



smaints UG

## Für eine starke mentale Performance

Das deutsche Start-up smaints ist mit seinem ersten Produkt „smaints focus“ auf dem Markt, einem leckeren Bio-Kakao mit dem Power-Pilz Cordyceps und weiteren konzentrations- und leistungsfördernden Adaptogenen, u. a. Ginkgo und CDP-Cholin. Das Kakaopulver zur Unterstützung der mentalen Performance wird in kalte oder warme Milch eingerührt und eignet sich auch für Smoothies, Müsli oder Joghurt. Es enthält anstatt Zucker einen Hauch Xylit. Geprüft und hergestellt in Deutschland. Preis: 24,99 Euro

[www.smaints.de](http://www.smaints.de)

Hyperice

## EFFEKTIVE VIBRATIONSMASSEGE MIT BLUETOOTH®-FUNKTION

Der neue „Hypervolt“ mit Bluetooth®-Funktion hat 30 Prozent mehr Leistung als sein Vorgängermodell und ist damit nach Herstellerangaben das bisher leistungsstärkste Vibrationsmassage-Tool auf dem Markt. Dabei ist er sehr leise und ermöglicht eine Behandlung des Gewebes in drei Geschwindigkeitsstufen mit bis zu 3 200 Schlägen pro Minute. Brandneu ist zudem die „Hyperice App“, mit der ein auf das individuelle Bedürfnis angepasstes Massageprogramm erstellt werden kann – mit exklusivem Content von Top-Profis und eigens entwickelten Massageprogrammen. Preis: 399 Euro

[www.perform-better.de](http://www.perform-better.de)

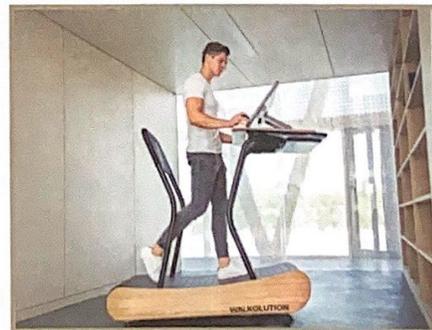


Walkolution GmbH

## MEHR BEWEGUNG IM OFFICE

Wenn du viel Zeit am Schreibtisch verbringst, könnte der Laufband-Schreibtisch „MTD500R Campus“ die ideale Lösung für dich sein, um auch während deiner Arbeit aktiv in Bewegung zu bleiben. Die freistehende Workstation stellt die perfekte Kombination aus professionellem Arbeitsplatz und Laufband dar, das nur durch dein Körpergewicht angetrieben wird – leise und ohne Stromverbrauch. Für die Holzteile wird FSC-zertifiziertes Buchenholz verwendet. Preis: 3.999 Euro

[www.walkolution.com](http://www.walkolution.com)



BNU PERFORMANCE GmbH

## SCHNELLER EINSCHLAFEN UND MEHR POWER NACH DEM AUFWACHEN

Schneller einschlafen auf Knopfdruck? Kannst du haben! Für einen maximalen Synergieeffekt wurde das enthaltene Schlafhormon Melatonin mit vier Pflanzenextrakten kombiniert: Baldrian, Lavendel, Kamille und Passionsblume. Das „Sleep Spray“ kommt in einem hochwertigen Violettglas mit hochgradiger Lichthemmung daher. In der Entwicklung hat BNU vollständig auf Konservierungs- und Süßungsmittel verzichtet. Eine Monatsration mit 300 Sprühstößen ist online für 26,90 Euro erhältlich.

[www.b-nu.de](http://www.b-nu.de)



Foto: iStock: dubkang

# DER POWERPILZ

## WELCHEN EINFLUSS HAT DER CORDYCEPS AUF DIE LEISTUNGSFÄHIGKEIT?

BEI DEM BEGRIFF „PILZ“ DENKEN VIELE MENSCHEN SOFORT AN RAUSCHMITTEL, GIFT, SCHIMMEL ODER AUCH AN FUSSPILZ. DIE WENIGSTEN KENNEN DIE BESONDEREN GESUNDHEITLICHEN WIRKUNGEN VON VITALPILZEN. DABEI WERDEN VITALPILZE SEIT JAHRHUNDERTEN U. A. IN DER TRADITIONELLEN CHINESISCHEN MEDIZIN (TCM) FÜR UNTERSCHIEDLICHE ZIELE EINGESETZT. CHRISTIAN JUNG UND MAXIMILIAN ENDTER HABEN SICH MIT DIESEM POWERPILZ NÄHER BESCHÄFTIGT UND SIND VON SEINEN POSITIVEN WIRKUNGEN ÜBERZEUGT.

**I**n den 1960er-Jahren analysierte Robert Gordon Wasson, welche kulturelle Bedeutung Pilzen zukommt. Während in indigenen Völkern Pilze verehrt und rituell eingesetzt werden, scheint in der westlichen Welt eine Abneigung Pilzen gegenüber zu herrschen. Denn teilweise werden heute Pilze mit Rauschmittel, Gift oder Schimmel assoziiert. Wasson unterteilte seine untersuchten Völker in Pilz-liebende und Pilz-hassende. Während in der TCM unglaublich positive Ergebnisse mit Vitalpilzen erzielt werden und seit Tausenden von Jahren überall auf der Welt Heilrituale mit Pilzen vollzogen werden, beschränkt sich der Gebrauch in der westlichen Hemisphäre größtenteils auf Speisepilze.

Dabei gibt es selbst in unseren Breitengraden sehr potente Arten von Vital- und Heilpilzen. Wir sehen darin ein großes Potenzial, da die erzielbaren Wirkungen anscheinend genau da ansetzen, wo Probleme in der heutigen Gesellschaft

vorliegen. Es scheint so, als ob die Lösungen für Probleme wie z.B. Burnout, Stressanfälligkeit, schwaches Immunsystem, schlechte Schlafqualität, Bluthochdruck oder fehlende Energie, die auf einem unausgeglichene System basieren, in unserem direkten Umfeld zu finden sind. Laut Mykologe Paul Stamets wächst der Pilz in unseren Wäldern, um uns zu helfen.

### MEHR ALS NUR EIN „PILZ“

Als gesundheitsbewusster Mensch bist du vielleicht schon einmal mit Vitalpilzen in Kontakt gekommen. Oftmals werden sie als Pulver oder Kapsel verabreicht. Wir sehen aber weitaus mehr in Vitalpilzen als eine weitere Wunderpille, die schlichtweg Symptome lindert. Vielmehr ist es ein in sich kompletter ganzheitlicher Ansatz, da sich die Wirkung auf das gesamte körperliche System erstreckt. Die modulatorische



Wirkung im Immunsystem, die Stresslinderung und unzählige weitere Wirkungen können das Gesamtsystem zurück in die Balance führen – in die Homöostase, also den Zustand optimaler Gesundheit. Im Vergleich zu unserer heutigen Medizin ist das ein wahres Wunder: Medikamente können bestimmte Parameter entweder erhöhen oder vermindern. Es scheint, als könnte man mit Vitalpilzen die große Intelligenz des Pilzes mit der unseres Körpers vereinen, um wirklich gesund zu werden und nicht nur Symptome zu unterdrücken.

Egal, aus welcher Perspektive man auf die Pilze schaut – aus dem Blickwinkel der Chemie, der Biologie, der Ethnologie, der Psychotherapie oder der Naturheilkunde: Aus jeder Perspektive erkennt man seine großartigen Wirkungen. Damit wird auch klar, warum viele Kulturen den Pilz als Gottheit verehrt haben.

## CORDYCEPS: DER POWERPILZ

Spätestens seit den Chinesischen Nationalspielen 1992 ist ein ganz besonderer Vitalpilz unter den Sportlern bekannt geworden. Die chinesischen Leichtathleten um Trainer Ma Junren gaben an, zuvor über einen längeren Zeitraum Cordyceps eingenommen zu haben. Drei Läuferinnen von ihnen brachen fünf Weltrekorde.<sup>1</sup> Als natürliches leistungssteigerndes Mittel ist Cordyceps im Profisport bei Menschen nicht verboten – im Pferdesport jedoch fällt es unter das Doping-Gesetz.

Er ist einer der angesehensten Heilpilze der traditionellen ostasiatischen Medizin. Bereits im 15. Jahrhundert wurde er zum ersten Mal in Tibet beschrieben und gilt seither in Asien als hochgeschätztes und bemerkenswertes Mittel mit vorteilhaften biologisch aktiven Verbindungen. Cordyceps wird seit Jahrhunderten als belebendes und erweckendes Mittel eingesetzt. In Asien findet er Anwendung gegen Schwäche, Erschöpfung und dauerhafte Müdigkeit. In Europa werden die Wirkungsweisen offiziell nicht von der EU-Verordnung (Health Claims) anerkannt. Zahlreiche Heilpraktiker und Mykothérapeuten kennen jedoch die besondere Wirkung als Tonikum aus der TCM.

## DER RAUPENPILZ CORDYCEPS

Es gibt zwei Arten: den *Cordyceps militaris* und den *Cordyceps sinensis*, den klassischen Raupenpilz. Der zur Gattung

der Schlauchpilze gehörende *Cordyceps* ist vor allem im Hochland von Tibet auf Höhen von 3000 bis 5000 Metern zu finden. Dort wächst er als Parasit, der Raupen befällt und auf ihnen seine Fruchtkörper ausbildet. Das hört sich im ersten Moment nicht besonders appetitlich an. Er entzieht ihnen ihre gesamte Energie und durchwuchert sie, sodass daraus ein Pilz wird. Daher kommt übrigens auch der Name Raupenpilz. Die entstandenen Heilpilze erzielen aufgrund ihrer bemerkenswerten therapeutischen Eigenschaften und aufgrund ihres begrenzten Angebots aus den abgelegenen Lebensräumen Preise bis zu 50000 Euro pro Kilogramm. Das zeigt, wie hoch der *Cordyceps* und seine Eigenschaften geschätzt werden. In den letzten Jahren haben Wissenschaftler jedoch Techniken entwickelt, um *Cordyceps* mit einer Potenz zu kultivieren, die mit der der Wildsorte vergleichbar ist. So wird der Pilz erschwinglicher und verfügbarer. Um das Thema noch einmal aufzugreifen: *Cordyceps sinensis* kann heute ohne Raupen kultiviert werden bei gleichen Wirk- und Nährstoffgehalten, somit ist er auch für Veganer geeignet, die Entstehung ist appetitlicher und die Wirkung identisch.

## EINFLUSS VON CORDYCEPS AUF DIE SPORTLICHE LEISTUNG

In den letzten Jahrzehnten zeigten wissenschaftliche und klinische Studien die medizinischen Eigenschaften von *Cordyceps*. Pharmakologische aktive Verbindungen im Pilz wurden identifiziert. Besonders interessant und relevant sind die Verbindungen Cordycepin, verschiedene Polysaccharide, Lovastatin, Melanin, Ergosterol und andere.<sup>2</sup>

Gerne geben wir hier einen Überblick über verschiedenste Wirkungen, die durch Studien belegt sind. Betrachtet man diese Studien, kommt schnell die Frage auf: Wie kann der Pilz in so vielen verschiedenen Bereichen wirken? In der westlichen Medizin messen wir immer nur einen Parameter. In der TCM – da, wo der Pilz herkommt – betrachtet man den menschlichen Organismus als großes Ganzes. Hier wird alles ganzheitlich betrachtet.

In den alten asiatischen Traditionen wird *Cordyceps* als Tonikum angewendet, also als (die Energie) stärkendes Mittel. Es wirkt vor allem auf das Energiesystem im unteren Bereich des Körpers zwischen Beckenboden und Magen. Dort sitzt im

Taoismus das „Dantien“ bzw. das Energiezentrum des Menschen. Und genau dieses regt Cordyceps im übertragenen Sinne an. Behält man diese Betrachtungsweise im Hinterkopf, erklärt sich das breite Spektrum an Studienergebnissen.

Die Forschungen zeigen, dass Cordyceps die Produktion des körpereigenen Moleküls ATP (Adenosintriphosphat) u. a. in der Leber erhöht.<sup>3,4</sup> Cordyceps enthält einen hohen Anteil an Adenosin – ein Nukleosid, das eine wichtige Komponente von ATP ist. ATP ist für die Energiebereitstellung im Muskel verantwortlich und somit Treibstoff unserer Muskeln. Cordyceps soll die ATP-Produktion um etwa 18 Prozent steigern – laut einer Studie der Hong Kong University of Science and Technology<sup>5</sup>.

Die Einnahme von Cordyceps kann auch die Sauerstoffaufnahme und die Trainingsleistung verbessern. Mehrere Studien führten zu dem Ergebnis, dass die aerobe Kapazität (VO<sub>2</sub> max) durchschnittlich um etwa 10 Prozent gesteigert werden konnte.<sup>6, 7</sup> Größere Trainingserfolge und eine schnellere Regeneration können die Folge sein. Gerade im asiatischen Kulturraum verwenden Sportler den Pilz seit Langem zur Energie- und Ausdauersteigerung. Dem Powerpilz Cordyceps werden außerdem positive Einflüsse auf die Funktionen Atmung, Herz-Kreislauf und Blutfluss zugeschrieben. Darüber hinaus hat Cordyceps auch positive Wirkungen auf die Gehirnfunktionen, auf die psychische Gesundheit und die Verringerung von Depressionen gezeigt.<sup>8</sup> Außerdem erhöht es die Libido bei Frauen und die sexuellen Funktionen bei Männern.<sup>9, 10</sup>

Aufgrund seiner starken tonisierenden und belebenden Wirkung wird Cordyceps häufig von beruflichen Leistungsträgern, Profisportlern, Studierenden und auch älteren Menschen eingenommen, um ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit zu verbessern und die Regeneration nach einer Anstrengung zu beschleunigen.

Aus über tausend Jahren TCM und zahlreichen Studien sind bisher keine potenziellen Nebenwirkungen bekannt. Selbst die heutige chinesische Regierung hat Cordyceps zur Verwendung in Krankenhäusern freigegeben und als sicheres natürliches Medikament anerkannt.<sup>11</sup>



Cordyceps-Kultivierung im Labor

## FAZIT

Cordyceps hat nicht umsonst in der ostasiatischen Medizin eine lange Tradition. Wissenschaftliche Studien zur konkreten Wirkungsweise von Cordyceps gibt es bisher nur in einer überschaubaren Anzahl. Doch die Ergebnisse gerade in Bezug auf Sport und Training sind vielversprechend: Tatsächlich scheint der Vitalpilz für eine bessere Sauerstoffverwertung, eine bessere Regeneration und für mehr Power zu sorgen. Cordyceps ist sicher keine Wunderpille. Wenn du gerne neue Dinge ausprobierst und deine Trainingsergebnisse misst, kannst du Cordyceps durchaus über einen längeren Zeitraum testen. Immerhin verbesserten sich die Leistungsparameter der Probanden in den Studien deutlich.

Solltest du in Betracht ziehen, Cordyceps sinensis zu kaufen, achte vor allem auf Qualität, Herkunft, unabhängige Kontrollen und die richtige Dosierung. 500 mg ist die empfohlene Tagesdosis für Produkte auf dem deutschen Markt.



**Christian Jung und Maximilian Endter**

sind davon überzeugt, dass Menschen durch eine optimale Gesundheit ihr maximales Potenzial entfalten können. Sie beschäftigen sich intensiv mit Methoden zur Selbstoptimierung und Biohacking, insbesondere mit Vitalpilzen. 2017 gründeten sie das Start-up smaints und vertreiben heute Produkte, mit denen es auf natürliche und gesunde Art möglich ist, Stress auszugleichen und mehr Leistungsfähigkeit zu entwickeln. [www.smaints.de](http://www.smaints.de)