

DAVID WOLFE
Chaga



GOLDMANN

Lesen erleben

Buch

Der bekannte Rohkost- und Heilnahrungsexperte David Wolfe hat schon ein ganzes Arsenal von gesundheitsfördernden Pflanzen erforscht und für moderne Menschen zugänglich gemacht. In diesem Buch präsentiert er Heilpilze und beschäftigt sich insbesondere mit dem Chaga-Pilz, dem »König der Heilpilze«, der das Immunsystem stärkt, Allergien beendet, die Krebsentwicklung aufhält und Energie und Vitalität spendet. Die Menschen in Sibirien kennen den Chaga-Pilz schon seit Jahrhunderten als Wundermittel. Bei uns gibt es den natürlichen Chaga-Pilz als Extrakt oder Pulver, und er hält eine unübertroffene Menge an gesundheitsfördernden Wirkstoffen bereit – ein echtes Gesundheitselixier.

Autor

David Wolfe, Jahrgang 1970, studierte Umwelt- und Politikwissenschaft an mehreren amerikanischen Universitäten. 1995 wurde er hundertprozentiger Rohkost-Vegetarier. Im gleichen Jahr gründete er zusammen mit Stephen Arlin und R. C. Dini Nature's First Law, den weltgrößten Vertrieb von Büchern, Audios und Videos über Rohkost-Ernährung. 1996 schrieb er mit seinen Partnern das Buch *Erstes Naturgesetz: Die Rohkost-Diät*. Wolfe gilt bei Fachkollegen als eine der weltweit führenden Autoritäten in Sachen Ernährung. Er war der Erste, der rohe und biologisch angebaute Kakaobohnen/-Nibs (rohe Schokolade), Goji-Beeren, Inkabeeren, Kakaobutter, pulverisierte eingekapselte Mangostanfrucht, Macaextrakt, kaltgepresstes Kokosöl und Sacred Chocolate™ in Nordamerika in den allgemeinen Vertrieb brachte. Bekannt für außergewöhnliche Qualitätskontrolle und ethische Produktion, führen diese und viele andere von David Wolfe entwickelten Produkte das Feld an.
www.davidwolfe.com

Bei Goldman ist von David Wolfe bereits erschienen:

Die Sonnen-Diät (14208)

David Wolfe

Chaga

König der Heilpilze

Aus dem Englischen von Peter Kobbe

GOLDMANN

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2012 unter dem Titel »Chaga. King of the Medicinal Mushrooms« bei North Atlantic Books, Berkeley, California, USA.

Soweit nicht anders angegeben, wurden alle Fotos von David Wolfe aufgenommen (www.davidwolfe.com).

Besonderer Dank geht an Andrea McGinnis für ihre Mitarbeit bei den Ausführungen über die Beta-Glucane und den Abschnitt mit den Chaga-Rezepten, an Adam Collins von SuperfoodSnacks.com für die von ihm hinzugefügten Rezepte und an Frank Giglio für das von ihm hinzugefügte Rezept.

Die folgenden Informationen sind nur für allgemeine Informationszwecke bestimmt. Einzelpersonen sollten immer ihren Gesundheitsdienstleister (Arzt ihres Vertrauens etc.) sprechen, bevor sie irgendwelche in diesem Buch gemachten Vorschläge anwenden. Jegliche Anwendung des auf den folgenden Seiten dargelegten Materials steht im Ermessen des/der Lesers/Leserin und liegt in seiner oder ihrer alleinigen Verantwortung.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
Lux Cream liefert Stora Enso, Finnland.

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe, November 2014

© 2014 Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2012 der Originalausgabe David Wolfe

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur

Umschlagmotive (v.l.n.r.): RiverNorthPhotography / getty images; FLPA /

F1 online; StockFood / Löscher, Sabine; Igor Sinitsyn / Alamy

Lektorat: Jochen Lehner

WL · Herstellung: cb

Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering

Druck: GGP Media GmbH, Pöbneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-22064-9

www.goldmann-verlag.de

Dieses Buch ist allen
Pilzsammlern gewidmet.

Pilze sammeln ist
eines der großartigsten Hobbys überhaupt!

Inhalt

Superheilpflanzen – eine Einführung	13
Heil dem König! Der Chaga stellt sich vor.	20
Die einzigartigen Heilkräfte des Chaga.	24
Unbedenklichkeit.	28
Bewohner eines verwunschenen Bereichs.	29
Erster Teil	
Fakten und Geschichte der Verwendung.	33
Der Chaga in freier Natur	35
Die Birke: Ein vortrefflicher Wirt.	41
Der Chaga: Geschichte, Literatur, Legende	45
Geheimnisse des Eismanns	48
Andere traditionelle und praktische Verwendungen.	49
Das literarische Debüt des Chaga	54
Weltraum-Sporen und geologische Mythologie	56
Die Nährstoffe des Chaga	69
Antioxidantien	69
Vitamine, Mineralien und andere Nährstoffe	72
Chaga bei Krebs	77
Chemotherapie und Strahlenschutz	79

Inhalt

Krebs-Diäten	82
Traditionelle Chaga-Diät bei Krebs	83
Heutige Chaga-Diät bei Krebs	83
Inzwischen auf der Krebsstation	88
Zweiter Teil	
Chaga zubereiten und genießen	93
Ihren wilden Chaga selbst ernten	95
Wie man in freier Natur geernteten Chaga lagert	100
Chaga-Produkte auf dem Markt	102
Gebräuchliche Küchenausrüstung	106
Herde	106
Mixer	109
Mörser und Pistill	109
Das Wasserbad	111
Chaga mit anderen Heilpflanzen und Heilpilzen mischen	112
Rezepte	115
Eine Anmerkung zu Süßungsmitteln	115
Tees	117
Chaga-Tee zubereiten	118
Russischer Chaga-Tee	121

Inhalt

Chaga-Superbowl-Siedetee	122
Alkoholextrakte	124
Wie man eine Chaga-Tinktur macht	125
Ölextrakte	128
Chaga-Öl-Körperpeeling	130
Chaga-Getränke	131
Chaga-Kaffee	132
Sommer-Heidelbeer-Chaga-Überraschung	133
Chaga mit Huang-Qi	134
Kleiner Brauner	135
Elegie an sprudelnde Quellen	137
Göttlicher Chaga-Chai	138
Schneller Schoko-Chaga-Schub	139
Superheilkraftiges Superfood	141
Superhelden-Chaga-Aktivator	142
Chaga als Nahrung	143
Chaga-Murmeln	144
Chaga-Kirschtorte	145
Beeren-Chaga-Frühstück	147
Cremiger Schoko-Chaga-Kefir	148

Inhalt

Dritter Teil

Der Chaga in wissenschaftlicher Betrachtung	153
Betulin, Betulinsäure und die Heilkräfte der Birke . .	154
Wie Beta-Glucane uns zu Gesundheit verhelfen	161
Die entscheidende Rolle der Makrophagen im Immunsystem	166
Die antioxidative Kraft der Beta-Glucane	169
Hautregenerierende Wirkungen von Beta-Glucanen und Chaga	170
Der Melaningehalt des Chaga	172
Chaga und Krebs:	
Die Wissenschaft soll zu Wort kommen	178

Vierter Teil

Informations- und Bezugsquellen	195
Empfehlenswerte Websites	195
Bücher	197
Wissenschaftliche Artikel	199
Allgemein	199
Antioxidative Eigenschaften	199
Antivirale Eigenschaften	200
Antikanceröse Eigenschaften	200

Inhalt

Antitumorale Eigenschaften	202
Melaningehalt	202
Anmerkungen	204
Register	216
Schlussbetrachtung	222
Danksagung	224



Superpilz Chaga

Superheilpflanzen – eine Einführung

*Lass die Nahrung deine Medizin sein
und Medizin deine Nahrung.*

– Hippokrates –

Auf diesen berühmten Ausspruch – von einem Begründer der abendländischen Medizin, der dafür eintrat, den Körper als Ganzes und nicht bloß seine Teile zu behandeln – wird vielfach Bezug genommen; er wird häufig befolgt, zitiert und reflektiert, dabei aber nur zur Hälfte in seiner Tragweite, ja Größe erfasst. Der erste Teil des Satzes, »Lass die Nahrung deine Medizin sein«, ist wohlbekannt und wird von vielen verstanden, aber die zweite Hälfte dieser uralten Verordnung enthält eigentlich das, was ich als die größere Einsicht für unsere Zeiten empfinde. Medizin als Nahrung zu verzehren, das scheint wörtlich gemeint zu sein. Wenn wir Hippokrates wörtlich nehmen, sagt er uns klipp und klar: Nehmt Heilpflanzen regelmäßig als Nahrung zu euch.

Über Jahrtausende sammelten die Shaolinmönche (berühmte buddhistische Kämpfer) und Daoisten Chinas eine Fülle von Kenntnissen und Erkenntnissen über die medizinischen Eigenschaften von Kräutern, Pilzen und anderen Pflanzen. Sie stellten fest, dass sich viele Heilpflanzen wunderbar als gelegentliche Nahrungsmittel eignen, aber

vielfach nicht zur täglichen Verwendung als Nahrung taugten. Die alte Shaolin-Ordensgemeinschaft traf jedoch eine Unterscheidung, wonach die höherwertigen, »tonischen« Heilpflanzen anders waren und regelmäßig als Nahrung gegessen werden konnten. Ein Tonikum wirkt »tonisierend«, was bedeutet, dass es Gesundheit und Wohlbefinden grundsätzlich unterstützt und dadurch zur Wiederherstellung, Kräftigung und Belebung aller Körpersysteme beiträgt.

Meine eigenen Recherchen bringen mich zu der Auffassung, dass die wirksamsten dieser tonischen Heilpflanzen die medizinisch verwendeten Pilze sind, zu denen auch der Chaga gehört. Sie fallen in eine Klasse, die ich als »Superheilpflanzen« bezeichne. Aufgrund ihres von Natur aus hohen Gehalts an Nährstoffen und Heilsstoffen, ihrer langen Erprobung und ihrer ganzheitlichen Wirkung kann man sagen, dass diese Superheilpflanzen wirklich das Potenzial besitzen, uns zu heilen und zu kräftigen. Es geht um mehr, als bloß getrockneten Oregano über Spaghetti zu streuen. Wir können exponentiell größeren Nutzen aus diesen Pflanzen ziehen, wenn wir es verstehen, sie zum regelmäßigen Bestandteil unserer Ernährung zu machen.

Während des letzten Jahrzehnts ist das Internet zu einer wahren Fundgrube für Informationen über natürliche Heilansätze, Biolebensmittel, Rohkost, Wildkräuter und Wildgemüse, Pflanzenheilkunde oder Phytotherapie, sogenannte Adaptogene und eben die Superheilpflanzen geworden.

Pflanzenheilkundliche Ansätze bei gesundheitlichen Schwierigkeiten nehmen in erstaunlichem Ausmaß an Beliebtheit zu, wahrscheinlich weil sie tatsächlich wirken. Wir nähern uns einer kritischen Anzahl von Menschen, die ihre Energie und Finanzkraft von einem bankrotten, fehlgeleiteten, umweltzerstörerischen pharmazeutischen »Krankheitsversorgung«-Modell weg und zu einem nachhaltigen, präventiven, die Gesundheit aufbauenden, selbstverantwortlichen Wohlbefindens-Modell hin verlagern. Die Super-Pflanzenheilmittel sind wahrscheinlich unsere besten Verbündeten in dieser globalen Gesundheitsbewegung.

Hippokrates' Ausspruch in seiner Gesamtheit zu befolgen, schließt für mich das Erforschen dieser tonischen Superheilmittel ein. Und auch hier, basierend auf wissenschaftlicher Forschung und der Geschichte ihrer Verwendung durch den Menschen, sind die medizinisch verwendeten Pilze die Krönung.

Es scheint passend, eine neue Reihe von auf die Super-Naturheilmittel unseres Planeten konzentrierten Büchern mit dem Chaga, dem sagenumwobenen »König der Pilze«, zu eröffnen, für dessen wohltätiges Wirken noch keine Grenzen zu erkennen sind.

Super-Naturheilmittel: David Wolfes Top 25

NORDAMERIKA/EUROPA/RUSSLAND/ASIEN

Chaga – König der Heilpilze.

Schachtelhalm – Uraltes antimykotisches, Ormus-reiches, knochenkräftigendes Superheilkraut.

Nesseln – Entzündungshemmendes, knochenaufbauendes, testosteronbildendes, Kieselerde spendendes Superheilkraut: Blätter und Wurzel.

Reishi – Die wohl am besten erforschte Heilpflanze überhaupt.

Rhodiola (Arktische Wurzel/Rosenwurz) – Mit dieser Fitness-Superwurzel können Sie sich an einen geringeren Sauerstoffgehalt der Luft anpassen und Ihre Leistung verbessern.

CHINA

Ameise – König der Naturheilmittel? Nein, Heilmittel der Könige.

Astragalus (Mongolischer Tragant) – Stickstoffbindende, in gemäßigttem Klima vorkommende Superwurzel, die Sie mit ihren Polysacchariden heilt und Ihnen mit ihren Astragalosiden zu langem Leben verhilft.

Hirschgeweih – Naturquelle hormonaufbauender Nährstoffe.

Ginseng – Seine Legende ist so alt wie die Berge, doch der Ginseng ist nach wie vor da, um Ihrer Gesundheit zu dienen. Der Zauber des Ginsengs wird für immer bei uns sein. Gebrauchen Sie ihn.

Superheilpflanzen – eine Einführung

Gynostemma (Jiaogulan) – Die langes Leben und Gesundheit aufbauende Überraschung der chinesischen Medizin.

He Shou Wu (Polygonum multiflorum) – Yin jing, Knochenmark nährendes, Stammzellen aufbauendes Tonikum, ein langes Leben begünstigend, Superwurzel.

Schisandra-Beere – Dieser Leberheiler mit zugleich antiviraler Wirkung ist eine der potentesten ausgleichenden Heilpflanzen in der chinesischen Medizin.

AMAZONIEN UND DIE ANDEN

Katzenkrallen – Invasive Dschungelpflanze, die Ihren Körper invasiv vor Viren und bestimmten Pilzen schützt.

Chanca Piedra – Der »Steinbrecher« hilft, Kalkeinlagerungen in den Nieren, der Leber und dem Blut zu entfernen.

Kokablatt – Das wirkmächtigste Speise-Pflanzenheilmittel der Erde; eben deshalb ist es illegal.

Pau d'Arco (Lapacho) – Antimykotischer, gegen Candida wirksamer, köstlicher Supertee.

Sacha Jergon – Zentrum des amazonischen Pflanzenheilkunde-Medizinrads.

MITTELAMERIKA

Cayennepfeffer – Diese allgemein bekannte Heilpflanze führt einiges an heilender Wärme für Herz-Kreislauf-Krankheiten mit sich.

Superheilpflanzen – eine Einführung

Mucuna (Juckbohne) – Neurotransmitter aufbauende, Parkinson bekämpfende Superjüng-Bohne.

Vanille – Das großartigste Gewürz der Welt hat medizinische Eigenschaften.

INDIEN

Ashwagandha (Schlafbeere) – Adaptogene, anthropomorphe Superwurzel.

Spargelwurzel (Shatavari) – Supertonische, ein langes Leben begünstigende, fitnessverbessernde Eigenschaften werden mit dieser allgemein bekannten, überall auf der Welt vorkommenden Pflanze (als Kultur- oder Wildgemüse) in Verbindung gebracht.

Shilajit (Mumijo) – Mineralpech, nährendes und entgiftendes Superharz-Tonikum des Himalaja.

Tulsi (Indisches Basilikum) – Adaptogenes Superkraut des Ayurveda.

SÜDOSTASIEN

Mangostanfrucht-Schale – Antiarthritisches Allheil-Superkraut.

Superheilpflanzen – eine Einführung



Typisches Chaga-Exemplar im Größenvergleich

Heil dem König! Der Chaga stellt sich vor

Der Chaga ist ein bemerkenswerter Heilpilz, der in lebenden Bäumen wächst. Er wächst überaus reichlich in fast allen in den zirkumpolaren gemäßigten Wäldern der nördlichen Hemisphäre vorkommenden Birkenarten. Als Speise-Heilpflanze und Nahrungsmittel ist der Chaga ein herausragendes pflanzliches Adaptogen (ein Stoffwechsel-Regulator, der die Fähigkeit eines Organismus steigert, sich an Umweltbedingungen anzupassen und Stress standzuhalten), ein Krebsbekämpfer, Immunsystem-Modulator, Antitumor-Wirkstoff, Verdauungstonikum, Langlebigkeits-Tonikum und ein genoprotektiver (DNA-abschirmender) Wirkstoff.

Lateinischer Name

Inonotus obliquus

Regionale Namen

*Clinker polypore, clinker fungus, cinder conk, tschaga (russisch),
chaga (englische Adaptation der russischen Bezeichnung),
pakuri (finnisch), kreftkjuke (norwegisch),
Chaga/Tschaga-Pilz, Schiefer Schillerporling (deutsch),
kabanoanatake (japanisch)*

Als eine tragende Säule des sibirischen Schamanismus und der traditionellen Heilkunde dieses Landes gilt der Chaga schon lange als »König der Pilze«. Er ist in Sibirien (wo der Chaga als Nahrungsmedizin und als Tonikum verwendet wird) nach wie vor hoch angesehen als ein äußeres Behandlungsmittel für die Haut – in Form von Tee und feuchten Umschlägen; als eine inhalierte Medizin (Chaga-Rauch) und zum Feuermachen (Zunder). Chaga ist in ganz Asien als Pflanzenheilmittel anerkannt und gewinnt jetzt rapide an Ansehen in Europa und Nordamerika.

Der Chaga ist beeindruckend in Aussehen und Wirkung. Man kann Leuten von seiner Wirkkraft und Beschaffenheit erzählen, doch nur wenige können sie wirklich erfassen, bevor sie sie erleben: den schaumigen, gelborangefarbenen, dichten Chaga-Kern, die wie verkohlte äußere Borke und die nährstoffreiche, auf der inneren Pilzlandschaft dazwischen befindliche verhärtete Schichtung.

Im Wesentlichen macht der Chaga Holz für Menschen essbar. Und welche Art von Holz? Hauptsächlich ist es das heilende Holz von Birken, dem bevorzugten Wirt des Chaga. Die reichhaltigen Tonika der Birkenrinde werden vom Chaga aufgewertet, angereichert und in essbarer Form zur Verfügung gestellt.

Der Chaga gehört zu der Ordnung von Pilzen, die man als Hymenochaetales kennt, deren Mitglieder totes Holz und lebende Bäume besiedeln können. Wie die hoch ge-



David Wolfe

Chaga

König der Heilpilze

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 224 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

ISBN: 978-3-442-22064-9

Goldmann

Erscheinungstermin: Oktober 2014

Das erste Buch über die sensationelle Heilkraut des Chaga-Pilzes.

Der bekannte Rohkost- und Heilnahrungsexperte David Wolfe präsentiert Heilpilze, die das Immunsystem stärken, Allergien beenden, die Krebsentwicklung aufhalten und Energie und Vitalität spenden. Er hebt insbesondere den Chaga-Pilz hervor, den „König der Heilpilze“, den die Menschen in Sibirien schon seit Jahrhunderten als Wundermittel kennen. Den natürlichen Chaga-Pilz gibt es als Extrakt oder Pulver, und er hält eine unübertroffene Menge an gesundheitsfördernden Wirkstoffen bereit – ein echtes Gesundheitselixier.