

Mykotherapie in der Frauenheilkunde

Einsatz von Heilpilzen bei gynäkologischen Erkrankungen |
Dr. rer. nat. Anne-Kathrin Ziebandt

Vitalpilze sind aus der Naturheilkunde nicht wegzudenkende Heilmittel, die schon seit Jahrtausenden angewandt werden. Sie sind aufgrund ihrer Inhaltsstoffe und Wirkungen sowohl präventiv als auch therapeutisch bei einer Vielzahl von Erkrankungen einsetzbar. Als Adaptogene regen sie die Selbstregulationskräfte an und tragen dazu bei, in einen Zustand des inneren Gleichgewichtes (Homöostase) zu kommen. Auch bei gynäkologischen Erkrankungen sind sie sehr wertvoll.

Die Mykotherapie hat besonders im asiatischen Raum eine lange Tradition in der Prävention und Behandlung von Krankheiten. Sie hat ihren Ursprung in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Aber auch in der Europäischen Medizin gibt es zahlreiche Hinweise zur Anwendung von Heilpilzen; z. B. wurden sie von Hildegard von Bingen und Paracelsus beschrieben und die berühmte Gletschermumie Ötzi hatte Heilpilze bei sich. In den letzten Jahrzehnten wurde die Wirkungsweise von Heilpilzen in der modernen Forschung genauer untersucht. Mittlerweise gibt es zahlreiche wissenschaftliche Studien, in denen ihre Wirkung und wichtige Inhaltsstoffe analysiert wurden.

Heilpilze eignen sich sehr gut zur Behandlung verschiedenster Erkrankungen. Das Spektrum reicht von Störungen des Immunsystems wie Allergien oder Infektanfälligkeit über Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck, Gicht, Übergewicht oder Diabetes mellitus, Magen- und Darmerkrankungen, psychosomatischen Störungen bis hin zur begleitenden Therapie von Krebserkrankungen oder gynäkologischen Krankheitsbildern [1, 2].

Inhaltsstoffe und Anwendung

Wichtigste Inhaltsstoffe der Heilpilze sind die **Beta-Glucane**, Polysaccharide mit hohem Molekulargewicht, die insbesondere für die Wirkung auf das Immunsystem und eine tumorhemmende Wirkung mitverantwortlich sind, aber auch gute Substrate für eine gesunde Darmflora darstellen und zur Entgiftung beitragen. Komplexe Moleküle aus Polysacchariden und Proteinen werden als



Abb. 1: Vitalpilze werden in der Mykotherapie zur Prävention und Behandlung von Krankheiten eingesetzt.
Foto: ExQuisine – stock.adobe.com

Proteoglucone bezeichnet und gehen in ihren antitumoralen und immunsystemmodulierenden Eigenschaften noch über die Beta-Glucane hinaus. Beide sind strukturelle Bestandteile der Zellwände der Pilze und ihre Wirkung ist abhängig von der Struktur, Verästelung und dem Molekulargewicht. Besonders starke Wirkung hat die D-Fraktion aus dem Heilpilz Maitake, die sowohl β -1,3- als auch β -1,6-Glucane enthält und eine sehr komplexe Struktur aufweist. Zu den Proteogluconen zählen u. a. Polysaccharidopeptid (PSP) und Krestin (PSK) von *Coriolus versicolor*, das Lentinan des *Lentinus edodes* (Shiitake) oder die D-Fraktion des *Grifola frondosa* (Maitake). Diese Pilze werden im onkologischen Bereich eingesetzt und sind teilweise bereits als Anti-Krebsmittel in Asien zugelassen.

Terpene, insbesondere die in besonders hoher Menge in Reishi (*Ganoderma lucidum*) vorkommenden **Triterpene**, sind weitere wichtige Inhaltsstoffe. Daneben sind **Ergothionin**, **Polyphenole**, **Lektine**, **Enzyme**, **Aminosäuren**, **Mineralien**, **Spurenelemente** und **Vitamine** von Bedeutung [3, 4].

Einige der Heilpilze können gegessen werden wie **Shiitake**, **Auricularia**, **Maitake**, **Hericium** oder **Coprinus**. Andere dagegen sind aufgrund ihrer Konsistenz ungeeignet und werden in Tee- oder Kapselform eingenommen. Dabei werden Heilpilze z. T. getrocknet in Pulverform angeboten, was den

Vorteil hat, dass nicht-wasserlösliche Inhaltsstoffe erhalten bleiben, oder als Extrakte, bei denen wichtige wasserlösliche Inhaltsstoffe wie die für die Wirkung auf das Immunsystem wichtigen Beta-Glucane, in hochkonzentrierter Form vorliegen. Je nach Heilpilz machen diese hochwirksamen Polysaccharide dann 20–30 % Anteil im Extrakt aus. Daher ist es ratsam, ein Präparat zu verwenden, bei dem der Schwerpunkt auf dem Extrakt liegt oder eine Kombination aus Extrakt und Pulver. Im Pulver aus getrockneten Pilzen liegen diese hochwirksamen Wirkstoffe nicht in so hoher Konzentration vor. Einige Hersteller bieten die Kombination aus Extrakt und Pulver an, was ein weites Wirkungsspektrum abdeckt. Vitamin C verbessert die Resorption.

Da Heilpilze Gifte akkumulieren, sollte ganz besonders auf gute Qualität geachtet werden und es sind Präparate in Bio-Qualität zu bevorzugen.

Kurzes Portrait besonders wichtiger Heilpilze in der Gynäkologie

Cordyceps

Cordyceps sinensis (bot.); *Dong Chong Xia Cao* (chin.); chinesischer Raupenpilz
Der Heilpilz wird als Stärkungsmittel verwendet und hat einen positiven Effekt auf die Lungenfunktion. Er wirkt leistungsför-



Abb.2: Wichtige Heilpilze in der Gynäkologie: Cordyceps, Coriolus, Maitake, Reishi, Hericium (von links nach rechts).

Foto: pisut, Ionescu Bogdan, akepong, Adisorn, khumthong – stock.adobe.com

dernd und wird z. B. bei Müdigkeit wie auch dem Chronic Fatigue Syndrome (CFS) empfohlen. Als Stressadaptogen wird er bei Stimmungsschwankungen, Depression, Angst und Burn-Out angewandt. Daneben hat er antitumorale, immunmodulierende, antioxidative und entzündungshemmende Eigenschaften.

In der Gynäkologie wird er zur Unterstützung der Libido eingesetzt, denn er wirkt anregend auf die Geschlechtsorgane und wird bei unregelmäßiger Menses, Prämenstruellem Syndrom (PMS), Myomen, Zysten, Endometriose, Fertilitätsstörungen und Klimakterischen Beschwerden verwendet. Er reguliert den Hormonhaushalt über die Hypothalamus-Hypophysen-Achse und hat einen Einfluss auf Geschlechtshormone und Nebennierenrindenhormone. Bei Schlafstörungen im Klimakterium wird er empfohlen, u. U. in Kombination mit **Reishi**, wenn innere Anspannung vorliegt. CAVE: bei hormonabhängigen Tumoren

In der TCM ist er ein wichtiges Nieren-Tonicum insbesondere für das Nieren-Yang und die Nieren-Essenz *Jing*. Die Nierenenergie spielt eine wichtige Rolle bei der Fortpflanzung und sexuellen Potenz, was die Wirksamkeit dieses Heilpilzes in diesen Bereichen und auch als Aphrodisiakum erklärt.

TCM: süß, warm, Lunge, Niere

TCM-Wirkung: tonisiert Nieren-Yang, -Yin, Essenz, tonisiert Lunge, schleimlösend
Tropismus: Sexualorgane, Niere, Nebenniere, Blase, Lunge [5]

Coriolus

Coriolus versicolor (bot.); *Yun Zhi* (chin.); Schmetterlingstramete

Dieser Heilpilz ist gekennzeichnet durch seine immunstimulierende, entzündungshemmende, antioxidative und insbesondere antivirale (z. B. gegen HPV, Herpes-Viren), antibakterielle, antimykotische und antiparasitäre Wirkung. Daher ist seine Anwendung bei verschiedenen infektiösen Erkrankungen sinnvoll. Er enthält die Proteoglycane PSK (Polysaccharidkomplex, Krestin) und PSP (Polysaccharidpeptid) in großer Menge, welche für seine Wirkungen hauptverantwortlich sind. Ebenso weist er antitumorale, antimetastatische und schleimhautschützende Eigenschaften auf und wird zur Reduktion von Nebenwirkungen bei Chemotherapie und Bestrahlung eingesetzt.

In der Gynäkologie wird er unter anderem verwendet bei PAP-Veränderungen am Muttermund infolge von HPV-Infektionen. Hierbei kann auch die Kombination mit anderen Heilpilzen wie dem **Cordyceps** und dem **Shiitake**, dessen Bestandteil AHCC (Active Hexose Correlated Compound), ebenfalls eine Wirkung gegen HPV zeigt, sinnvoll sein.

Da der Coriolus eine ausgleichende Wirkung auf das hormonelle Gleichgewicht und die Regulation des Zyklus hat, wird er u. a. bei Menstruationsstörungen, PMS und in den Wechseljahren empfohlen, hier gern in Kombination mit **Cordyceps** und bei Unruhe und Anspannung mit **Reishi**. Außerdem wird er bei hormonabhängigen Tumoren von Uterus, Ovarien und Brust eingesetzt.

TCM: süß, neutral – leicht warm, Milz, Herz, Leber

TCM-Wirkung: tonisiert Milz und Abwehr-*Wei-Qi*, transformiert Nässe und Schleim, leitet Hitze und Toxine aus

Tropismus: Hormonsystem, Brust, Ovarien, Blase, Lunge, Leber, Haut, Darm

Maitake

Grifola frondosa (bot.); *Hui Shu Hua* (chin.); Klapperschwamm

Dieser essbare, auch als „tanzender Pilz“ bezeichnete Heilpilz verfügt durch seine einzigartigen D-Polysaccharide in besonders hoher Konzentration über starke antitumorale und immunsystemstärkende Eigenschaften und ist in der onkologischen Behandlung ein wichtiger Basispilz. Für die onkologische Behandlung wird er gern mit den ebenfalls sehr stark antitumoral wirkenden Heilpilzen **ABM** (*Agaricus Blazei Murrill*) und **Reishi** kombiniert. Auch der **Coriolus** ist ein wichtiger Heilpilz in der Onkologie;

insbesondere ist an ihn zu denken bei hormonabhängigen Tumoren. Zur begleitenden Behandlung von Chemotherapie und Bestrahlung können neben diesen hier aufgeführten besonders wichtigen Heilpilzen bei bestimmten Beschwerden noch andere Heilpilze eine Rolle spielen [6]. Da in einem in dieser Fachzeitschrift in Kürze erscheinenden Artikel speziell die onkologische Anwendung von Heilpilzen im Fokus stehen wird, soll dieses Thema in diesem Artikel nicht weiter ausgeführt werden.

Traditionell wird der Maitake als Tonikum und Adaptogen eingesetzt; er senkt Blutdruck, Cholesterin und Blutzuckerspiegel, bessert den Stoffwechsel und eignet sich sehr gut zur der Behandlung des metabolischen Syndroms mit Adipositas, Diabetes Typ II und Hypertonie.

In der Gynäkologie ist er ein wichtiger Heilpilz nicht zuletzt durch den Bezug zu Brust, Uterus und Ovarien. Er wird eingesetzt bei jeder Form von Geschwülsten wie Myomen, Polypen, Zysten, daneben aber auch bei Endometriose, Uterussenkungen oder Osteoporose. Er ist bei Zyklus- oder Fer-



Dr. rer. nat. Anne-Kathrin Ziebandt

Nach dem Studium der Humanbiologie an der Universität Greifswald arbeitete Anne-Kathrin Ziebandt als Wissenschaftlerin an den Universitäten Greifswald und Tübingen. Parallel folgte eine Ausbildung zur Heilpraktikerin. Seit 2010 arbeitet sie in ihrer Praxis hauptsächlich mit Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM) und mit Arvigo®-Therapie. Schwerpunkte ihrer Tätigkeit sind Frauenheilkunde, Integrative Kinderwunschbehandlung, Stressbedingte und psychoemotionale Erkrankungen und Schmerztherapie. Daneben ist sie als Dozentin und Autorin tätig.

Kontakt:

Praxis für Chinesische Medizin
und Massagen
Brunnenstraße 32, 72074 Tübingen
Tel.: 07071-1389565 / 0176-72307278
E-Mail: info@tcmpraxis-ziebandt.de
www.tcmpraxis-ziebandt.de
www.arvigotherapie.de

Menstruationsbeschwerden	Cordyceps, Reishi (u. U. Coriolus, Auricularia)
Klimakterium	Cordyceps, Coriolus, Reishi, Hericium (u. U. Auricularia)
HPV-Infektion mit Dysplasie	Coriolus, Shiitake (u. U. Cordyceps, Reishi, Maitake, Auricularia)
Zysten, Myome	Cordyceps, Coriolus, Reishi, Maitake (starke Blutung: Auricularia)
PCOS	Cordyceps, Coriolus, Reishi (Insulinresistenz: Maitake, Coprinus)
Endometriose	Cordyceps, Coriolus, Reishi, Maitake (u. U. Auricularia)
PMS	Cordyceps, Coriolus, Reishi, Hericium
Fertilitätsstörungen	Cordyceps, Coriolus, Reishi
Onkologie	Maitake, Coriolus, Reishi, ABM (u. U. Shiitake, u. a.)
Libido	Cordyceps

Tab.: Sinnvolle Heilpilze bei gynäkologischen Erkrankungen.

tilitätsstörungen geeignet. Aufgrund seiner Insulinsensitivität bessernden Wirkung ist er bei Polycystischem Ovarialsyndrom (PCOS) mit Insulinresistenz angezeigt, u. U. in Kombination mit **Coprinus**, der ebenfalls eine blutzuckersenkende Wirkung hat. In Studien konnte gezeigt werden, dass Extrakte die Ovulation bei PCOS-Patientinnen induzieren [7]. Durch seine das Bindegewebe kräftigende Wirkung gehören auch Senkungen wie Uterusprolaps zu seinen Indikationen.

TCM: süß – fad, etwas kühl – neutral, Milz, Magen, Blase, Niere, Leber

Wirkung: tonisiert Milz, leitet Nässe aus, kühlt Hitze, beseitigt Stase

Tropismus: Immunsystem, Uterus, Brust, Ovarien, Prostata, Blase, Leber, Pankreas, Knochen

Reishi

Ganoderma lucidum (bot.); *Ling Zhi* (chin.); Glänzender Lackporling

Dieser auch als „Pilz der Unsterblichkeit“ bezeichnete Heilpilz deckt ein breites Wirkungsspektrum ab. Er wirkt vor allem hepato- protektiv und entgiftend, das Immunsystem modulierend, antiallergisch, entzündungshemmend, gegen Tumore und schmerzstillend. Durch seinen Bezug zur Lunge wird er häufig bei Atemwegserkrankungen eingesetzt. Er wirkt ausgleichend und regulierend auf Körper und Psyche, ist ein Stressadaptogen, löst Anspannung und gleicht das vegetative Nervensystem aus. Daneben fördert er die Durchblutung und wirkt antihypertonisch und hat cholesterin- und blutzuckersenkende Eigenschaften.

In der Gynäkologie wird er bei PMS, Dysmenorrhoe und klimakterischen Beschwerden angewandt. Er unterstützt bei Stimmungsschwankungen und Schlafstörungen, wirkt Hitzewallungen entgegen und bessert die Knochendichte. Er harmonisiert die Östrogenproduktion. Treten zudem Ödeme auf, so

ist die Kombination mit dem entwässernd wirkenden Heilpilz **Polyporus** zu empfehlen (ohne übermäßige Kaliumausschwemmung!). Auch bei Fertilitätsstörungen kann man an diesen Heilpilz denken. Zyklusstörungen können aus Sicht der TCM sehr verschiedene Ursachen haben. Daher erfolgt die Auswahl der geeigneten Heilpilze auch in Abhängigkeit davon. Ist viel Anspannung vorhanden oder liegen Schmerzen vor oder während der Menses oder PMS vor, wird insbesondere der **Reishi** empfohlen. Es kann auch eine Schwäche der Nierenenergie vorliegen, wo der **Cordyceps** angezeigt sein kann. Bei zu starken oder ausbleibenden Blutungen, zu geringen Blutfluss, kann er auch mit dem **Auricularia** kombiniert werden, der die Durchblutung fördert, das Blut kühlt und die Netzleitbahnen durchgängig macht.

TCM: süß, neutral, Lunge, Herz, Leber, (Milz)
Wirkung: tonisiert Qi, nährt Blut, beruhigt Geist-*Shen*, bewegt Toxine, zerstreut Akkumulation

Tropismus: Lunge, Leber, Herz, Gehirn

Hericium

Hericium erinaceus (bot.); *Hou Tou Gu* (chin.); Igelstachelbart

Dieser essbare Heilpilz hat sowohl einen starken Bezug zu den Nerven als auch zu Schleimhäuten. Bei Verdauungsstörungen, Störungen im Bereich von Magen und Darm wie Erkrankungen der Darmschleimhaut oder der Darmflora und damit verbunden Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Allergien und *Leaky-Gut-Syndrom* ist er der Heilpilz der ersten Wahl.

Im *Hericium* vorkommende Diterpinoide, insbesondere Erinacin, regen die Produktion des Nervenwachstumsfaktors – *Nerve Growth Factors (NGF)* – und die *Myelinbildung* an. Studien zeigen ermutigende Ergebnisse bei der Behandlung neurologischer Erkrankungen wie Multiple Sklerose oder Morbus Alzheimer. Er findet aber auch Anwendung bei psychischen Störungen wie Depression oder Angst und hat

stimmungsaufhellende, ausgleichende und beruhigende Wirkung auf die Psyche, was durch zahlreiche Studien belegt ist [8].

In der Gynäkologie wird er aufgrund seiner Wirkung auf Schleimhäute bei Problemen der Vaginalschleimhaut z. B. in der Menopause empfohlen. Hier kann die Kombination mit dem ebenfalls die Schleimhäute befeuchtenden und außerdem durchblutungsfördernden **Auricularia** sinnvoll sein.

Aufgrund seiner Wirkung auf die Psyche wird er gern bei Depressionen, Unruhe, Schlafstörungen oder Ängsten im Klimakterium aber auch bei PMS eingesetzt [9]. Bei Depressionen können auch andere Heilpilze sinnvoll sein, vor allem **Cordyceps** und **Reishi**, aber auch **ABM**, **Maitake** oder **Shiitake** [10].

TCM: süß, neutral, Milz, Magen, Herz, (Leber)
TCM-Wirkung: tonisiert Mitte, fördert Verdauung, beruhigt Geist-*Shen*, stärkt Zang-Fu-Organ, klärt Hitze, befeuchtet Trockenheit
Tropismus: Verdauungstrakt, Nervensystem, Gehirn, Schleimhaut, Haut

Weitere Heilpilze

Neben diesen in der Gynäkologie besonders wichtigen Heilpilzen werden auch weitere Heilpilze in der Frauenheilkunde angewandt, die hier kurz aufgeführt werden sollten:

Shiitake (*Lentinus edodes*; *Xiang Gu*): virale Infektionen wie HPV, Onkologie, Genitalherpes, Immunsystem stärkend

ABM (*Agaricus Blazei Murrill*; *Ji Song Rong*; Mandelpilz / Brasil Egerling): Onkologie

Auricularia (*Auricularia judae*; *Mu Er*; Judasohr, chinesische Morchel): blutungsstillend, durchblutungsfördernd, Menstruationsstörungen z. B. Hyper-, Hypomenorrhoe (CAVE: Schwangerschaft)

Polyporus (*Polyporus umbellatus*; *Zhu Ling*; Eichhase): Ödeme

Coprinus (*Coprinus comatus*; *Mao Tou Gui San*; Schopftintling): Blutdruck senkende Wirkung, PCOS mit Insulinresistenz

Praxisfall

Eine 60-jährige Patientin kam mit **auffälligem Pap-Wert (PapIII-p) in die Praxis**. Daraufhin wurde eine Konisation durchgeführt und mittels PCR-Test der Hochrisikostamm HPV-33 nachgewiesen.

Der Zustand des Immunsystems wurde untersucht und im Labor (Dr. Kirkmann, Ganzimmun) ein NK-Zell-Funktionstest mit ihrem Blut durchgeführt, bei dem die **Aktivität der Natürlichen Killerzellen (NK-Zellen)** und ihr Ansprechen auf verschiedene Präparate getestet wurde. Die NK-Zellen spielen eine große Rolle für die Eliminierung virusinfizierter (Tumor-)Zellen. Ganz besonders die Heilpilze **Cordyceps** und **Coriolus** zeigten im Test eine signifikante Steigerung der NK-Zell-Aktivität, etwas weniger auch **Shiitake**. Auf weitere getestete Präparate sprachen ihre NK-Zellen dagegen nicht an. Empfohlen wurde daher die Einnahme der drei Heilpilze **Coriolus**, **Cordyceps** und **Shiitake**, von denen sie jeweils dreimal täglich eine Kapsel einnahm.

Nach zwei Monaten Einnahme der Heilpilze wurde ihr Blut erneut auf NK-Zell-Aktivität untersucht. Die Grundaktivität hatte sich von 4% bei der ersten Untersuchung auf 18 % gesteigert. Nach 3,5 Monaten wurde erneut ein Abstrich gemacht und der Befund hatte sich im Vergleich zum ersten Abstrich ein halbes

Jahr davor von Pap III-D auf Pap I deutlich verbessert.

Fazit

Heilpilze sind durch ihre vielfältigen Eigenschaften bei der Behandlung gynäkologischer Erkrankungen sehr wertvoll und wegen der zumeist adaptogenen Wirkung auch sehr sicher in der Anwendung. ■

Keywords: Frauenheilkunde, Mykotherapie, Heilpilze, Adaptogene

Literaturhinweise

- [1] Ivo Bianchi: *Moderne Mykotherapie*, 2009
- [2] Mahendra Rai et al., 2005: <http://nopr.niscair.res.in/handle/123456789/8102>
- [3] Jan Lelley: *Die Heilkraft der Pilze*, 2008
- [4] Ulrike Lindequist et al., 2005: 10.1093/ecam/neh107
- [5] John Chen, Tina Chen: *Chinesische Pharmakologie I*, Verlag Systemische Medizin, 2012
- [6] Susanne Bihlmaier, 2014, Haug-Verlag: <http://dx.doi.org/10.1055/s-0033-1357708>
- [7] Jui-Tung Chen et al., 2010: <https://doi.org/10.1089/acm.2009.0696>
- [8] Pit Chan Chong et al., 2020: <https://www.mdpi.com/1422-0067/21/1/163>
- [9] Nagano et al., 2010: <https://doi.org/10.2220/bio-medres.31.231>
- [10] Sze Yuen Lew et al., 2020: 10.2174/1389557520666200526125534