



Pilzmedizin kann man leicht selbst herstellen.

### Mit Pilzen heilen

Heilpilze bieten besondere medizinische Vorteile. Sie beeinflussen das Immunsystem günstig, wirken antibiologisch und bekämpfen Krebszellen. Reishi und die Schmetterlingstramete sind wahre Immunbooster und Mittel der komplementären Krebstherapie. Pilzmedizin macht generell das Immunsystem fit und abwehrstark, wenn infektiöse Keime im Umlauf sind – beispielsweise Corona- oder Grippeviren.

Bei Diabetes, Insulinresistenz, Arteriosklerose, hohen Cholesterinwerten und Übergewicht sind Austernpilze, Reishi und Shiitake empfehlenswert. Sie bringen Ballaststoffe und antioxidative Phenole mit, die den Fettstoffwechsel balancieren. Pilze sättigen und zügeln den Appetit. Cordyceps und Reishi werden traditionell als Vitaltonikum und Adaptogen eingesetzt, wirken leberschützend und unterstützen die Nierenfunktion.

Igel-Stachelbart wirkt nachweislich nervenschützend. Die Spezies wird vorbeugend gegen neurodegenerative Erkrankungen empfohlen (inklusive Demenz und Parkinson). Kurmäßig genutzt profitieren Gedächtnis und Kognition. Jede Pilzspezies mit immunmodulierender Wirkung beeinflusst die Vitalität und Stimmung günstig. Vor allem bei Streß und Nährstoffmangel. Studien zufolge stabilisieren Pilz-Beta-Glucane generell die Stimmung. Pilzmedizin mit standardisiertem Triterpenegehalt wirkt schlafanstoßend und hilft bei Schlafstörungen.

### Verträgliche Pilzmedizin


Die seit Urzeiten von Menschen genutzten Pilze sind mit wenigen Ausnahmen sowohl Lebens- als auch Heilmittel. Ihr toxisches Potenzial und das Risiko von Nebenwirkungen werden grundsätzlich als sehr gering eingestuft. Erkenntnisse zur Wirksamkeit und Sicherheit von Pilzmedizin stammen überwiegend aus experimentellen Studien und Laborstudien. Hinzu kommen die Erfahrungen der traditionellen Medizin und eine beachtliche Anzahl klinischer Studien. Die Forschung bemüht sich derzeit um die Schärfung der Wirksamkeits- und Sicherheitsprofile medizinischer Pilzspezies.

### Heilpraxis und Do-it-yourself

Sowohl Fruchtkörper als auch Myzel eignen sich für die Pilztherapie. Beides ist wirksam. Die entscheidende Frage: Enthält das Naturprodukt ausreichend Beta-Glucane und andere Aktivkomponenten?

Kultivierte Speisepilze, sogar Wildpilze bekommt man frisch/getrocknet im Gemüsehandel, getrocknete Fruchtkörper von Reishi, Igel-Stachelbart, Maitake und Shiitake im Spezialhandel. Wer es sich zutraut, sammelt oder kultiviert Pilze selbst. Gebrauchsfertige Pilzmedizin ist als Tee, verkapseltes Pilzpulver/Extrakt, Tinktur oder Beta-Glucan-Fraktion erhältlich. Traditionell sind asiatische Hersteller bei Pilzprodukten führend. Das Angebot stammt überwiegend aus Myzelkultur. Das hat viele Gründe: Artenschutz, hohe Nachfrage, Kosteneffizienz u. a. Musterbeispiel ist der Raupenpilz, dessen seltene Wildform hochalpin gesammelt und zu Höchstpreisen gehandelt wird. Kultivierter *Cordyceps militaris* ist definitiv ebenbürtig und preiswert. Man kann Pilzmedizin auch selbst zubereiten: Abkochung/Dekokt<sup>1</sup>, Dampfdruck- und Pulverextraktion, Basis- und Doppelextrakt-Tinkturen. Wichtigster Marktplatz für Pilzmedizin ist der Online-Handel.

Wer Pilzmedizin in der Heilkunde einsetzen möchte, sollte gut informiert sein. Pilzphobie ist weit verbreitet und meist unbegründet. Man sollte alle Fragen zur Nahrungsergänzung, Wirksamkeit und Verträglichkeit, zu geeigneten Zubereitungen, Pilzspezies und therapeutischen Dosierungen beantworten können. Christopher Hobbs, einer der führenden amerikanischen Mykologen und Heilkundler der jüngsten Generation, hat die Grundlagen der pragmatischen Mykotherapie anschaulich und praxistauglich in seinem Werk *Ganzheitliche Anwendung von Heilpilzen* beschrieben.

Pilzpulver sollte fein gemahlen, biologisch und auf Schadstoffe geprüft sein. Herkunft, exakte Spezies, Art der Zubereitung und die Anteile an Polysacchariden (Glucan-Gehalt) und Terpenen sollten deklariert sein. Ein simpler DIY-Test detektiert unverbrauchtes Substrat. Der Heilkundige empfiehlt und nutzt die Pilzprodukte mit der besten Info. 

<sup>1</sup> wäßriger Extrakt, durch Kochen gewonnen

## Pflanzenprofil: Gemeine Wegwarte (*Cichorium intybus*)

Angelika Hinne

*„Wie die Wegwarte immer zur Sonne dreht, so lasse ich mich durch nichts von dir ablenken, mit Herz, Leib und Seel dir die Liebe zu schenken!“ (altüberlieferter Blumensprachegruß)*

### Volkswamen

Hindlauf, Rattenwurz, Sonnenbraut, Sonnenwirbel, Wegeleuchte, Zichorie

Blau blüht sie am Wegesrand. Sie gehört zu den Wegbegleitern der Wanderer und Reisenden und weist mit ihren Blüten zur Sonne. Ihr hübsches Köpfchen ziert einen harten Stengel, der sich weder Sturm noch Regen beugt. Unberührbar steht sie dort, wo andere vorbeikommen. *„Sie hält einen ganz bestimmten Zeitrhythmus ein: morgens, gegen sechs Uhr, öffnet sie ihre kurzlebigen Blüten; gegen elf Uhr schließt sie diese wieder. Bedecken dunkle Wolken die Sonne, dann öffnet sie ihre Blütenköpfchen überhaupt nicht. Sie fängt nach der Sommersonnenwende zu blühen an, wenn die Tage wieder kürzer werden. Um die Herbst-Tagundnachtgleiche, wenn die Sonnenkraft schwindet, haben die letzten Blüten ausgeblüht.“*<sup>1</sup>

In der Pflanze mit den hellblauen Blüten, deren Ränder mausezähnenartig gezackt sind, stecken gleich drei liebe Bekannte. Von der Wegwarte (*Cichorium intybus*) gibt es zwei Zuchtformen: die Variante «sativum», die Kaffeezichorie, und die Variante «foliosum» mit den Untervarianten Chicorée, Radicchio und Zuckerhut.

So begleitet sie uns nicht nur im Sommer als Augenweide am Wegesrand, sondern auch beim Essen und Trinken. Eine nahe Verwandte, *Cichorium endivia*, bereichert als Endivie, Eskariol (breitblättrig und nicht so kraus wie die Endivie) oder als Frisée die Salatbar.

In vorkeltischer Zeit war die Wegwarte eine hochverehrte heilige Pflanze, die als pflanzliche Verkörperung der Vegetationsgöttin, der Tochter von Mutter Erde, galt. Der Sonnengott, Sohn des hohen Himmels, war ihr Gemahl. Mit ihren blauen Augen hielt die Wegwarte ständig Ausschau nach ihrem Geliebten und drehte sich nach ihm. Die Griechen sahen es ähnlich. Für sie war die Wegwarte die verschwundene Nymphe Clythie, die Geliebte von Phöbus, dem strahlenden Sonnengott.

Die Wegwarte galt als Sinnbild der treuen Liebe, die oft mit vergeblichem Warten verbunden war. Viele Märchen und Sagen greifen dieses Motiv auf und machen die Wegwarte zur verzauberten Jungfrau, die lieber ihr Leben als Blümchen am Wegesrand fristet, anstatt den Geliebten aufzugeben, der in den Kreuzzug nach Jerusalem geritten ist. Junge Mädchen pflückten Knospen der Wegwarte und steckten sie an ihr Mieder. Öffnete sich die Blüte, so verhiieß dies, daß der ersehnte Jüngling sicher komme.

Den seltenen weißen Wegwartenblüten sagte man große Zauberkräfte nach. Ihre Wurzel sollte vor allen Gefahren und Verletzungen schützen und den Träger unsichtbar

<sup>1</sup> Zitat Wolf Dieter Storl, <https://www.storl.de/artikel/die-wegwarte-heilpflanze-des-jahres-2020/>



Quelle: WikimediaCommons, Syborgh (aka Rides), CC BY-SA 3.0

machen. Unter das Leinentuch einer Schwangeren gelegt, sollten die weißen Blüten die Geburt erleichtern, pulverisiert in das Essen des Gemahls gemischt, sollte dieser vor Fehlritten gefeit sein. Die christliche Mythologie ordnete die Wegwarte den galligen bitteren Kräutern zu, die die Passion Christi symbolisierten.

Die nur zwischen fünf und elf Uhr blühende Wegwarte nahm Carl von Linné (1707-1778) mit in seine Blütenuhr auf, die er im botanischen Garten von Uppsala anlegen ließ. Bemerkenswert ist, daß diese Rhythmik in Westeuropa heutzutage gestört ist, eventuell durch elektromagnetische Störfelder. In sehr ländlichen Gegenden, zum Beispiel in Südeuropa, läßt sich dieser Sonnenbezug hingegen noch gut beobachten.

Aus der Wurzel der auch Zichorie genannten Wegwarte läßt sich ein Ersatzkaffee herstellen, der so genannte Zichorienkaffee, der seit dem 17. Jahrhundert Verbreitung fand und später gerne zum Strecken des damals übermäßig teuren Bohnenkaffees verwendet wurde.

### Botanik

Wenn für eine Blütenpflanze das Wort sparrig zutrifft, dann bestimmt für die Wegwarte. Sie ist mit einer langen spindelförmigen Wurzel im Boden verankert. Daraus entwickelt sich ein Stengel, der bis über 1 m hoch wird. Er ist kantig, hohl, rauhaarig, hin und her gebogen und sparrig verastelt. Die unteren Blätter sind fiederspaltig und werden nach oben zu am Stängel zunehmend einfacher bis lanzettlich. Die ganze Pflanze enthält einen bitteren Milchsaft. Auffallend schön sind die Blüten, die blau, gelegentlich auch rosa oder weiß auftreten, die einzeln oder zu wenigen vereinigt in den Blattachseln sitzen und sehr schnell verblüht sind, aber sofort durch neue ersetzt werden. Die Blütezeit ist von Juni/Juli bis September/Oktober. Die Wegwarte ist nicht selten, sie liebt etwas schweren lehmigen Boden. Man findet sie an Wegrändern, an Böschungen, auf Brach- und Ödland, an Rainen und unbebauten Plätzen.



## Anwendung und Heilwirkung

Die Wegwarte, 2020 zur Heilpflanze des Jahres gekürt, gilt heute wie damals als wirkungsvolle Heilpflanze bei Verdauungsbeschwerden.

Aus den Kräuterbüchern des Mittelalters und der frühen Neuzeit geht hervor, daß Wegwarten und die auch damals schon bekannte Endivie vor allem bei Leberbeschwerden, Gelbsucht und Verstopfung genutzt wurden. Verwendet wurden vor allem die Blätter, die roh gegessen oder als Aufguß verarbeitet wurden. Eine gewisse Berühmtheit erreichte das sogenannte Wegwartenwasser, das bei hitziger Leber eingenommen wurde. Bei Magenschmerzen wurde gelegentlich eine Mischung aus Wegwarte und Gerstenmalz verwendet. Diese Mischung wurde gekocht, in einem Tuch verteilt und auf den Oberbauch nahe dem Magenmund gelegt.

Einige Kräuterkundige, wie z.B. Matthiolus oder Tabernaemontanus berichteten auch, daß Wegwartenzubereitungen bei dunklen Augen, bei Kopfschmerzen sowie bei bei Geschwulsten eine Linderung verschaffen. Verwendung fanden hier neben den Blättern vor allem auch die Blüten, die mit Essig oder Rosenwasser vermischt wurden.

In der heutigen Pflanzenheilkunde wird die Wegwarte nach wie vor verwendet. Es sind vor allem ihre zahlreichen Bitterstoffe, die eine alternative Behandlung einiger



Quelle: WikimediaCommons, Alvesgaspar, CC BY 2.5

Magen- bzw. Verdauungsbeschwerden ermöglichen. Einige Bitterstoffe, wie z.B. die Stoffe Lactucin und Lactucopicrin haben darüber hinaus schmerzlindernde bzw. schmerzstillende Eigenschaften [1]. Neben Bitterstoffen enthält die Pflanze noch Flavonoide, Gerbstoffe und Schleimstoffe. Bei letzteren sind besonders die Pentosane hervorzuheben, die eine heparinähnliche Wirkung auslösen und somit die Blutgerinnung hemmen können.

## Beschriebene Heilwirkungen

- Appetitanregend
- cholagog (gallenflussanregend)
- cholesterinsenkend
- leicht blutgerinnungshemmend
- wundheilungsfördernd
- leberschützend
- teilweise entzündungshemmend
- teilweise antibakteriell
- schwach schmerzlindernd; u.a.

Der Bitterwert der Wegwarte liegt zwischen 700 und 900. Er ist zwar deutlich höher als ähnlich genutzte Pflanzen wie Löwenzahn, gilt aber dennoch als vergleichsweise mildes Bittermittel.

## Heutige Verwendung:

- Appetitlosigkeit
- Pankreasinsuffizienz
- allgemeine, unspezifische Verdauungsbeschwerden
- Gallebeschwerden
- Schwermetallbindung (in der Volksmedizin)

In der heutigen Naturheilkunde wird vor allem die Wegwartenwurzel (Zichorienwurzel) genutzt, seltener gibt es Anwendungen mit Wegwartenblättern und -blüten. Hintergrund ist, daß die medizinisch wertvollen Bitterstoffe in hoher Menge in den Wurzeln enthalten sind. Die üblichen Darreichungsformen sind Tees und Tinkturen, seltener Medizinweine.

Wegwarten spielen auch in der Bach-Blütentherapie eine Rolle. Als achte Pflanze in der Reihe soll sie vor allem gegen vielerlei negative Gefühle wie Egoismus, Selbstaufopferung, Selbstmitleid oder Gefühlsterror helfen.

Seit einiger Zeit ist bekannt, daß die Wegwarte auch leberschützende (hepatoprotektive) Eigenschaften aufweist. Hier sind es vor allem die Inhaltsstoffe in den Samen und Wurzeln der Heilpflanze, die sowohl in wäßrigen als auch alkoholischen Extrakten dazu führten, daß sich Leberzellen wieder regenerierten. Wäßrige Extrakte haben laut Studien eine nahezu gleiche Wirkung wie das Silymarin der Mariendistel [3, 4].



Quelle: WikimediaCommons, Rasbak (angenommen), CC BY-SA 3.0

Wurzeln der Wegwarte in einem Schaukasten (Länge des Kastens geschätzt 1 m). Aufgenommen auf der Landesgartenschau Schwäbisch Gmünd (Baden-Württemberg) im Mai 2014.

Quelle: WikimediaCommons, Neueinfo4321, CC BY-SA 4.0

In Laborversuchen konnten mit verschiedenen Darreichungsformen eine tumorhemmende Wirkung u.a. bei Prostatakrebs, Brustkrebs und Darmkrebs erzielt werden. Diese Wirkung wird, neben einigen Anthocyanen, u.a. auf die Stoffe Cichoriin sowie die Bitterstoffe Lactucin und Lactucopicrin zurückgeführt [2]. Ob und inwiefern diese Beobachtungen und Studien auf den Menschen übertragbar sind, steht aktuell jedoch noch aus.

## Nebenwirkungen

Die Wegwarte ist in der Regel gut verträglich und zeigt nur wenig Nebenwirkungen. In seltenen Fällen können allergische Hautreaktionen auftreten, vor allem, wenn eine Allergie auf Korbblütler besteht.

## Inhalt- und Wirkstoffe

Inulin, Bitterstoffe, Intybin, Zucker, Harz, Kalisalze, Cichoriin, Gerbsäure, ätherisches Öl, Mannan, Petein, Lacoulin

## Ernte / Sammelzeit

Wurzel: März bis April und Oktober und November  
Kraut: Juni bis September  
Blüten: Juli bis September

## Referenzen

- [1] Street, R. A., Sidana, J., Prinsloo, G. (2013): *Cichorium intybus*: Traditional Uses, Phytochemistry, Pharmacology, and Toxicology. In: *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, Vol. 2013, S. 1-13, <http://dx.doi.org/10.1155/2013/579319>
- [2] Al-Snafi, A. E. (2016): *Medical Importance of Cichorium intybus - A Review*. In: *IOSR Journal of Pharmacy*, Vol. 6, S. 41-56.
- [3] Ahmed, B. et al. (2003): *Antihepatotoxic activity of seeds of Cichorium intybus*. In: *Journal of Ethnopharmacology*, Vol. 87, S. 237-240, [https://doi.org/10.1016/S0378-8741\(03\)00145-4](https://doi.org/10.1016/S0378-8741(03)00145-4)
- [4] Nallamilli, B. R. et al. (2013): *Hepatoprotective activity of Cichorium intybus (Linn.) root extract against carbon tetrachloride induced hepatotoxicity in albino Wistar rats*. In: *Drug Invention Today*, Vol. 5, S. 311-314, <https://doi.org/10.1016/j.dit.2013.08.005>
- Rezepte aus: Susanne Fischer-Rizzi, *Medizin der Erde und Kräuter-Rezeptbuch* Siegrid Hirsch

Die Empfehlungen in diesem Artikel ersetzen nicht den Besuch beim Heilpraktiker oder Arzt.

## Rezepte und Anwendungen

### Wegwarten-Tees

Sie wirken stimmungsaufhellend und sind gut zur Leber.

### Leber-Galle-Milz-Tee

50 g Wegwartewurzeln; 30 g Löwenzahnwurzeln; 30 g Mariendistelsamen

Die Kräuter zu gleichen Teilen mischen. Ein TL Tee auf eine Tasse Wasser kalt ansetzen und fünf Minuten kochen lassen. 2-3 Tassen täglich – bitter, aber wohltuend.

### Nimmerweh-Teemischung

20 g Wegwartenblüten; 20 g Blaue Malvenblüten; 10 g Veilchenblüten; 10 g Borretschblüten

Einen gehäuften Teelöffel mit einer Tasse kochendem Wasser übergießen (in einem Glasgefäß, dann kann man die schöne Blaufärbung beobachten).

### Wegwarten Sirup

500 g Wegwartenblüten, 500 g Zucker und 1 TL Zitronensäure vermengen und über Nacht stehen lassen. Dann 250ml Wasser zugeben und alles einmal aufkochen lassen.

Den Sirup völlig auskühlen lassen und dann durch ein feines Sieb streichen. Anschließend in kleine, sterilisierte Fläschchen abfüllen.

Der Sirup ist schweißtreibend und wird als Süßungsmittel in Erkältungstee bei grippalen Infekten eingesetzt. Auch gut als Süßungsmittel in Tees bei Hautunreinheiten, speziell bei Akne im Jugendalter. Ansonsten ist der Sirup aber einfach nur lecker.

### Zichorienkaffee

Die Wegwartenwurzel säubern, in kleine Stücke schneiden und in eine Pfanne geben. Mit braunem Rohrzucker bestäuben und bei mittlerer Hitze rösten. Die gerösteten Wurzelstücke abkühlen lassen und in einer Kaffeemühle fein mahlen. Nun Tasse für Tasse zubereiten wie ein frisch von Hand aufgebrühter Kaffee.

### Wegwartenwein

(nach Jacobus Theodorus Tabernaemontanus)  
2 EL Wegwarten-Wurzel; 10 Wegwartenblüten; 1 Hand voll Zitronenmelisse; 1 Hand voll blühenden Ysop; 1 Vanillestange; 100 gr braunen Kandis; Rotwein  
Die Wurzel sowie die Kräuter gut zerkleinern. Alle festen Zutaten dann in eine weithalsige Flasche füllen und mit dem Rotwein übergießen. Die Flasche verschließen und für drei Wochen an einem dunklen, kühlen Ort ziehen lassen. Nach der Ziehzeit abseihen, Kräuter und Wurzeln kräftig auspressen und in eine schöne Flasche füllen.

Täglich ein Likörgläschen davon genießen – soll helfen gegen ein melancholisches Gemüt.

### Wegwarthenhonig (bei Stoffwechselstörungen, Leber- und Gallenbeschwerden)

Man zupft 1 Teil frisch gepflückte Blüten klein, zerstoßt sie in einem Keramikmörser und gibt 3 Teile Zucker (Rohrzucker) dazu. Man vermischt alles und stellt es in einem Glasgefäß für ein paar Wochen in die Sonne. Den entstandenen Honig abfiltern bzw. ausdrücken. Dieser wird dann teelöffelweise eingenommen.