

bewusster leben

Neu denken und handeln

Sommer- Yoga

Asanas für
eine bewegliche
Wirbelsäule

SPECIAL

Neue Hoffnung aus Fernost

Heilmethoden aus
China, Tibet und
Thailand helfen
bei chronischen
Krankheiten

Tinnitus

Einfache Qigong-
Übungen lindern
lästige Ohrgeräusche

Die Kraft der Entscheidungen

Wie sie unser Leben
verwandeln

Sie sind der
Schöpfer jedes
Moments!

Zen und die Kunst,
sein Glück in die eigene
Hand zu nehmen

Was ich wirklich will

Wie Sie mehr innere Klarheit gewinnen und endlich das tun, was Sie lieben



Dem Herzen helfen

Die Zahl der Herzerkrankungen steigt stetig an. Die häufigste Ursache: Arteriosklerose. Mit der frühzeitigen Einnahme von **Vitalpilzen** wie Reishi oder Auricularia kann man seine **Gefäße schützen** und somit **Herzerkrankungen vorbeugen**

In unserer westlichen Welt gibt es einen beunruhigenden Trend zu verzeichnen: Herzerkrankungen aller Art nehmen zu. Mittlerweile ist der Herzinfarkt neben dem Schlaganfall die Haupttodesursache in Deutschland. 280.000 Menschen erleiden jedes Jahr einen Infarkt, über 60.000 Menschen überleben ihn nicht. Hauptursache für Herzinfarkt ist die Verkalkung und Verstopfung der Arterien, medizinisch Arteriosklerose genannt. Hervorgerufen wird diese Erkrankung durch ständigen Stress und Zigarettenkonsum, was bekanntlich zu einer Verengung und schlechteren Durchblutung der Gefäße führt, sowie durch eine schlechte, sprich ungesunde Ernährungsweise. Letztere führt zu erhöhten Blutfettwerten, was wiederum eine Verstopfung der Gefäße begünstigt.

Das Hochleistungsorgan Herz schützen

Es gibt aber noch einen anderen Grund für die Entstehung der Arteriosklerose, dem die Medizin erst in jüngerer Zeit Bedeutung zumisst. „Die Entwicklung der Arteriosklerose, die sich nach Jahren und Jahrzehnten schließlich akut als Herzin-

farkt beziehungsweise chronische koronare Herzerkrankung oder arterielle Verschlusskrankheit zeigt, ist als ein progressiver, entzündlich-degenerativer Prozess zu sehen“, erklärt Dr. med. Heinz Knopf, Facharzt für diagnostische Radiologie am Flugmedizinischen Institut in Fürstentfeldbruck. Auch die Herzkranzgefäße (Koronarien) sind oftmals von Verkalkung betroffen. Aufgrund verengter Koronarien kann der Herzmuskel nicht mehr ausreichend mit Blut und Sauerstoff versorgt werden und nimmt im Laufe der Zeit Schaden. Die Beschwerden, die diese chronische Erkrankung (Herzinsuffizienz) hervorruft, senken die Lebensqualität drastisch. Besser ist es daher, das Hochleistungsorgan „Herz“ zu schützen.

„Die antientzündliche Wirkung der Medizinalpilze hilft Gefäßerkrankungen vorzubeugen“

Eine gute Vorsorge-Möglichkeit für den Schutz von Herz und Gefäßen bietet der Verzehr von Medizinalpilzen. In der Traditionellen Chinesischen Medizin werden diese seit über 5000 Jahren erfolgreich zur Therapie eingesetzt. Ab den 70er Jahren

konnte in zahlreichen Studien ihre antibakterielle, antioxidative und lipidsenkende Wirkung belegt werden. Vor allem die antientzündlichen und immunregulatorischen Eigenschaften der Medizinalpilze helfen, entzündlichen Gefäßerkrankungen vorzubeugen. Diese Substanzen wird das Immunsystem in Balance gebracht. Das heißt, ist es zu schwach, wird die Abwehrkraft unterstützt, ist es aber hyperaktiv, wie dies bei Autoimmunerkrankungen oder Allergien der Fall ist, wird es gedämpft. Insgesamt eignen sich rund zehn Vitalpilze zum präventiven Einsatz: Dazu gehören der **Shiitake**, der **Maitake**, der **Cordyceps** (Raupenpilz), der **Hericium** (Igelstachelbart) und der **Auricularia** (Judasohr). Der bekannteste Vitalpilz, der **Reishi**, kann zugleich den Stoffwechsel der Herzmuskelzellen und auch die Beschwerden bei koronarer Herzkrankheit verbessern. „Denn er ist in der Lage, die Sauerstoff-Aufnahme im Blut zu erhöhen“, so Dr. med. Knopf. Wie der Shiitake, der Maitake oder der Hericium und Cordyceps wirkt auch der Reishi blutdruck- und fettsenkend. Und auch der besonders eisen- und magnesiumhaltige Auricularia kann hervorragend für den Gefäßschutz und zur Prophylaxe von Herzinfarkt eingesetzt werden.



- 1 Hericium
- 2 Maitake
- 3 Polyporus (dt: Eichhase)
- 4 Agaricus
- 5 Cordyceps
- 6 Auricularia
- 7 Shiitake
- 8 Reishi
- 9 Hericium-Pulver