

## Heilende Pilze

Die wichtigsten Arten der Welt im Portrait

Ein Lehrbuch von **Jürgen Guthmann**

Rezension von Rudi Markones

Als ich das erste Mal vom Autor erfahren habe, dass er dieses Buch schreibt, hab ich mich geärgert – wollte ich selbst doch eigentlich schon seit Jahren etwas zu diesem Thema schreiben.

Jürgen Guthmann kannte ich als Autor des beeindruckenden **Taschenlexikons der Pilze Deutschlands**, das er zusammen mit Christoph Hahn und Rainer Reichel verfasst hat. Deshalb habe ich mich schon auf ein vielversprechendes Buch gefreut.

Aber als ich dann das gewichtige Buch in Händen hielt und darin blättern konnte, habe ich nur noch gestaunt.

Ein derart umfassendes (421 Seiten, 40 große Pilzportraits), opulent bebildertes und wissenschaftlich seriöses Werk hatte ich nicht erwartet.

Natürlich sind die mir bekannten Heilpilze (u.a. Schiefer Schillerporling alias Chaga oder *Inonotus obliquus*, Mutterkorn – *Claviceps purpurea*, Chinesischer Raupenpilz – *Cordyceps sinensis*, Zunderschwamm – *Fomes fomentarius*, Glänzender Lackporling, Reishi (Pilz des langen Lebens – *Ganoderma lucidum*, Lärchenporling – *Laricifomes officinalis*, Birkenporling – *Piptoporus betulinus*, Shiitake – *Lentinula edodes*, Igelstachelbart – *Hericium erinaceus*, Schmetterlingstramete – *Trametes versicolor* mit ihren Verwandten) vollständig bearbeitet.

Daneben finden sich Arten wie Steinpilz, Champignon und Pfifferling, die ich noch nicht als Heilpilze angesehen hatte, Pilze wie Fliegenpilz und Boviste, die ich aus meiner homöopathischen Praxis kannte, sowie einige Pilze, von denen ich bisher noch nie gehört hatte, wie *Cryptoporus volvatus*, *Lignosus rhinoceros*, *Phellinus linteus* und *Taiwanofungus camphoratus*.

Guthmann berichtet von ihnen und vielen anderen Arten (insgesamt 150), über interessante und spannende Forschungsergebnisse zu medizinischen Wirkungen, die er fundiert (38 Seiten Literaturhinweise!) und mit deutlichen Hinweisen zu möglichen Nebenwirkungen zusammenfasst. Wissenschaftler, die z.B. neue Medikamente entwickeln wollen, können in dem Werk viele Anregungen finden, seien es Hinweise zu bisher bekannten Wirkungen gegen verschiedenste Krankheiten



oder vorliegende Ergebnisse bisheriger weltweiter Forschungen. Besonders wertvoll dabei sind die zahlreichen chemischen Strukturformeln von Pilzinhaltsstoffen. Er weist aber natürlich auch auf die vielfältigen Erkrankungen hin, die durch Pilze oder von ihnen gewonnenen Heilmitteln behandelt werden können. Vielfach beschreibt er detailliert Herstellungsmethoden, die Leser anwenden können, Tees, Kaltauszüge, Pilzpulver u.a. – aber er geht natürlich auch ausführlich auf die Verwendung als Speisepilz ein.

Bei allen Pilzportraits sind besonders Indikationen und Behandlungsmöglichkeiten bei verschiedensten Erkrankungen und Beschwerden verzeichnet. Die Spanne reicht von Befindlichkeitsstörungen über Hauterkrankungen, Herzerkrankungen, Bluthochdruck und Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes und Metabolischem Syndrom bis zu Krebs.

Sehr wohltuend unterscheidet sich das vorliegende Buch von vielen Aussagen und Schriften im Internet und in Werbebroschüren. Zitat Guthmann: „Pilze, daraus hergestellte Pulver oder Extrakte sind kein Heilmittel gegen Krebs“. Schulmedizinische Diagnose und Behandlung sind unverzichtbar, die Pilze (und andere Komplementärheilmittel) können, vernünftig eingesetzt, dann zur Heilung oder Linderung beitragen. Als homöopathischer Hausarzt mit 36-jähriger Erfahrung kann ich das nur unterstreichen! Derselben Meinung ist die Pharmazeutin Univ. Prof. U. Lindquist. Sie hat jahrzehntelang an Inhaltsstoffen von Pilzen geforscht, den Buchautor fachkundig beraten und ein Vorwort verfasst.

Auch auf die schwierige rechtliche Situation der Pilzmittel geht er ein. Diese seien meistens weder Arzneimittel, noch Nahrungsergänzungsmittel oder neuartige Lebensmittel. Eine rechtliche Neubewertung und Klarstellung wird angemahnt.

Auf die rechtlichen Schwierigkeiten und Verbote weist er insbesondere bei den psilocybinhaltigen Pilzen hin, bei denen er dann ausführlich auf verwandte Arten, aber auch auf verschiedenste Verwechslungspartner eingeht.

Vieles andere Wissenswerte oder Kuriose erfährt man zwischendurch auch:

Der Spaltblättling wird nicht nur nutzbringend in der Ölförderung eingesetzt, sondern macht auch Geigenholz klangvoller und damit wertvoller (S.151)! Der Angebrannte Rauchporling hilft bei dem Abbau von CDs (S.185). Den Eichenfeuerschwamm nutzt man bei der Synthese von Biogas und bei Sanierung von Umweltverunreinigungen (S. 279). Pulver aus dem Zunderschwamm wurde früher als Schnupfpulver verwendet (S.188). Und das inzwischen wieder weithin bekannte Feuermachen mit diesem Pilz wird auf den Seiten 191 ff. genau erklärt.

Besonders loben will ich den Autor auch für die Bebilderung: Schöne, aussagekräftige Darstellung von häufigen bis seltensten Arten, oft in ungewöhnlichen, aber erhellenden Positionen und Details.

Natürlich gibt es auch ein wenig – eigentlich ganz wenig – zu kritisieren:

Schreibfehler hab ich kaum eine Handvoll gefunden, ganz erstaunlich für eine erste Auflage dieses Umfangs, mal ein fehlendes Komma, mal ein r zuviel.

*Lycoperdon marginatum* kommt nicht nur in Mexiko vor, Lothar Krieglsteiner hat diese Art bereits seit 1995 in Mainfranken mehrfach nachgewiesen, und auch der Rezensent hat sie hier öfter gefunden. In Brandenburg soll sie schon kurz nach 1900 aufgetaucht sein.

Auch wenn die Erkrankung auf psychische Belastungen reagiert (wie im Endeffekt ja fast alle Krankheiten), würde ich Bluthochdruck nicht als Psychovegetative Beschwerde bezeichnen (S. 209).

Eine Erwähnung des Schimmelpilzes *Penicillium*, mit dem daraus gewonnenen Penicillin habe ich im Buch nicht gefunden – es gibt ja inzwischen auch schon andere Arzneimittel auf Grundlage von Pilzen.

Kurzum: Nicht nur für Mediziner, Forscher und Pilzler ist das hier ein ganz tolles Buch, auch Nichtfachleute, Köche, Laien und insbesondere auch kranke Menschen können darin wahre Schätze entdecken!

Dankbar bin ich jetzt und froh, dass nicht ich dieses Buch geschrieben habe...

**Rudi Markones**