



Cordyceps – Für die Kraft des Mannes

Autor: [Carina Rehberg](#)

Aktualisiert: 27 Januar 2020

Cordyceps ist einer der stärksten Heilpilze der Traditionellen Chinesischen Medizin. Sportler erhöhen mit Cordyceps ihre Kondition und Leistungsfähigkeit. Menschen mit Abwehrschwäche stärken mit Cordyceps ihr Immunsystem, und jene mit Autoimmunerkrankungen drosseln es mit Hilfe des regulierenden Heilpilzes.

Mit Cordyceps zum Weltrekord

Cordyceps sinensis ist ein seltener Pilz, der hauptsächlich in 3000 bis 5000 Metern Höhe auf den feuchten Bergwiesen des Himalaya-Hochgebirges und anderer Gebirgsketten Tibets und Chinas heimisch ist. Schon seit Jahrtausenden wird er in der traditionellen chinesischen Heilkunde verwendet und gilt als einer der stärksten Heilpilze überhaupt.

Im Jahr 1993 ging eine faszinierende Meldung um die Welt. Der Heilpilz Cordyceps hatte bei den deutschen Leichtathletik-Weltmeisterschaften für Aufsehen gesorgt.

Chinesische Leichtathleten stellten in drei Disziplinen neue Weltrekorde auf. Wochen später bei den nationalen chinesischen Leichtathletikmeisterschaften gab es gar in neun Mittel- und Langstrecken-Disziplinen neue Rekorde.

Und ein weiteres Jahr später, bei den Leichtathletikweltmeisterschaften in Rom, gewannen die Chinesen 12 der 16 Läufe und stellten dabei fünf neue Weltrekorde auf.

Trainer Ma schrieb seinerzeit die aussergewöhnlichen Leistungen der chinesischen Athleten der Kombination aus einem rigorosen Trainingsprogramm und dem Einsatz des Pilzes Cordyceps zu.

Cordyceps – Der Pilz in Raupen-Gestalt

Bei den Chinesen heisst der Cordyceps Dong Chong Xia Cao, was so viel wie Winterraupe-Sommergras bedeutet. Diese seltsame Bezeichnung hat ihren Ursprung in der besonderen Lebensweise des Pilzes.

Der [Cordyceps](#) Pilz braucht nämlich eine Raupe, um selbst überleben zu können. Bereits als unsichtbare Pilzspore befällt er die in der Erde lebende Raupe eines bestimmten Nachtfalters und verzehrt sie schliesslich im Laufe der Wintermonate von innen (daher „Winterraupe“). Der Cordyceps Pilz ist also ein regelrechter Parasit.

Von der armen Raupe bleibt letztendlich nur noch die mumifizierte Hülle übrig. Innen ist sie inzwischen völlig mit den Pilzfäden (dem Mycel) des Cordyceps Pilzes ausgefüllt.

Während der Sommermonate wächst dann aus der Hinterseite des ehemaligen Raupenkopfes der Fruchtkörper des Pilzes auf die Erde hinaus. Dieser erinnert eher an ein Gras als an einen Pilz. Er ist nämlich sehr schmal, fingerförmig und ohne Hut (daher die Bezeichnung „Sommergras“).

*** Cordyceps-Pilz in Bio-Qualität finden Sie [hier unter diesem Link](#).**

Unbezahlbarer Cordyceps

Der Cordyceps Pilz war immer eine Seltenheit und wegen der gleichzeitig grossen Nachfrage fast unbezahlbar.

Im Altertum kostete ein Gramm Cordyceps vier Mal so viel wie ein Gramm Silber. Aufgrund dessen wurde Cordyceps fast ausschliesslich am kaiserlichen Hof benutzt. Heute werden bis zu 2000

Euro für ein Kilo wilden Cordyceps bezahlt.

Um der steigenden Nachfrage gerecht zu werden, starteten chinesische Wissenschaftler 1972 ein ehrgeiziges Projekt. Aus allen Teilen Chinas wurden Unterarten des wilden Cordyceps gesammelt und auf chemische Zusammensetzung, Heilwirkung und Sicherheit für den menschlichen Verzehr sowie auf Eignung zum kommerziellen Anbau hin untersucht.

Aus 200 Unterarten wurde schliesslich der Cordyceps Pilz aus der Provinz Qinghai gewählt, ein Gebiet, das schon immer wegen seiner besonders wirksamen Cordyceps-Pilze bekannt war. Diese Unterart wurde Cordyceps CS-4 genannt.

Cordyceps CS-4 – Im Fokus der Wissenschaft

Von allen Cordyceps-Unterarten stimmt CS-4 in chemischer Zusammensetzung und Heilwirkung am meisten mit dem altbewährten traditionellen Cordyceps überein. Die Unterschiede sind so minimal, dass CS-4 als der traditionelle Cordyceps bezeichnet werden kann.

Im Jahr 1987 hat das chinesische Gesundheitsministerium Cordyceps CS-4 dann auch die Zulassung für den menschlichen Verzehr erteilt.

Seitdem wurden fast alle wissenschaftlichen Forschungen zum Cordyceps Pilz mit der Unterart CS-4 durchgeführt.

Cordyceps ist besonders für seine stärkende und anregende Wirkung auf Körper und Geist bekannt. Laut der traditionellen chinesischen Heilkunde stärkt Cordyceps vor allem den Nierenmeridian und den Lungenmeridian.

In mehreren chinesischen Studien wurden jedoch auch auf wissenschaftlichem Wege die biochemischen Effekte des Cordyceps Pilzes auf den menschlichen Körper untersucht.

Cordyceps feuert Ihre Zellen an

Der Cordyceps Pilz wirkt offenbar direkt auf die Kraftwerke (die Mitochondrien) der Zellen ein und fördert somit die Energieproduktion in jeder einzelnen Zelle.

Füttert man beispielsweise Mäusen den Cordyceps Pilz, dann nimmt die Menge an ATP (dem Hauptenergiespeicher) in deren Leberzellen um 45 bis 55 Prozent zu.

Zusätzlich verbessert der Cordyceps Pilz die Fähigkeit des Körpers, möglichst gut auch geringste Sauerstoffvorräte auszunutzen, so dass mit Cordyceps seltener ein Sauerstoffmangel des Gewebes

auftritt als ohne Cordyceps – was natürlich ebenfalls zu einem erhöhten Energielevel führt.

Cordyceps Pilze - Ideal für Sportler

Die Optimierung des Energiezustandes durch den Cordyceps Pilz könnte dann auch die eingangs erwähnten Höchstleistungen bei jenen Sportlern erklären, die den Cordyceps Pilz begleitend zum Training einnehmen.

Auch wird verständlich, warum man sich nach regelmässiger Cordyceps-Einnahme nicht nur körperlich leistungsfähiger, sondern auch geistig klarer fühlt, da natürlich auch die Gehirnzellen von der erhöhten Energieproduktion und der besseren Sauerstoffversorgung profitieren.

Doch versorgt der Cordyceps im Kopfbereich auch noch mit etwas ganz anderem, nämlich mit guter Laune :-)

Cordyceps unterstützt Antidepressiva

Der Cordyceps Pilz verfügt über einen relativ hohen Gehalt an L-Tryptophan – jener Aminosäure, aus der im Gehirn das Glückshormon Serotonin hergestellt wird.

Auch zeigte sich, dass Cordyceps einen hemmenden Einfluss auf das Enzym Monoaminoxidase (MAO) ausübt. MAO-Hemmer werden allgemein gegen Depressionen eingesetzt. Auch von Johanniskraut ist bekannt, dass seine antidepressive Wirkung auf der Hemmung des Enzyms MAO beruht.

Der Cordyceps Pilz kann also auch begleitend zur Stimmungsaufhellung eingenommen werden. Er wirkt somit nicht nur auf körperlicher Ebene stärkend, sondern verwöhnt auch die Seele.

Beides – einen starken Körper und auch eine gute Laune – ist fürs Liebesspiel unerlässlich. Und genau hier liegt eine ganz besonders grosse Stärke des Cordyceps Pilzes.

Cordyceps – Potenz- und Libido-Booster

Der Cordyceps Pilz wird als sehr effektives natürliches Mittel zur Behebung von Impotenz und mangelnder Libido eingeschätzt – und zwar bei Männern wie auch bei Frauen.

Schon in alten chinesischen Schriften wurde der Cordyceps Pilz als hilfreiches Potenzmittel erwähnt. Im alten China soll Cordyceps den Kaiser dazu befähigt haben, seine zahlreichen Gattinnen so zufrieden zu stellen, dass sich keine in irgendeiner Weise vernachlässigt fühlen musste.

Folglich hat man in den letzten Jahrzehnten besonders in diesem Bereich ausgiebig geforscht. Dabei zeigte sich, dass der Cordyceps Pilz über viele verschiedene Wege die Liebesfähigkeit zu neuem Leben erwecken kann.

Drei verschiedene placebokontrollierte chinesische Doppelblindstudien an einigen hundert Männern mit „herabgesetzter Libido und anderen sexuellen Problemen“ ergaben hochinteressante und übereinstimmende Ergebnisse zugunsten des Cordyceps Pilzes.

Durchschnittlich 64 Prozent der Probanden, die Cordyceps einnahmen, zeigten nach der Versuchszeit eine Steigerung ihrer sexuellen Leistungsfähigkeit gegenüber 24 Prozent in der Placebogruppe.

In einer anderen Studie (placebokontrolliert und doppelblind) mit 21 älteren Frauen, die allesamt an „herabgesetzter Libido und anderen sexuellen Problemen“ litten, konnte der Cordyceps Pilz bei über 90 Prozent der Frauen eine Verbesserung der Problematik erzielen – gegenüber eindeutigen 0 Prozent in der Kontrollgruppe.

Wie aber genau schafft es der Cordyceps Pilz, Potenz und Libido so eindrucksvoll zu steigern?

- Cordyceps entspannt das glatte Muskelgewebe im Corpus cavernosum (Schwellkörper) des Penis. Demzufolge kann das Blut in den Penis hineinströmen und eine Erektion bewirken. Die erektionsfördernde Wirkung des Mycel-Extraktes aus Cordyceps CS-4 ist übrigens doppelt so gross wie die des wilden Cordyceps.
- Cordyceps wirkt direkt auf die Geschlechtsorgane (Hoden und Gebärmutter) ein, was sich u. a. in Fütterungsversuchen mit Mäusen gezeigt hat. Gab man männlichen Mäusen, die noch nicht geschlechtsreif waren, nur sechs Tage lang Cordyceps, dann nahm das Gewicht ihrer Hoden um mehr als 90 Prozent zu. Und gab man Cordyceps drei Monate lang männlichen Kaninchen, so war das Gewicht ihrer Hoden um 30 Prozent höher als das der Kontrollgruppe. Bei unreifen weiblichen Mäusen wurde eine Gewichtszunahme des Uterus um mehr als 40 Prozent festgestellt.
- Cordyceps fördert ausserdem die Samenbildung. Männliche Kaninchen, die drei Monate Cordyceps bekommen hatten, produzierten drei Mal(!) so viele Spermien wie die Kontrollgruppe. Eine andere Untersuchung zeigte, dass die Qualität und Vitalität der Spermien nach der Einnahme von Cordyceps signifikant verbessert war.
- Verschiedene Untersuchungen am Menschen zeigen überdies, dass Cordyceps eine regulierende Wirkung auf die Geschlechtshormone ausübt – und zwar sowohl auf die männlichen als auch auf die weiblichen.
- Weitere natürliche Massnahmen zur Potenz- und Libidosteigerung finden Sie hier: [Libido natürlich steigern – Die neun Feinde Ihrer Libido](#)

Cordyceps ist also ein echter Potenz- und Libido-Booster. Doch machen Potenz und Libido natürlich nur dann so richtig Spass, wenn man sich auch entsprechend bewegen kann – was mit Arthrose-Schmerzen nicht ganz so gut klappt.

Der Cordyceps Pilz ist jedoch auch hier zur Stelle und kann offenbar Arthroseschmerzen lindern.

Cordyceps gegen den Arthrose-Schmerz

Der Cordyceps enthält neben vielen anderen Wirkstoffen auch Cordycepin, ein Stoff, der Arthroseschmerzen reduzieren kann.

In ersten Tests konnten Wissenschaftler der *University of Nottingham* zeigen, dass Cordycepin Schmerzen ausbremst, die für gewöhnlich nach Gelenkverletzungen eintreten.

Selbst Arthroseschmerzen, die sich langsam entwickelt haben, können mit Cordycepin verbessert werden – und zwar offenbar genauso gut, wie es herkömmliche Schmerzmittel bzw.

entzündungshemmende Mittel (Cortison) tun, nur natürlich ohne Nebenwirkungen.

Da die diesbezügliche Forschung noch in den Kinderschuhen steckt, müssen Betroffene derzeit noch eigenständig mit der richtigen Dosis experimentieren oder ihren ganzheitlich orientierten Therapeuten um Rat fragen.

Doch selbst wenn der Cordyceps Pilz in für die Schmerzlinderung zu geringen Dosen eingenommen werden würde, so würde er dennoch seine übrigen hier beschriebenen Eigenschaften zeigen - zu denen auch die Stärkung des Immunsystems gehört.

Cordyceps stärkt Ihr Immunsystem

Cordyceps soll als so genannter bidirektionaler Immunregulator wirken. Das bedeutet, die Wirkung eines zu schwachen Abwehrsystems wird verstärkt und die eines überaktiven Abwehrsystems - wie z. B. bei Autoimmunerkrankungen - wird gehemmt.

Eine Reihe von Untersuchungen hat gezeigt, dass die Wirkung von Cordyceps auf das Immunsystem linear dosisabhängig ist, also je mehr Cordyceps eingenommen wird, umso grösser ist der erwünschte Effekt.

Dabei wirkt der Cordyceps Pilz wiederum nicht nur über einen Pfad, sondern auf so verschiedene Arten, dass es die Kombination all der unterschiedlichen Einzelwirkungen ist, die den Erfolg der Cordyceps-Einnahme erklärt:

- Cordyceps regt zunächst die Produktion von speziellen Abwehrzellen, nämlich [den T-Zellen](#) an.
- Cordyceps steigert ferner die Aktivität von Natürlichen Killer-Zellen ([NK-Zellen](#)).
- Cordyceps verstärkt die Produktion der [Immunglobuline G und M](#). Immunglobuline sind Antikörper, also jene Strukturen im Körper, die sich an Eindringlinge oder auch an entartete Zellen binden, damit diese von den Abwehrzellen erkannt und bekämpft werden können.
- Cordyceps regt die Aktivität der [Makrophagen](#) (Fresszellen) an.
- Cordyceps fördert die Aktivität von Gamma-Interferon, einem körpereigenen Stoff mit immunstimulierender, antiviraler und antitumorale Wirkung.
- Cordyceps verstärkt zusätzlich noch die Wirkung der körpereigenen Antioxidantien - worauf wir im nächsten Abschnitt näher eingehen.

Cordyceps als Schutz gegen freie Radikale

Eine placebokontrollierte chinesische Untersuchung an 59 älteren Patienten im Alter von 60 bis 84 Jahren zeigte, dass Cordyceps die Konzentration des körpereigenen [Enzyms Superoxid-Dismutase](#) (SOD) signifikant erhöhte.

SOD ist eines der wichtigsten Enzyme mit antioxidativer Wirkung.

Die SOD-Konzentration war sogar signifikant höher als die SOD-Konzentration einer Kontrollgruppe gesunder junger Erwachsener.

Gleichzeitig sank die Plasmakonzentration von Malondialdehyd (MDA) signifikant auf das Niveau der Werte der Kontrollgruppe junger Erwachsener.

Die MDA-Werte geben an, wie stark der Körper von oxidativem Stress bedroht ist, da MDA bei der Oxidation ungesättigter Fettsäuren entsteht.

Bei Diabetikern beispielsweise sind die MDA-Werte meist regelmässig erhöht. Diabetiker kämpfen für gewöhnlich jedoch nicht nur gegen hohe MDA-Werte, sondern oft auch gegen das sog. metabolische Syndrom, das sich – abgesehen vom hohen Blutzuckerspiegel – in Übergewicht, Bluthochdruck und einem erhöhten Cholesterinspiegel zeigt.

Cordyceps ist auch hier ein idealer Begleiter, da der Pilz bzw. sein Mycel auch bei Bluthochdruck und Cholesterinproblemen grossartige Wirkungen zeigen kann.

*** Cordyceps-Pilz Extrakt finden Sie [hier unter diesem Link](#).**

Cordyceps bei Bluthochdruck und hohem Cholesterinspiegel

Japanische Forscher entdeckten, dass der Durchmesser einer gestressten Hauptschlagader (Aorta) nach Verabreichung des Cordyceps Pilzes um durchschnittlich 40 Prozent zunimmt.

Der Cordyceps Pilz hat also gefässerweiternde Wirkung. Er entspannt die glatte Muskulatur der Gefässwände, fördert die Durchblutung des Körpers, senkt den Blutdruck und hat dadurch einen günstigen Effekt auf das gesamte Herz-Kreislauf-System.

Da der Cordyceps Pilz dazu noch den Cholesterinspiegel senken kann, wirkt er sich auch auf diese Weise sehr positiv auf die Gefäss- und Herzgesundheit aus.

So zeigte eine chinesische Studie an 273 Patienten, dass deren Cholesterinspiegel nach einer 4- bis 8wöchigen Cordyceps-Einnahme um durchschnittlich 17 Prozent gesunken war.

Hat der Cordyceps Pilz Nebenwirkungen?

Der Cordyceps Pilz ist also eine fast schon vollkommene Nahrungsergänzung, die sich für nahezu alle Menschen ganz hervorragend eignet.

Da der Cordyceps Pilz weder ein Arzneimittel noch eine riskante Heilpflanze ist, die vorsichtig dosiert werden müsste, gehen mit seiner Einnahme (fast) keinerlei Risiken einher.

Versuche zeigten, dass es selbst bei sehr hohen Dosen keinerlei bedenkliche Nebenwirkungen gibt. Unter "hohe Dosen" würde man beispielsweise 80 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht verstehen, was bei einem 70-Kilogramm-Menschen einer Einnahme von 5,6 Kilogramm Cordyceps entspräche.

Empfindliche Menschen können nach der ersten Cordyceps-Einnahme evtl. Verdauungsbeschwerden wie kurzfristigen Durchfall bekommen. Doch sind diese Erscheinungen normalerweise nicht ernsthaft und nur vorübergehend.

Vorsicht ist geboten bei Personen, die Asthma-Sprays mit Beta-2-Sympathomimetika verwenden. Cordyceps hat nämlich nicht nur eine entspannende Wirkung auf die Muskulatur der Blutgefäße, sondern auch auf die glatte Muskulatur der Luftwege, wirkt also so ähnlich wie das Medikament und kann daher dessen Wirkung womöglich noch verstärken.

Wenn Sie also Medikamente – gleich welcher Art – nehmen und gleichzeitig Cordyceps einnehmen möchten, halten Sie am besten Rücksprache mit Ihrem Arzt, damit er Ihre Medikamentendosis u. U. früher oder später reduzieren bzw. anpassen kann.

Nun stellt sich nur noch die Frage, welchen Cordyceps bzw. welches Cordyceps-Präparat man am besten wählt.

Cordyceps ist nicht gleich Cordyceps

Wilder Cordyceps ist rar und teuer. Getrockneter wilder Cordyceps kann manchmal mit Bakterien verunreinigt sein. Aus diesen Gründen wird zunehmend gezüchteter Cordyceps bevorzugt.

Der meistgezüchtete Cordyceps ist chinesischer Herkunft und in der Regel von unkontrollierbarer und unzuverlässiger Qualität; so ist er manchmal mit Schwermetallen belastet, weil die Cordycepszucht häufig in stark verschmutzten Gebieten stattfindet.

Achten Sie daher auf ein Cordyceps-Produkt, das aus sauberen Gebieten stammt und nach strengen Richtlinien produziert wird.

Ideal ist ausserdem ein Cordyceps-Präparat in Bio-Qualität, da dann der Pilz bzw. sein Mycel auf Bio-Reis gezogen wird. Gleichzeitig werden hier keine Raupen benötigt, so dass der Bio-Cordyceps in diesem Fall auch für Veganer und Vegetarier geeignet ist.

Wie dosiert man den Cordyceps Pilz?

Gute therapeutische Ergebnisse erzielt man bei etlichen Gesundheitsbeschwerden mit Cordyceps-Dosierungen ab etwa einem dreiviertel Gramm Mycel pro Tag. Deutlich höhere Wirksamkeit zeigt Cordyceps bei Dosierungen ab etwa 3 Gramm Mycel täglich.

Dies entspricht 4 Kapseln Cordyceps CS-4 täglich.

Die Kapseln werden morgens zum Frühstück eingenommen. Die vitalisierende und energetisierende Wirkung ist in der Regel bereits einige Stunden nach der Einnahme zu spüren.

Für einen anhaltenden therapeutischen Effekt wird empfohlen, Cordyceps mindestens 4 bis 6 Wochen lang einzunehmen.

**Dieser Artikel enthält Werbung. Unsere Website enthält Affiliate Links (* Markierung), also Verweise zu Partner Unternehmen, etwa zur Amazon-Website. Wenn ein Leser auf einen Affiliate Link und in der Folge auf ein Produkt unseres Partner-Unternehmens klickt, kann es sein, dass wir eine geringe Provision erhalten. Damit bestreiten wir einen Teil der Kosten, die wir für den Betrieb und die Wartung unserer Website haben, und können die Website für unsere Leser weiterhin kostenfrei halten.*

Quellen

- Jones K: Cordyceps, Tonic Food of Ancient China. Sylvan Press, Seattle, 1997; 50 ff Halpern GM: Cordyceps, China`s Healing Mushroom. Avery Publishing Group, New York, 1999; 116 ff
- Stamets P, Wu Yao CD: Mycomedicinals, An Informational Booklet on Medicinal Mushrooms. MycoMedia, Olympia WA, 1998; 46 ff
- Zhu JS, Halpern GM, Jones K: The Scientific Rediscovery of an Ancient Chinese Herbal Medicine: Cordyceps sinensis. Part 1. Journal of Alternative and Complementary Medicine, 1998; 4(3):289-303 (Die wissenschaftliche Wiederentdeckung eines alten chinesischen Heilmittels: Cordyceps sinensis)

- Zhu JS, Halpern GM, Jones K: The Scientific Rediscovery of a Precious Ancient Chinese Herbal Regimen: Cordyceps sinensis. Part 2. Journal of Alternative and Complementary Medicine, 1998; 4(4):429-457 (Die wissenschaftliche Wiederentdeckung eines wertvollen alten chinesischen Heilmittels: Cordyceps sinensis)
- Seu-Mei Wang, Li Tjen Lee, Wan-Wan Lin, Chun-Min Chang: Effects of Water-Soluble Extract of Cordyceps sinensis on Steroidogenesis and Capsular Morphology of Lipid Droplets in Cultured Rat Adrenocortical Cells. Journal of Cellular Biochemistry, 1998; 69:483-489. (Wirkungen eines wasserlöslichen Extrakts von Cordyceps sinensis auf die Steroidogenese und die Morphologie der Lipidtröpfchen bei kultivierten Rattenzellen aus der Nebennierenrinde)
- Herbal Medicine: Biomolecular and Clinical Aspects. 2nd Edition, Chapter 5: Cordyceps as a Herbal Drug, Bao-qin Lin, Shao-ping Li, 2011 (Cordyceps als pflanzliches Heilmittel)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker