

Helfen Heilpilze ?

Stellungnahme des Fachausschusses „Pilzverwertung und Toxikologie“ der Deutschen Gesellschaft für Mykologie e.V. (DGfM) zu den sogenannten Vitalpilzen oder Heilpilzen

Die sogenannten Heil-, Vital-, Medizinal- oder Gesundheitspilze und ihre daraus gewonnenen Produkte und Extrakte werden in Deutschland überwiegend als Nahrungsergänzungsmittel vertrieben. Sie erfüllen nicht die strengen Kriterien, die an Arzneimittel gestellt werden. Ein Wirksamkeitsnachweis ist nicht erforderlich. Eine Kontrolle im Sinne einer staatlichen Zulassung findet nicht statt.

Nahrungsergänzungsmittel sind beim Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL) registriert, unterliegen aber - im Gegensatz zu Arzneimitteln - keiner Zulassungspflicht.

Eine unkontrollierte Einnahme zusammen mit Medikamenten kann unerwünschte Wechselwirkungen auslösen. Die Bioverfügbarkeit der aktiven Wirkstoffe der Pilze sowie der in den Zubereitungen (Pulver, Tabletten, Extrakte, Kapseln) enthaltenen Komponenten sind weitgehend unbekannt. Eine „Mykotherapie“ sollte nur in Absprache mit einem Arzt erfolgen.

Die bisherige Datenlage beruht auf in vitro- und Tierversuchen, präklinischen und wenigen klinischen Studien sowie individuellen positiven Erfahrungsberichten. Diese Daten lassen Hinweise auf positive medizinische Wirkungen erkennen.

Die DGfM hält daher weitere Forschungen, vor allem prospektive klinische Doppelblindstudien, die einer evidenzbasierten Medizin genügen, für erforderlich. Erst wenn belastbare Erkenntnisse über Heilwirkungen und Nebenwirkungen vorliegen, kann das medizinische Potential von Pilzprodukten genutzt werden. Einige „Heilpilze“ sind auch als Speisepilze üblich. Ihr Verzehr trägt zu einer ausgewogenen, abwechslungsreichen und gesunden Ernährung bei.

Erläuterungen:

Um welche Pilzarten geht es?

Wer sich mit den sogenannten Heil- oder Vitalpilzen beschäftigt, kommt an dem Begriff Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) nicht vorbei. Einige Pilzarten oder deren Produkte werden unter japanischen oder chinesischen Bezeichnungen angeboten, obwohl es deutsche Namen gibt. Aber Reishi klingt natürlich besser als Glänzender Lackporling, Maitake hört sich professioneller an als Klapperschwamm. Einige Beispiele von häufigen als Vital-/Heilpilze beschriebene Arten:

***Agaricus blazei* Murill**

Deutsche Bezeichnung: Mandelpilz

Bezeichnung als sog. Vitalpilz: Agaricus ABM, Sonnenpilz, Himematsutake

***Auricularia polytricha* (Mont.) Sacc.**

Deutsche Bezeichnung: Waldohr, Chinesische Morchel, Mu-err

Bezeichnung als sog. Vitalpilz: Auricularia, Mu err, Kikuurage

***Coprinus comatus* (O. F. Müll.) Pers.**

Deutsche Bezeichnung: Schopftintling, Spargelpilz

Bezeichnung als sog. Vitalpilz: Coprinus

***Cordyceps militaris* (L.) Fr.**

Deutsche Bezeichnung: Puppen-Kernkeule

Bezeichnung als sog. Vitalpilz: Puppen-Kernkeule

***Cordyceps sinensis* (Berk.) Sacc.; Syn. *Ophiocordyceps sinensis* (Berk.) G.H. Sung, J.M. Sung, Hywel-Jones & Spatafora**

Deutsche Bezeichnung: (Chinesischer) Raupenpilz

Bezeichnung als sog. Vitalpilz: Cordyceps, Chong Cao, Tochukaso

***Flammulina velutipes* (Curtis) Singer**

Samtfußrübling (*Flammulina velutipes*)

Deutsche Bezeichnung: Samtfußrübling

Bezeichnung als sog. Vitalpilz: Enoki, Enokitake

***Ganoderma lucidum* (Curtis) P. Karst.**

Deutsche Bezeichnung: Glänzender Lackporling

Bezeichnung als sog. Vitalpilz: Glänzender Lackporling, Reishi, Ling Zhi

Anmerkung: Die europäische Art *G. lucidum* ist nicht identisch mit der asiatischen Art *G. lingzhi*, letztere enthält im Ethanol-Extrakt deutlich mehr Triterpensäuren.

***Grifola frondosa* (Dicks.) Gray**

Deutsche Bezeichnung: Klapperschwamm

Bezeichnung als sog. Vitalpilz: Maitake, Huishuhua

***Hericium erinaceus* (Bull.) Pers.**

Deutsche Bezeichnung: Igelstachelbart

Bezeichnung als sog. Vitalpilz: Hericium, Shishigashira, Yamabushitake

***Inonotus obliquus* (Fr.) Pilát**

Deutsche Bezeichnung: Schiefer Schillerporling

Bezeichnung der Anamorphe als sog. Vitalpilz: Chaga, Tschaga

***Lentinula edodes* (Berk.) Pegler**

Deutsche Bezeichnung: Shiitake

Bezeichnung als sog. Vitalpilz: Shiitake, Shiang Ku

***Piptoporus betulinus* (Bull.) P. Karst.**

Bezeichnung als sog. Vitalpilz: Birkenporling

***Pleurotus ostreatus* (Jacq.) P. Kumm.**

Deutsche Bezeichnung: Austernseitling

Bezeichnung als sog. Vitalpilz: Austernpilz, Ping Gu, Hiratake

***Polyporus umbellatus* (Pers.) Fr**

Deutsche Bezeichnung: Eichhase

Bezeichnung als sog. Vitalpilz: Polyporus

***Trametes versicolor* (L.) Lloyd**

Deutsche Bezeichnung: Schmetterlingsporling, Schmetterlingstramete

Bezeichnung als sog. Vitalpilz: Coriolus, Yun Zhi, Kawaratake

Anmerkung: Hier wird der veraltete Gattungsname als Pilz- und Produktbezeichnung verwendet.

Weitere Pilzarten, die als sogenannte Vital- oder Heilpilze im Internet oder in der entsprechenden Literatur zu finden sind.

Agaricus campestris (L.) Fr. - Wiesenerling

Antrodia camphorata (M. Zang & C.H. Su) Sheng H. Wu, Ryvarden & T.T. Chang
- Zimtbaum-Porenschwamm

Armillaria mellea (Vahl) P. Kumm - Honiggelber Hallimasch

Fomes fomentarius (L.) Fr. - Zunderschwamm

Phellinus linteus (Berk. & M.A. Curtis) Teng - Maulbeer-Feuerschwamm

Tricholoma populinum J.E. Lange - Pappelritterling

Was ist eine Mykotherapie?

Wikipedia beschreibt Mykotherapie wie folgt:

Mykotherapie ist die Anwendung von Pilzen, vorzugsweise Großpilzen, und daraus gewonnenen Extrakten, für die eine Wirksamkeit im Rahmen von Prävention und unterstützender oder alleiniger Therapie behauptet wird. Für diese Anwendung existiert bislang keine hinreichende wissenschaftliche Basis. Eine Zulassung der Präparate als Arzneimittel besteht in Deutschland nicht.

Im Zusammenhang mit den Aussagen zu gesundheitlichen Aspekten beklagen die Cochrane Institutionen in Übereinstimmung mit der Stellungnahme Nr. 01/2014 der Gemeinsamen Expertenkommission des Bundesamtes für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit /Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) zur Einstufung von *Cordyceps sinensis*, *Coriolus versicolor* und *Ganoderma lucidum*, dass es an aussagefähigen und belastbaren klinischen Studien am Menschen noch ganz erheblich mangle.

Weiterhin befasst sich die Stellungnahme der Gemeinsamen Expertenkommission mit der Werbung und der Rechtsprechung zu den o. a. Arten. Unter Punkt 7 Empfehlung führt die BfArM-Stellungnahme aus: Zubereitungen aus den Pilzen *Cordyceps sinensis* (chinesischer Raupenpilz), *Coriolus versicolor* (Yun Zhi, Schmetterlingstramete) oder *Ganoderma lucidum* (Ling Zhi, Reishi, Glänzender Lackporling) weisen eine medizinische Zweckbestimmung auf und wecken dadurch eine arzneilich-therapeutische Verbrauchererwartung, sofern die Pilze als wesentlicher Bestandteil erkennbar sind. Dies gilt für Produkte, die ohne weitere Aufmachung (ohne Werbung, Anwendungshinweise) in den Verkehr gebracht werden, da die Verbrauchererwartung maßgeblich durch die zahlreichen Internetbeiträge mit arzneilicher Zweckbestimmung geprägt wird.

Ein Nahrungsergänzungsmittel ist kein Arzneimittel.

Gesetzliche Grundlagen

Verordnung über Nahrungsergänzungsmittel (Nahrungsergänzungsmittel-verordnung - NemV)

Nahrungsergänzungsmittelverordnung vom 24. Mai 2004 (BGBl. I S. 1011), die zuletzt durch Artikel 11 der Verordnung vom 5. Juli 2017 (BGBl. I S. 2272) geändert worden ist.

Was sind Nahrungsergänzungsmittel?

Die Definition liefert § 1 der Verordnung über Nahrungsergänzungsmittel

- (1) Nahrungsergänzungsmittel im Sinne dieser Verordnung ist ein Lebensmittel, das
 1. dazu bestimmt ist, die allgemeine Ernährung zu ergänzen,
 2. ein Konzentrat von Nährstoffen oder sonstigen Stoffen mit ernährungsspezifischer oder physiologischer Wirkung allein oder in Zusammensetzung darstellt und
 3. in dosierter Form, insbesondere in Form von Kapseln, Pastillen, Tabletten, Pillen und anderen ähnlichen Darreichungsformen, Pulverbeuteln, Flüssigampullen, Flaschen mit Tropfeinsätzen und ähnlichen Darreichungsformen von Flüssigkeiten und Pulvern zur Aufnahme in abgemessenen kleinen Mengen, in den Verkehr gebracht wird.

- (2) Nährstoffe im Sinne dieser Verordnung sind Vitamine und Mineralstoffe, einschließlich Spurenelemente.

Weitere wichtige Bestimmungen der NemV für den Verbraucher:

§ 4 Kennzeichnung

- (1) Für ein Nahrungsergänzungsmittel ist die Bezeichnung „Nahrungsergänzungsmittel“ Bezeichnung des Lebensmittels nach der Verordnung (EU) Nr. 1169/2011.
- (2) Ein Nahrungsergänzungsmittel darf gewerbsmäßig nur in den Verkehr gebracht werden, wenn auf der Verpackung zusätzlich zu den durch die Verordnung (EU) Nr. 1169/2011 vorgeschriebenen Angaben folgendes angegeben ist:
 1. die Namen der Kategorien von Nährstoffen oder sonstigen Stoffen, die für das Erzeugnis kennzeichnend sind, oder eine Angabe zur Charakterisierung dieser Nährstoffe oder sonstigen Stoffe,
 2. die empfohlene tägliche Verzehrsmenge in Portionen des Erzeugnisses,
 3. der Warnhinweis „Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden.“,
 4. ein Hinweis darauf, dass Nahrungsergänzungsmittel nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung verwendet werden sollten,
 5. ein Hinweis darauf, dass die Produkte außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern zu lagern sind. Abweichend von Satz 1 Nr. 3 kann auch ein gleichsinniger Warnhinweis angegeben werden.

- (3) Ein Nahrungsergänzungsmittel darf gewerbsmäßig nur in den Verkehr gebracht werden, wenn auf der Verpackung zusätzlich
 1. die Menge der Nährstoffe oder sonstigen Stoffe mit ernährungsspezifischer oder physiologischer Wirkung im Nahrungsergänzungsmittel, bezogen auf die auf dem Etikett angegebene tägliche Verzehrsmenge in den in Anhang I der Richtlinie 2002/46/EG, in der am

30. November 2009 geltenden Fassung (ABl. L 314 vom 30.11.2009, S. 36), jeweils genannten Maßeinheiten als Durchschnittswerte, die auf der Analyse des Erzeugnisses durch den Hersteller beruhen, und

2. die in dem Nahrungsergänzungsmittel enthaltenen Vitamine und Mineralstoffe jeweils als Prozentsatz der in Anhang XIII Teil A der Verordnung (EU) Nr. 1169/2011 angegebenen Referenzwerte, sofern dort für diese Stoffe Referenzwerte festgelegt sind, angegeben sind. Die Angabe nach Satz 1 Nummer 2 kann auch in grafischer Form erfolgen.

(4) Ein Nahrungsergänzungsmittel darf gewerbsmäßig nicht unter Bezeichnungen, Angaben oder Aufmachungen in den Verkehr gebracht werden sowie nicht mit Darstellungen oder sonstigen Aussagen beworben werden, mit denen behauptet oder unterstellt wird, dass bei einer ausgewogenen, abwechslungsreichen Ernährung im Allgemeinen die Zufuhr angemessener Nährstoffmengen nicht möglich sei.

Gesetz über den Verkehr mit Arzneimitteln (Arzneimittelgesetz - AMG)

Arzneimittelgesetz in der Fassung der Bekanntmachung vom 12. Dezember 2005 (BGBl. I S. 3394), das zuletzt durch Artikel 1 des Gesetzes vom 18. Juli 2017 (BGBl. I S. 2757) geändert wurde.

Was sind Arzneimittel?

Das Gesetz über den Verkehr mit Arzneimitteln (Arzneimittelgesetz -AMG) definiert

§ 2 Arzneimittelbegriff

(1) Arzneimittel sind Stoffe oder Zubereitungen aus Stoffen,

1. die zur Anwendung im oder am menschlichen oder tierischen Körper bestimmt sind und als Mittel mit Eigenschaften zur Heilung oder Linderung oder zur Verhütung menschlicher oder tierischer Krankheiten oder krankhafter Beschwerden bestimmt sind oder
2. die im oder am menschlichen oder tierischen Körper angewendet oder einem Menschen oder einem Tier verabreicht werden können, um entweder
 - a) die physiologischen Funktionen durch eine pharmakologische, immunologische oder metabolische Wirkung wiederherzustellen, zu korrigieren oder zu beeinflussen oder
 - b) eine medizinische Diagnose zu erstellen.

Im Gegensatz zum Nahrungsergänzungsmittel bedürfen Arzneimittel der Zulassung (§ 21 Arzneimittelgesetz).

Verordnungen

Novel Food Verordnung VO (EG) Nr. 258/97

des europäischen Parlaments und des Rates vom 27. Januar 1997 über neuartige Lebensmittel und neuartige Lebensmittelzutaten (Novel Food Verordnung)

Verordnung (EG) Nr. 178/2002

des europäischen Parlaments und des Rates vom 28. Januar 2002 zur Festlegung der allgemeinen Grundsätze und Anforderungen des Lebensmittelrechts, zur Errichtung der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit und zur Festlegung von Verfahren zur Lebensmittelsicherheit.

Verordnung (EG) NR. 1924/2006

(Health Claims Verordnung) des europäischen Parlaments und des Rates vom 20. Dezember 2006 über nährwert- und gesundheitsbezogene Angaben über Lebensmittel

Lebensmittelinformationsverordnung VO (EU) 1169/2011

Verordnung (eu) Nr. 1169/2011 des europäischen Parlaments und des Rates vom 25. Oktober 2011 betreffend die Information der Verbraucher über Lebensmittel und zur Änderung der Verordnungen (EG) Nr. 1924/2006 und (EG) Nr. 1925/2006 des Europäischen Parlaments und des Rates und zur Aufhebung der Richtlinie 87/250/EWG der Kommission, der Richtlinie 90/496/EWG des Rates, der Richtlinie 1999/10/EG der Kommission, der Richtlinie 2000/13/EG des Europäischen Parlaments und des Rates, der Richtlinien 2002/67/EG und 2008/5/EG der Kommission und der Verordnung (EG) Nr. 608/2004 der Kommission

Literatur

- Amtsblatt der Europäischen Gemeinschaften: Richtlinie 2002/46/EG des europäischen Parlaments und des Rates vom 10. Juni 2002 zur Angleichung der Rechtsvorschriften der Mitgliedstaaten über Nahrungsergänzungsmittel. <https://eurlex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2002:183:0051:0057:DE:PDF>, abgerufen 22.05.2019
- Berg B, Lelley J (2013): Apotheke der Heilpilze – Natura Viva, Weil der Stadt, 213 S..
- Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit, Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte: Stellungnahme (Nr. 01/2014) der gemeinsamen Expertenkommission BVL/BfArM. Einstufung bestimmter Vitalpilzprodukte (hier: *Cordyceps sinensis*, *Coriolus versicolor* und *Ganoderma lucidum*) – https://www.bvl.bund.de/SharedDocs/Downloads/01_Lebensmittel/expertenkommission/Erste_Stellungnahme_Vitalpilze.pdf?__blob=publicationFile&v=4, abgerufen 22.05.2019
- Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR): Stellungnahme vom 23. Juni 2004 - Gesundheitliches Risiko von Shiitake-Pilzen. - http://www.bfr.bund.de/cm/343/gesundheitsliches_risiko_von_shiitake_pilzen.pdf, abgerufen 22.05.2019
- Cochrane Deutschland www.cochrane.de, abgerufen 22.05.2019
Cochrane Deutschland repräsentiert Cochrane, ein internationales Netzwerk von unabhängigen Wissenschaftlern und Ärzten, das die wissenschaftlichen Grundlagen für Entscheidungen im Gesundheitssystem verbessern will.
- Mykotherapie: <https://de.wikipedia.org/wiki/Mykotherapie>, abgerufen 22.05.2019
- Deutsches Krebsinformationszentrum: Shiitake – harmloser „Heilpilz“? – Was Krebspatienten über den asiatischen Pilz wissen sollten.
<https://www.krebsinformationsdienst.de/aktuelles/2016/news78-shiitake-pilze.php?campaign=kid/googlenews/aktuelles>, abgerufen 22.05.2019
- Guthmann J (2017): Heilende Pilze, Quelle und Meyer, Wiebelsheim. 422 S..

- Florian H, Cheikh-Ali Z, Liebisch T, Maciá-Vicente J, Bode H, Piepenbring M (2016): Distinguishing commercially grown *Ganoderma lucidum* from *Ganoderma lingzhi* from Europe and East Asia on the morphology, molecular phylogeny and triterpenic acid profiles. *Phytochemistry* 127: 29-37.
- Verbraucherzentrale.de Vitalpilze für die Krebstherapie? 05.04.2018 <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/vitalpilzefuer-die-krebstherapie-21060>, abgerufen 20.05.2019