

## Vitalpilz ist nicht gleich Vitalpilz

Erfahrungen mit der Mykotherapie seit 40 Jahren –  
Ein Interview mit Benjamin Hawlik



# Vitalpilz ist nicht gleich Vitalpilz

Erfahrungen mit der Mykotherapie seit 40 Jahren – Ein Interview mit Benjamin Hawlik

*Immer mehr Menschen wünschen sich einen gesunden, nachhaltigen Ernährungs- sowie Lebensstil und übernehmen Eigenverantwortung für die aktive Erhaltung ihrer Gesundheit, um den zunehmenden Anforderungen und Belastungen der heutigen Zeit und Umwelt gewachsen zu sein. Wegen ihrer wertvollen Inhaltsstoffe werden Vitalpilze als Pilzpulver oder Extrakte zur Gesunderhaltung als Nahrungsergänzung angeboten. Doch für Verbraucher ist es nicht immer leicht zu erkennen, welche Unterschiede es bei der Qualität von Vitalpilzen gibt. Es lohnt sich also, hier einen näheren Blick auf die Qualitätskriterien zu werfen. Der langjährige Kenner der Mykotherapie-Szene, Benjamin Hawlik, steht dazu Rede und Antwort.*

**Vitalpilze erfreuen sich mittlerweile eines breiten Publikums in Europa und werden sowohl präventiv als auch kurativ eingesetzt. Was steckt dahinter?**

Vitalpilze sind reich an gesundheitlich relevanten Inhaltsstoffen wie Polysacchariden, Vitaminen, Aminosäuren und sekundären Pflanzenstoffen. Darüber hinaus sind die gesundheitsförderlichen Eigenschaften der Mykotherapie, also der Behandlung mit Vitalpilzen, schon seit Jahrtausenden tief in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) verankert. Auch Hildegard von Bingen wusste um den Nutzen der Vitalpilze. Dadurch, dass die Wissenschaft verschiedene immunmodulierende, antitumorale, antiallergische und antivirale Effekte von Vitalpilzen derzeit diskutiert, stehen die Lehre der Vitalpilze (Mykologie) und damit auch Vitalpilzprodukte stark im Fokus.

**In diesem Zusammenhang liest man immer häufiger von Polysacchariden beziehungsweise Beta-Glucanen in Vitalpilzen. Welche Bedeutung haben sie?**

Die Beta-Glucane gehören zu den Polysacchariden, eine Art Kohlenhydrat, die in den Zellwänden von Pflanzen und Pilzen als Gerüst- und Speichersubstanz zu finden sind. Sie kommen nicht nur in Vitalpilzen, sondern zum Beispiel auch in Algen, Bakterien, Hafer und Gerste vor. Im menschlichen Körper ist Beta-Glucan jedoch nicht vorhanden. Es gibt verschiedene Formen

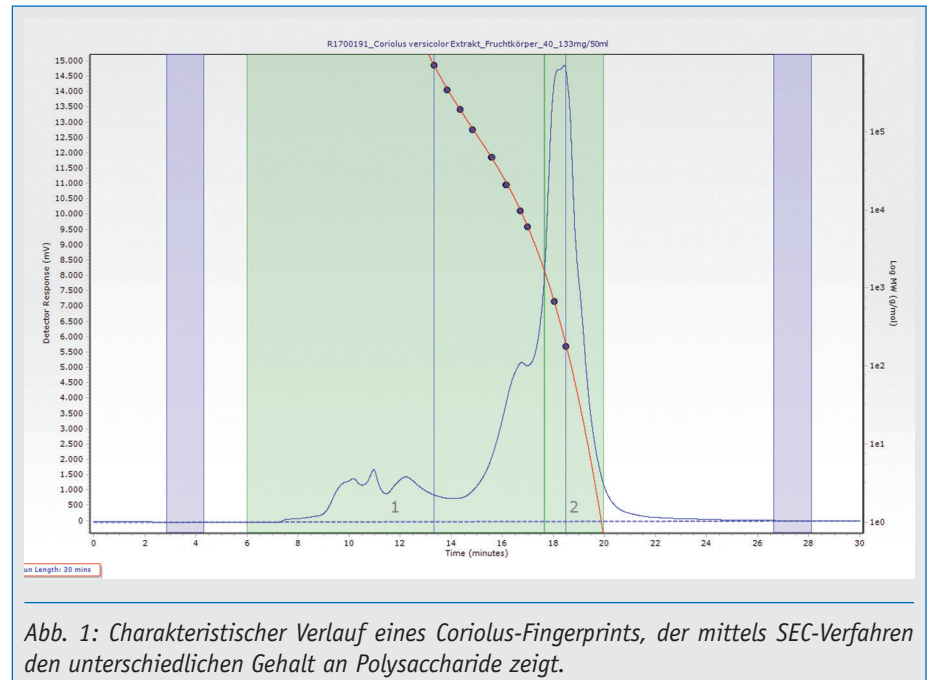


Abb. 1: Charakteristischer Verlauf eines Coriolus-Fingerprints, der mittels SEC-Verfahren den unterschiedlichen Gehalt an Polysaccharide zeigt.

der Beta-Glucane, die je nach Struktur unterschiedliche Eigenschaften aufweisen. Eine besondere Bedeutung für die Wissenschaft spielt hier das sogenannte Beta-1,3 | L,6-Glucan, das als „Biological Response Modifier“, also als Immunmodulator, bezeichnet wird und eine besonders hohe biologische Aktivität aufweist, wie aktuelle Studien belegen.

**Immer öfter ist vom neuen „Superfood“, den Vitalpilzen Reishi & Co., zu lesen. Wie bewerten Sie diesen Trend?**

Natürlich freut uns die Entwicklung. Doch der Markt an Vitalpilzpräparaten wird immer unübersichtlicher. Von daher ist es für den Verbraucher schwierig, die Qualität eines Vitalpilzproduktes von außen zu beurteilen.

**Woher weiß der Verbraucher beziehungsweise Therapeut nun was im Produkt drin ist?**

Nicht überall, wo Vitalpilz drauf steht, ist auch ein Vitalpilz drin. Das sind leider unsere Erfahrungen und Analysen der letzten Jahre. Wer kann schon zweifelsfrei an einem Pulver erkennen, was wirklich vermahlen wurde?

Was im Produkt drin steckt, können nur speziell entwickelte Identitätstests fest-

stellen. Dieser „fingerprint“ stellt sicher, dass tatsächlich die angegebene Pilzart verarbeitet wurde. Leider ist diese Art der Analyse freiwillig und Bedarf jahrelanger Erfahrung entsprechender Labore.

**Wie wurde die „fingerprint“ Methode entwickelt?**

Die Analytik unserer Rohstoffe nimmt seit jeher ein wichtiges Augenmerk bei Hawlik ein, sodass ich mir schon früh die Frage gestellt habe, mit welchem Verfahren man sicher die Pilzidentität des Rohstoffs feststellen könnte, um überprüfen zu können, dass es sich beispielsweise beim pulverisierten Rohstoff um den Vitalpilz Cordyceps und nicht um den Vitalpilz Coriolus handelt.

Unsere Analytik arbeitet schon seit Jahren erfolgreich mit dem SEC-Verfahren (Size Exclusion Chromatographie). Das ist eine chromatographische Methode, bei der Moleküle in Lösung nach ihrer Größe und in manchen Fällen dem Molekulargewicht getrennt werden. Mit Hilfe des SEC-Verfahrens können die Polysaccharide gemessen werden, die sich als eine chromatographische Verteilungskurve niederschlagen. Bei einer empirischen Studie, die wir über ein Jahr mit dem SEC-Verfahren und einer Probenanzahl, die im niederen vierstelligen

Bereich liegt, durchgeführt haben, zeigte sich bei der Messung der Polysaccharide, dass einzelne Vitalpilze einen charakteristischen Kurvenverlauf des Graphen aufweisen. Aufgrund dessen ist es möglich, eine Zuordnung anhand des Kurvenverlaufs zur Pilzart zu treffen. Das bezeichnen wir als „fingerprint“ und mit diesem können wir nun die Art des Vitalpilzes feststellen und somit eine Antwort auf die Frage geben: Handelt es sich bei der Ausgangsprobe um ein Cordyceps- oder zum Beispiel um ein Coriolus-Pulver?

Unter den Vitalpilz-Lieferanten sind wir der einzige, der diese Methodik praktiziert – lediglich einzelne Universitäten arbeiten schon damit. So bieten wir unseren Kunden höchste Sicherheit.

### **Auf was sollte der Käufer denn achten, um ein sicheres Nahrungsergänzungsmittel aus Vitalpilzen zu erhalten?**

Generell gilt: Hochwertige Nahrungsergänzungsmittel können nur entstehen, wenn der verarbeitete Rohstoff, also in diesem Fall der Pilz, von höchster Qualität ist. Kurz gefasst entscheiden beim Pilzanbau folgende Punkte über die Reinheit und Qualität der Vitalpilze: Die Anbaustätte – und damit die Güte der Böden –, das Anzuchtmaterial, die Reifezeit und welcher Bestandteil des Pilzes als Rohstoff verwendet wird.

### **Was ist denn bei der Anbaustätte Besonderes zu beachten?**

Wichtig ist, dass der Pilzanbau auf schadstofffreien Boden angebaut wird. Andernfalls könnte der Pilz mit Pestiziden oder Schwermetallen belastet sein. Reine Luft und sauberes Wasser sind also wichtige Voraussetzungen für ein gesundes Wachstum der Pilze.

Der Anbau von Vitalpilzen ist jedoch sehr anspruchsvoll. Neben optimalen klimatischen Bedingungen braucht es jahrtausendealtes Wissen über den TCM-konformen Anbau und genügend Zeit für den Reifungsprozess.

### **Man sagt, dass die Wiege der Vitalpilze China sei. Welche Erfahrungen haben Sie mit China als Anbauland gemacht?**

Die Wiege der Vitalpilze ist tatsächlich China – so wie die Wiege von Champagner fest verwurzelt in der Champagne ist! Unsere Vitalpilze von Hawlik dürfen daher in der unberührten Natur des chinesischen Hochlandes, fernab von Städten und Ballungszentren, heranreifen. Hier herrschen optimale klimatische Bedingungen für

das Wachstum von Vitalpilzen. So können Reishi, Shiitake & Co. in ihrem ursprünglichen Lebensraum heranwachsen und ihre Inhaltsstoffe optimal ausbilden.

Außerdem legen wir besonderen Wert auf unsere langjährigen Partnerschaften mit auditierten Farmen vor Ort, mit denen seit Jahrzehnten eine gewachsene erfolgreiche Zusammenarbeit besteht und die mehrmals im Jahr von mir persönlich besucht werden. So fließt das überlieferte Wissen der einheimischen Bauern als unschätzbare Gut in unsere Produkte ein. Die Pilze dürfen ohne Einsatz von Pestiziden schonend wachsen und werden von Hand geerntet.

### **Doch woher wissen Sie, dass Ihre Vitalpilzprodukte rein von Schadstoffen und dergleichen sind?**

Für die Reinheit und Qualität unserer Nahrungsergänzungsmittel sind die Prüfergebnisse unserer eingesetzten Rohstoffe und des Endproduktes ausschlaggebend. Jede Produktcharge, die die Produktionsstätte verlässt, wird regelmäßig auf über 250 Parameter wie Belastungen und Verunreinigungen von dem staatlich akkreditierten, unabhängigen AGROLAB-Labor überprüft.

### **Sie sprachen eingangs noch von weiteren Qualitätskriterien wie dem Anzuchtmaterial. Worauf ist hier zu achten?**

Die Kultivierung der Pilze beginnt mit der sorgsam Herstellung der Substrate –

generell können als Substrat Nährböden aller Art wie zum Beispiel Holz, Stroh, Hirse, Sägemehl oder auch Reis bezeichnet werden – dabei hängt der passende Nährboden von der jeweiligen Pilzart ab. Welchen entscheidenden Unterschied der richtige Nährboden macht, zeigen Untersuchungen: Ich erwähnte eingangs, dass das Wertvolle, worauf es beim Vitalpilz ankommt, die pilztypischen Polysaccharide (Beta-1,3|L,6-Glucane) sind. So überraschend es auf den ersten Blick klingen mag: Ein Pulver oder Extrakt, das als Vitalpilz deklariert ist, muss nicht automatisch diese wichtigen pilztypischen Polysaccharide enthalten.

So ergaben Laboruntersuchungen, dass bei manchen Vitalpilzprodukten auf dem Markt, die zum Beispiel Hirse oder Weizen als Nährboden verwenden, zwar hohe Polysaccharid-Werte festgestellt werden konnten, jedoch handelt es sich hierbei nicht um die pilztypischen Polysaccharide, sondern um Hirse-typische Polysaccharide.

### **Welche weiteren Qualitätskriterien helfen bei der Einschätzung eines guten Produkts?**

Da wären zum Beispiel die Reifezeit, die der Pilz bekommt, um zur vollen Blüte zu gelangen und natürlich welcher Bestandteil des Vitalpilzes zur Rohstoffgewinnung genutzt wird – beides ist leider von außen für den Verbraucher nicht sichtbar. Daher



Abb. 2: Vitalpilze wie Reishi, Enoki, Judasohr, Shiitake und Co. werden immer öfter als neues Superfood bezeichnet. Doch wichtig bei ihrer Weiterverarbeitung ist die Herkunft und Qualität des Pilzes.

Foto: Fotolia – boonchuay1970, Popova Olga, supamas, ksen32

kursieren im Markt auch viele Anbieter, die hier mindere Qualität anbieten.

Einige Anbieter verwenden als Rohstoff das Myzel und/oder den Fruchtkörper des Vitalpilzes, andere verwenden den Pilz als Ganzes, noch andere benutzen sogar die komplette Pilzkultur samt Anzuchtmaterial zur Rohstoffgewinnung und verarbeiten es als Pulver. Das wird dann von den Anbietern kunstvoll mit dem pseudo-wissenschaftlichen Namen als „extrazelluläre Matrix“ bezeichnet. Der Verbraucher hat jedoch das Nachsehen und glaubt ein reines Vitalpilzprodukt zu erwerben und erhält tatsächlich ein Misch-Vitalpilz-Produkt, das zwar Polysaccharide enthält, jedoch handelt es sich dabei nicht oder nur zum Teil um die wertvollen pilztypischen Polysaccharide!

**... da ist es für einen Verbraucher schwer durchzublicken. Gibt es trotzdem Anhaltspunkte, die Sie den Lesern mit auf den Weg geben können, was einen seriösen Anbieter ausmacht?**

Transparenz. Nur wenn man Analysen der Produktchargen einsehen darf, kann man zweifelsfrei wissen, was man gekauft hat. Vitalpilze sind ein Naturstoff und dieser kann naturgemäß erheblich in der Qualität schwanken. Wer offen Auskunft gibt, hat nichts zu verbergen.

Auch ein schwankender Gehalt an Inhaltsstoffen im Produkt kann zu Problemen führen. Standardisierungsverfahren, wie wir sie einsetzen, stellen sicher, dass Extrakte immer genau dieselbe Menge an wirksamen Substanzen enthalten und so stets von gleich hoher Qualität sind. Denn auch in der Mykotherapie ist es wichtig, dass der

Therapeut immer sicher bestimmen kann, wie viele Wirkstoffe eines Pilzes in einer Dosierungseinheit sind.

**Unter den Vitalpilzprodukten differenziert man zwischen Pulver und Extrakten. Worin unterscheidet sich denn die Verwendung von Pilzpulvern und Pilzextrakten?**

In der Konzentration der Polysaccharide. Pilzpulver gewinnt man durch feinste Vermahlung des getrockneten Pilzes. Seine Wirksamkeit beruht auf der Vielfalt bioaktiver Inhaltsstoffe, die in den Zellen und Zellwänden des Fruchtkörpers vorkommen. Sie können allerdings stark variieren. Polysaccharide sind im Pulver zu maximal einem bis drei Prozent vorhanden.

Anders sieht es bei den Extrakten aus, die durch ein aus der TCM überliefertes Wasserextraktionsverfahren gewonnen werden: Hier sind die Konzentration und Bioverfügbarkeit der Inhaltsstoffe um einiges höher. Außerdem ist es bei den Extrakten möglich, den Anteil der Polysaccharide auf einen vorher festgelegten Gehalt zu standardisieren. So wird eine gleichbleibende Qualität gewährleistet. Je nach Aufbereitungsart und Extraktionsverfahren unterscheidet sich die Dominanz der jeweiligen Inhaltsstoffe.

Pulver und Extrakte unterscheiden sich also erheblich voneinander und haben dadurch unterschiedliche Einsatzmöglichkeiten. Jeder Anbieter verfolgt sein eigenes Erfolgsrezept. Hier gibt es pauschal kein „gut“ oder „schlecht“.

**Vielen Dank für das aufschlussreiche Gespräch, Herr Hawlik.**

*Das Interview führte Cornelia von Schaabner.*

**Keywords:** Traditionelle Chinesische Medizin, Mykotherapie, Vitalpilzanbau



**Benjamin Hawlik**

Benjamin Hawlik ist Inhaber und Geschäftsführer des Familienunternehmens Hawlik Gesundheitsprodukte GmbH in zweiter Generation. Die Familie Hawlik gilt als Pionier der ersten Stunde in Sachen Vitalpilze und hat seit über 40 Jahren Wissen über die Mykologie und Mykotherapie sammeln können. Benjamin Hawlik ist außerdem im Vorstand der FNMD (Federation of Nutritional Mushroom Distributors).

**Kontakt:**  
www.hawlik-vitalpilze.de

# VITALPILZ

## IST NICHT GLEICH VITALPILZ

- ✔ **Wir bauen in unberührter Natur an** In reinsten Natur, fernab jeglicher Zivilisation, wachsen hochwertige Pilze bester Qualität.
- ✔ **Wir bestimmen Anzuchtmaterial & Nährboden** Jeder Pilz entwickelt optimale Inhaltsstoffe nur, wenn er auf dem richtigen Nährboden wächst.
- ✔ **Wir lassen dem Pilz die volle Zeit zur Reife** Nur das Wertvollste – der voll ausgereifte Fruchtkörper – wird geerntet.
- ✔ **Wir garantieren Reinheit** Unsere Rohstoffe aus dem reinen Fruchtkörper enthalten keinerlei Stoffe aus dem Anzuchtmaterial wie Hirse oder sonstigem Getreide.
- ✔ **Wir nutzen unverzichtbare Erfahrung** Unsere Farmer bauen seit Jahrzehnten Vitalpilze an, und wir besuchen und auditieren mehrmals im Jahr persönlich unsere Partner.



Hawlik Gesundheitsprodukte GmbH • Gewerbestraße 8 • 82064 Straßlach  
kostenfreie Hotline: 0800 7459746 • Fax: 08170/ 99590-250 • E-Mail: info@pilzshop.de • www.pilzshop.de

