

## Heridium (dt. Igel-Stachelbart) (*Heridium erinaceus*)



Der Name „Heridium erinaceus“ leitet sich von der lateinischen Bezeichnung für Igel „Erinaceus europeus“ ab. Auf Deutsch wird er deswegen auch Igelstachelbart Pilz genannt. Weitere Namen sind Löwenmähne, Korallenpilz und Pom-Pom blanc. All diese Titel verdankt der Heridium seinem eigentümlichen Aussehen. Auch der chinesische Name „Hou Tou Gu“ bezieht sich darauf. Er bedeutet auf Deutsch in etwa „Affenkopfpilz“. Dabei beziehen sich die Chinesen auf eine endemische Affenart, deren Gesicht vor lauter Fell kaum zu sehen ist. In Frankreich wird er auch liebevoll als "Pom-Pom blanc" (weißer Puschel) bezeichnet. Auch die Japaner haben mit dem Heridium

viele Erfahrungen gesammelt und nennen ihn gemeinhin „Yamabushitake(Affenkopfpilz)“.

Der Heridium (dt. Igel-Stachelbart bzw. Igelstachelbart) ist ein Vitalpilz, der in unseren Breitengraden nur sehr selten vorkommt. Der Pilz besitzt Stacheln, die ab einer bestimmten Länge wie Haare herabhängen

Er ist ein Holz-zersetzender Vitalpilz, der Laubbäume (Eichen- und Buchenstämme) bevorzugt und in den nördlichen Regionen der Kontinente Amerikas, Europas und Asiens zu finden ist.

Der ausgewachsene Fruchtkörper des Heridium kann ein Gewicht von bis zu 1 kg erreichen. Insbesondere in Asien wird er in größerem Maßstab kultiviert. Als Substrat dient in der Regel Sägemehl oder auch Weizenkleie.

Der Igelstachelbart ist auch ein Speisepilz, der z.B. in der Pfanne angebraten werden kann. Sein Geschmack erinnert an zartes Fleisch mit einem leicht fruchtigen Aroma.

Heilkundige der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) sammeln bereits seit Jahrhunderten mit dem Heridium Erfahrungen, die durchweg positiv ausfallen. Eine der ältesten Erwähnungen dieses Heilpilzes stammt aus einem Medizinbuch, das im 16. Jahrhundert verfasst worden ist. Daher wissen wir, dass die Anwendungsgebiete des Heridium seit jeher verschiedensten Erkrankungen von **Magen und Darm** sowie diverse **Nervenleiden** umfassen.

Kurzfilm auf Youtube, die Rosenwurz (*Rhodiola rosea*): <https://www.youtube.com/watch?v=iNCxxQA5Mzo>  
Und <https://www.youtube.com/watch?v=i7Cy8ohanv8>

### Inhaltsstoffe

Der Heridium Vitalpilz enthält reichlich Kalium, Zink, Eisen, Germanium, Selen, Phosphor, aber nur wenig Natrium.

Dazu kommen überdurchschnittlich viele essenzielle freie Aminosäuren. Außer Methionin und Tryptophan enthält der Pilz alle für den Menschen 19 wichtige Aminosäuren.

Hinsichtlich der Inhaltsstoffe, die beim Heridium die Wirkung auf den menschlichen Körper entscheidend beeinflussen, sind an erster Stelle die sekundären Pilzstoffe zu erwähnen. Zu diesen zählen unter anderem die Nukleotide, Hericenone, Erinacine, Hericerine, Resorcinole, Sterole sowie die Mono- und Diterpene. Daneben zeigen beim Heridium die Erfahrungen, dass gleichermaßen auch seine Alkaloide, Polypeptide und Glykoproteine einen positiven Einfluss auf die Gesundheit ausüben. Wie bei vielen anderen Vitalpilzen spielen auch bei diesem hier die Beta-Glukane aus der Gruppe der Polysaccharide eine wichtige Rolle. Sie wirken antibakteriell, entzündungshemmend, immunmodulierend, neuro-protektiv und antioxidativ.

Im Gegensatz zu vielen klassischen Medikamenten können die Triterpene des Heridiums die Blut-Hirn-Schranke überwinden.

### Anwendung

#### Heridium für den Magen Darm-Trakt

Der Igelstachelbart Pilz hat in vielfacher Hinsicht eine unterstützende Wirkung auf **Magen und Darm**. Der Heilpilz fördert deren Aufbau wie auch die Regeneration. Zugleich entfaltet der Heridium speziell im Magen-

Darm-Trakt eine entzündungshemmende Wirkung. Darüber hinaus fördert er die Vielfalt der „guten“ Darmbakterien. Er ist somit ein Bewahrer der Darmflora.

## **Gesunde Schleimhäute gegen Allergien**

Die Schleimhäute innerhalb unseres Verdauungssystems bilden eine Barriere zwischen dem Inneren unseres Körpers und der Außenwelt. Ist diese Barriere durchlässig, können schädliche und reizende Stoffe eindringen. Die Folge sind allergische Reaktionen, Asthma, Hauterkrankungen wie Neurodermitis, Nahrungsmittel-unverträglichkeiten und eine Schwäche des Immunsystems.

Er beugt derartigen Erkrankungen vor, da er für gesunde und starke Schleimhäute sorgt. Auch wenn Sie bereits seit langer Zeit unter Allergien, Hautausschlägen und häufig wiederkehrenden Infekten leiden.

## **Heridium bei Stress und Nervenleiden**

Der Igelstachelbart entfaltet seine gesundheitsfördernde Wirkung vor allem auch im Bereich des zentralen Nervensystems. So kann er verschiedene Nervenleiden lindern, selbst wenn deren Ursachen, wie beispielsweise bei Alzheimer, noch weitestgehend unklar sind. Darüber hinaus entfaltet der Heridium eine Wirkung, die als beruhigend und ausgleichend beschrieben werden kann. Aus diesem Grund steigert er in vielerlei Hinsicht das körperliche wie auch das psychische Wohlbefinden gleichermaßen.



## **Hilfe bei Reizmagen und Reizdarm**

An diesem Punkt überschneiden sich die beiden zentralen Heridium-Anwendungsgebiete Nerven- und Verdauungssystem. Sowohl Reizmagen als auch Reizdarm haben nämlich in aller Regel mit einer nervösen Überstimulierung zu tun. Der Darm wird von einem dichten Netz aus rund 100 Millionen Nervenzellen durchzogen. Das macht ihn zu einem zentralen Organ bei der Steuerung von Stressreaktionen. Auf der anderen Seite reagiert er wie auch der Magen unmittelbar auf Stress. Daher ist es für beide von Vorteil, dass der Heridium mentale Unruhe auf organischer Ebene abfängt und insgesamt ausgleichend wirkt. Er reduziert spürbar das Stresserleben auf psychischer Ebene.

## **Heridium für eine bessere Stimmung**

Seit Jahrhunderten machen Heilkundige der TCM mit dem Heridium Erfahrungen, die eine stimmungsaufhellende Wirkung nahelegen. So verringern sich bei ihren Patienten nicht nur Stresssymptome wie Unruhe und Schlafstörungen. Selbst Depressionen und Ängste lassen in ihrer Intensität durch die Einnahme von Heridium nach. Daher wird der Vitalpilz auch gerne als Tonikum in den Wechseljahren eingesetzt. Dank seiner ausgleichenden Wirkung fallen hormonbedingte Stimmungsschwankungen nämlich deutlich geringer aus.

## **Unterstützung des Nervenwachstums**

Die Inhaltsstoffe des Vitalpilzes beeinflussen unsere Nerven. Der Nervenwachstumsfaktor (NGF) spielt eine entscheidende Rolle bei der Regeneration nach Nervenschädigungen. Diese können beispielsweise durch Traumata oder bestimmte Stoffwechselprozesse entstehen. Der NGF fördert den Wiederaufbau von Myelinscheiden. Die Oligodendrozyten (*Sie umwickeln die Axone von Nervenzellen und bilden eine elektrisch isolierende Myelinscheide*) sind wiederum für die Myelinisierung der Nerven im zentralen Nervensystem zuständig. Das bedeutet, je mehr Oligodendrozyten es gibt, umso besser können die Nerven ihre Arbeit machen. Zusätzlich sorgt der Heridium aber auch dafür, dass ausreichend Myelin-Basis-Proteine synthetisiert werden. Verschiedene Studien weisen darauf hin, dass die Einnahme des Vitalpilzes mit einer längeren Lebensdauer von Nervenzellen insgesamt einhergeht.

## **Linderung von Demenz, Parkinson und anderen Neuropathien**

Die eben beschriebenen Mechanismen machen den Heridium zu einem besonders wertvollen Heilpilz bei folgenden Erkrankungen und Problemen:

- Demenz (u. a. Morbus Alzheimer)
- Morbus Parkinson
- Traumata
- Schlaganfall
- Neuropathien

Bei Traumata, Schlaganfällen und Neuropathien erscheint es naheliegend, dass eine gute Versorgung der Nervenzellen und eine rasche Regeneration einen Vorteil im Krankheitsverlauf darstellen. Bei Parkinson steht hinter den typischen Symptomen wie dem Zittern der allmähliche Verlust von Nervenzellen in bestimmten

Regionen des Gehirns. In der Folge kommt es zu einem Dopaminmangel, der wiederum Störungen am Bewegungsapparat hervorruft. Wenn nun der Hericium eine Wirkung hat, der den Verlust der Nervenzellen wenigstens verlangsamt, bedeutet dies einen klaren Vorteil für die Betroffenen.

Da die Schulmedizin hier noch im Dunkeln tappt, ist es umso wertvoller, daß Betroffene mit dem Hericium positive Erfahrungen machen.

## **Igelstachelbart in der Küche**

Während der Hericium wegen seiner Wirkung in Europa vorrangig als Naturheilmittel Verwendung findet, wird in den Küchen Ostasiens gerne mit dem frischen Pilz gekocht. Dabei eignet er sich sowohl zum Braten als auch zum Kochen. Bei der Zubereitung ist zu beachten, dass ausschließlich frische Pilze mit weißem Fleisch auf den Teller kommen. Ältere Pilze, die rötliche Verfärbungen aufweisen, sind für den Verzehr nicht geeignet. Der Geschmack des Hericiums erinnert an Geflügel und Meeresfrüchte. Hierzu gesellt sich ein Aroma von Zitrone und Kokosnuss. Die Konsistenz ist dabei dem von Kalbfleisch ähnlich. In Asien benutzen Köche neben dem ganzen Pilz auch gerne seinen getrockneten und gemahlene Fruchtkörper als Gewürz.



**Hinweis:** Achten Sie beim Kauf von Pilzpulver immer auf diese drei Qualitätsmerkmale:

- Vitalpilze aus deutschem Anbau
- Bio-Pilzpulver in Kapseln
- Pilzpulver vom ganzen Pilz

## Literaturhinweis:

<https://www.vitalundfitmit100.de/hericium-vitalpilz-igelstachelbart>

<https://www.mykotroph.de/hericium-erinaceus/>

<https://de.wikipedia.org/wiki/Igel-Stachelbart>

<https://xbyx.de/blogs/magazin/igelstachelbart-hericium>