



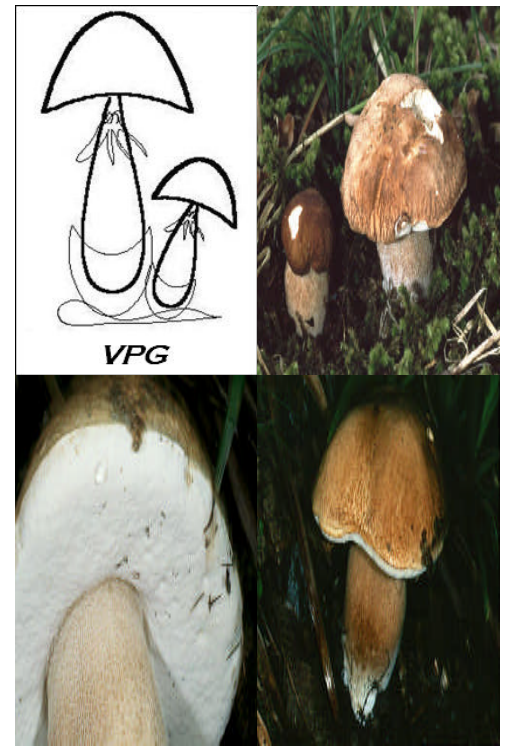
Verein für Pilzkunde Grenchen & Umgebung

IMPRESSUM

Herausgeber: Verein für Pilzkunde
2540 Grenchen
Druck: Hausdruckerei Pilzverein
ABO-Stelle: Verein für Pilzkunde
Postfach 445
2540 Grenchen
Redaktion: A. Zingg

Nr. 2
2007

26. Jahrgang
erscheint
dritteljährlich
August 2007
Auflage: 120



Liebe Vereinskollegen,

Wir nähern uns langsam der lange ersehnten Saison. Dies bedeutet für uns, unser Lager mit möglichst viel Ware aufzufüllen. Der Höhepunkt dürfte so im September-Oktober sein und die Witterung verhinderte bis jetzt grössere Funde. Hoffen wir, dass sich dies diesen Herbst ändert. Wie erwähnt, steht die Hauptsammelzeit bevor. Dabei gilt es natürlich, die Schonzeit zu berücksichtigen. Diese und die fortlaufend minimierende Mitgliederzahl schränken unsere Vorräte ein, so dass wir vermehrt auf Sammler angewiesen sind, die auch unter der Woche ihren Einsatz leisten. Wie jedes Jahr findet auch heuer das Limpacher Familienpilzesammeln statt. Damit der Anlass nicht vergessen geht, anbei die

Am Pilzverein interessiert?

Schnupperabende jeden Montagabend um 20:00 Uhr im Vereinslokal im Ebosagebäude.

An der Pilzzeitung interessiert?

Werden Sie Gönner des Pilzvereins Grenchen. Diese Zeitung kann man für 25.-- Fr. pro Jahr abonnieren. Sie erscheint dritteljährlich. Die Abonnenten werden als Gönner des Pilzvereins Grenchen aufgeführt.

Einladung

zum Familienpilzesammeln 2007 des Vereins für Pilzkunde Grenchen in der Limpacher Waldhütte.

Ort: Waldhütte Limpach

Zeit: Sonntag, 14. Oktober 2007
um 10⁰⁰ Uhr.

Präsident
Franz Forster
Schalensteinweg 2a
2540 Grenchen

Tel. P 032 653 11 18
Tel. G 032 653 33 60
Fax: G 032 653 33 59
E-Mail: forsterterminag@bluewin.ch

Hoffentlich werdet ihr alle fündig !

Ein weiterer Höhepunkt im folgenden Quartal bildet die Pilzausstellung im Migros Langendorf. Ihr werdet im kommenden Monat sicherlich noch näher darüber informiert.

Der Anlass wird aufgrund einer Anfrage von Ernst Streit zusammen mit den VP Biberist und VP Solothurn vom 12. bis. 15. September im Migros Langendorf durchgeführt. Sinn und Zweck ist natürlich die Verbreitung unseres Hobbies an die breite Öffentlichkeit. Ausgestellt werden insgesamt ca. 80 Sorten auf vier Rundtischen. Für eine reibungslose Betreuung der Besucher sollten stets 2 Personen anwesend sind, wovon eine mindestens einen Kontrolleurstatus tragen sollte. Der VP Grenchen hat den dichtesten Anteil an entsprechend ausgebildetem Personal und wird vermutlich die meisten Betreuer stellen. Aber auch die Hilfe aller anderen Mitglieder ist hier angebracht. Sicherlich kann jeder von euch einige wertvolle fachliche Tipps abgeben.

Der Anlass kommt uns sehr gelegen, jeder Ausstellungstag wird mit 1400.-- abgegolten und verschafft unserer Vereinskasse im Hinblick auf die veränderten Mietkonditionen wieder etwas Spielraum.

Der Redaktor
A. Zingg

Jahresprogramm 2007

<u>AUGUST</u>	14.8. Pilzbestimmerabend 26.8. Familienfest im Waldhaus Arch 28.8. Pilzbestimmerabend
<u>SEPTEMBER</u>	2.9. Seeländische Pilzbestimmer- tagung mit S. Feusi 12.9. Pilzbestimmerabend 12.-15.9. Pilzausstellung Migros Langendorf 25.9. Pilzbestimmerabend 29.9. Exkursion / Pilzesammeln
<u>OKTOBER</u>	11.10. Ferienpass 13.10. Pilzesammeln 14.10. Limpacher Familienpilzen 20.10. Pilzsammeln 28.10. Regio-Treff Lokal Grenchen Ferienpass
<u>NOVEMBER</u>	11.11. Regio-Treff Lokal Grenchen
<u>DEZEMBER</u>	28.12. Pilzlerneujahr

Heilen mit Pilzen?

Pilze - da denken die meisten an Steinpilze, Champignons und Pfifferlinge. Vielen läuft dabei das Wasser im Munde zusammen. Doch wer hat schon davon gehört, dass Pilze auch zu Heilzwecken eingesetzt werden können? Nahrhaft sind sie und vitaminreich, kalorien- und purinarm - also auf jeden Fall gesunde Lebensmittel. In der asiatischen Medizin werden Pilze schon seit Jahrtausenden als Heilmittel eingesetzt, z. B. der auch bei uns mittlerweile bekannte Shiitake, der "König der Heilpilze". Studien haben gezeigt, dass er vielfältig einsetzbar sein soll, bei Rheuma, Gicht, mangelnder Durchblutung, Hepatitis B, Diabetes und vielem mehr. Andere Pilze mit Heilwirkung sind der Glänzende Lackporling, der Schopftintling, die chinesische Morchel, der Maitake usw. Ihre Wirkungsweisen sind relativ gut untersucht.

Was sind Pilze eigentlich? - Pilze - sie gehören weder zu den Pflanzen, noch zu den Tieren. Sie bilden ein eigenes Reich, sind eine eigene Lebensform. Bis vor 40 Jahren wurden sie der Pflanzenwelt zugeordnet. Mittlerweile steht fest, dass sie eine eigene, wenn auch nicht einheitliche Gruppe von Lebewesen unter den so genannten Eukaryonten bilden. Eukaryonten haben Zellen, die durch einen typischen Zellkern gekennzeichnet sind, wie es auch bei einzelligen Tieren, Pflanzen und Menschen der Fall ist. Sie können zwar, wie wir Menschen und auch Tiere, aus organischen Stoffen Energie beziehen. Sie sind also auf organische Nahrung angewiesen. Zu den Pflanzen werden sie nicht gezählt, weil sie kein Chlorophyll, kein Blattgrün, besitzen. Sie können also keine Zuckermoleküle mittels der Photosynthese aus anorganischen Stoffen bilden. Pilze reduzieren den eigenen Körper nach ihrem Absterben mit Hilfe von Enzymen in einfache chemische Verbindungen. Sie ergänzen die Funktion der Pflanzen im Kreislauf der Natur. Zu den tierischen Eigenheiten der Pilze gehört, dass sie u. a. Chitin bilden. Chitin ist der Hauptbestandteil der Körperhülle von Krebsen, Insekten und Spinnen. Außerdem besitzen sie im Gegensatz zu den Pflanzen und Tieren in den Zellkernen ihres Myzels, des unterirdischen Geflechts dünner spinnwebenartiger Fäden, nur die halbe Chromosomenzahl. Man muss sie eben als eine völlig eigenständige Lebensform betrachten, die auch eigene Eigenschaften als Nahrungs- und Heilmittel aufweisen könnte.

Sind Pilze gesunde Nahrungsmittel ? - In unserer Zeit nehmen ernährungsbedingte Erkrankungen trotz umfassender Aufklärung immer mehr zu. Falsche Ernährung kann z. B. Bluthochdruck, Gicht, Diabetes, Arteriosklerose und Herzinfarkt auslösen. Zu viel Kalorien, Fett, Eiweiß, Purine, zu süße, zu salzige Speisen, das belastet unseren Körper. Hinzu kommen Faktoren wie Stress, zu viel Alkohol, Zigaretten, zu wenig Verzehr von Obst, Gemüse und auch Pilzen.

Welchen Stellenwert nehmen die Pilze in der Ernährung ein? Sie sind schmackhaft und ballaststoffreich, fördern also die Verdauung. Sie haben eine äußerst günstige Nährstoffzusammensetzung. Zahlreiche Mineralstoffe und essenzielle Spurenelemente gehören genau so dazu wie Vitamine, vor allem aus der B-Gruppe. B-Vitamine sind sonst nur wenig in pflanzlicher Kost enthalten. Manche Pilze enthalten auch Vitamin C und sogar Vitamin D, das wir sonst nur durch die Sonne aufnehmen. Pilze sind reich an essenziellen Aminosäuren, den Bausteinen der Eiweiße, unser Körper kann alle diese Nährstoffe aufnehmen. Dabei haben Pilze wenige Kalorien - etwa wie Salat oder Gemüse - und eignen sich von daher auch für eine Diät.

Pilze in der asiatischen Medizin - Pilze haben eine lange Tradition in der asiatischen Medizin. In der abendländischen Medizingeschichte kannten Ärzte der Antike wie Galenos, Dioskurides, Plinius die Heilwirkung mancher Pilze. Auch in der Klostermedizin und in Kräuter- und Arzneibüchern wie dem Lorscher Arzneibuch gibt es Hinweise auf Heilwirkungen von Pilzen. In der Volksheilkunde wurde sogar eine Reihe von Pilzen als Mittel gegen eine Anzahl von Leiden eingesetzt. Aber die Tradition wurde mit der Aufklärung und der Industrialisierung unterbrochen. In der asiatischen Medizin, und da vor allem in der traditionellen chinesischen Volksmedizin, hat sich die Beschäftigung mit und der Einsatz von Heilpilzen über die Jahrtausende erhalten.

1989 wurde in den USA eine Liste der Pilze veröffentlicht, die sich für eine Therapie im Sinne der traditionellen chinesischen Volksmedizin eignen sollten. Sie enthielt 105 Arten. 1999, in einem Buch über die heute in China angewendeten Arzneimittel, werden noch 29 Pilzarten genannt, die immer noch therapeutisch genutzt werden. Bei uns sind mittlerweile sechs bis sieben Arten der chinesischen Pilze bekannt und haben z. T. Eingang in die moderne Medizin gefunden.

Welche Pilze sollen heilen können? - Allen voran muss der Shiitake genannt werden. In der modernen Naturheilkunde Asiens wird er heute gegen Erkältungskrankheiten und Grippe eingesetzt, bei entzündlichen Hautreaktionen, bei Bluthochdruck, Gelenkentzündungen, Lebererkrankungen, zur Behandlung von Allergien und Bronchialentzündungen und zur Stärkung des Immunsystems, bei Abwehrschwäche und zur begleitenden Behandlung von Krebserkrankungen, etwa zur Minderung der Nebenwirkungen einer Chemotherapie.

Ähnlich vielfältig werden die anderen Pilzarten eingesetzt. So der Maitake, der blutdruck- und cholesterinsenkend wirken und auch den Blutzuckerspiegel positiv beeinflussen soll. Oder das Judasohr, die "chinesische Morchel", die u. a. zur Entgiftung, Leberstärkung, Behandlung von Allergien und Kreislaufkrankungen eingesetzt wird. Zu nennen sind noch der Eichhase, der stark harntreibend wirkt, der Igelstachelbart, auch als *Hericium*, bekannt, der zur Therapie von Magengeschwüren und Entzündungen verwandt wird und der Glänzende Lackporling, der Reishi, der in China und Japan schon seit 4000 Jahren als Heilmittel bekannt ist. Pilze wie der Glänzende Lackporling z. B. sind nicht essbar. Sie werden zu Pulver zermahlen und in Kapseln abgefüllt. Pulverisiert lassen sich die Pilze zu Therapiezwecken besser einsetzen, obwohl etwa der Shiitake oder auch der Igelstachelbart gute Speisepilze sind und als gesunde wohlschmeckende Mahlzeit zubereitet werden können. Da diese chinesischen Pilze nicht alle bei uns wachsen und um unabhängig von der Saison zu sein, werden sie gezüchtet - entweder auf Holzstämmen, Kompost oder auf einem Substrat aus Sägespänen. Manche Pilze wie der Glänzende Lackporling brauchen fast ein Jahr bis zur Ernte. Dann werden sie gemahlen und in Kapseln in den Handel gebracht.

Haben unsere einheimischen Pilze keine Heilkräfte? Wie schon angeführt, waren auch bei uns in der Volksheilkunde Pilze gegen viele Beschwerden und Erkrankungen im Einsatz. Doch die moderne Medizin hat sich nicht weiter um die Erforschung der Heilwirkungen bemüht. Es fehlen exakte wissenschaftliche Studien, die konkrete Heilkräfte bei bestimmten Krankheiten belegen. Trotzdem kann aus der Erfahrungsmedizin und durch den Nachweis bestimmter Inhaltsstoffe manch eine Heilwirkung auch bei unseren Pilzen vermutet und als wahrscheinlich angesehen werden. Z. B. soll der Austernseitling cholesterinsenkend wirken, der Champignon blutdrucksenkend, der Hallimasch soll die Durchblutung fördern, der Riesenbovist soll gegen chronische Entzündungen der Verdauungsorgane gut sein, und schließlich der Schopftintling, der im Herbst auf Wiesen, Weiden und an Wegrändern in großer Zahl zu finden ist. Er schmeckt nicht nur hervorragend, sondern könnte auch ein Mittel gegen Diabetes sein.

Die Vielfalt der Pilze ist groß und es könnte sich noch manche Überraschung einstellen. Doch Wunder können auch die besten Pilze nicht vollbringen. Und man sollte nicht nur auf das Pilzpulver vertrauen, vor allem nicht bei schweren Erkrankungen. Ein Miteinander von Schulmedizin und ergänzenden Therapien sollte im gegebenen Fall immer erstes Gebot sein - kein: Entweder - Oder! Dann können auch die Pilze ihre Aufgabe im Heilungsprozess des Körpers am besten erfüllen.

Adressen :

SMS-Internationale Gesellschaft für Chinesische Medizin
Franz-Joseph-Str. 38
D - 80801 München
Internet: www.tcm.edu

Literatur:

Dr. Susanne Ehlers: Chinesische Heilpilze. Ehrenwirthhilfe in der Verlagsgruppe Lübbe GmbH & Co. KG. Bergisch-Gladbach 2003

Jean Pütz - Prof. Dr. Jan Lelley. Lebenselixier Pilze (hobbythek spezial). 1. Aufl. Köln 2001