

A top-down view of a woven basket filled with a variety of mushrooms, including brown, white, and orange ones, along with fresh green herbs. Two hands are visible, holding the sides of the basket. The background is a wooden surface.

Vitalpilze Masterclass

**Martin Auerswald, M.Sc.
Biochemiker, Ernährungsberater, Mykotherapie**

Vitalpilze als Quelle für Antioxidantien

- **Reishi und Chaga gehören zu den Lebensmitteln auf dem Planeten mit dem höchsten ORAC-Wert.**
- **Vitalpilze senken chronische Entzündungen im Körper wie kein anderes Superfood**



Chaga



Reishi

Vitalpilze und die Darmflora

- Quelle für präbiotische Ballaststoffe, β -Glukane, Triterpene und mehr
- Antibakteriell und antiparasitär gegenüber vielen Krankheitserregern
- Fördernd für vorteilhafte Mikroorganismen, z.B. Milchsäurebakterien



Löwenmähne

Das liebe Cholesterin

- Quelle für Bitterstoffe, β -Glukane und Statine
- Bitterstoffe erhöhen die Ausscheidung von Cholesterin aus dem Körper
- β -Glukane senken erwiesenermaßen den Cholesterinspiegel
- Statine in geringen Mengen in Löwenmähne, Shiitake, Maitake & Mandelpilz
- Triterpene in Vitalpilzen verhindern die Oxidation von LDL-Cholesterin und damit Atherosklerose



Löwenmähne



Shiitake



Mandelpilz

Vitalpilze und das Immunsystem

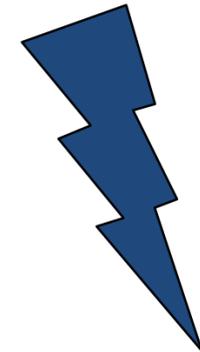
- **Reich an β -1,3-1,6-Glukan, welches das angeborene und erworbene Immunsystem stimuliert**
- **Reich an Ergosterol (Pro-Vitamin D)**
- **Immunregulierend: Ein geschwächtes Immunsystem wird gestärkt, ein zu aktives Immunsystem (z.B. Entzündungen, Autoimmun) wird beruhigt**
- **Vitalpilze gehören zu den stärksten Immunmodulatoren in der Natur**

Wo Vitalpilze helfen können (links) und wo nicht (rechts)

- **Autoimmunreaktionen**
- **Depressionen**
- **Mitochondriale Dysf.**
- **Allergien**
- **Chronische Infektionen**
- **Schlafprobleme**
- **Psychischer Stress**
- **Entgiftungsstörungen**
- **Darmbeschädigungen**
- **Bluthochdruck**
- **Übergewicht**



- **Nährstoffmängel**
- **Ungesunde Ernährung**
- **Schlafmangel**
- **Bewegungsmangel**



A top-down view of a woven basket filled with a variety of mushrooms and fresh herbs. The basket is held by two hands, one on the left and one on the right. The mushrooms include several large, dark brown boletes, a cluster of light-colored chanterelles, and a large, flat, reddish-brown mushroom. Fresh green herbs, possibly dill, are scattered among the mushrooms. The background is a light-colored wooden surface.

Die wichtigsten Vitalpilze und ihre Eigenschaften



Austernpilz



Chaga



Cordyceps



Reishi



Eichhase



Schmetterlings-tramete



Shiitake



Mandelpilz



Maitake



Löwenmähne



Schopftintling

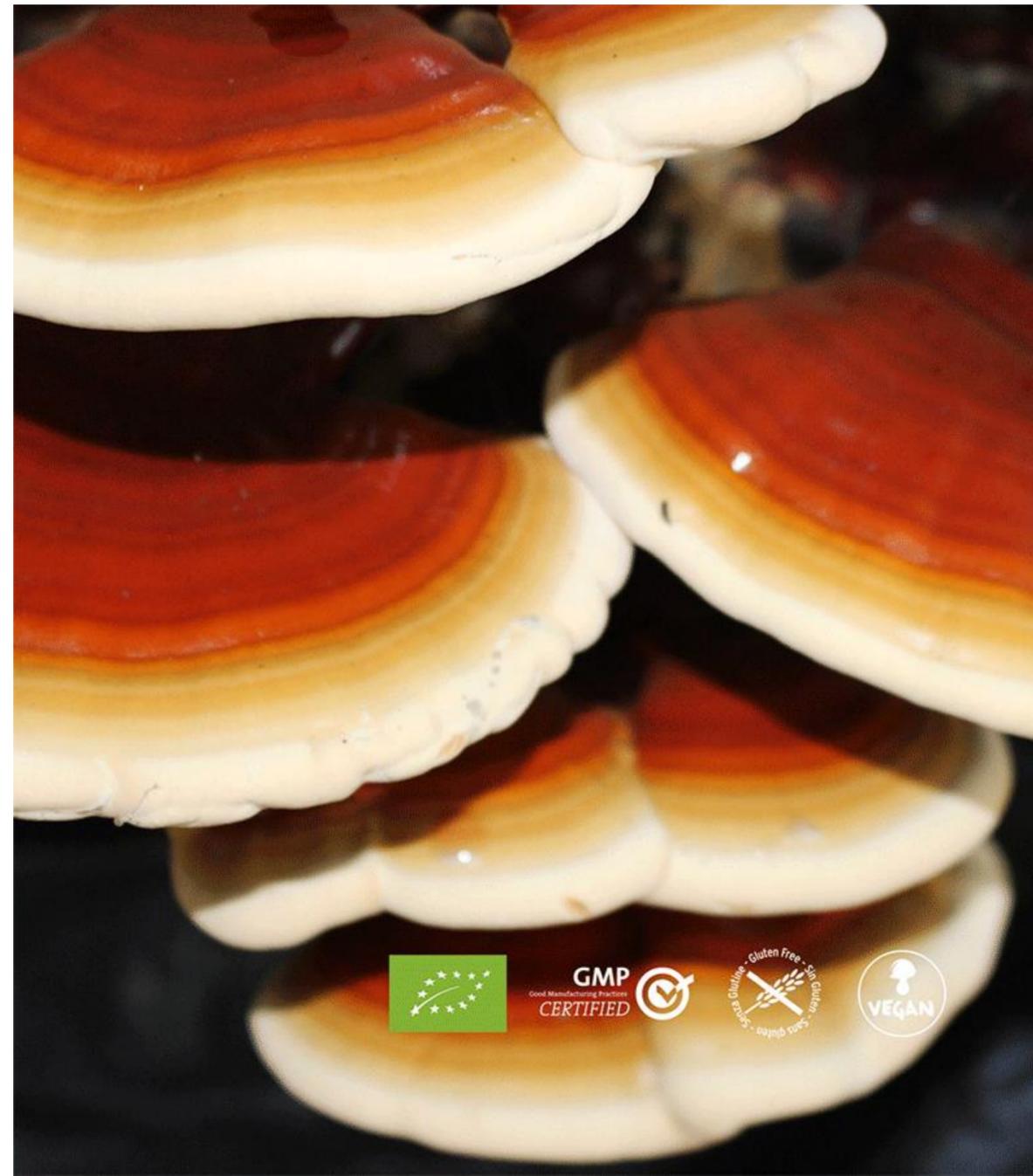


Judasohr

Reishi (*Ganoderma lucidum*)



Reishi (*Ganoderma lucidum*)



Verwechslungsgefahr: Rotrandiger Baumschwamm



Reishi (*Ganoderma lucidum*)



Reishi (*Ganoderma lucidum*)



Reishi (*Ganoderma lucidum*)



Reishi (*Ganoderma lucidum*)

- Entzündungslindernd
- Beruhigend und schlaffördernd
- Stresssenkend
- Antikörpersenkend
- Antiallergisch & antihistaminisch
- Entgiftend
- Hautstärkend
- Darmfördernd
- Antiviral

Anwendung bei:

- Chronische Entzündungen
- Leaky Gut
- Schlafprobleme
- Stress
- Allergien & Autoimmunerkrankungen
- Bluthochdruck
- Entgiftung
- Kompl. Krebstherapie
- Psyche: Depressionen, ADHS

Chaga (*Inonotus obliquus*)



Chaga (*Inonotus obliquus*)



Chaga (*Inonotus obliquus*)

- **Hautstärkend**
- **Durchblutungsfördernd**
- **Antihistaminisch**
- **Antioxidativ**
- **Blutdrucksenkend**
- **Blutzuckersenkend**

Anwendung bei:

- **Chronische Entzündungen**
- **Hautprobleme**
- **Allergien**
- **Bluthochdruck**
- **Blutzucker**

Löwenmähne (*Hericium erinaceus*)



Löwenmähne (*Hericium erinaceus*)



Löwenmähne (*Hericium erinaceus*)



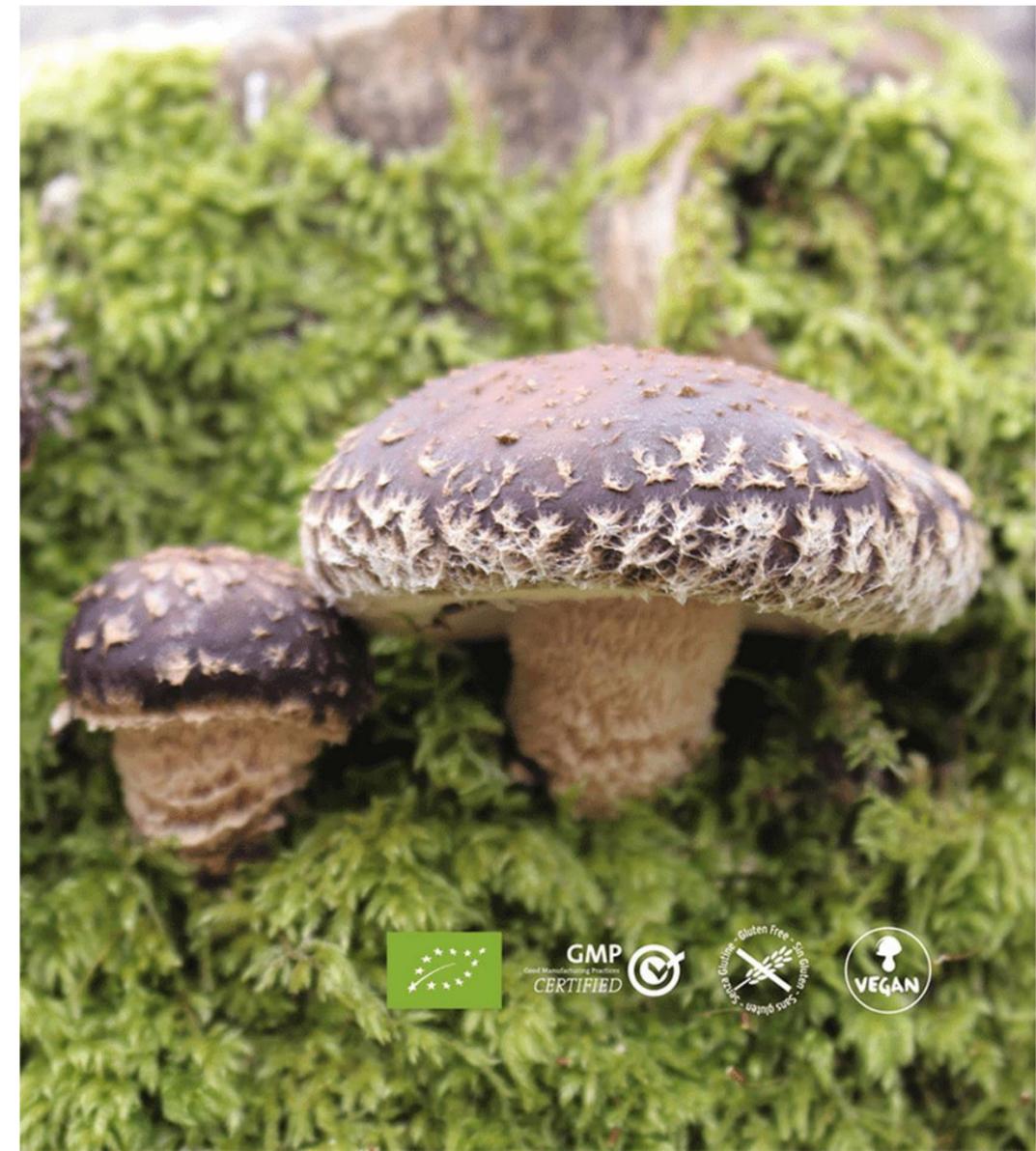
Löwenmähne (*Hericium erinaceus*)

- Konzentrationsfördernd (BDNF)
- Intelligenzfördernd
- Nerven-regenerierend
- Darmbalancierend
- Magenstärkend

Anwendung bei:

- Leaky Gut Syndrom
- Reizmagen
- Reizdarm
- Darmfehlbesiedlung
- Konzentrationsprobleme
- Neuropathie
- Neurodeg. Erkrankungen
- Psychische Gesundheit

Shiitake (*Lentinula edodes*)



GMP
Good Manufacturing Practices
CERTIFIED



GMP
Good Manufacturing Practices
CERTIFIED



Shiitake (*Lentinula edodes*)



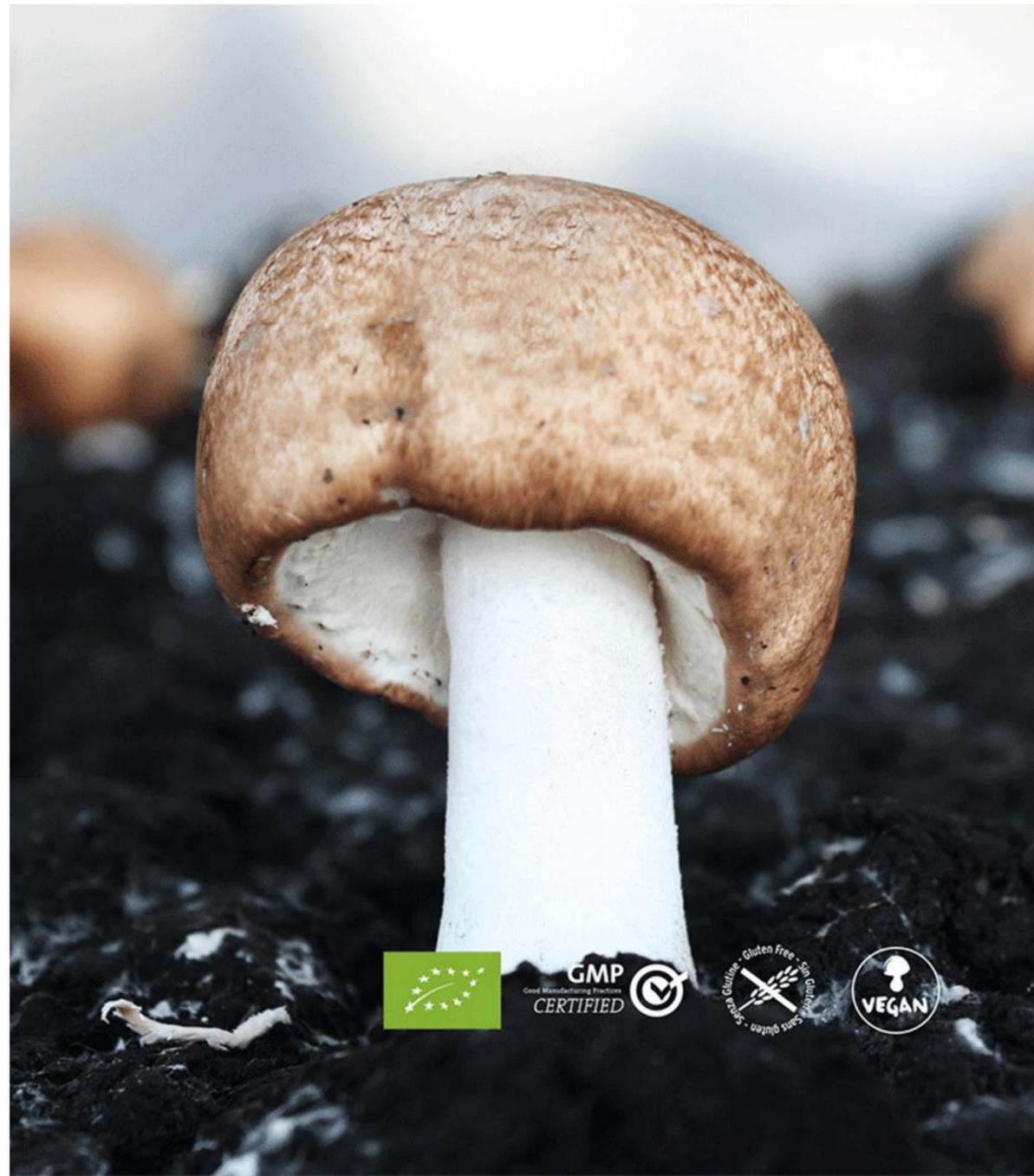
Shiitake (*Lentinula edodes*)

- Immunstärkend
- Antiviral
- Antifungal
- Cholesterinsenkend
- Herz-Kreislauf-Stärkend
- Erhöht Ansprechen auf Chemotherapie

Anwendung bei:

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Cholesterinsenkung
- Kompl. Krebstherapie
- Virus- und Parasiteninfekte

Mandelpilz (*Agaricus blazei* Murrill)



Mandelpilz (*Agaricus blazei* Murrill)



Mandelpilz (*Agaricus blazei* Murrill)

- Immunstärkend
 - Antiviral
 - Cholesterinsenkend
 - Antiallergisch
 - Antihistaminisch
 - Erhöht Ansprechen auf Chemotherapie
- Anwendung bei:
- Virusinfekte
 - Allergien
 - Autoimmunerkrankungen
 - Immundysbalance
 - Kompl. Krebstherapie

Austernpilz (*Pleurotus ostreatus*)



Austernpilz (*Pleurotus ostreatus*)



Austernpilz (*Pleurotus ostreatus*)

- Darmflorastärkend
- Cholesterinsenkend
- Blutzuckersenkend
- Prostatastärkend

Anwendung bei:

- Darmdysbiose
- Reizdarm
- Cholesterinsenkung
- Herz-Kreislauf-Stärkung

Raupenpilz (*Cordyceps sinensis*)



Raupenpilz (*Cordyceps sinensis*)



Raupenpilz (*Cordyceps sinensis*)



Raupenpilz (*Cordyceps sinensis*)

- **Energetisierend (Schilddrüse, Nebenniere, Sexualorgane)**
- **Fruchtbarkeitsfördernd**
- **Stoffwechselfördernd**
- **Antiviral**
- **Immunstärkend**

Anwendung bei:

- **Schilddrüsenenerkrankungen**
- **Nebennierenschwäche**
- **Erschöpfung & Müdigkeit**
- **Virale Infekte**
- **Testosteron- und Leistungsförderung**
- **Abnehmen**

Zunderschwamm (*Fomes fomentarius*)



Zunderschwamm (*Fomes fomentarius*)

- Antiparasitär
- Immunstärkend
- Entgiftend
- Bindend
- Antibakteriell

Birkenporling (*Fomitopsis betulina*)



Birkenporling (*Fomitopsis betulina*)

- Antiparasitär
- Immunstärkend
- Entgiftend
- Bindend
- Antibakteriell

Schmetterlingstramete (*Coriolus versicolor*)



Schmetterlingstramete (*Coriolus versicolor*)



Schmetterlingstramete (*Coriolus versicolor*)

- **Immunstärkend**
- **Antiviral**
- **Antitumoral**
- **Darmstärkend**
- **Stoffwechselfördernd**

A top-down view of a woven basket filled with a variety of mushrooms, including brown, white, and orange ones, along with fresh green herbs. Two hands are visible, holding the sides of the basket. The background is a wooden surface.

Anwendung & Indikationen

Bioverfügbarkeit optimieren

Vitalpilze immer mit einer Vitamin C-Quelle kombinieren (+ 40 % Bioverfügbarkeit)

Idealer Einnahmezeitpunkt: 5-15 min. vor einer Mahlzeit, mit Wasser

Chronische Entzündungen: Empfehlung

Reishi + Löwenmähne lindern effektiv Entzündungen und viele Ursachen

Einnahmeschema: 1/0/1



Löwenmähne



Reishi

Chronische Entzündungen & Schmerzen

Reishi + Omega 3-Fettsäuren + CBD-Öl ergänzen sich gegenseitig, lindern Entzündungen und fördern das Endocannabinoid-System



Reishi

Leaky Gut Syndrom

Reishi + Löwenmähne regenerieren das Epithel im Magen-Darm-Trakt und die Darmflora

Einnahmeschema: 1/0/1



Löwenmähne



Reishi

Reizmagen

Löwenmähne beruhigt den Magen, regeneriert die Schleimhaut und tötet *H. pylori* ab

Einnahmeschema: 1/1/1



Löwenmähne

Allergien und Autoimmunerkrankungen

Reishi + Mandelpilz senken Autoantikörper und balancieren das Immunsystem

Einnahmeschema: 1/0/1



Mandelpilz



Reishi

Hormone & Immunsystem

Reishi + Cordyceps regulieren die Blut-Hirn-Schranke und unterstützen Schilddrüse & Nebennieren

Gute Kombination bei Müdigkeit, Schilddrüsenerkrankungen, Depressionen, Immunschwäche, chronische Infekte

Einnahmeschema: 1/1/0



Cordyceps



Reishi

Bluthochdruck

Reishi + Chaga lindern chronische Entzündungen, fördern die Stickoxid-Bildung und entspannen die Blutgefäße



Chaga



Reishi

Darmflora

Austernpilz + Löwenmähne sind wertvolle Unterstützer für die Darmflora und die Darmwand



Austernpilz



Löwenmähne

Stress und Schlafprobleme

Reishi ist melatonin- und serotoninfördernd, beruhigend, entzündungslindernd und erhöht REM- und Tief-Schlaf.

Tipp: Gut zusammen mit CBD-Öl, Magnesium und Omega 3-Fettsäuren



Reishi

Libido, Testosteron und Sexualfunktion

Frauen: Cordyceps + Rosenwurz

Männer: Cordyceps + Ashwagandha



Cordyceps



Rosenwurz (Rhodiola)



Ashwagandha

A top-down view of a woven basket filled with a variety of mushrooms, including brown, white, and orange ones, along with fresh green herbs. Two hands are visible, one on the left and one on the right, holding the sides of the basket. The background is a light-colored wooden surface.

Pilze selbst anbauen

Eigenanbau: Fertig-Kits

- **Empfohlen: Pilz-Anbau-Kits von Hawlik – Austernpilz oder Löwenmähne**
- **Ertrag: 1-2 kg Pilze innerhalb von 7-14 Tagen**



Eigenanbau im Garten

1. Pilz-Dübel kaufen (www.shii-take.de)
2. Geeignetes Trockenholz verwenden (Anleitung bei shii-take)
3. Löcher bohren, Dübel einsetzen, mit Wachs versiegeln
4. Regelmäßig wässern
5. 4-8 Monate später kommen die Fruchtkörper (für bis zu 5 Jahre)



A top-down view of a woven basket filled with a variety of mushrooms, including brown, white, and orange ones, along with fresh green herbs. Two hands are visible, holding the sides of the basket. The background is a wooden surface.

Zubereitungsarten

Kochen und braten



Frisch ist immer am besten!



Sud oder Tinktur

- Geeignet für ungenießbare Baumpilze: Reishi, Chaga, Zunderschwamm, Birkenporling, Schmetterlingstramete
- Sud: 1-2 EL pro Liter Flüssigkeit; 2-3 Stunden köcheln und abfüllen – Tinktur in 70 % EtOH oder DMSO (4-6 Wochen)



Extrakt

- Sud + Tinktur = Dual-Extrakt
- ... oder als Dual-Extrakt kaufen



Vorteil Extrakte:

- Standardisiert
- Hoch dosiert
- Keine Arbeit

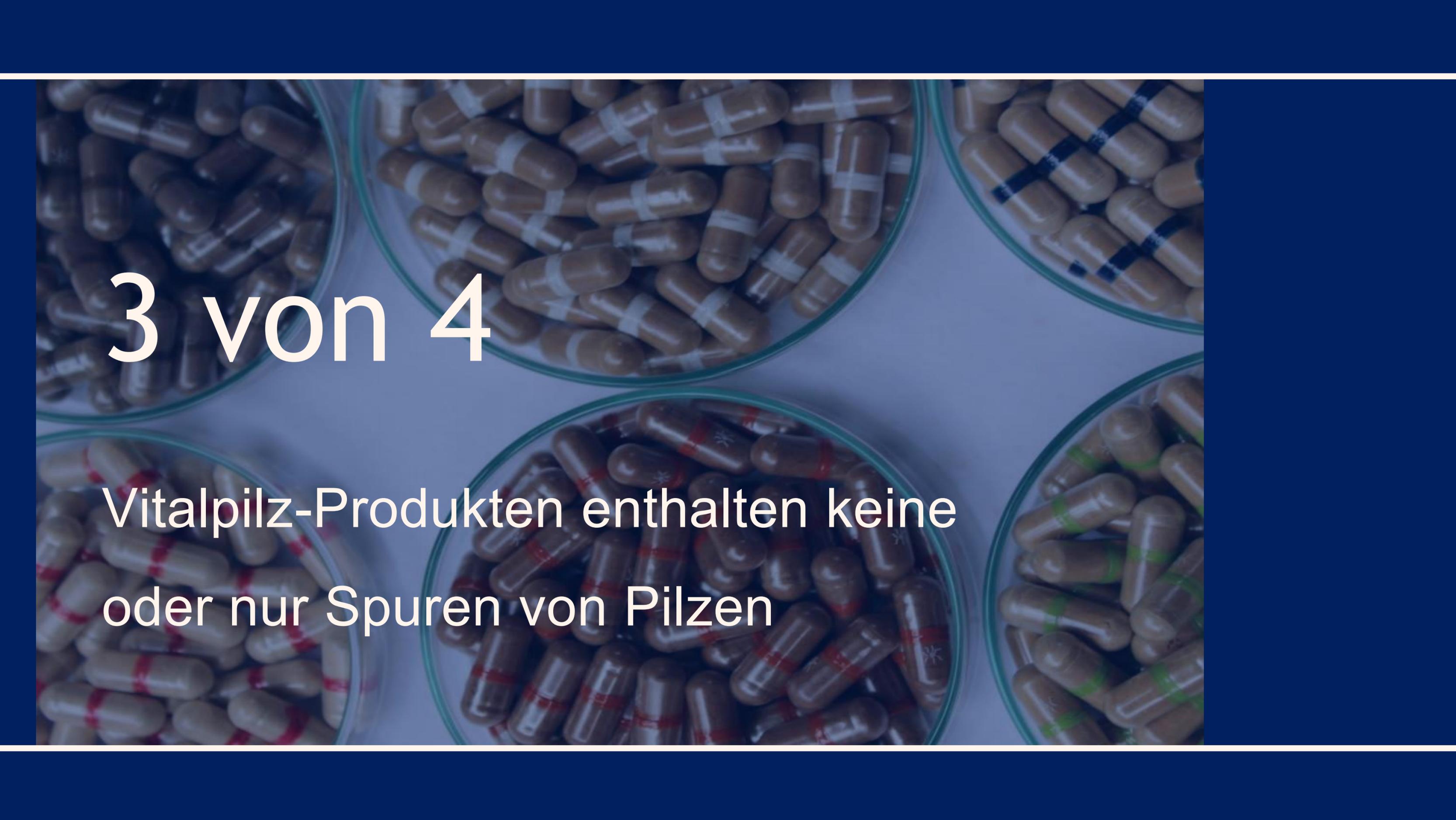
Nachteil Extrakte:

- Kostenfaktor

Extrakte

Auf Dauer günstiger und sicherer. Jedoch ist die Qualität entscheidend!





3 von 4

Vitalpilz-Produkten enthalten keine
oder nur Spuren von Pilzen

Die Qualität ist entscheidend

Notwendige Kriterien:

- Dual-Extraktion
- Bio-Qualität
- Eigener Anbau
- Chemische Analysen
- Schadstoffanalysen

Nicht zwingend, aber auch wichtig:

- Stammanalyse
- Schonende Verarbeitung
- GMP (Gute Herstellungspraxis)
- 100 % rückverfolgbar
- Soziale & ökologische Verantwortung
- Beteiligung an der Forschung



Empfehlenswerte Hersteller für Pulver & Granulate

Pulver und Granulate - Empfehlungen:

- Gamu
- Hawlik
- Terra Mundo
- Pilze Wohlrab

Empfehle ich nicht:

- Sunday Naturals
- Mykovital
- ALLES auf Amaz*n

Empfehlung für Extrakte

Plus

- Kontrollierter Anbau in Spanien
- Standardisierung
- Transparenz
- Chemische Analysen
- Hohe Konzentration
- Dual-Extrakte

Produktportfolio

- Pulver-Extrakt-Mischungen
- Sirups
- Extrakte
- Superextrakte



[>> Zu Hifas da Terra
\(10 % Rabattode auf alles:
seg10\)](#)

Mykotherapie Kurs

Du bist Gesundheitstherapeut oder einfach an Vitalpilzen interessiert?

Ich bilde zum/r Mykotherapeut/in aus!

Mehr Informationen und Anmeldung:

<https://schnelleinfachgesund.coachy.net/lp/mykotherapie/>

Für Teilnehmer dieser Masterclass: Spare 25 % auf die Anmeldung mit dem Code pilze25 (an der Kasse eingeben)



**Vielen Dank!
Weitere Info's, Skript, Aufzeichnung &
Empfehlungen in der Mail.**

Bei Fragen: martin@schnelleinfachgesund.de

