

## Cordyceps – Ein Pilz mit heilender Wirkung

---

Liebe Leserinnen und Leser,



Cordyceps ist die gängige Bezeichnung für den Pilz *Cordyceps sinensis*. Cordyceps ist eines der außergewöhnlichsten und stärkenden Mittel, das die traditionelle chinesische Heilkunde hervorgebracht hat. Tausende von Jahren war Cordyceps bekannt als ein geheimnisvoller Organismus, der imstande war, abwechselnd die tierische Gestalt einer Raupe und die pflanzliche Gestalt eines Grases anzunehmen. Die Chinesen nannten ihn deshalb Dong Chong Xia Cao, was Winterraupe Sommergras bedeutet.

Heutzutage wissen wir, dass es sich dabei tatsächlich nicht um einen Organismus handelt, sondern um eine komplizierte parasitäre Beziehung zwischen zwei Organismen: einer Raupe und einem Pilz.

*Cordyceps sinensis* ist ein seltener Pilz, der hauptsächlich in 3000 bis 5000 Metern Höhe auf den feuchten Bergwiesen des Himalaya-Hochgebirges und anderer Gebirgsketten Tibets und Chinas gefunden wird. Der wichtigste Wirt des *Cordyceps sinensis* ist die Raupe der Familie Hepialidae (Wurzelbohrer), ein Nachtfalter, dessen Raupenformen sich unterirdisch von Pflanzenwurzeln ernähren. *Cordyceps sinensis* lebt als Parasit in der Raupe. Als Spore infiltriert er sie und verzehrt sie anschließend von innen. Übrig bleibt die mumifizierte Außenseite der Raupe, die innen völlig mit Pilzfäden ausgefüllt ist (Winterraupe). Während der Sommermonate wächst aus der Hinterseite des Kopfes der Mumie der Fruchtkörper des Pilzes auf die Erde hinaus. Dieser Pilz ist fingerförmig schlank und ohne Hut (Sommergras). Der lateinische Name *Cordyceps* (wörtlich: aufgeschwollener Kopf) ist ein Hinweis auf die Wachstumsweise des Pilzes aus der Raupenmumie hinaus.

Cordyceps war immer eine Seltenheit und wegen der großen Nachfrage fast unbezahlbar. Im Altertum kostete ein Gramm Cordyceps viermal (!) so viel wie ein Gramm Silber. Aufgrund dessen wurde Cordyceps fast ausschließlich am kaiserlichen Hof benutzt. Heute werden bis zu 2000 Euro für ein Kilo wilden Cordyceps bezahlt. Um der steigenden Nachfrage gerecht zu werden, starteten chinesische Wissenschaftler 1972 ein ehrgeiziges Projekt. Aus allen Teilen Chinas wurden Unterarten von wildem Cordyceps gesammelt und auf chemische Zusammensetzung, Heilwirkung, Sicherheit für den menschlichen Verzehr und die Eignung zu kommerziellem Anbau untersucht. Aus 200 Unterarten wurde schließlich der Pilz aus der Provinz Qinghai gewählt, ein Gebiet, das von jeher wegen Cordyceps bekannt war. Diese Unterart wurde *Cordyceps CS 4* genannt.

Von allen *Cordyceps* Unterarten stimmt CS 4 in chemischer Zusammensetzung und Heilwirkung am meisten mit dem altbewährten traditionellen Cordyceps überein. Die Unterschiede sind so

minimal, dass CS 4 als der traditionelle Cordyceps bezeichnet werden kann. CS 4 ist zwar nicht leicht zu züchten, aber er wächst schnell. Er ist vollkommen ungefährlich. Das chinesische Gesundheitsministerium hat 1987 die Zulassung für den menschlichen Verzehr erteilt. Seitdem wurden fast alle wissenschaftlichen Forschungen an Cordyceps der Unterart CS 4 durchgeführt.

Cordyceps enthält außer dem Wirkstoff Cordyzeplin hochwertige Aminosäuren, B-Vitamine und mehr als 80% ungesättigte Fettsäuren.

## Cordyceps steigert die sexuelle Aktivität und verbessert die Fruchtbarkeit

---

Cordyceps genießt einen verbreiteten Ruf als Aphrodisiakum, als Mittel also, das die Sexualität stimuliert. Dies wurde bereits in alten chinesischen Schriften erwähnt. Laut Überlieferung wurde Cordyceps im chinesischen Altertum als unentbehrliche Hilfe für den Kaiser betrachtet, der sexuelle Beziehungen zu einer großen Zahl von Gattinnen pflegen musste. In den letzten Jahrzehnten ist vor allem in China und Japan intensiv nach dem Effekt von Cordyceps auf den Geschlechtstrieb geforscht worden. Die Ergebnisse sind im Folgenden kurz zusammengefasst:

- Cordyceps wirkt als sehr effektives natürliches Mittel zur Behebung von Impotenz sowohl bei Männern als auch bei Frauen. Die Wirkung von Cordyceps als Aphrodisiakum beruht wahrscheinlich auf einer Kombination von unterschiedlichen Effekten auf den Körper. Cordyceps hat eine anregende Wirkung auf die Geschlechtsorgane, auf die Produktion von Geschlechtshormonen, auf das bei der Fortpflanzung und dem Geschlechtstrieb beteiligte neurologische System und auf die Hypothalamus Hypophysen Nebennieren-Regulation.
- Drei verschiedene placebo-kontrollierte chinesische Doppelblindstudien an einigen hundert Männern mit "herabgesetzter Libido und anderen sexuellen Problemen" ergaben signifikant übereinstimmende Ergebnisse. Durchschnittlich 64% der Probanden unter Cordyceps zeigten nach der Versuchszeit eine Besserung gegenüber 24% der Placebogruppe.
- Von 21 älteren Frauen mit „herabgesetzter Libido und anderen sexuellen Problemen“, die an einer placebo kontrollierten Doppelblindstudie teilnahmen, zeigte sich bei über 90% eine Verbesserung nach Einnahme von Cordyceps gegenüber 0% in der Kontrollgruppe.
- Cordyceps entspannt das glatte Muskelgewebe im Corpus cavernosum des Penis. Demzufolge kann Blut in den Penis hineinströmen und eine Erektion bewirken. Die erektionsfördernde Wirkung des Myzel-Extraktes aus Cordyceps CS 4 ist doppelt so groß wie die des wilden Cordyceps.
- Cordyceps fördert die Reifung der Geschlechtsorgane. Bei männlichen Mäusen, die noch nicht geschlechtsreif waren, nahm das Gewicht der Hoden nach 6tägiger Verabreichung von Cordyceps um mehr als 90% zu. Bei unreifen weiblichen Mäusen wurde eine Gewichtszunahme des Uterus um mehr als 40% festgestellt. Nach 3monatiger Verabreichung von Cordyceps an männliche Kaninchen war das Gewicht der Hoden um 30% größer als das der Kontrollgruppe.
- Cordyceps fördert die Samenbildung. Männliche Kaninchen, die drei Monate Cordyceps bekommen hatten, produzierten dreimal (!) so viel Spermazellen wie die Kontrollgruppe. Eine andere Untersuchung zeigte, dass die Qualität und Vitalität der Spermatozoen nach der Einnahme von Cordyceps signifikant verbessert war.
- Verschiedene Untersuchungen an Menschen zeigen, dass Cordyceps eine regulierende Wirkung auf die Plasmaspiegel sowohl der männlichen als auch der weiblichen Geschlechtshormone besitzt.

Dosierungsempfehlung: 2-6 Kps pro Tag, bei Überdosierung besteht keine Gefahr der

## **Cordyceps verleiht mehr Energie und Vitalität – ideal auch für Sportler**

---

1993 ging die Nachricht über Cordyceps als aufsehenerregende Neuigkeit um die Welt. Cordyceps erregte internationales Aufsehen. Bei den nationalen chinesischen Leichtathletik-Meisterschaften unterboten chinesische Athleten mit außerordentlich schnellen Zeiten die Weltrekorde auf 9 Mittel- und Langstrecken Distanzen. Ein Jahr später, bei den Leichtathletik-Weltmeisterschaften in Rom, gewannen sie 12 der 16 Läufe und stellten dabei 5 neue Weltrekorde auf. Ihr Trainer Ma schreibt die außergewöhnlichen Leistungen der chinesischen Athleten der Kombination aus einem rigorosen Trainingsprogramm und dem Einsatz des Pilzes Cordyceps zu (Newsweek, 27 Sept. 1993).

Ob nach langer, schwerer Krankheit oder bei besonderer Beanspruchung: Die Leistungsfähigkeit kann bei regelmäßiger Einnahme von Cordyceps um über 50 % gesteigert werden. Nach dem Sport wirkt Cordyceps regenerierend, weil sich das Muskelgewebe schneller erholt.

Dosierungsempfehlung: 2-4 Kps pro Tag, bei Überdosierung besteht keine Gefahr der Schädigung.

## **Cordyceps bei Bluthochdruck und Hypercholesterinämie**

---

Erstens wurde ein günstiger Effekt auf das Herz nachgewiesen. Außerdem konnte gezeigt werden, dass Cordyceps bei Stress die glatte Muskulatur der Gefäßwände entspannt. Japanische Forscher entdeckten, dass der Durchmesser einer "gestressten" Aorta nach Verabreichung von Cordyceps um durchschnittlich 40% zunahm. Intravenöse Verabreichung von Cordyceps an betäubte Hunde führte zu einer Abnahme des Widerstands der Koronararterien um durchschnittlich 49% und zur Abnahme des Widerstandes der Vertebralarterien um durchschnittlich 75%. Dadurch steigt die Durchblutung von Herz, Extremitäten, Gehirn und anderer Organe stark an. Dies erklärt die Verbesserung der Leistungsfähigkeit durch Cordyceps bei Sportlern. Auch wird so verständlich, warum man sich nach regelmäßiger Cordyceps Einnahme körperlich leistungsfähiger und geistig klarer fühlt. Diese Wirkweise ist auch eine Erklärung für die günstige Wirkung von Cordyceps auf den Blutdruck.

Cordyceps ist bekannt für seine günstige Wirkung auf Herzkranz- und andere Blutgefäße. Erstens verbessert es die Durchblutung des Körpers und erhält einen gesunden Blutdruck (siehe oben unter Förderung der Vitalität). Zweitens senkt Cordyceps den Cholesterinspiegel. Eine chinesische Studie an 273 Patienten zeigte, dass nach 4 bis 8wöchiger Einnahme von Cordyceps der Cholesterinspiegel um durchschnittlich 17% gesunken war.

Dosierungsempfehlung: 2 x 1-3 Kps pro Tag, bei Überdosierung besteht keine Gefahr der Schädigung.

## **Cordyceps für ein starkes Immunsystem**

---

Es gibt deutliche Hinweise, dass Cordyceps als sogenannter bidirektionaler Immunregulator wirkt.

Das bedeutet, dass die Wirkung eines zu schwachen Abwehrsystems verstärkt und die eines überaktiven Abwehrsystems gehemmt wird.

Die aktivsten immunmodulierenden Komponenten von Cordyceps sind Polysaccharide, aus langen Ketten aufgebaute Zuckermoleküle. Eine Reihe von Untersuchungen hat gezeigt, dass die Wirkung von Cordyceps linear dosisabhängig ist, also je mehr Cordyceps, desto größer der Effekt.

Folgende Einflüsse von Cordyceps auf das Abwehrsystem wurden nachgewiesen:

- Anregung der Produktion von T-Zellen, Leukozyten und Lymphozyten,
- Steigerung der Aktivität von natürlichen Killer (NK )Zellen,
- Verstärkte Produktion der Immunglobuline G und M,
- Anregung der Phagozytose durch Makrophagen,
- Anregung der Aktivität von Gamma Interferon,
- Anregung der Aktivität von Interleukin 1 und Interleukin 2,
- Anregung von T Zellen und B Zellen.

Dosierungsempfehlung: 2 x 1-3 Kps pro Tag, bei Überdosierung besteht keine Gefahr der Schädigung.

## **Cordyceps schützt vor freien Radikalen**

---

Erwiesenermaßen fördert Cordyceps die Wirkung der natürlichen Antioxidantien im Körper. Eine Placebo kontrollierte chinesische Untersuchung an 59 älteren Patienten im Alter von 60 bis 84 Jahren zeigte, dass Cordyceps die Konzentration des Enzyms Superoxid-Dismutase (SOD) in den roten Blutkörperchen signifikant erhöhte. Die SOD-Konzentration war sogar signifikant höher als die SOD-Konzentration einer Kontrollgruppe gesunder junger Erwachsener. Gleichzeitig nahm die Plasmakonzentration von Malondialdehyd (MDA) signifikant auf das Niveau der Werte einer Kontrollgruppe junger Erwachsener ab. SOD wird als das wichtigste antioxidative Enzym des Körpers betrachtet. MDA ist ein Maß für die Lipidperoxidation, also für die Bildung freier Radikale durch oxidative Zersetzung von Fettsäuren.

Dosierungsempfehlung: 2 x 1-3 Kps pro Tag, bei Überdosierung besteht keine Gefahr der Schädigung

## **Cordyceps gegen Depression und Stress**

---

Es wurde gezeigt, dass es die Abgabe von Nebennierenrindenhormonen stimuliert. Außerdem unterstützt Cordyceps den Hypothalamus Hypophysen-Nebennieren Regelkreis. Ein Teil dieser Wirkung wird dem hohen Gehalten an L-Tryptophan zugeschrieben, dem Vorläufer des „ausgleichenden“ Neurotransmitters Serotonin. Auch stellte sich heraus, dass Cordyceps einen hemmenden Einfluss auf das Enzym Monoaminoxidase (MAO) ausübt. MAO Hemmer werden allgemein gegen Depressionen eingesetzt. Auch von Johanniskraut ist bekannt, dass seine antidepressive Wirkung auf der Hemmung des Enzyms MAO beruht.

Wissenschaftlich belegt ist die hemmende Wirkung auf die Ausbildung von stressbedingten Magengeschwüren.

Dosierungsempfehlung: 2 x 1-3 Kps pro Tag, bei Überdosierung besteht keine Gefahr der Schädigung

## Cordyceps für allgemeines Wohlbefinden

---

Cordyceps hat einen kräftigenden und abwehrsteigernden Effekt auf die Luftwege (Husten, Asthma, Tbc), unterstützt die Funktion von Nieren, Nebennieren und Eierstöcken und hat eine günstige Wirkung auf die Leber. Hilfreich bei Blutarmut und Hexenschuss, Lenden – und Knieschmerzen, Nierentonicum, bei Kraftlosigkeit in der Rekonvaleszenz und zur Steigerung der Vitalität. Cordyceps in Verbindung mit Arteseminin kann das (Wieder)auftreten von Glomerulopathien wirkungsvoll verhindern und auf diese Weise die Nierenfunktion schützen.

## Sicherheit

---

Cordyceps ist bekannt als eine vollkommen ungefährliche Nahrungsergänzung. Mehrere Untersuchungen an Versuchstieren haben keine LD 50 (die Dosierung, bei der 50% der Versuchstiere stirbt) feststellen können, selbst nicht bei Einnahme von 80 g/kg (dies entspräche einer Einnahme von 5,6 kg Cordyceps für einen erwachsenen Menschen von 70 kg!). Auch wurden in Untersuchungen auf mögliche Toxizität niemals schädliche Nebenwirkungen oder toxische Effekte gefunden. Manche Personen bekommen nach Einnahme von Cordyceps leichte Bauchbeschwerden (wie Durchfall). Diese Erscheinungen sind normalerweise nicht ernsthaft und nur vorübergehend. Vorsicht ist aber geboten bei Personen, die Inhalatoren mit Arzneimitteln (Beta2 Sympathomimetika) gegen Asthma bronchiale verwenden. Weil Cordyceps eine entspannende Wirkung auf die (glatte Muskulatur der) Luftwege hat, kann es die Wirkung des Arzneimittels verstärken. Daher ist in einem solchen Fall Rücksprache mit dem behandelnden Arzt geboten.

## Dosierung und Gebrauch

---

Bei einigen Problemen wurden gute therapeutische Ergebnisse mit Dosierungen ab etwa einem Dreiviertel Gramm Myzel pro Tag erzielt. Seine größte Wirksamkeit zeigt Cordyceps normalerweise in Dosierungen ab etwa 3 g Myzel täglich. Dies entspricht 4 Kapseln Cordyceps CS-4 täglich. Die Kapseln sollten möglichst zu den Mahlzeiten eingenommen werden. Die vitalisierende und energetisierende Wirkung ist in der Regel bereits einige Stunden nach der Einnahme zu spüren. Für einen anhaltenden therapeutischen Effekt wird empfohlen, Cordyceps mindestens 3 Monate lang einzunehmen.

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.  
Ihre Newsletter-Redaktion



### Forschungsergebnisse aus Naturheilkunde und orthomolekularer Medizin

Die Naturheilkunde wird von ihren Gegnern gern als „unwissenschaftlich“ dargestellt. Diese Darstellung ist aber inkorrekt: Im Gegenteil, es gibt eine Fülle von Forschungen und Erfahrungsberichten zur Naturheilkunde und zu

den in der orthomolekularen Medizin verwendeten Wirkstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, essentiellen Fettsäuren, Bioflavonoiden und Aminosäuren. Wir berichten in Zusammenarbeit mit der Stiftung "Research for Health Foundation" von diesen Forschungsergebnissen. **Besuchen Sie die Internetseiten der Stiftung**

**Preise und Versandkosten: Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.**

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

---

[www.vitalstoff-journal.de](http://www.vitalstoff-journal.de)

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln