

# Ein Baumpilz für mehr Lebensqualität

Wie Sie den Zunderschwamm (*Fomes fomentarius*) richtig anwenden | *Jürgen Lueger*

**„Körperliche Fitness ist die erste Voraussetzung für Glück“, sagte Joseph Pilates, der deutsche Körpertrainer und Begründer der Pilates-Methode. Seit einiger Zeit erfreuen sich die zahlreichen Heilpilze einer immer größer werdenden Beliebtheit. Kein Wunder, da sie fast bei allen Beschwerden eingesetzt werden können sowie die Menschen zudem fitter und somit auch glücklicher machen.**

Die Geschichte der Pilze ist faszinierend. Funde in der Archäologie belegen, dass Pilze dem Menschen bereits in der Altsteinzeit bekannt waren und für verschiedene Zwecke eingesetzt wurden – das war vor etwa 30.000 Jahren! Auch in der Jungsteinzeit gibt es Belege für deren Verwendung. Ein bekanntes Beispiel ist das des „Mannes vom Hauslabjoch“, besser bekannt unter dem Namen „Ötzi“. Er trug Exemplare des Zunderschwamms und des Birkenporlings bei sich. Mit dem Zunderschwamm und seiner sagenhaften Wirkung wollen wir uns jetzt eingehend befassen.

Zunächst stellt sich die Frage, woher der Zunderschwamm seinen Namen hat. Zunder wird der Baumpilz deshalb genannt, weil sein Trama („Fruchtfleisch“) besonders leicht entzündlich ist. Die dicke Kruste des Heilpilzes schützt ihn vor Feuchtigkeit, daher eignet er sich als guter Helfer beim Feuermachen. Deshalb hatte ihn wahrscheinlich auch der „Ötzi“ dabei. Schwamm werden Baumpilze genannt, die Wasser binden können.

## Zunderschwamm in der medizinischen Anwendung

Für die medizinische Anwendung wird der Zunderschwamm als Tee, Tinktur, Salbe oder Pulver genutzt. Er ist vor allem in den Wäldern der Erd-Nordhalbkugel verbreitet. Vorzugsweise befällt er Birken und Buchen, eher selten Nadelbäume. Über Risse im Baum dringt er in die Rinde ein und bildet dort im Laufe einiger Jahre seinen Fruchtkörper aus. Er kann bis zu 35 Jahre alt werden und bleibt auch am Baum, wenn dieser bereits gestorben ist.

Besonders in China erkannte man, wie viele heilbringende Eigenschaften der Zunder-



Abb.: Der Zunderschwamm ist vor allem in den Wäldern der Nordhalbkugel der Erde verbreitet, wo er meist auf Birken und Buchen zu finden ist. © Waldemar – stock.adobe.com

schwamm hat. Dort wurde der Heilpilz zur Behandlung von verschiedenen Krebsarten eingesetzt (Gebärmutter- und Magenkrebs). Laut der chinesischen Medizin wärmt der Zunderschwamm die Lunge, entfernt Ablagerungen aus dem Darm, beruhigt die Lebensenergie und reduziert Asthma sowie Ödeme. Er ist mild in der Natur, leicht bitter im Geschmack und wird verwendet um Verdauungsstörungen aufzulösen.

Die Japaner nennen den Heilpilz „Tsurigane-take“. Er wurde traditionell als Wundverband verwendet, um Blut aus tiefen Wunden zu entfernen und in Form von Tee gegen Erkältungen, Grippe, Bronchitis und allgemeine Schwäche. Zudem wird er in einigen Nahrungsergänzungsmitteln verwendet, die das Immunsystem stärken.

Die indische Volksmedizin nutzte den Zunderschwamm, um den Darm anzuregen, als Abführmittel und Diuretikum. (Anmerkung: Ein Diuretikum ist ein entwässerndes Medikament. Es kurbelt die Produktion des Harns an und dessen Ausscheidung [Diurese].) Schriftliche Aufzeichnungen russischer Ärzte aus dem 19. Jahrhundert zeigen, dass der Zunderschwamm dort zur Behandlung von Magengeschwüren, Gastritis, Krebs und Entzündungen genutzt wurde. Der Zunderschwamm war auch in den alten Heilbüchern Deutschlands und Ungarns ein oft genanntes Heilmittel. So wurde er bei

Menstruationsbeschwerden, Blasenkrankungen, Gastritis und Krebs eingesetzt. In der Neuzeit wurde der Zunderschwamm zum ersten Mal im Jahr 1753 erwähnt, als er als eigene Spezies erkannt wurde.

## Welche gesundheitlichen Vorteile des Zunderschwamms sind bekannt?

### 1. Immunsystem anregen und Körper vitalisieren

Der Zunderschwamm enthält viele Polysaccharide. Diese Mehrfachzucker helfen dabei, die Zellstruktur aufrechtzuerhalten und das Immunsystem zu schützen. Zudem hilft es dem Immunsystem, Infektionen in Schach zu halten. Dafür sind die zahlreichen entzündungshemmenden Substanzen verantwortlich.

### 2. Organe stärken

Er kann die Herz- und Nierenfunktion sowie das Immunsystem stärken. Zudem wirkt er entzündungshemmend und hilft dabei, die Magen- und Darmfunktion zu verbessern. Die Vitalstoffe des Zunderschwamms regenerieren die Funktionen der Hormondrüsen – besonders gut bei Frauen. Wird der Heilpilz regelmäßig eingenommen, dann erhöht sich die Abwehrkraft des Organismus gegen Bakterien, Viren und schädliche Hefepilze.

### 3. Leber und Blut schützen

Zunderschwamm stimuliert die Leber und verbessert so den Zellstoffwechsel. Das hat zur Folge, dass die Leber besser entgiften kann und vor den schädlichen Auswirkungen von Alkohol sowie Medikamenten geschützt wird. Wenn die Leber gesund ist, dann normalisiert sich das Blutbild und der Organismus ist wieder in der Lage, ausreichend Blutkörperchen zu bilden.

### 4. Blutzucker senken

In Untersuchungen wurde bestätigt, dass Zunderschwamm einen positiven Einfluss auf den Blutzucker hat. Er senkt zu hohen Blutzucker, hemmt die Aufnahme von Zucker im Blut und erhöht die Insulinproduktion. Als alternative zu chemischen Medikamenten ist der Zunderschwamm eine natürliche Option.

### 5. Für ein gesundes Herz

Wir kommen nochmals zurück auf die entzündungshemmenden und antioxidativen Eigenschaften, die der Zunderschwamm besitzt. Genau diese Komponenten sorgen dafür, dass die Blutgefäße frei von Ablage-

rungen bleiben. Die Vitalstoffe können das schlechte LDL-Cholesterin senken. Der Heilpilz sorgt dafür, dass der Blutdruck jederzeit auf einem optimalen Niveau bleibt, sodass Herz und Blutgefäße nicht belastet werden.

### 6. Blutgesundheit verbessern

Erkrankungen des Herzkreislaufsystems ergeben sich in vielen Fällen aus einer ungesunden Lebensweise und falscher Ernährung. In Kombination mit steigenden Cholesterinwerten begünstigt das die Arterienverkalkung, ein wichtiger Aspekt bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Mit dem Zunderschwamm kann begleitend eine Therapie gegen Kreislaufbeschwerden unterstützt werden. Er verbessert die Fließeigenschaften des Blutes, verringert den Blutdruck, begünstigt einen gesunden Cholesterinspiegel, senkt den Sauerstoffbedarf des Herzens und kräftigt die Herzmuskulatur.

### 7. Arteriosklerose stoppen

Der Zunderschwamm senkt gefährliche Blutfette wie LDL-Cholesterin und Triglyceride. Der Heilpilz vermindert durch seine antioxidativen Vitalstoffe Ablagerungen und Entzündungen in den Arterien. So werden die teilweise harten Ablagerungen in den Adern schrittweise abgebaut. Der Zunderschwamm ist somit ein ideales Naturheilmittel für die Blutgefäße.

### 8. Krebs bekämpfen

Bei der Einnahme von Zunderschwamm werden seine Vitalstoffe im Magen und Darm vom Körper absorbiert. Diese antioxidativen Stoffe gehen in das Blut über und gelangen so zu den Krebszellen, die sie direkt bekämpfen. Beta-Glucane aus dem Zunderschwamm erhöhen die Leistungsfähigkeit der Killerzellen des Immunsystems im Kampf gegen Krebs. In Studien zeigte der Zunderschwamm starke krebshemmende Effekte, je länger er eingenommen wird. Polysaccharide sind hilfreich für Krebspatienten, die sich einer Chemotherapie unterziehen. Eine Nebenwirkung der Chemotherapie besteht darin, dass die Produktion von Zellen reduziert wird, die das Immunsystem steuern sollen. Dieser Vorgang wird als Knochenmarkshemmung bezeichnet. Der Zunderschwamm reduziert die Unterdrückung des Immunsystems. Er kann sogar dazu beitragen, dass bei manchen Menschen Tumore schrumpfen.

### 9. Arthritis und Schmerzen mindern

Rheumatoide Arthritis ist eine entzündliche Erkrankung, die Millionen von Menschen

betrifft. Die westliche Medizin verschreibt typischerweise Steroide für die Schmerzen. Ein potentes Heilmittel für diese Krankheit kann jedoch der Zunderschwamm sein. Die vielen entzündungshemmenden Substanzen helfen dabei, die Entzündungen in den Gelenken zu vermindern und Schmerzen zu reduzieren.

### 10. Symptome von Asthma lindern

Die entzündungshemmenden Stoffe aus dem Zunderschwamm helfen, die Symptome von Asthma zu vermindern. So werden das Engegefühl in der Brust und die Atemnot beruhigt, die bei einem Asthma-Anfall eintreten. Das Erstaunliche an der Verwendung dieses Heilpilzes ist, dass er keine bekannten Nebenwirkungen hat.

### 11. Für guten Schlaf

Viele Menschen leiden unter Schlafstörungen. Stress, schlechte Ernährung, schädliche Lebensbedingungen und Toxine können diese Störungen verursachen. Der Tee aus Zunderschwamm ist ein natürliches Schlafmittel, das jeden Tag direkt vor dem Schlafengehen genommen werden kann. Der Tee wirkt entspannend und sorgt dafür, dass man schneller einschläft.

### 12. Chronische Müdigkeit kurieren

Der „Fomes fomentarius“ unterstützt die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Kraft und Energie steigen und Müdigkeit sowie Erschöpfungszustände werden weniger. Menschen, die Zunderschwamm zu sich nehmen, können sich besser konzentrieren und sind aufmerksamer.

### 13. Nerven schützen

Der Zunderschwamm besitzt einen sehr hohen Gehalt an Proteinen und Mineralien, die die Produktion des Nervenwachstumsfaktors (NGF) stimulieren. Dieses Protein ist einer der Hauptbausteine gesunder Neuronen im Gehirn. So hilft Zunderschwamm, die Gesundheit des Gehirns zu schützen und Erkrankungen wie Demenz sowie Alzheimer zu vermeiden.

### 14. Wechseljahrsbeschwerden natürlich behandeln

Zu Wechseljahrsbeschwerden gehören Hitzewallungen, Müdigkeit, Schlafprobleme, Depressionen und Kopfschmerzen. Zwar ist es möglich, diese unangenehmen Symptome mit einer Hormontherapie zu bekämpfen, jedoch bergen die Nebenwirkungen einer solchen Therapie auch Risiken. Deshalb wollen viele Frauen diese Beschwerden auf eine natürliche Art behandeln.



Jürgen Lueger

Der österreichische Therapeut, Bioenergetiker und Buchautor Jürgen Lueger ist Entwickler der hochwertigen Nahrungsergänzungen „47 Essentials“ und des Symbio-Harmonizer-Konzeptes für ganzheitliche Gesundheit. Als Therapeut für Humanenergetik, Kinesiologie, Mentalcoach, zertifizierter Energietherapeut für Psychosomatische Energetik (PSE) und Holopath unterrichtet er an der Paracelusschule in Freilassing. Seit 2009 praktiziert er in seiner Praxis für Bioenergetik in Salzburg. Jürgen Lueger gründete 2014 die Symbio-Harmonizer GmbH, bei der er als Geschäftsführer tätig ist.

#### Kontakt:

BIOENERGETIC Jürgen Lueger  
Otto-Holzbauer-Straße 1–3  
5020 Salzburg, Österreich  
office@j-lueger.com  
www.j-lueger.com

### 15. Gut für Haut und Haar

Meistens besitzt der Zunderschwamm eine dunkelbraune Farbe. Manchmal kann er auch in Rot erscheinen. Die Farbe ist abhängig von dem Baum, auf dem er lebt und den allgemeinen Umweltbedingungen. Er ist reich an dem dunklen Farbstoff Melanin, der schützt und die DNA regeneriert. So kann die Kraft des Zunderschwamms genutzt werden, um schuppige Haut und trockenes Haar zu behandeln. Der Zunderschwamm hilft Alters- und Pigmentflecken sowie Rötungen zu beseitigen. Melanin schützt Haut und Haare zudem vor Schäden durch die Sonne.

### 16. Stress lindern

Der Zunderschwamm hilft, den Körper in stressigen Phasen zu schützen, indem er das Ausschütten von Stresshormonen hemmt. Zunderschwamm liefert viele wichtige Substanzen, die für die Energieversorgung des Gehirns verantwortlich sind. Außerdem werden die Immunzellen stimuliert. Botenstoffe, die das Immunsystem anregen, werden unter der Einnahme vermehrt gebildet. So kann der Heilpilz zu einer Steigerung des Wohlbefindens, der Kraft und der Genesung nach Krankheiten beitragen. Er gilt heute als probates Mittel, um sich nach körperlichen oder seelischen Anstrengungen zu erholen und sich schnell wieder frisch zu fühlen. Zunderschwamm hilft gegen allgemeine Erschöpfungszustände, Überanstrengung, beginnende Infektionskrankheiten und beruhigt die Nerven. Er beugt stressbedingten Erkrankungen vor, indem er die Nährstoffreserven des Körpers auffüllt.

### Welche Vitalstoffe sind im Zunderschwamm zu finden?

Zunderschwamm besitzt eine Vielzahl verschiedener Vitalstoffe, von denen die wichtigste Stoffklasse seine Beta-Glucane sind. Den Beta-Glucanen hat der Zunderschwamm seine entzündungshemmenden, stärkenden und wundheilenden Eigenschaften zu verdanken. Die meisten positiven Wirkungen von Zunderschwamm gehen auf diese Beta-Glucane zurück. Außerdem besitzt der Heilpilz einen hohen Gehalt an Melaninen, die wichtige Antioxidantien und den Körper vor den Angriffen von freien Radikalen schützen. Zunderschwamm enthält Sterole, Terpene, Lektine, die zu seinen gesunden Wirkungen beitragen.

### Fazit

Der Zunderschwamm hat eine ganze Reihe gesundheitlicher Vorteile, die Ihrem gesamten Körper zu Gute kommen. Der Vitalpilz hilft, Entzündungen im Magen und Darm zu behandeln, verbessert die Funktionen des Immunsystems und stärkt die Gesundheit des Gehirns. So verbessert man einfach, sicher und natürlich die Lebensqualität. Bitte beachten: Ist das Pulver nicht weiterverarbeitet, dann kann es Krankheiten auslösen. Ursächlich dafür wären Pilzsporen, Pilzstaub, Pilztoxine, Polysaccharide und wärmeempfindlicher Cyanwasserstoff. ■

**Keywords:** Heilpilze, Mykotherapie, Traditionelle Chinesische Medizin, Vitalpilze, Zunderschwamm

## Literaturhinweise

- [1] Kalitukha L, Sar, M. Fascinating vital mushrooms. *Tinder fungus (Fomes fomentarius (L.) Fr.) as a dietary supplement. Int J Res Stud Sci Eng Tech* 2019; 6(1): 1–9.
- [2] Peintner U et al. How to resolve cryptic species of polypores: an example in *Fomes*. *IMA Fungus* 2019; 10: 17.
- [3] Elkhateeb, W et al. *Fomes fomentarius* and *polyporus squamosus* models of marvel medicinal mushrooms. *Biomed Res Rev* 2020; 3(1): 119.
- [4] Zhang, Y et al. Compositions and anti-tumor activity of *Pyropolyporus fomentarius* petroleum ether fraction *in vitro* and *in vivo*. *PLoS one* 2014; 9(10): e109599.
- [5] Karaman M et al. Wild-growing lignicolous mushroom species as sources of novel agents with antioxidative and antibacterial potentials. *Int J Food Sci Nutr* 2014; 65(3): 311–319.
- [6] Maljurić N et al. Isolation and Determination of *Fomentarius*: Novel Potential Antidiabetic Drug from Fungal Material. *J Anal Methods Chem* 2018; 2018: 2434691.
- [7] Armstrong U. Wohltat für Gaumen und Körper. *Ärztezeitung* 2009. Online unter: <https://www.aerztezeitung.de/Panorama/Wohltat-fuer-Gaumen-und-Koerper-372493.html> (Zugriff: 02.05.22).
- [8] Lee SO et al. *Fomes fomentarius* Ethanol Extract Exerts Inhibition of Cell Growth and Motility Induction of Apoptosis via Targeting AKT in Human Breast Cancer MDA-MB-231 Cells. *Int J Mol Sci* 2019; 20(5): 1147.