

Hericium erinaceus: Leitfaden für einen verantwortungsbewussten Verzehr

IGELSTACHELBART – Hericium erinaceus

Das FloydFungi-Versprechen:

Unser Igelstachelbart stammt zu 100 % aus der Westschweiz und ist garantiert frei von jeglichen Zusatzstoffen. Unser Anbau folgt strengen **biologischen Standards** über den gesamten Zyklus hinweg, vom Myzel bis zum Fruchtkörper (Karpophore). Details finden Sie auf: <https://floydfungi.ch/de/pilzzucht/>

Ein schonender Verarbeitungsprozess:

Um die gesamte Bandbreite an Nährstoffen und Wirkstoffen zu erhalten, wird der Pilz bei niedriger Temperatur (35°C) über 18 Stunden dehydriert. Anschließend wird er in kurzen Intervallen pulverisiert (um jegliche Überhitzung zu vermeiden), wodurch die Zellwände aus Chitin aufgebrochen werden. So werden seine Eigenschaften für Ihren Organismus **biologisch verfügbar** gemacht.

Wichtiger Hinweis (Haftungsausschluss):

In der Schweiz ist Hericium erinaceus als Lebensmittel klassifiziert. FloydFungi tritt als Produzent auf und ersetzt in keiner Weise den Rat eines Arztes oder Therapeuten. Dieses Dokument dient der Information und stellt keine medizinische Verschreibung dar.

Der Hericium erinaceus ist ein Schatz der Natur, geschätzt für seine außergewöhnlichen Eigenschaften (erfahren Sie mehr über seine Vorteile auf unserer [speziellen Seite](#)). Da es sich um ein [effektiv aktives Lebensmittel](#) handelt, erfordert sein Verzehr einige Ratschläge für eine optimale Erfahrung.

Hier sind unsere Empfehlungen für einen verantwortungsbewussten Genuss:

BEKANNE WECHSELWIRKUNGEN UND VORSICHTSMASSNAHMEN

Obwohl der Hericium ein sicherer Speisepilz ist, können seine Wirkstoffe mit bestimmten physiologischen Zuständen oder laufenden Behandlungen interagieren. Aus Vorsicht wird in den folgenden Fällen besondere Aufmerksamkeit empfohlen:

- **Blutzuckerspiegel-Regulierung:** Studien deuten darauf hin, dass Hericium den Kohlenhydratstoffwechsel beeinflussen kann. Wenn Sie Antidiabetika einnehmen, wird empfohlen, Ihren Blutzuckerspiegel sorgfältig zu überwachen, da eine additive (verstärkende) Wirkung auftreten könnte [1] [2] [3].

- **Blutgerinnung:** Aufgrund des Vorhandenseins von Hericenon B, welches die Thrombozytenaggregation modulieren kann, wird Personen, die gerinnungshemmende oder blutplättchenhemmende Medikamente (Antikoagulantien) einnehmen, vom Verzehr abgeraten [4].
- **Chirurgische Eingriffe:** Vorsichtshalber wird empfohlen, den Verzehr von Hericium zwei Wochen vor und nach einer geplanten Operation einzustellen.
- **Schwangerschaft und Stillzeit:** Da für diese spezifischen Phasen keine ausreichenden wissenschaftlichen Daten vorliegen, wird die Anwendung als reine Sicherheitsmaßnahme nicht empfohlen.
- **Allergien:** Dieses Produkt wird Personen mit einer bekannten Pilzallergie nicht empfohlen.
- **Unterstützung des Nervensystems (Antidepressiva und Anxiolytika):** Obwohl Hericium für seine positiven Auswirkungen auf die kognitive Sphäre und das emotionale Gleichgewicht bekannt ist, wurden in der wissenschaftlichen Literatur bisher keine negativen Wechselwirkungen mit klassischen Antidepressiva oder Angstlösern gemeldet. Dennoch empfehlen wir Ihnen aus Gründen der Vorsicht und für eine optimale Überwachung Ihres Wohlbefindens, Ihren Arzt über den Verzehr dieses **funktionellen Lebensmittels** zu informieren.

SPEZIFISCHE KONTRAINDIKATIONEN UND DER NGF-FAKTOR

Hericium erinaceus ist einzigartig, da seine Wirkstoffe (Hericenone und Erinacine) die natürliche Produktion des **Nervenwachstumsfaktors (NGF)** stimulieren. Während dies für die Mehrheit der Anwender vorteilhaft ist, wird diese Stimulation bei bestimmten Krankheitsbildern, bei denen der NGF-Spiegel bereits abnormal erhöht ist, nicht empfohlen.

Aus Sicherheitsgründen ist der Verzehr von Hericium in den folgenden Fällen kontraindiziert:

- **Neuropathische Schmerzen und Fibromyalgie:** NGF ist an der Übertragung von Schmerzsignalen beteiligt. Ein Anstieg des NGF könnte die Schmerzempfindlichkeit oder Brenngefühl bei Personen mit Fibromyalgie [5][16][17] oder peripheren Neuropathien [9][10] verstärken.
- **Spezifische Harnwegsbeschwerden:** Erhöhte NGF-Werte wurden bei interstitieller Zystitis (chronische Blasenzündung / Painful Bladder Syndrome) [13][14] oder einer überaktiven Blase [15] beobachtet. Hericium könnte das Unbehagen in diesen Situationen verschlimmern.
- **PCOS (Polyzystisches Ovarsyndrom):** Einige Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass hohe NGF-Spiegel in den Eierstöcken an der Entstehung von Zysten beteiligt sein könnten [6][7][8]. Vorsorglich wird Frauen mit dieser Diagnose vom Verzehr abgeraten.

- **Schwere chronische Allergien:** NGF kann die Reaktivität von Mastzellen (Zellen, die an allergischen Reaktionen beteiligt sind) erhöhen [11][12]. Bei schweren Allergien oder Überempfindlichkeit könnte *Hericium* die Symptome potenziell verstärken.

POTENZIELLE NEBENWIRKUNGEN

Hericium erinaceus wird im Allgemeinen vom menschlichen Organismus sehr gut vertragen. Wie bei jedem Lebensmittel, das reich an spezifischen Ballaststoffen und aktiven Molekülen ist, können jedoch einige geringfügige Effekte beobachtet werden, insbesondere während der Einführungsphase:

- **Leichte Verdauungsbeschwerden:** In seltenen Fällen können zu Beginn Blähungen oder ein beschleunigter Transit auftreten. Dies liegt in der Regel an der **präbiotischen Wirkung** der Polysaccharide auf Ihre Darmflora.

Empfehlung: Reduzieren Sie Ihren Verzehr für einige Tage um die Hälfte, um Ihrem Mikrobiom Zeit zur Anpassung zu geben.

- **Hautreaktionen (Pruritus):** Einige Personen berichten von leichtem Juckreiz ohne sichtbaren Ausschlag. Dies hängt oft mit dem Anstieg des Nervenwachstumsfaktors (NGF) zusammen, der die Nervenenden in der Haut stimuliert.

Hinweis: Wenn dieser Effekt anhält oder unangenehm wird, wird empfohlen, den Verzehr auszusetzen.

- **Individuelle Empfindlichkeit:** Wie bei jedem Naturprodukt ist eine Überempfindlichkeit immer möglich. Sollten Sie eine ungewöhnliche Reaktion beobachten (Schwellungen, Nesselsucht), stellen Sie den Verzehr sofort ein.

KEINE PSYCHOTROPEN WIRKUNGEN

Es ist wichtig, jegliche Verwirrung auszuschließen: Obwohl *Hericium erinaceus* ein Pilz ist, der auf das Nervensystem wirkt, ist er **absolut nicht psychotrop**.

- **Keine halluzinogenen Substanzen:** *Hericium* enthält keinerlei Spuren von Psilocybin oder Psilocin. Sein Verzehr führt zu keiner Veränderung der Wahrnehmung, keiner künstlichen Euphorie und keinem „Rauschzustand“.
- **Wirkung auf die mentale Klarheit:** Seine Auswirkungen auf das Gehirn sind struktureller und trophischer Natur (über den NGF-Faktor). Anwender berichten in der Regel von besserer Konzentration, größerer geistiger Klarheit und einer Verringerung des Gefühls von „Nebel im Kopf“ (**Brain Fog**), ohne jegliche Auswirkung auf das Bewusstsein oder die Urteilsfähigkeit.

- **Sicherheit im Alltag:** Der Verzehr von Hericium-Pulver ist vollkommen vereinbar mit dem Führen eines Fahrzeugs, Präzisionsarbeit oder jeder anderen Tätigkeit, die normale Aufmerksamkeit erfordert.

HÄUFIG BEOBACHTETE ANWENDUNG

Der *Hericium erinaceus* ist kein Medikament, sondern ein **funktionelles Lebensmittel**. Daher gibt es keine "vorgeschriebene" standardisierte Zufuhr. Die wissenschaftliche Literatur und Erfahrungswerte lassen jedoch folgende Anwendungspraktiken erkennen:

1. Empfohlene Mengen (als Richtwert):

- **Tägliche Unterstützung:** 2 bis 3 Gramm pro Tag (ca. ein Teelöffel).
- **Intensivprogramm:** 2 bis 4 Gramm pro Tag (ein gehäufter Teelöffel).
- **Aufbauphase (kurzzeitig):** Bis zu 6–8 Gramm pro Tag (2 bis 3 Teelöffel) für maximal 2 Wochen.

2. Dauer und Rhythmus:

- **Schrittweise Einführung:** Es wird dringend empfohlen, in den ersten Tagen mit einer reduzierten Portion (0,5 g) zu beginnen, um Ihr Verdauungssystem an den Pilz zu gewöhnen.
- **Kontinuität:** Die Auswirkungen auf das Nervensystem zeigen sich in der Regel langfristig. Übliche Kuren dauern **3 bis 4 Monate** und werden zyklisch durchgeführt. Einige klinische Studien erstreckten sich über fast ein Jahr ununterbrochener Einnahme.
- **Zeitverlauf der Wirkung:** Im Gegensatz zu sofort wirkenden Stimulanzien beruhen die neuroprotektiven und kognitiven Effekte von *Hericium erinaceus* auf einer **Langzeitwirkung**. Die Stimulierung des NGF-Faktors und die damit verbundene neuronale Regeneration benötigen Zeit. Erste spürbare Veränderungen treten meist nach einigen Wochen regelmäßiger Anwendung ein. Daher ist **Ausdauer** der Schlüssel zum Erfolg Ihres Programms.
- **Zeitpunkt der Einnahme:** Vorzugsweise morgens oder zu Beginn des Tages, auf nüchternen Magen oder etwa 20 Minuten vor einer Mahlzeit, um eine optimale Aufnahme (Absorption) zu gewährleisten.

FloydFungi Zubereitungstipps

Um die Eigenschaften Ihres Pulvers voll auszuschöpfen, finden Sie hier unsere Empfehlungen:

- **Der "Pilz-Latte":** Mischen Sie Ihr Pilzpulver in einen Kaffee, einen Milchtee oder eine heiße Schokolade für eine cremige Textur.
- **Smoothies & Porridges:** Rühren Sie das Pulver direkt in Ihre kalten oder lauwarmen Speisen ein.
- **In der Küche:** Streuen Sie das Pulver am Ende der Garzeit über Ihre Gerichte (Suppen, Saucen, Risottos). Sein subtiles Aroma von Waldboden und Haselnuss lässt sich leicht kombinieren.

Die "Traditionelle FloydFungi-Methode" (Inspiriert von der chinesischen Kräuterkunde):

Dies ist die effektivste Methode, um die Aufnahme der aktiven Inhaltsstoffe (**hydrophil und lipophil**) zu maximieren:

- **Mischen:** Geben Sie Ihre Portion Pulver in eine Tasse Wasser, gemischt mit einem Schuss Milch (oder Milchersatz), in einen Topf. Die **Milchfette** sind essenziell, um bestimmte wertvolle Moleküle zu transportieren.
- **Erhitzen:** Bei schwacher Hitze bis kurz vor dem Sieden erwärmen (achten Sie darauf, **70°C nicht zu überschreiten**). Dieses leichte Erhitzen "arbeitet den Pilz vor", unterstützt die Auflösung durch Umrühren und optimiert die **Bioverfügbarkeit** für Ihre Verdauung.

Wohlbefinden & Genuss-Varianten

Um den Geschmack zu verfeinern und die Wirkung zu ergänzen, können Sie diesem Heißgetränk Folgendes hinzufügen:

- **Die "Anti-ox" Option:** Eine Messerspitze Kurkuma, eine Prise schwarzer Pfeffer (für die Aufnahme des Kurumas) und ein Löffel Honig.
- **Die "Tonic" Option:** Eine Messerspitze Ingwerpulver und ein Löffel Honig.

Diese Mischungen ergeben ein göttliches Getränk, ideal für Ihre Morgenroutine.

LAGERUNG

Vorzugsweise kühl und lichtgeschützt lagern. Bis zu 12 Monate haltbar.

FAZIT

Diese Informationen wurden zusammengestellt, um Sie bei der Integration von Hericium-Pulver in Ihre **tägliche Ernährung** zu unterstützen.

Fragen? Kontaktieren Sie uns unter: hello@floydfungi.ch

Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse unter:

https://floydfungi.ch/de/hericium-erinaceus/#fonctionnel_hericium_erinaceus

FloydFungi.ch

Pompaples, 3. März 2023

Aktualisierung:

Pompaples, 11. Januar 2026

BIBLIOGRAPHIE / QUELLENVERZEICHNIS

[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 α -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 α -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/>