

A close-up photograph of a mushroom gill, showing its characteristic wavy, ribbed texture. A small, dark, oval-shaped insect is visible on the surface of the gill. The image is set against a solid magenta background.

Ausgewählte Heilpilze

Agaricus blazei Murrill (ABM) (Mandelpilz)

Weitere Bezeichnungen, volkstümliche Namen

Agaricus subrufescens oder *Agaricus brasiliensis*, Pilz des Gottes, Sonnenpilz, Wunderpilz, Mandel-Egerling, Cogumelo de Deus



Taxonomie

Klasse: Agaricomycetes

Unterklasse: Agaricomycetidae

Ordnung: Champignonartige (Agaricales)

Familie: Champignonverwandte (Agaricaceae)

Gattung: Champignons (Agaricus)

Art: Brasilianischer Mandelegerling

Inhaltsstoffe

Polysaccharide, Peptid-Glucane, Ergosterin, konjugierte Linolsäuren (CLA), Pantothensäure, Folsäure

Portrait

Der aus Brasilien stammende Pilz verdient sich wahrlich seinen Namen „Sonnenpilz“, denn der Verzehr des nach Mandeln duftenden Pilzes lässt die Sonne aufgehen. Sein Geschmack, der vom Gehalt an Benzaldehyd, Benzylalkohol, Benzonitril und Methylbenzoat herrührt, ist unübertrefflich und folglich ist *Agaricus blazei* Murrill schon lange ein sehr beliebter Speisepilz. Die Urvölker in den brasilianischen Wäldern konsumierten den Pilz seit jeher in großen Mengen, was sich nachweislich positiv auf ihre Gesundheit auswirkte.

Der Pilz wurde erst im Jahre 1945 von dem amerikanischen Mykologen William A. Murrill eingehend beschrieben und wissenschaftlich kategorisiert, was ihm auch seinen heutigen Beinamen verschaffte.

Angeblich sollen japanische Forscher in Brasilien auf den Pilz aufmerksam geworden sein, da sie feststellten, dass die Einheimischen durch deren Konsum mildere Altersbeschwerden aufwiesen und auch Krebserkrankungen nicht derart latent auftraten wie im fernen Osten. Folglich führte man den Pilz auch in Japan ein und er wurde dort zum beliebten Funktional Food und alsbald zum „Anti-Aging“-Pilz.

Der Agaricus zählt zu den sekundären Saprophyten – den Folgezeretzern – und wächst auf biologischem Altmaterial, das schon durch andere Mikroorganismen abgebaut wurde. Wie andere Vertreter seiner Gattung bevorzugt er für ein gutes Wachstum das direkte Sonnenlicht, idealerweise bei 23 °C, während die meisten anderen höheren Pilze eher Schatten und kühlere Temperaturen benötigen, um sich auszubilden.

Er enthält neben den essentiellen Aminosäuren B-Vitamine (B₆, B₁₂), das Provitamin D₂ (Ergosterol), natürliche Polysaccharide und vor allem den höchsten Anteil an Beta-Glucanen. Von diesen ist bekannt, dass sie durch den Einfluss auf die unspezifischen und spezifischen Abwehrmechanismen im menschlichen Körper eine indirekte tumorsuppressive Wirkung ausüben.

Interessant auch sein Anteil an Triterpenen und Enzymen, die eine antikanzerogene Wirkung aufweisen. Hervorzuheben ist die Superoxid-Dismutase, Glutathion-Peroxidase und Katalasen – sie kräftigen das allgemeine Immunsystem, wirken entzündungshemmend und erhöhen die antioxidative Aktivität.

Wissenschaftliche Erkenntnisse

In den letzten Jahrzehnten wurde in namhaften Labors die antioxidative und immunmodulatorische Wirkung der bioaktiven Metaboliten des ABM untersucht. Die gewonnenen Erkenntnisse sind interessant für die Behandlung von Erkrankungen wie Krebs, Allergien und entzündliche Prozesse, aber auch von viralen und bakteriellen Infektionen.

Hetland et al. (2008) versahen ihr Forschungsergebnis mit folgendem Hinweis: Der Mandelpilz aktiviert einen Teil des Immunsystems, indem die Makrophagen, die natürlichen Killerzellen wie auch die Bildung von Interferon angeregt werden.

ABM weist eine antineoplastische Wirkung auf progressive Krebszellen auf und ist in diesem Zusammenhang an der zellulären Signalübermittlung und der Transkriptionsregulation beteiligt, indem er das Wachstum eines tumoralen Gefäßsystems und somit auch seine Versorgung unterbindet. Hetland et al. merkten zudem an, dass ABM die Nebenwirkungen einer Chemotherapie deutlich reduzieren kann.

Ahn et al. 2004 veröffentlichten im Jahr 2004 eine placebokontrollierte Studie zum Einsatz von ABM bei Patientinnen mit Gebärmutterhals- und Eileiterkrebs. Diese zeigte, dass Patientinnen mit einer ABM-Supplementation einen nachweislich höheren Anteil an natürlichen Killerzellen aufwiesen, mehr Appetit hatten und folglich weniger Körpergewichtsverlust und Schwäche zeigten und damit auch motivierter und psychisch stabiler waren als jene Patientinnen, die nur ein Placebo erhielten.

Studien zu Morbus Crohn und Reizdarm zeigten, dass die Einnahme vom A. blazei Murrill zu einer Erhöhung von Interleukin und einer Senkung der Zytokine führte, was Entzündungen verhinderte.

Jakopovitch beobachtete im Jahr 2011 eine Hemmung des Tumorzellwachstums von Plattenepithelkarzinomzellen sowie von Fibrosarkomzellen nach der Einnahme von ABM.

Yu et al. kamen 2009 nach Versuchen an Mäusen zu der Erkenntnis, dass durch die Einnahme eines Extraktes des *A. blazei* Murrill im Vergleich zu einer Placebogruppe die Proliferation von Tumoren nachweislich gehemmt wird; besonders eingeschränkt wurde das Wachstum von Prostatatumoren.

Derzeit laufen weitere Studien, die spannende Erkenntnisse erwarten lassen.

Einsatzgebiete

Der ABM wird bei Krebserkrankungen eingesetzt. Dabei machen die Polysaccharide, das Beta-D-Glucan und der RNA-Proteinkomplex die potentielle Wirkstoffgruppe aus.

ABM zeigt bei schweren Erkrankungen wie Prostata-, Lungenkrebs, Leukämie, Non-Hodgkin-Lymphom, Leberkrebs, Nieren- und Pankreaskrebs eine nachweislich positive Wirkung. Er unterbindet die Bildung neuer Blutgefäße und damit die Angiogenese von Tumorzellen. Somit kann sich das entartete Gewebe nicht selbst versorgen und stirbt ab.

Das unspezifische Immunsystem wird gefördert, die Makrophagentätigkeit angeregt. Im Blut wirkt der Pilz antiviral und antibakteriell und kann Krebszellen markieren sowie in der Folge abtöten. ABM wird aufgrund dieser Wirkung auch bei Aids und weiteren Viruserkrankungen eingesetzt. Der Mandelpilz kann auch bei einer Vielzahl anderer Beschwerden zur Behandlung eingesetzt werden. So stärkt er die Psyche, reguliert Blutwerte, stärkt das spezifische wie unspezifische

Immunsystem, die Knochendichte und hilft bei dyspeptischen Magenbeschwerden oder Kreislaufproblemen.

In vielen Labors wurde die antioxidative und immunmodulatorische Wirkung seiner bioaktiven Inhaltsstoffe untersucht. Die Ergebnisse sind interessant für die Therapie von Erkrankungen wie Allergien und entzündlichen Prozessen, aber auch von viralen und bakteriellen Infektionen.

Einsatzgebiete sind darüber hinaus

- Akne,
- Autoimmunerkrankungen wie Diabetes mellitus Typ 1,
- Colitis ulcerosa,
- hormonelle Störungen, die durch Hashimoto-Thyreoiditis verursacht werden,
- Leberzirrhose,
- Morbus Crohn,
- rheumatische Erkrankungen,
- Schuppenflechte.

Mykotherapeutische Kombinationsmöglichkeiten

Allergie: Reishi, Hericium

Autoimmunerkrankungen: Reishi, Hericium

Immunsystem: Shiitake, Coriolus, Reishi

Diabetes: Maitake, Coprinus

Alternative Anwendungsgebiete

- Angina Pectoris,
- antiviral (virale Hepatitis B),
- arterielle Hypertonie,
- Arteriosklerose,
- Asthma,
- chronische Müdigkeit,
- diverse Entzündungen,
- Erkältung,
- genoprotektiv (schützt das Erbgut),
- Grippe,
- Herzkranzgefäßerkrankungen,
- Hypercholesterinämie,
- Hyperlipidämie,
- Infektionserkrankungen,
- Psyche,
- verbesserte Verträglichkeit von Chemo- und Strahlentherapie,
- Verdauungsbeschwerden,
- Insulinstoffwechsel.

