

bewusster leben

Neu denken
und handeln

FRÜHLINGS- GEFÜHLE

Neue Power
für Körper
und Seele

**JETZT
ANMELDEN!**
bewusster leben
SEMINAR
**LEBEN, LIEBEN,
LÄCHEN**

**Lebe
dein
eigenes
Leben!**

Auf dem
inneren
Jakobsweg

**Siegen,
ohne zu
kämpfen**

**Iss dich
schön**

Strahlende Haut
mit der richtigen
Ernährung

Lass los!

Alte Denkmuster aufgeben –
das Leben leichter nehmen

Wie Sie das Loslassen im
Alltag üben können

Spiegel der Selbsterkenntnis: Das Tiroler Zahlenrad
Jin Shin Jyutsu: Die Heilkraft der eigenen Hände entdecken



0 2

4 196084 504308

Mit Vitalpilzen Krebs vorbeugen

Medizinalpilze verfügen über ein **breites Spektrum an gesundheitsfördernden Eigenschaften**. Sie wirken antioxidativ und antibakteriell



Während früher Cholera oder Pest weithin gefürchtet waren, trägt heute Krebs das Medusagesicht des Schreckens. Dafür ist aber nicht nur ein bestimmter Virus oder ein einziges Bakterium verantwortlich; für die Entstehung der hundert verschiedenen Krebsarten haben Wissenschaftler mittlerweile sehr viele Ursachen ausfindig gemacht. Eine nicht unerhebliche Rolle spielt zum einen die genetische Disposition. Außerdem „entstehen Krebszellen in Folge einer chronischen Stoffwechselstörung, bei der die Zelle nicht mehr ausreichend Schlackenstoffe entsorgen und Nährstoffe erhalten kann“, weiß Peter Elster, der sich als Heilpraktiker auf die Mykotherapie (Mycos = Pilz) spezialisiert hat. „Krebs ist nichts anderes als ein Energiemangel der Zellen, der aufgrund einer anaeroben Stoffwechsellage entsteht“, erklärt der Heilpraktiker. „Um das Defizit auszugleichen, wird die Zellteilungsrate erhöht.“ Der Medizinalpilz *Coriolus versicolor* könne eine derartige Stoffwechselschwäche ausgleichen, so Peter Elster, der in China am „Tumorhospital of Shanton University“ hinreichend Erfahrungen mit Heilpilzen gesammelt hat. Zudem habe dieser Pilz zugleich eine leberschützende und entgiftende Wirkung. Durch eine regelmäßige Einnahme kann die Nährstoff-Versorgung unserer Billionen Zellen verbessert werden.

Die Ernährung mit Pilzen ist aber noch in anderer Hinsicht als Mittel der Krebsprävention interessant. Bestimmte Vitalpilze können helfen, die Immunfunktion des Körpers und seine Belastbarkeit zu steigern. „Ein Hauptgrund für die Entstehung von Krebs ist ein nicht funktionierendes Immunsystem“, erläutert Dr. med. Heinz Knopf, 1. Vorsitzender der Gesellschaft für Vitalpilzkunde e. V. „Das Immunsystem ist nicht nur dafür verantwortlich, Bakterien und Viren abzuwehren, sondern sorgt zugleich dafür, entartete und beschädigte Zellen aufzuspüren und zu eliminieren. Wenn das Immunsystem in seiner Effektivität nachlässt, können die ständig neu entstehenden entarteten Zellen nicht mehr ausreichend eliminiert werden und sich zum Tumor ausbilden“, so der Facharzt für Diagnostische Radiologie.

Vitalpilze stärken unser Immunsystem

Eine Stimulierung und Stabilisierung des Immunsystems kann durch die in den Vitalpilzen enthaltenen Polysaccharide (Beta-D-Glucane) erfolgen. Diese Vielfachzucker beeinflussen u.a. die Zellkontakte und haben somit eine tumorhemmende Wirkung. „Tatsächlich kommen Beta-Glucane in vielen Getreide-Pflanzen vor. Ihre grobe Struktur kann jedoch vom Menschen nicht aufgeschlüsselt werden. Die

plattenähnliche Struktur der Vitalpilze hingegen ist für den Menschen sehr gut bioverfügbar“, so Dr. med. Knopf. Vor allem der *Reishi*, der in China als Pilz des langen Lebens bezeichnet wird, aber auch der *Cordyceps*, zu deutsch chinesischer Raupenpilz, haben aufgrund der darin enthaltenen Polysaccharide eine hohe tumorhemmende Wirkung. Außerdem besitzen Vitalpilze wie der Reishi oder *Shiitake* ein ganzes Spektrum an wertvollen Vitaminen (A; B2, B3, B6, B12, Biotin und Folsäure) und Mineralien, wie Eisen, Magnesium, Kalzium, Kupfer und Zink. „Diese Inhaltsstoffe schützen die Zellen aufgrund ihrer antioxidativen Wirkung“, so Peter Elster. Kein Wunder also, dass sehr alte Japaner häufig einen Reishi in der Hosentasche tragen. Eva van Wingerden

WEITERE INFOS

GFV Gesellschaft für Vitalpilzkunde e.V. unter www.vitalpilze.de und über die kostenlose Informationshotline (0800) 0 07 78 89 Montag bis Freitag von 8.00 Uhr bis 12.00 Uhr

BUCHTIPPS

Das Buch **Vitalpilze** stellt die zehn bekanntesten Vitalpilze mit ihren Wirkstoffen und Einsatzbereichen vor (128 Seiten, zu bestellen bei der GFV gegen einen Beitrag von € 5,- plus Porto).