

## Informationen zur Verwendung von Hericium erinaceus Pulver

### IGELSTACHELBART – Hericium erinaceus

Der Igelstachelbart ist ein Speisepilz und ein unverzichtbarer Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin, insbesondere aufgrund seiner positiven Wirkungen auf das Nerven- und Verdauungssystem.

**Originale wissenschaftliche Artikel und Zusammenfassungen finden Sie unter folgendem Link:**

[https://floydfungi.ch/de/hericium-erinaceus/#fonctionnel\\_hericium\\_erinaceus](https://floydfungi.ch/de/hericium-erinaceus/#fonctionnel_hericium_erinaceus)

Bei FloydFungi ist der gesamte Produktionsprozess unseres Igelstachelbarts – vom Myzel bis zum Fruchtkörper – frei von Zusatzstoffen, biologisch und schweizerisch. Auch alle verwendeten Zutaten (Malzextrakt, Weizenkörner, Weizenkleie, Holz) stammen aus kontrolliertem Anbau. Der Pilz wird während seines gesamten Lebenszyklus in der Moulin Bornu in Pompaples kultiviert. Details finden Sie auf der Seite: <https://floydfungi.ch/de/pilzzucht/>

Um Hericium erinaceus Pulver zu gewinnen, wird der Pilz in feine Scheiben geschnitten und 18 Stunden lang bei 35 °C schonend getrocknet, um möglichst viele Nährstoffe zu erhalten. Anschließend wird er in einer leistungsstarken Getreidemühle vermahlen, um die Zellwände aufzubrechen und die wertvollen Inhaltsstoffe zugänglich zu machen. Dies geschieht in 10 Zyklen à 6 Sekunden, jeweils mit 10 Minuten Pause, um eine Überhitzung des Pulvers zu vermeiden.

### HAFTUNGSAUSSCHLUSS

FloydFungi ist ein kleiner Produzent von „Gourmet- und Vitalpilzen“, ersetzt aber keinesfalls die Beratung durch einen Arzt oder qualifizierten Therapeuten. Alle nachfolgenden Anwendungshinweise sind unverbindlich und beruhen auf der Auswertung wissenschaftlicher Studien sowie auf Empfehlungen von Unternehmen, die ähnliche Produkte anbieten.

**Pilzpulver ist kein Arzneimittel, sondern wird als Nahrungsergänzungsmittel verwendet (nach Schweizer Recht gilt es als „Lebensmittel“, im Gegensatz zur EU, wo es als Nahrungsergänzungsmittel eingestuft wird).**

Es wird auch als „Superfood“, „funktionelles Lebensmittel“ oder „Vitalpilz“ bezeichnet, insbesondere wenn es – zusätzlich zum Nährwert – potenziell gesundheitsfördernde Eigenschaften besitzt. Es darf niemals eine medizinische Behandlung ersetzen und sollte immer im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung konsumiert werden.

Bei Unsicherheiten bezüglich möglicher Wechselwirkungen mit Medikamenten – ob verschreibungspflichtig oder selbst eingenommen – fragen Sie Ihren behandelnden Arzt. Falls dieser unsicher ist, bitten Sie ihn um eine fundierte Recherche und um eine nachvollziehbare, überprüfbare Empfehlung.

## BEKANNTE WECHSELWIRKUNGEN

- **Antidiabetika:**  
Laut einigen Studien kann der Igelstachelbart den Blutzuckerspiegel über verschiedene Stoffwechselwege senken [1] [2] [3]. Die gleichzeitige Einnahme mit Diabetesmedikamenten kann zu einer zu starken Senkung des Blutzuckers führen. Überwachen Sie daher Ihre Werte sorgfältig.
- **Antikoagulanzen:**  
Studien deuten darauf hin, dass Hericium das Blut verdünnen und das Thromboserisiko senken kann [4]. Eine gleichzeitige Einnahme mit Blutverdünnern sollte vermieden werden, um unkontrollierte Synergieeffekte zu verhindern. Setzen Sie Hericium einige Wochen vor und nach einer Operation ab.
- **Schwangerschaft:**  
Da keine Studien zu den Wirkungen während Schwangerschaft oder Stillzeit vorliegen, konsultieren Sie bitte Ihren Arzt.
- **Antidepressiva und Anxiolytika:**  
Hericium ist für seine Wirkung auf das Nervensystem, die Kognition und die Stimmung bekannt, bislang sind jedoch keine Gegenanzeigen bekannt. Sprechen Sie dennoch mit Ihrem Arzt.

## GEGENANZEIGEN

Da Hericium sehr wirksam die „Nervenwachstumsfaktoren“ (NGF – Nerve Growth Factor) stimuliert, wird die Einnahme bei Erkrankungen, bei denen der NGF-Spiegel bereits erhöht ist, nicht empfohlen. Ein Anstieg des NGF kann die Symptome verstärken, insbesondere bei:

- Polyzystisches Ovarialsyndrom (PCOS) [6][7][8]
- Neuropathische Schmerzen [9][10]
- Chronische Allergien [11][12]
- Interstitielle Zystitis [13][14]
- Überaktive Blase [15]
- Fibromyalgie [16][17]
- Pilzallergien
- Schwangerschaft und Kleinkinder: Aus Vorsicht meiden.

## NEBENWIRKUNGEN

Hericium-Pulver wird in der Regel sehr gut vertragen.

In seltenen Fällen kann es zu leichtem Bauchbeschwerden, gelegentlich zu Juckreiz oder – noch seltener – zu einer Allergie kommen. Es gibt einen dokumentierten Fall eines akuten Atemnotsyndroms aus dem Jahr 1999 [18].

Bei Nebenwirkungen brechen Sie die Einnahme ab und konsultieren Sie einen Arzt.

## PSYCHOTROPE WIRKUNGEN

Hericum erinaceus hat keine psychotropen Effekte.

## EMPFOHLENE ANWENDUNG

Es gibt keine Standarddosierung für Hericum-Pulver. Die Menge hängt von Alter, Gewicht und Gesundheitszustand ab. Die Literatur empfiehlt Dosierungen von 0,5 g bis 8 g pro Tag, als Einzeldosis oder auf 2–3 Portionen verteilt. 8 g sollten nur zu Beginn einer Kur und nur kurzfristig eingenommen werden; nach zwei Wochen die Menge halbieren.

Um Verdauungsbeschwerden zu vermeiden, beginnen Sie mit kleinen Mengen (z. B. 0,5 g) und steigern Sie diese täglich bis zur gewünschten Dosis. Ein gehäufte Teelöffel entspricht ca. 2–3 g. Empfohlene Einnahme laut Literatur:

- 1–2 g täglich für eine „unterstützende“ Kur\*
- 2–4 g täglich für eine „regenerative“ Kur\*
- 4–8 g täglich für eine „reparative“ Kur\*
- 

*\*Die Anführungszeichen erinnern daran, dass es sich nicht um ein Arzneimittel oder ein Wundermittel handelt. Trotz zahlreicher wissenschaftlicher und klinischer Studien reagiert jeder Mensch individuell.*

### Dauer der Kuren:

In der Regel dauern Kuren 3–4 Monate.

Einige klinische Studien erstreckten sich über fast ein Jahr.

Die neuroprotektiven Effekte von Hericum erinaceus treten meist **nach einigen Wochen auf**.

### Einnahme:

Am besten vor den Mahlzeiten (nüchtern) einnehmen.

Bei Magenempfindlichkeit ist die Einnahme nach dem Essen möglich.

Tatsächlich erscheint es interessant, es in der ersten Hälfte des Tages einzunehmen, um seine Wirkung auf das Zentralnervensystem und die Stimmung optimal zu nutzen.

## ZUBEREITUNG

Mischen Sie das Pulver in Kaffee (mit Milch), heiße Schokolade, ein Glas warmes Wasser mit Honig, Smoothie, Joghurt, Porridge oder Miso-Suppe. Sie können es auch über einen Salat streuen. Erhitzen Sie das Pulver nie über 80 °C, um alle Nährstoffe zu erhalten.

-----  
*Meine neue Entdeckung für die Zubereitung nach chinesischer Methode:*

Herizium-Pulver 5 Minuten bei niedriger Hitze (max. 70 °C) in etwa einer Tasse Wasser und mit Vollmilch leicht köcheln lassen. Durch dieses sanfte Köcheln werden sowohl wasserlösliche als auch fettlösliche Inhaltsstoffe aus dem Herizium-Pulver freigesetzt.

Tipp: Für besseren Geschmack und Wirkung geben Sie eine Messerspitze Kurkuma, Pfeffer und einen Löffel Honig hinzu – oder etwas Ingwerpulver und Honig. Das ergibt ein köstliches Heißgetränk!

-----

## AUFBEWAHRUNG

Kühl und lichtgeschützt lagern, bis zu 12 Monate haltbar.

## FAZIT

Diese Informationen wurden zusammengestellt, um Sie bei der Verwendung von Herizium-Pulver als Nahrungsergänzung zu unterstützen.

Bei Fragen kontaktieren Sie mich unter: [hello@floydfungi.ch](mailto:hello@floydfungi.ch)

Weitere wissenschaftliche und kulinarische Informationen finden Sie fortlaufend auf der Pilz-Seite: <https://floydfungi.ch/de/herizium-erinaceus/>

Aktualisiert:

**Floydfungi.ch**

Pompaples, 3. März 2023

Pompaples, 03. März 2025

## BIBLIOGRAPHIE

[1] Antihyperglycemic and antihyperlipidemic activities of aqueous extract of *Hericium erinaceus* in experimental diabetic rats

Bin Liang, Zhengdong Guo, Fang Xie and Ainong Zhao - 2013

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3852124/>

[2] Erinacerins C-L, isoindolin-1-ones with  $\alpha$ -glucosidase inhibitory activity from cultures of the medicinal mushroom *Hericium erinaceus*

Kai Wang, Li Bao, Qiuyue Qi, Feng Zhao, Ke Ma, Yunfei Pei, Hongwei Liu - 2015

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25565282/>

[3] Characterization of  $\alpha$ -glucosidase inhibitory constituents of the fruiting body of lion's mane mushroom (*Hericium erinaceus*)

Seul Ki Lee, Se Hwan Ryu, Ayman Turk, Sang Won Yeon, Yang Hee Jo, Yoo Kyong Han, Bang Yeon Hwang, Ki Yong Lee, Mi Kyeong Lee - 2020

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25565282/>

[4] Inhibitory effect of hericenone B from *Hericium erinaceus* on collagen-induced platelet aggregation

Koichiro Mori 1, Haruhisa Kikuchi, Yutaro Obara, Masaya Iwashita, Yoshihito Azumi, Satomi Kinugasa, Satoshi Inatomi, Yoshiteru Oshima, Norimichi Nakahata - 2010

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20637576/>

[5] Fibromialgie

<https://fr.wikipedia.org/wiki/Fibromyalgie>

[6] Intrafollicular nerve growth factor concentration in patients with polycystic ovary syndrome: a case-control study

Ferdinando A Gulino, Eleonora Giuffrida, Emanuela Leonardi, Marco A Palumbo - 2015

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25714876/>

[7] The importance of neuronal growth factors in the ovary

S. Streiter, B. Fisch, B. Sabbah, A. Ao, R. Abir - 2016

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26487421/>

[8] Excess of nerve growth factor in the ovary causes a polycystic ovary-like syndrome in mice, which closely resembles both reproductive and metabolic aspects of the human syndrome

Jenny L. Wilson, Weiyi Chen, Gregory A. Dissen, Sergio R. Ojeda, Michael A. Cowley, Cecilia Garcia-Rudaz, Pablo J. Enriori - 2014

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25211588/>

[9] Targeting nerve growth factor in pain: what is the therapeutic potential?

Judy J Watson 1, Shelley J Allen, David Dawbarn

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18998753/>

[10] The Role of Anti-Nerve Growth Factor Monoclonal Antibodies in the Control of Chronic Cancer and Non-Cancer Pain

Sabrina Bimonte, Marco Cascella, Cira Antonietta Forte, Gennaro Esposito, Arturo Cuomo  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34234542/>

[11] Nerve growth factor exacerbates allergic lung inflammation and airway remodeling in a rat model of chronic asthma

YUN-GANG YANG, WEI-MIN TIAN, HAN ZHANG, MIAO LI, and YUN-XIAO SHANG - 2013  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3820700/>

[12] Nerve Growth Factor Partially Recovers Inflamed Skin from Stress-Induced Worsening in Allergic Inflammation

Eva M.J. Peters, Christiane Liezmann, Katharina Spatz, Maria Daniltchenko, Ricarda Joachim, Andrey Gimenez-Rivera, Sven Hendrix, Johanna M. Brandner, Burghard F. Klapp - 2011  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0022202X15351873>

[13] Urinary nerve growth factor level is increased in patients with interstitial cystitis/bladder pain syndrome and decreased in responders to treatment

Hsin-Tzu Liu, Pradeep Tyagi, Michael B Chancellor, Hann-Chorng Kuo - 2009  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19522864/>

[14] Effect of Water Avoidance Stress on serum and urinary NGF levels in rats: diagnostic and therapeutic implications for BPS/IC patients

Bruno Dias, Paula Serrão, Francisco Cruz, Ana Charrua - 2019  
<https://www.nature.com/articles/s41598-019-50576-4>

[15] Urinary Nerve Growth Factor Levels in Overactive Bladder Syndrome and Lower Urinary Tract Disorders

Hsin-Tzu Liu, Chia-Yen Chen, Hann-Chorng Kuo - 2010  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0929664610601337>

[16] Increased concentrations of nerve growth factor in cerebrospinal fluid of patients with fibromyalgia

S. L. Giovengo, I. J. Russell, A. A. Larson - 1999  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10405946/>

[17] No evidence for altered plasma NGF and BDNF levels in fibromyalgia patients

David Baumeister, Wolfgang Eich, Silvia Saft, Olga Geisel, Rainer Hellweg, Anja Finn, Camilla I Svensson, Jonas Tesarz - 2019  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31541132/>

[18] Hericium erinaceum (yamabushitake) extract-induced acute respiratory distress syndrome monitored by serum surfactant proteins

Munehide Nakatsugawa, Hiroki Takahashi, Chikako Takezawa, Kazutaka Nakajima, Kazutoki Harada, Yoshitaka Sugawara, Shuichi Kobayashi, Tatsuo Kondo, Shosaku Abe  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14714963/>