

Martin Auerswald, M.Sc.

HEILPILZE MASTERCLASS

Martin Auerswald

Biochemie, Mol. Biotechnologie, Mykotherapie

Seit 2018: Schwerpunkt Naturheilkunde & Mykotherapie

Seit 2019: Vortragsredner & Ausbilder Mykotherapie



Inhaltsüberblick

1. Heilpilze - Info's und Fakten
2. Die wertvollsten Vitalpilze
3. Pilze im Wald sammeln - ohne sich zu vergiften
4. Pilze selbst anbauen
5. Extrakte und Tinkturen selbst herstellen
6. Protokolle für die Verwendung von Vitalpilzen
7. Vitalpilz Produkte - Empfehlungen
8. Werde Mykotherapeut/in

1,5 Millionen

*Pilz-Arten auf diesem
Planeten*

100.000

Beschriebene Pilz-Arten

1000

*... Großpilze gibt es auf der
Erde*

300

... davon sind essenbar

20

*... Pilze werden als
Vitalpilze bezeichnet*

12

*... werden wir uns heute
genauer ansehen*

Grundlegende Begriffe




Pilze und die Wissenschaft

40 % aller schulmedizinisch genutzten Medikamente ursprünglich aus Pilzen isoliert (Statine, Antibiotika, Immunsuppressiva, ...)

Evidenzbasiert:

- Zulassung und Nutzung von Polysaccharid-Extrakten aus Schmetterlingstramete, Shiitake, Maitake, Mandelpilz und Reishi in der chinesischen & japanischen Schulmedizin
- Tausende Studien
- Jahrtausendealte Tradition trifft auf moderne Wissenschaft

Heilpilze und Medikamente

 **Fundación MEDINA**
Centro de Excelencia en Investigación de
Medicamentos Innovadores en Andalucía

Assessment CYP450 Inhibition by Fungi Dietary Supplements

Introduction

Due in part to the increased consumption of herbal products on a global scale, a sharp rise in the reported number of both *in vitro* and *in vivo* interactions of dietary supplements with prescription drugs that are metabolized by cytochrome P450 (CYP) enzymes has been observed. Popular products such as ginseng, saw palmetto and St. John's wort have demonstrated potent *in vitro* inhibition or induction of CYP activity. While reports of *in vivo* interactions are not as numerous, natural products such as garlic, goldenseal and grapefruit juice have shown the potential to affect CYP activity *in vivo*. As the widespread use of herbal and alternative medicines continues, an increased awareness on the part of the research and medical communities should afford safer use of these products in the future.

Objective

The aim of this study was to evaluate the *in vitro* inhibitory potential of 8 different commonly used fungi preparations on the main CYP450 isoforms (CYP3A4, CYP2D6 and CYP2C9). These products: Coriolus versicolor, Ganoderma Lucidum, Lentinula Edodes, Grifola Frondosa, Agaricus Blazei, Cordyceps Sinensis and Polyporus Umbellatus are all registered in Spain as dietary supplement products by the Spanish Medicine Agency.

Methods and Materials

Preparation of herbal extracts

The dry commercial herbal products (pills or capsules) were grounded in a mortar, if needed, and dissolved in water and DMSO 80/20 for extraction. The recommended daily dosage of each fungi preparation was taken as basis for all extractions¹ for further details. These *in vitro* concentrations are expected to cover the range of concentrations occurring in the small intestine and blood *in vivo*. All fungi stock solutions were kept at 4°C, avoiding light.

Enzyme assay

Human liver microsomes (0.25 mg/ml) were incubated in separate 96 well plates for 15 min. at 37° C in a 0.1 mM potassium phosphate buffer (pH 7.4) containing each respective probe substrate Testosterone at 50 µM for CYP3A4, dextromethorphan at 10 µM for CYP2D6, and diclofenac at 20 µM for CYP2C9) and

Page 2 of 10

Fundación Centro de Excelencia en Investigación de Medicamentos Innovadores en Andalucía, MEDINA
Avda. Conocimiento 3, Parque Tecnológico Ciencias de la Salud, 18014 Granada, Spain.
CIF: G-18889444 Tel: +34 958993905 info@medinaandaluces.es http://www.medinaandaluces.es

Summary of IC₅₀ values for fungi dietary supplements in main CYP450 isoforms

Compound ID	IC ₅₀ CYP3A4	IC ₅₀ CYP2D6	IC ₅₀ CYP2C9
Agaricus blazei	>1132 µg/ml	>1132 µg/ml	>1132 µg/ml
Cordyceps sinensis	>1470 µg/ml	>1470 µg/ml	>1470 µg/ml
Coriolus versicolor	>1072 µg/ml	>1072 µg/ml	>1072 µg/ml
Ganoderma lucidum	>1004 µg/ml	>1004 µg/ml	>1004 µg/ml
Grifola frondosa	>884 µg/ml	>884 µg/ml	>884 µg/ml
Lentinula edodes	>1087 µg/ml	>1087 µg/ml	>1087 µg/ml
Lentinula edodes	>7836 µg/ml	>7836 µg/ml	>7836 µg/ml
Polyporus Umbellatus	>848 µg/ml	>848 µg/ml	>848 µg/ml
Ketoconazole (CYP3A4 control)	0.078 µM	N.A.	N.A.
Guanidine (CYP2D6 control)	N.A.	0.1 µM	N.A.
Sulfaphenazole (CYP2C9 control)	N.A.	N.A.	0.48 µM

>>> Keine Interaktion mit Medikamenten, da andere Cytochrome

A top-down view of a woven basket filled with a variety of mushrooms and fresh herbs. The basket is held by two hands, one on the left and one on the right. The mushrooms include several large, dark brown boletes, a cluster of light-colored chanterelles, and a large, flat, reddish-brown mushroom. Fresh green herbs, possibly dill, are scattered among the mushrooms. The background is a light-colored wooden surface.

Die wichtigsten Vitalpilze und ihre Eigenschaften

Reishi (*Ganoderma lucidum*)



Reishi (*Ganoderma lucidum*)



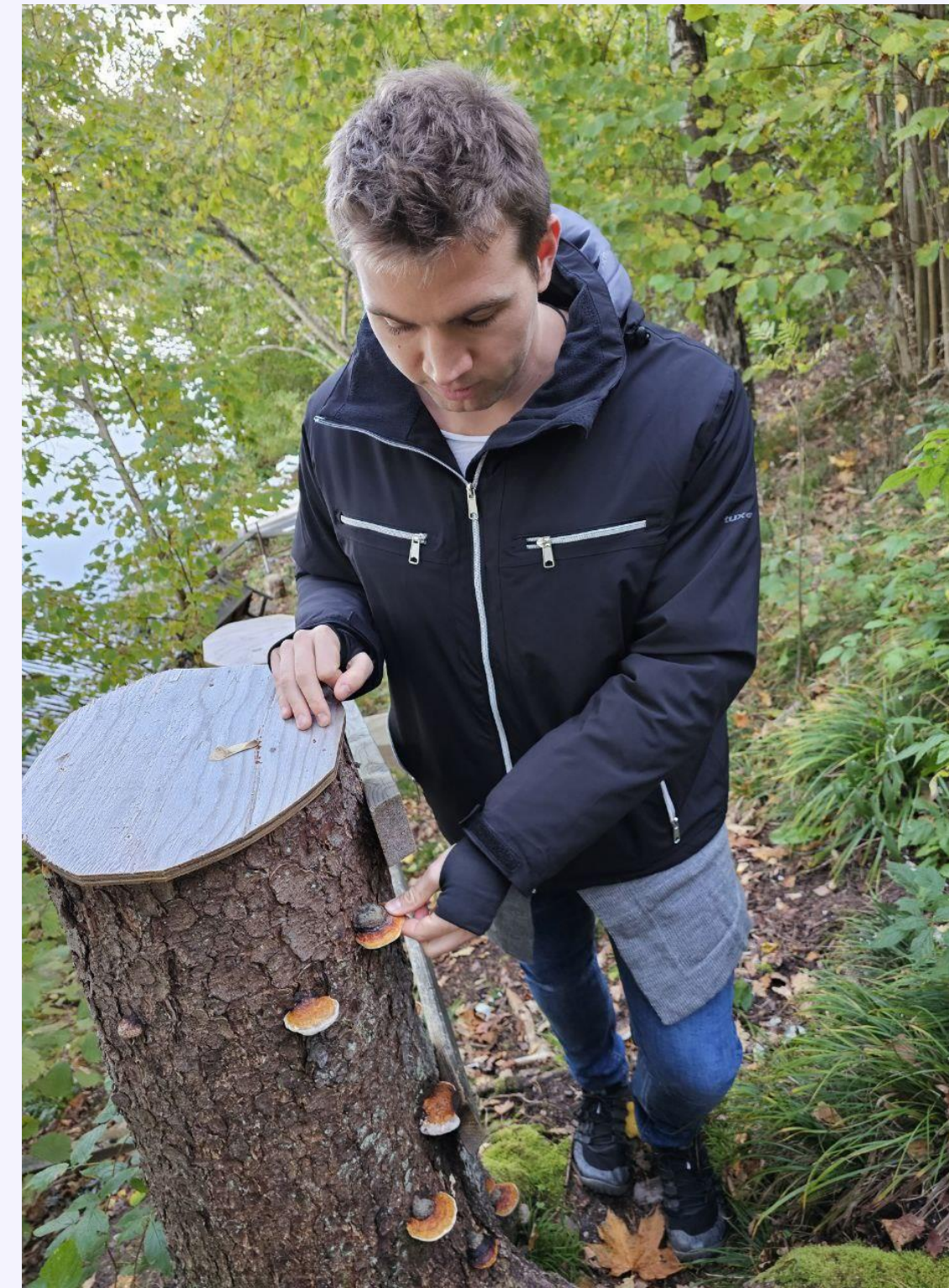
Reishi (*Ganoderma lucidum*)



Reishi (*Ganoderma lucidum*)



Verwechslungsgefahr: Rotrandiger Baumschwamm



Chaga (*Inonotus obliquus*)



Chaga (*Inonotus obliquus*)



Chaga (*Inonotus obliquus*)



Chaga (*Inonotus obliquus*)



Löwenmähne (*Hericium erinaceus*)



Löwenmähne (*Hericium erinaceus*)



Löwenmähne (*Hericium erinaceus*)



Korallenmähne (*Hericium coralloides*)



Raupenpilz (*Cordyceps sinensis*)



Raupenpilz (*Cordyceps sinensis*)



A top-down view of a woven basket filled with a variety of mushrooms and fresh herbs. The basket is held by two hands, one on the left and one on the right. The mushrooms include several large, dark brown boletes, a cluster of light-colored chanterelles, and a single large, reddish-brown mushroom. Fresh green herbs, possibly dill, are scattered throughout the basket. The background is a wooden surface with horizontal planks.

Baumpilze im Wald

Zunderschwamm (*Fomes fomentarius*)



Birkenporling (*Fomitopsis betulina*)



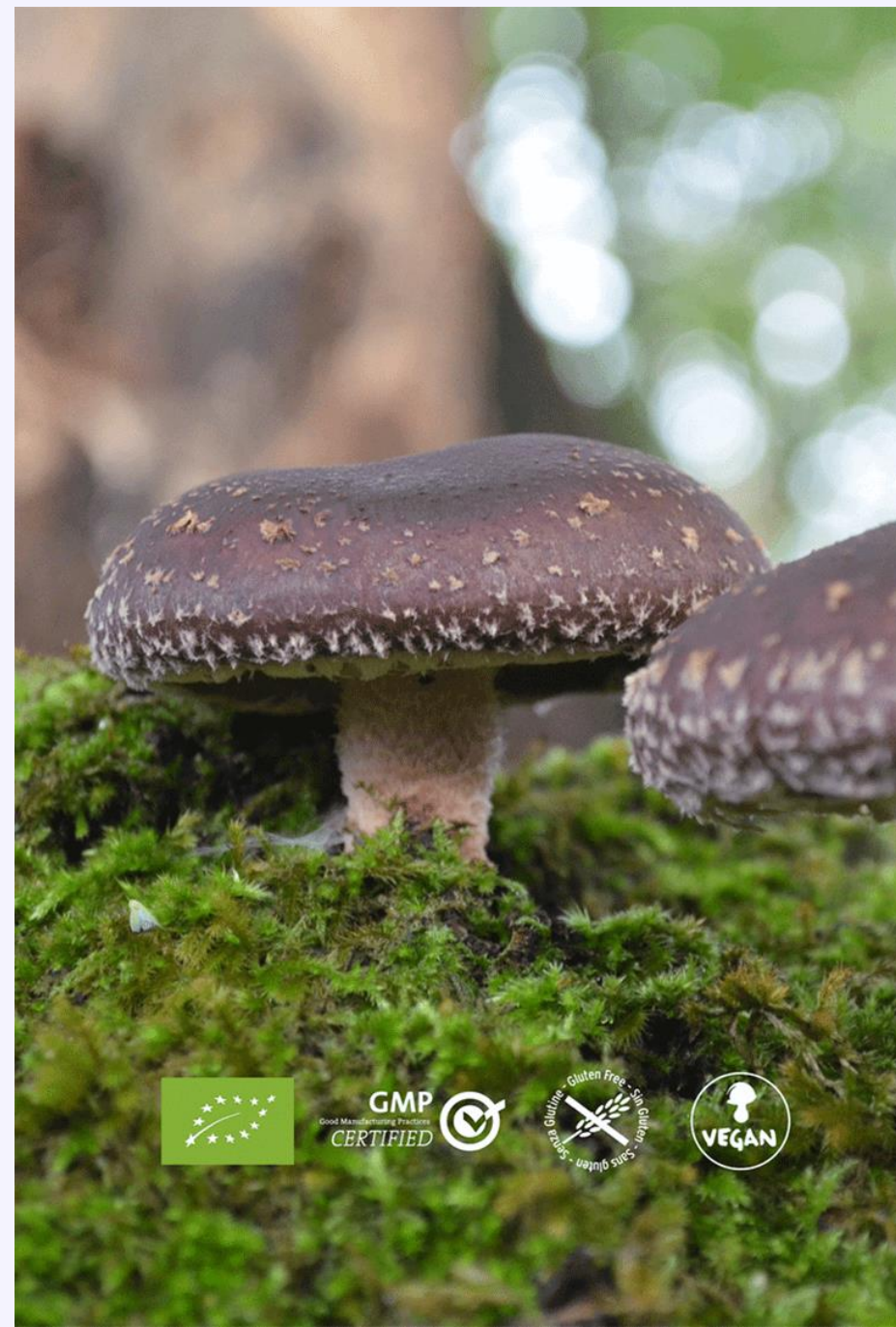
Schmetterlingstramete (*Coriolus versicolor*)



A top-down view of a woven basket filled with a variety of mushrooms, including brown, white, and orange ones, garnished with fresh green herbs. Two hands are visible, holding the sides of the basket. The background is a wooden surface.

Speisepilze

Shiitake (*Lentinula edodes*)



Austernpilz (*Pleurotus ostreatus*)



Kräuterseitling (*Pleurotus eryngii*)



Enoki & Buchenpilz



A close-up photograph of a person's hands holding a wicker basket filled with various mushrooms. The person is wearing a blue long-sleeved shirt. The basket is made of light brown wicker and contains several mushrooms, including some with gills and some with smooth caps. The background is a lush green forest with ferns and other foliage, slightly out of focus. A semi-transparent white rectangular box is overlaid on the center of the image, containing the text "In die Schwammerl".

In die Schwammerl

Hallimasch



Maronenröhrling



Steinpilz



Ziegenlippe



Pfifferlinge



A top-down view of a woven basket filled with a variety of mushrooms, including brown boletes, white button mushrooms, and a large orange bolete. Fresh green herbs are scattered among the mushrooms. Two hands are visible, one on the left and one on the right, holding the sides of the basket. The background is a light-colored wooden surface.

Exkurs:

Pilze selbst anbauen

Eigenanbau



**Myzel auf Holzdübeln
(Dübel auf www.shii-take.de)**



**Holzdübel-Bohrungen
in Buchenstamm**



**Im eigenen
Garten**

Pilz-Sets zum Selber züchten



Tag 5



Tag 10



Tag 14

Dual-Extrakt selbstgemacht



Erst Sud herstellen



**Dann Tinktur
(70 % Ethanol oder 100 % DMSO)**

Chaga Tee selbstgemacht

**1 EL Chaga-Granulat / 2 „Bröggala“
1 L kochendes Wasser**

**→ 2-3 Stunden köcheln lassen oder
→ 2-3 Stunden auf einem Stövchen ziehen
lassen**

**Kann mehrmals aufgegossen werden.
Lecker mit Gewürzen wie Ingwer, Zimt, Nelke**





“Die Natur ist die beste Apotheke.

Sebastian Kneipp



**Exkurs Mykotherapie:
Extrakte und ihre wichtigsten
Anwendungen**

Reizdarm & Leaky Gut Syndrom

Reishi



Extrakt (1/0/1)

Löwenmähne



Extrakt (1/0/1)

Gastritis

Reishi



Extrakt (1/0/1)

Löwenmähne



Extrakt (1/0/1)

Sodbrennen

Löwenmähne



Extrakt (1/0/1)

Reishi



Extrakt (1/0/1)

Burnout/ Nebennierenerschöpfung

Cordyceps



Extrakt (1/1/0)

Reishi + Cordyceps



Extrakt (1/1/0)

Komplementäre Krebstherapie

Reishi



Extrakt (3/0/0)

Mandelpilz + Maitake



Extrakt (3/0/0)

Extrakt (3/0/0)

Wechseljahresbeschwerden

Reishi



Extrakt (1/0/1)

Cordyceps



Extrakt (1/1/0)

Hashimoto Thyreoiditis

Reishi



Extrakt (1/0/1)

Mandelpilz



Extrakt (1/0/1)

(Cordyceps, Löwenmähne)



Chronisch virale Infekte

Reishi



Extrakt (1/1/0)

Cordyceps



Extrakt (1/1/0)

Abnehmen und Gewichtsverlust

Cordyceps



Akut: 2-3
Erhaltung: 1

Maitake



Akut: 2-3
Erhaltung: 1

Allergische Erkrankungen

Reishi



Extrakt (1/1/1)

Mandelpilz



Extrakt (1/1/1)

Erektile Dysfunktion

Chaga



Extrakt (1/0/1)

Cordyceps



Extrakt (2/0/0)

Bluthochdruck

Chaga



Extrakt (1/0/1)

Cordyceps



Extrakt (2/0/0)



*“Schau tief in die Natur. Dann wirst du
alles besser verstehen.*

Albert Einstein

Sinnvolle Kombinationen mit Naturheilmitteln

- Wach & konzentriert: Kaffee/Grüntee + Cordyceps + Löwenmähne
- Sport, Energie, Leistung, Libido: Ashwagandha + Cordyceps
- Nebennieren-Regeneration: Ginseng + Ashwagandha + Cordyceps + Reishi
- Schmerzen, Entzündungen, Depression, Schlaf: CBD-Öl, Omega 3, Reishi
- Entgiftung: Aktivkohle + Chlorella + Eichhase + Maitake
- Darmreinigung: Aktivkohle + Aloe Vera + Reishi + Löwenmähne

Wann Extrakte einnehmen?

- Cordyceps: Früh
- Alle anderen: alles zusammen früh oder auf früh und abends aufteilen
- Mit Vitamin C für bessere Bioverfügbarkeit
- Mit einer kleinen Mahlzeit

Wie viel einnehmen?

- 1-3 Kapseln von jedem Pilz pro Tag, je nach Budget und erwünschter Wirkung

Häufige Fragen

- Machen Heilpilze das Immunsystem “immer nur noch aktiver”? → Nein
- Verdünnen Heilpilze das Blut “zu sehr” (auch bei Blutverdünner-Einnahme)? → Nein
- Können verschiedene Pilze zusammen genommen werden? → Ja
- Kann man zu viel einnehmen? → Nein
- Extrakte auch bei Histaminintoleranz/MCAS ok? → Ja
- Extrakte auch bei Immunsuppressiva ok? → Ja
- Extrakte auch bei Pilz-Allergie? → Ja
- Anbieter XYZ ist günstiger? Ist das Produkt genau so gut? → Nein

Risiken und Nebenwirkungen

- Cordyceps: nicht bei hormonaktiven Zysten & Tumoren
- Cordyceps nicht während Schwangerschaft & Stillzeit
- Extrakte erst ab 12 Jahren

Warum Qualität?

- *Qualität hat seinen Preis*
- *Ist es zu günstig, um wahr zu sein, ist es Fake*
- *Schadstoff-freiheit hat seinen Preis*
- *Echte Wirkung oder nur gutes Gewissen?*

Hifas da Terra



- Dual-Extrakte
- Aus Spanien
- Schadstoff-frei
- Höchste Potenz und Wirksamkeit weltweit
- 10 % Rabattcode auf alles: seg10
- Heilpilze einzeln, Kombi-Produkte (z.B. [Mico Vir](#), [Mico Five](#)), Superextrakte, Kindersirups

[→ Zu Hifas da Terra](#)

Produkte bei Hifas da Terra 1/3



Cordyceps Vital Pilzpulver von Hifas da Terra
Vitalpilze
~~€23.25~~ €20.93



Heridium Digest Pilzpulver von Hifas da Terra
Vitalpilze
~~€23.25~~ €20.93



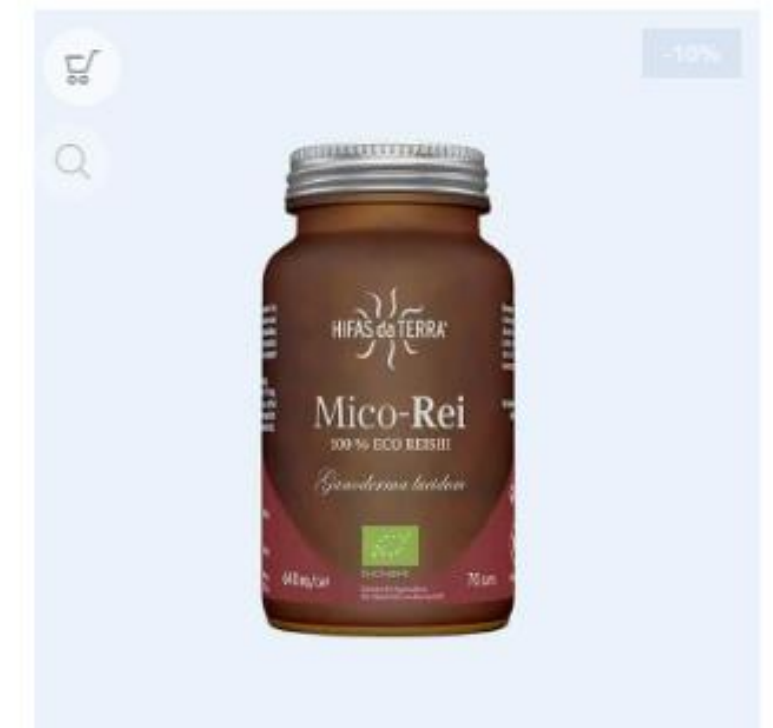
Mico Shii - Shiitake Extrakt hochdosiert von Hifas da Terra
Vitalpilze
~~€55.00~~ €49.50



Mico Leo - Heridium Extrakt hochdosiert von Hifas da Terra
Darm & Detox, Vitalpilze
~~€55.00~~ €49.50



Mico Cord - Cordyceps Extrakt hochdosiert von Hifas da Terra
Vitalpilze
~~€55.00~~ €49.50



Mico Rei - Reishi Extrakt hochdosiert von Hifas da Terra
Darm & Detox, Vitalpilze
~~€55.00~~ €49.50

Produkte bei Hifas da Terra 2/3



Mico Sol – Mandelpilz Extrakt hochdosiert von Hifas da Terra
Vitalpilze
€55.00 €49.50



Mico Polypor – Eichhase Extrakt hochdosiert von Hifas da Terra
Vitalpilze
€55.00 €49.50



Mico Mai – Maitake Extrakt hochdosiert von Hifas da Terra
Vitalpilze
€55.00 €49.50



Mico Mix – Extrakt aus Reishi, Shiitake & Maitake von Hifas da Terra
Vitalpilze
€55.00 €49.50



Mico Five – Extrakt aus 5 Heilpilzen von Hifas da Terra
Vitalpilze
€55.00 €49.50



Mico Vir – Extrakt aus Reishi & Cordyceps von Hifas da Terra
Anti-Aging, Vitalpilze
€55.00 €49.50

Produkte bei Hifas da Terra 3/3

[>>> 10 % Rabattcode: seg10](#)



-10%

Bio Intestin – Präbiotisches & Stärkendes Bio-Pilzpulver für den Darm von Hifas da Terra

Vitalpilze, Darm & Detox

€27.90 €25.11



-10%

Bio Defense – Pilzpulver aus 11 Pilzen für die Immunabwehr von Hifas da Terra

Vitalpilze

€27.90 €25.11



-40%

Mico Digest konzentrierter Flüssigextrakt aus Pilzen von Hifas da Terra

Vitalpilze, Anti-Aging

€349.90 €209.93



-10%

Mico Inco 2.0 – Konzentrierter Flüssigextrakt von Hifas da Terra

Vitalpilze

€198.00 €178.20



-10%

Dr. G.B, Sirup für Kinder von Hifas da Terra

Vitalpilze

€25.90 €23.31



-10%

Dr. Immune Five, Sirup für Kinder von Hifas da Terra

Vitalpilze

€25.90 €23.31

Smaints



- Dual-Extrakte
- Aus Österreich & Finnland
- Schadstoff-frei
- Gute Wirkung, Lifestyle-Produkte
- 10 % Rabattcode auf erste Bestellung: seg10 (5 % auf alle weiteren Bestellungen mit seg5)
- Chaga Brocken, Flüssigextrakte, Mushroom-Getränke

[→ Zu Smaints](#)



Smaints



[→ Zu Smaints](#)



Mushroom Coffee mit Cordyceps und Hericium

Mit Vitalpilzen zur Unterstützung der mentalen Performance*

★★★★★ (22 Bewertungen)

49,99 €



Bio Chaga Brocken aus Finnland

Für die Zubereitung von Chaga-Tee

★★★★★ (36 Bewertungen)

29,99 €



Starter Bundle

Exklusives Angebot zum Probieren

★★★★★ (34 Bewertungen)

89,99 € ~~99,96 €~~



Bio Pilzextrakt Bundle

Alle 4 Flüssigextrakte im Angebot

★★★★★ (28 Bewertungen)

329,99 € ~~359,96 €~~

Kääpä



- Dual-Extrakte
- Aus Finnland
- Schadstoff-frei
- In den nächsten 5-10 Jahren eine Beobachtung wert



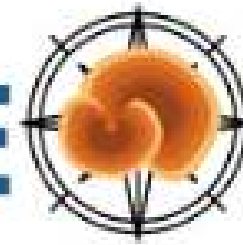
Pilze – Was ich so esse 😊

- Speisepilze: je 1x wöchentlich Champignons, Austernpilze, Enoki/Buchenpilze
- Chaga Tee: Nach Lust und Laune
- Extrakte: Reishi, Cordyceps, Löwenmähne - je nach aktueller Zielsetzung (Hifas da Terra)
- Mushroom Kakao & Coffee: am Nachmittag (Smaints)

Warum Pilze?

- *Natürliche Intelligenz*
- *Verträglichkeit mit Medikamenten*
- *Wissenschaftliche Evidenz + lange Praxis*
- *Entgiftung*
- *Immunsystem*
- *Darmgesundheit*

HEILPILZE



Dein MASTERKURS

Entdecke die beeindruckende Kraft der Heilpilze als Jahrhunderte-alter Teil der Naturheilkunde und lerne sie für Deine **Gesundheit einzusetzen**

Dieser Kurs vermittelt alles über Heilpilze (auch Vitalpilze genannt), ihre Inhaltsstoffe, Wirkungen und Anwendungen. Er richtet sich an Gesundheitsinteressierte genauso wie an Angehörige der Gesundheitsberufe.

Alles, was Du über einen Heilpilze wissen musst



START
Begrüßung & Einführung

Start: Begrüßung und Einführung

⌚ 01:29:43 (1 Lektion)

[Kapitel ansehen ▶](#)



MODUL I
Grundlagen und Geschichte

Modul I: Grundlagen und Geschichte

⌚ 01:19:47 (3 Lektionen)

[Kapitel ansehen ▶](#)



MODUL II
Die wichtigsten Inhaltsstoffe

Modul II: Die wichtigsten Inhaltsstoffe

⌚ 01:43:21 (7 Lektionen)

[Kapitel ansehen ▶](#)



MODUL III
Einzelvorstellung bedeutender Heilpilze

Modul III: Einzelvorstellung



MODUL IV
Produktion und Produkte

Modul IV: Produktion und



MODUL V
Mykotherapie in der Praxis

Modul V: Mykotherapie in der

Lektionen

+ Lektion hinzufügen

🔗 Test hinzufügen

1

SCHNELL. EINFACH. GESUND.



Überblick
Das erwartet Dich in Modul 5

Überblick - Einleitung und Darreichungsform

🕒 00:21:16

2

SCHNELL. EINFACH. GESUND.



Konzentrationen
Grundlegende Hinweise zur Anwendung

Konzentrationen - Grundsätzliche Hinweise zur Anwendung

🕒 00:09:38

3

SCHNELL. EINFACH. GESUND.



Pulver vs. Extrakte
Wichtige Hintergrundinformationen zur Einschätzung

Pulver vs. Extrakte

🕒 00:15:25

4

SCHNELL. EINFACH. GESUND.



Indikationen
Lerne die Top 10 kennen

Indikationen - Lerne die Top 10 kennen

5

SCHNELL. EINFACH. GESUND.



Fallbeispiele
Mykotherapie in der Praxis

Fallbeispiele - Mykotherapie in der Praxis

3. Granulat

Zur Herstellung von Heißwasserextrakten, Tinkturen, Dual-Extrakten

Empfohlen bei: Chaga, Reishi, Schmetterlingstramete, Cordyceps

Zubereitung:

- Tee: 1 EL auf 1 L Wasser, 2-4 Stunden köcheln lassen
- Sud: 50-100 g auf 1 L Wasser, 2-4 Stunden köcheln lassen, steril abfüllen, täglich 1-3 Schnapsgläser in Wasser verdünnt trinken



Lektion 1 von 5



Nächste Lektion ▶

Passende Downloads

PDF

↓ Modul 5: Einleitung und Da...
3 MB

Was Du bekommst

- ✓ Online-Mitgliederbereich mit Zugang zu 50+ Lektionen
- ✓ Stetig wachsender Kursbereich
- ✓ Heilpilze & Mykotherapie ganzheitlich (einzigartig in Europa)
- ✓ Kein Blabla, auf den Punkt
- ✓ Indikationslisten, Naturheilkunde-Praxis
- ✓ Zugang zu Gruppencoachings (1x monatlich)
- ✓ Folgerabatt für alle weiteren Kurse
- ✓ Geld-zurück-Garantie
- ✓ Sei ein Teil der Zukunft!

~~Statt 999,-~~ 409,-

- 50 % Rabatt bis zum 30.04.2024, danach
999 €

[>> Hier klicken und informieren](#)



Was Du bekommst

- ✓ **Gesundheitstherapeuten** (z.B. Ärzte, Heilpraktiker, Coaches), die sich weiterbilden und auf den Punkt wissen möchten, was funktioniert
- ✓ **Gesundheitsbegeisterte**, die alles wissen möchten 😊
- ✓ **Betroffene**, die die Kraft der Heilpilze fundiert lernen und erfahren möchten
- ✓ **Alle, die 6 Jahre Recherchen sparen** und direkt auf die besten Erfahrungen zugreifen möchten

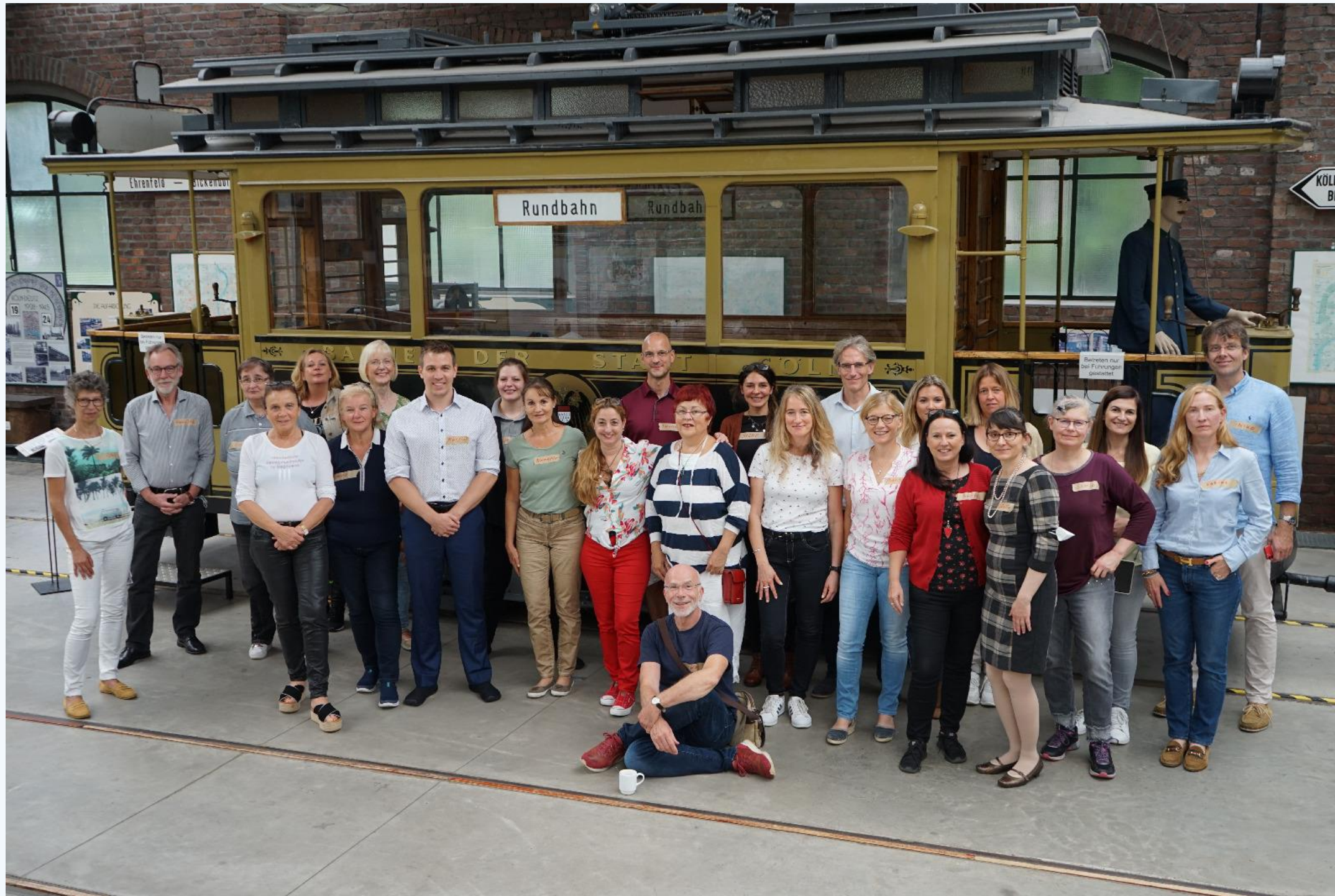


~~Statt 999,-~~ 499,-

- 50 % Rabatt bis zum 30.04.2024, danach 999 €

[>> Hier klicken und informieren](#)

Komm in den Austausch!



HEILPILZE 
Dein **MASTERKURS**

[>> Hier klicken und dabei sein](#)

Zusammenfassung

- Reishi, Chaga, Cordyceps und Löwenmähne für fast alles 😊
- Austernpilze, Kräuterseitlinge, Shiitake im Bio-Supermarkt und auf Märkten
- Chaga-Tee - weil lecker und weil gesund
- Pilze im Wald: Hallimasch, Maronenröhrlinge, Ziegenlippe, Steinpilze
- Vitalpilze im Wald: Schmetterlingstramete, Birkenporling, Zunderschwamm
- Die einzigen Hersteller, deren Extrakte ich empfehle: [Smaints](#) (SEG10) und [Hifas da Terra](#) (Code gesund10)

- Wenn Du absoluter Experte werden möchtest: **Der Heilpilze Masterkurs - der ausführlichste Kurs in ganz Europa - spare 550 € bis zum 30.04.2024.**

[>> Hier zum Kurs gelangen](#)

Vielen Dank!

**In den Emails findest Du Skript,
Aufzeichnung & Empfehlungen**
