

BODY & MIND

# BODY & MIND

4 195872 202303 04

Ausgabe 4/2008  
Oktober - Dezember  
D € 2,30  
Au € 2,50 / Lux € 2,70  
CHF 4,50 / F € 3,00  
E € 2,90 / I € 2,80  
SLO € 3,51 - SIT 3,40  
P € 3,75

Wellness und Wohlfühlen

## Wärmendes für Körper und Seele

Soforthilfe für „Frostbeulen“

### GROSSES SPEZIAL WELL-AGING

Wie Sie gesund und fit bleiben

- Das magische Dreieck für langes Leben
- Wie Sie Ihre Haut jung erhalten
- Anti-Aging-Wirkstoffe im Überblick

### Vitalpilze und ihre Wirkung

Geben Sie Ihrer Gesundheit die Sporen

### Fitnessstrend Yogilates

Mit diesen Übungen wird Ihre Mitte stark

### Talismane und Glücksbringer

Das Glück ans Kettchen gelegt

### Versuch's mal mit Gemütlichkeit!

Tipps für kuschelige Herbstabende

### PSYCHOTEST:

WAS IHRE WOHNUNG ÜBER SIE AUSSAGT

### Augentraining

Das Workout für den Weitblick



# TAROT

## DER SPIEGEL IHRER SEELE

SO LERNEN SIE DAS SPIEL DES LEBENS



# Geben Sie Ihrem Immunsystem die Sporen

So schön ein sonniger Herbsttag ist, auf die feuchte Kälte der dunklen Tage freut sich niemand wirklich. Licht- und Bewegungsmangel schwächen das Immunsystem und machen uns antriebslos und müde. Dr. med. Heinz Knopf sagt Ihnen, wie Sie sich und Ihr Immunsystem mit Hilfe von Vitalpilzen gegen typische Winter-Beschwerden stark machen





**SENSOLI**  
AROMATHERAPY



Hinter dem braunen Köpfchen verbirgt sich eine Vielzahl an ernährungsphysiologisch wichtigen Substanzen

### Pilze für den Gletschermann Ötzi

In vielen Kulturen sind Pilze zur gesundheitlichen Vorbeugung bekannt. Selbst beim Ötzi, der bekannten Gletschermumie, fand man ein Ledersäckchen mit einem getrockneten Stück Birkenporling. Der Eismann benutzte den Pilz vermutlich zur Bekämpfung seiner Darmparasiten und seiner Arthritis. Leiden, die man ihm dank besser Konservierung nachweisen konnte. Vielleicht wollte er in dem rauen Klima aber auch nur sein Immunsystem stärken.

### Unter der Kappe gut ausgestattet

Was Ötzi vielleicht nur ahnte, wissen wir spätestens seit der Entdeckung des Penicillins, dessen Wirkstoff aus Schimmelpilzen gewonnen wurde: Bestimmte Pilze, allen voran die asiatischen Medizinal- oder Vitalpilze, sind für die Gesundheitsförderung bedeutsam. Ihr Wirkungsspektrum wird seit gut 40 Jahren in etlichen Studien erforscht. Das Ergebnis weist ihnen eindeutig antivirale, antibakterielle und entzündungshemmende Eigenschaften nach. Darüber hinaus weiß man heute, dass Medizinalpilze eine Vielzahl ernährungsphysiologisch wichtiger Substanzen besitzen, darunter B-Vitamine, Vitamin D, Selen, Eisen, Kupfer, Mangan und Calcium. Außerdem enthalten sie neben den acht essenziellen auch alle weiteren lebenswichtigen Aminosäuren, die dem Körper hoch-



### LAVENDEL – DUFT DER PROVENCE

Sensoli Lavendel und viele weitere naturbelassene ätherische und fette Öle sowie Duftmischungen im ausgewählten Fachhandel erhältlich!

Fordern Sie unseren Produkt-Katalog an:  
[www.sensoli.de](http://www.sensoli.de)

SENSOLI GMBH | D-53639 KÖNIGSWINTER

AROMATHERAPY / FOTO: J. B. / SHUTTERSTOCK.COM

**F**ast jeder ältere Japaner trägt ihn in der Hosentasche: einen Reishi. Und auch in China ist der wertvolle Pilz, der auch ehrfürchtig als „göttlicher Pilz der Unsterblichkeit“ bezeichnet wird, äußerst begehrt. Neben Reishi und Shiitake werden rund einem Dutzend weiteren Pilzen ganz besondere Bedeutungen zugeschrieben. Was bei derart mystischen Lebewesen auch nicht verwunderlich ist. Sind doch die merkwürdig und vielfältig geformten Lebewesen biologisch betrachtet weder Tier noch Pflanze. Eine Reihe von ihnen sind Bestandteile einer mehr als 4.000 Jahre alten Apotheke.

Vitalpilze sind nicht nur gesund, sondern können auch lecker zubereitet werden

Außen pfui, innen hui: Das zum Teil merkwürdige Aussehen von Vitalpilzen sollte nicht über ihre Fähigkeiten hinwegtäuschen



Wissenswertes

Wichtigste Inhaltsstoffe

Einsatzbereiche

**Mandelpilz (Agaricus blazei murrill, ABM)**

Dieser schmackhafte Vitalpilz ist mit dem Champignon verwandt und wird erst seit kurzem auch in Europa beachtet. Seine Heimat ist der brasilianische Regenwald.

Mineralstoffe: Kalium, Zink, Eisen, Calcium, Magnesium, Vitamine, Aminosäuren, Polysaccharide (höchster Anteil aller bekannten Vitalpilze), Spezielle Wirkstoffe: Beta-D-Glucane (stark immunstimulierende Polysaccharide)

Immunsystemstärkung, blutzuckerregulierend, cholesterinsenkend, antivirale und antibakterielle Aktivität, verdauungsfördernde Eigenschaften

**Chinesischer Raupenpilz (Cordyceps sinensis)**

Aus dem ostasiatischen Gebirge kommend wächst dieser Pilz nicht wie andere Pilzarten auf pflanzlichem Substrat, sondern auf einer Raupenart.

Vitamine, Spurenelemente, Essenzielle Aminosäuren, Polysaccharide, Spezielle Wirkstoffe: Ergosterin (Provitamin D), Cordycepin

verbesserte Durchblutung des Herzmuskels, herzstärkend, vermindert Rhythmusstörungen, bessere Sauerstoffausschöpfung in der Höhe, antitumoral (Leukämie), immunstimulierend, gegen Erschöpfungszustände (Fatigue syndrome), cholesterinsenkend, antioxidative Wirkung, bei Lungen- und Nierenerkrankungen (chronische Bronchitis, Verbesserung der Nierenfunktion)

**Igelstachelbart (Hericium erinaceus)**

Mit 32 Aromastoffen wird der leckere Speisepilz in der französischen Gourmetküche als Pom-Pom blanc geschätzt. Angebaut wird er weltweit.

Mineralstoffe: Kalium, Zink, Eisen, Germanium, Selen, Phosphor, Aminosäuren, alle essenziellen, Polysaccharide, Spezielle Wirkstoffe: Erinacine (beeinflussen das Nervengewebe), Beta-D-Glucane (stärken das Immunsystem)

Magen-Darmbeschwerden, Schleimhautreizungen, Gastritis, Reizdarm, funktionelle Darmprobleme, Stressanpassung, positive Effekte bei M. Alzheimer und Parkinson, antimikrobiell, immunstimulierend, antitumoral

**Reishi (Ganoderma lucidum)**

Sein Glanz gab ihm den Namen „Glänzender Lackporling“. In China heißt er „Ling Zhi“ (göttlicher Pilz der Unsterblichkeit), „Reishi“ in Japan. In Deutschland sehr selten, wächst er hauptsächlich an Eichen, Kastanien und Buchen.

Mineralstoffe: Eisen, Magnesium, Kalzium, Zink, Kupfer, Mangan, Germanium, Vitamine, Aminosäuren, Polysaccharide, Triterpene, Spezielle Wirkstoffe: Beta-Glucane (stark immunstimulierende Polysaccharide)

gegen Leistungsverluste im Alter, energispendend, antiallergische Wirkung, antiviral und antibakteriell, unterstützend bei akuten Lungenerkrankungen und chron. Bronchitis, Regeneration der Bronchialschleimhaut, schützt vor Folgen von Bestrahlungen (UV und ionisierende Strahlung), entzündungshemmend, blutdrucksenkend, herzstärkend, fördert die Blutbildung im Knochenmark

**Shiitake (Lentinula edodes)**

Der weltweit meistangebaute Speisepilz wächst in den Wäldern Chinas und Japans und besiedelt Laubbäume wie Buche, Eiche und Edelkastanie. Letztere gab ihm seinen Namen: Das japanische Zeichen für Edelkastanie lautet „Shii“ und das Wort für Pilz „take“.

Mineralstoffe: Eisen, Kalium, Kalzium, Zink, Vitamine, Aminosäuren, darunter alle essenziellen, Polysaccharide, Spezielle Wirkstoffe: Eritadenin und Lentinan (antibakteriell und antitumoral)

Cholesterinsenkend (Wirkstoff Eritadenin), antiviral und antibakteriell, antitumoral, unterstützt den Aufbau der Darmflora und den Bewegungsapparat (Muskeln, Sehnen, Gelenke), leberstärkend, immunstimulierend, gegen Karies



wertige und kalorienarme Proteine liefern. Tipp: Bei Erschöpfung, Müdigkeit und Depression helfen die Vitalpilze Cordyceps, Reishi und Hericium. Auch eine Kombination der genannten Vitalpilze kann sinnvoll sein. Labortechnische und kinesiologische Testverfahren erleichtern die Auswahl der individuell passenden Pilzkombination. Mit diesem breiten Spektrum

an gesundheitsfördernden Eigenschaften sind Vitalpilze ein hervorragendes Mittel zur Gesundheitsvorsorge.

### Jedem seinen Pilz

Schon in der traditionellen chinesischen Medizin ist die Stärkung des Organismus primäres Ziel beim Einsatz von Vitalpilzen. Vor allem in der Herbst- und Winterzeit kann man der drohenden Entstehung von Erkältungskrankheiten und grippalen Infekten mit einer Vitalpilz-Behandlung ein Schnippen schlagen. Besonders die in allen Vitalpilzen enthaltenen Polysaccharide wirken stimulierend und stabilisierend auf das Immunsystem. Der jeweils passende Vitalpilz wird dazu meist als Pulver oder Extrakt in Form von Tabletten oder Kapseln verabreicht. Vor allem im Winter, wenn Licht- und Bewegungsmangel allzu oft die gute Laune vertreiben und Müdigkeit, Antriebslosigkeit oder gar depressive Verstimmung an der Tagesordnung sind, kann die Anwendung von Vitalpilzen ein wirkungsvolles Schutzschild sein. Das komplexe und aufeinander abgestimmte Zusammenspiel ihrer Inhaltsstoffe

macht Vitalpilze zu einer intelligenten Natur-Apotheke. Gut zu wissen, dass nach und nach auch die westliche Welt die Geheimnisse der Myko-Prävention (griech. Mykos = Pilz) für sich entdeckt. □

Dr. med. Heinz Knopf ist Facharzt und Vorsitzender der Gesellschaft für Vitalpilzkunde e.V. Seine Passion für die Pilzheilkunde entdeckte der begeisterte Flugmediziner und Hubschrauberpilot bei der Suche nach ganzheitlichen Heilmethoden, die ihn auf die Fährte der Traditionellen Europäischen Medizin (TEM) im Vergleich zur Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) brachte.



Gesellschaft für Vitalpilzkunde e.V.  
Haydnstr. 24, 86368 Gersthofen,  
Tel. 0800-0077889 (kostenlos aus dem deutschen Festnetz),  
info@vitalpilze.de,  
www.vitalpilze.de