vitamine weitgehend zerstört.

Natürlich hat es keinen Sinn, bei einer der genannten Krankheiten den betreffenden Pilz kiloweise zu verzehren. Vernünftig dosiert ist die Wirkung am sichersten, und es treten keine Nebenerscheinungen auf. Dazu sind ja heute in fast jedem Haushalt die Möglichkeiten gegeben (Tiefkühler und/oder Dörrapparat). Auch bei Trockenpilzen haben sich die Wirkungen bestätigt.

H. Gsell, J. Schneller, A. Zuppiger, Botanischer Garten Zürich, Pilzkontrolle

*Literatur:*
Kell 1992 Bio-Spezial, D-8132 Tutzing Heft 2/92 Jan Lelley. Pilzanbau 1991. Ulmer Verlag