



## Hericium erinaceus, Affenkopfpilz, Igelstachelbart, Pom-Pom

"Affenkopfpilz" heißt dieser Pilz deshalb, weil er chinesischen Affen mit starker Behaarung ähnelt. Igelstachelbart, da er aus einer Knolle besteht, von der weiche Stacheln ausgehen. Hericium erinaceus ist ein guter Speisepilz. Er ist ein Wundparasit und wächst auf älteren Laubbäumen vorzugsweise auf Eichen und Buchen.

Der Hericium erinaceus wird auch als "Magenpilz" bezeichnet.

**Mineralien und Spurenelemente:** Kupfer, Eisen, Kalium, Kalzium, Zink,

Kupfer, Eisen, Kalium, Kalzium, Zink, Germanium, Selen, Phosphor;

Vitamine: Vitamin B1 (Thiamin), Vitamin B2 (Riboflavin), Vitamin B3 (Niacin), Vitamin B5 (Panthotnensäure), Ergosterin die Vorstufe des Vitamin D2 (geringe Mengen);

Polysaccharide: wie Beta-Glukane, Heteroglukane, Heteroxylan, Hericenon, Erinacin I, Erinacin H; Threitol, D-Arabinitol, Palmitinsäure; Aminosäuren: Alle acht essenziellen Aminosäuren;

**Weitere Inhaltsstoffe:** Ballaststoffe, Fettsäuren, Kohlenhydrate.

Gastritis, Magengeschwür,
Verdauungsprobleme, begleitend
bei Chemotherapie,
Autoimmunerkrankungen: Morbus
Crohn, Colitis ulcerosa, Morbus
Alzheimer, Multiple Sklerose;
Neurodermitis, Hauterkrankungen;
Nervenerkrankungen, Depression,
Schlaflosigkeit;

**Tumore:** Magen, Colon, Speiseröhre, Sarkome;

**Zielorgane:** Magen, Darm, Zwölffingerdarm, Speiseröhre, Nerven.

## Impressum

Herausgeber: Mag. Dr. Gerhard Gruber - Meran

Druck: Druckerei Union auf Naturpapier gedruckt, Auflage 2

© Copyright: Gerhard Gruber 2016

Foto: Shutterstock, Fotolia, Archiv Gerhard Gruber