



Paul Stamets (unten mit seiner Mutter Patty) forscht zu Baumpilzen.

FOTOS: LOUIE SCHWARTZBERG/AT VERLAG (2), GETTY IMAGES/ED RESCHKE, ALAMY/MARTINA BATTILANA

Baumpilz, zweimal täglich

Sie sieht aus wie ein übergrosser Wasserfleck. Doch sie tut nur so unscheinbar: Die **Schmetterlings-Tramete** hilft, Krebs zu heilen und Nervenverletzungen zu kurieren.

Von Serge Hediger

Die Amerikanerin Patty Stamets war 83 Jahre alt, als bei ihr die Ärzte Brustkrebs im fortgeschrittenen Stadium diagnostizierten. Sie hatte Tumore im ganzen Körper und war zu alt für eine Mastektomie oder eine Strahlentherapie. Drei Monate noch gaben ihr die Mediziner oder gar weniger. Sie solle es vielleicht mit Pilzen versuchen, meinte einer der Ärzte. Mit der Schmetterlings-Tramete, einem Totholzbewohner, habe man an der medizinischen Fakultät der Universität von Minnesota gewisse Erfolge erzielt.

Das war 2009. Fast zehn Jahre später war Patty Stamets bei guter Gesundheit und ohne feststellbare Tumore. Sie hatte Arzneimittel mit dem Wirkstoff Taxol bekommen, der aus der Eibe gewonnen wird, und das konventionelle Antikörpermedikament Herceptin. Dazu nahm sie täglich acht Schmetter-

lings-Tramete-Kapseln ein – vier morgens und vier abends.

«Ich weiss nicht, welchen Einfluss jede einzelne der Substanzen hatte, aber ich bin natürlich sehr dankbar», sagt Patts Sohn Paul Stamets. «In der Literatur wird ausführlich berichtet, dass konventionelle Behandlung und Chemotherapie mit Hilfe medizinischer Pilze wie der Schmetterlings-Tramete besser wirken, und meine Mutter ist das beste Beispiel dafür.» Sie sollte schliesslich 93 Jahre alt werden.

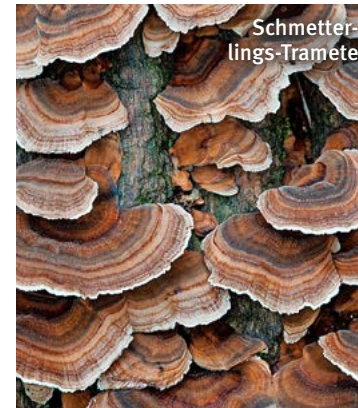
Paul Stamets (64) muss es wissen. Er ist der bekannteste Pilzexperte der Welt, Ehrendoktor, universitärer Berater, Forscher, Autor mehrerer wissenschaftlicher Studien über Pilzmedikamente für HIV- und Krebskranke. Die pharmakologische Nutzung von Pilzen ist alt. Von Ötzi, der vor 5300 Jahren in den Alpen zu Tode kam, weiss man, dass er an einer Leder-schnur Kugeln vom Birkenporling,

einem Baumpilz, um den Hals trug. Damit bekämpfte der Mann in der Steinzeit wohl die Parasiten in seinem Darm, die bei einer Obduktion nachgewiesen wurden. Tatsächlich ist der Birkenporling für seine antibiotischen, antiparasitären und antientzündlichen Eigenschaften bekannt. Gesundheitlich starke Effekte haben jedoch auch andere Pilze, der Feuerschwamm etwa, der Austernpilz oder der Shitake. «Asiatische Pilzsorten stehen besonders weit oben auf der Liste der Arzneipilze», sagt Stamets.

Wirkung zeigten diese etwa zur Stärkung des Immunsystems und der Knochen, zur Steigerung der Lebenserwartung, zur Regulierung des Blutdrucks und der Cholesterinwerte, zur Unterstützung konventioneller Krebsbehandlungen, zur Normalisierung des Blutzuckerspiegels, zur Unterstützung des Nervensystems und der Neurogenese (Bildung von Nervenzellen). «Die Schmetterlings-Tramete

BUCHTIPP

Paul Stamets: «Fantastische Pilze. Wie Pilze unser Bewusstsein erweitern und den Planeten retten können», AT Verlag, Fr. 29.90. Der Autor ist der führende Mykologe in den USA, Entdecker zahlreicher neuer Pilzarten und Bestsellerautor.



ist ein essbarer Pilz, der im Wald vorkommt und köstlich schmeckt», sagt Paul Stamets. Der Pilz besitzt durch seine Inhaltsstoffe die Eigenschaft, die Produktion des körpereigenen Nervenwachstumsfaktors NGF stark zu stimulieren. Dieses Protein erfüllt eine wichtige neuronale Aufgabe im Körper.

Der Pilzexperte weiter: «Ich empfehle ihn daher häufig Menschen mit Nervenverletzungen, Nervenkompressionsverletzungen oder Neuropathie.» Auch erhöht die Schmetterlings-Tramete die Bildung spezieller Nervenzellen im Gehirn. Das macht sie für die Demenz- und Alzheimerforschung interessant.

Im Laufe seiner Forschungen ist Paul Stamets auf den Lärchenporling gestossen, einen selten gewordenen Baumpilz. Im Labor zeigten Stamets Lärchenporling-Proben eine «aussergewöhnlich starke Aktivität gegen Viren wie die Schweinegrippe (H1N1), Vogelgrippe (H5N1) und Herpes (HSV-1, HSV-2)». «In Anbetracht der wachsenden Resistenz gegen moderne Antibiotika, die breit eingesetzt werden, sind diese Ergebnisse unglaublich vielversprechend», urteilt der Mykologe. Und man möchte hinzufügen: In Anbetracht des Corona-Virus' Covid-19 auch. ✿

Schwerarbeiter fit halten

Bald ist wieder Zeit für luftige Sandalen. Der ideale Zeitpunkt, unsere Füsse in den Mittelpunkt zu rücken.

Momentan konzentrieren wir uns auf die Hygiene und Pflege unserer Hände. Und vergessen dabei unsere Füsse, obwohl sie täglich Schwerstarbeit leisten. Sie waren nun monatelang in geschlossenen Schuhen und Socken eingesperrt. Die nachfolgenden fünf Tipps erhöhen ihr Wohlbefinden und Ihre Lust, mit schönen Sandalen zu punkten:

Feuchtigkeit zuführen: Die Fuss-haut trocknet rasch aus und die Hornhaut verdickt sich. Insbesondere an den Stellen, die vermehrt Druck und Reibung ausgesetzt sind, sei es durch zu enge Schuhe, zu langes Stehen oder Übergewicht. Zur Regeneration von Trockenheit und Hautrissen sind Anti-Hornhaut-Cremen und Schrunden-Salben mit hohem Urea-Anteil zu

bevorzugen – am besten zweimal täglich, morgens und abends.

Warmes Fussbad: Ein wöchentliches Fussbad von rund 10 bis 15 Minuten weicht die Fussnägel und Hornhautverdickungen auf. Die Zehennägel werden danach gerade geschnitten, am besten mit einer Nagelkluppe.

Hornhaut entfernen: Zur Wahl stehen Feilen, Bimssteine, wirkstoffhaltige Hornhautpflaster sowie elektrische Hornhaut-Entferner mit Diamantpartikeln, die kreisend über die Hornhaut bewegt werden, um die Fusshaut zu glätten.

Nagelpilz loswerden: Weiss bis gelbbraun verfärbte, verdickte Zehennägel sind ein klares Zeichen für Nagelpilz. Am häufigsten sind die grossen Zehen betroffen. In der Regel braucht es mehrere Monate Geduld, um die unschöne Verformung loszuwerden, da der Nagel herauswachsen muss. Bei leichtem bis mittelschwerem Befall können äusserliche Therapien mit antimykotischen Tinkturen und Nagellacken ausreichen. Oft ist eine innerliche Behandlung beim Arzt wirksamer.

Fusspilz bekämpfen: Im Gegensatz zum «stillen» Nagelpilz macht er mit Juckreiz, Brennen, Hautrötung und eingerissener Haut auf sich aufmerksam. Er breitet sich zwischen den Zehen und an den Fusssohlen aus. Gewöhnlich genügt das lokale Auftragen von Cremem, Salben oder Sprays.

Professionelle Beratung gibt es in der Apotheke oder Drogerie. ✿



GUT ZU WISSEN

Online dolmetschen für Schwerhörige

Sitzungen, Besprechungen mit mehreren Teilnehmenden oder auch Vorlesungen finden in der jetzigen Situation fast ausschliesslich online statt. Für Menschen, die nicht gut hören, ist dies eine zusätzliche Erschwernis. Die sonst üblichen Hilfsmittel und Strategien wie Höranlagen oder das Lippenlesen sind bei den Online-Tools nur bedingt anwendbar.

Eine hilfreiche Lösung bietet die unabhängige Non-Profit-Organisation «pro audito Schweiz» an: Eine Schriftdolmetscherin schreibt live mit, was in der Besprechung gesagt wird. Dies wird der hörbeeinträchtigten Person zeitgleich auf dem Computer angezeigt, sodass sie der Unterhaltung folgen kann. Infos: www.pro-audito.ch



REDAKTION: MARIE LUCE LE FEBVE; FOTOS: SHUTTERSTOCK, ZYG