

## Dalai Lama Superstar



## Schamanismus heute

## Kamasutra



## Die Kunst des Alex Grey



## Neale Donald Walsch: Glücklicher als Gott

## Gesund und fit mit Vitalpilzen

*Pilze sind weit mehr als eine kulinarische Köstlichkeit. Schon vor über 4000 Jahren erkannte die Traditionelle Chinesische Medizin, dass bestimmte Pilze wie der „Mu-Err“ oder der „Shiitake“ nicht nur gut schmecken, sondern über eine außerordentliche therapeutische Wirksamkeit verfügen. Heute ist wissenschaftlich bewiesen: Die so genannten „Vitalpilze“ haben ein breites Spektrum an gesundheitsfördernden Eigenschaften.*

Text: Isabel Matus

Seit den 70-er Jahren des vorigen Jahrhunderts hat man die Inhaltsstoffe von gut einem Dutzend Vitalpilzen und deren Wirkung intensiv erforscht. Das Ergebnis: Sie enthalten eine Vielzahl ernährungsphysiologisch wichtiger, bioaktiver Substanzen. Dazu zählen B-Vitamine, Vitamin D, Phosphor, Selen, Eisen, Kupfer und Calcium. Außerdem enthalten sie neben den acht lebenswichtigen den so

genannten essentiellen Aminosäuren, alle weiteren Aminosäuren, die dem Körper hochwertige Proteine liefern. Vitalpilze sind deshalb nicht nur zur Behandlung verschiedener Krankheiten geeignet, sondern stellen ein hervorragendes Mittel zur Gesundheitsvorsorge dar.

Die zielgerichtete Langzeitbehandlung mit Vitalpilzen (Mykotherapie) bewirkt bei regelmäßiger Einnahme eine verblüffende

Stärkung von Körper und Geist. Aber auch bei zahlreichen Beschwerden, insbesondere bei vielen Zivilisationskrankheiten, kann die Mykotherapie gute Erfolge erzielen, was in zahlreichen klinischen Studien in den USA, Korea und Japan belegt werden konnte. Ob zur Stärkung des Immunsystems, zur unterstützenden Behandlung bei Herz-Kreislauferkrankungen, zur Blutdruck- und Zuckerregulierung oder zur Entgiftung der Leber: Vitalpilze helfen dank ihres breiten Wirkspektrums bei vielerlei Beschwerden. Auch bei Allergien, Immunschwäche, Schlafstörungen, Verdauungsproblemen oder Depressionen finden sie Einsatz. Längst sind deshalb in Korea, Japan und den USA bestimmte Vitalpilzextrakte fester Bestandteil auch schulmedizinischer Behandlungskonzepte.

Sinn der Vitalpilztherapie ist weniger die Bekämpfung spezifischer Symptome, vielmehr strebt sie eine Gesundung des gesamten Organismus an. Sie wirkt also ganzheitlich und steht damit ganz im Zeichen der chinesischen Heilkunst, die die Entstehung von Krankheiten schon im Vorfeld zu verhindern sucht. Die Traditionelle Chinesische Medizin strebt zum einen die Ausgeglichenheit auf der seelischen und geistigen Ebene und zum anderen eine Gesundung des gesamten Organismus an. „Ein chinesischer Arzt wird deshalb stets eine maßvolle und gesunde Lebensführung herbeiführen wollen. Und mit diesen Pilzen kann man versuchen, auf körperlicher Ebene die bestmögliche Verfassung herbeizuführen“, erklärt Peter Elster, der sich als Heilpraktiker auf die Mykotherapie spezialisiert hat.

Das Präventions-Geheimnis der Vitalpilze: Bei regelmäßiger Einnahme über einen längeren Zeitraum werden Stoffwechselprozesse wie der Mineralstoff-, Enzym-, Hormon-, Spurenelement- oder Wasserhaushalt wieder ins Gleichgewicht gebracht und reguliert. So kann eine Behandlung bei verschiedenen Patienten je nach den zugrunde liegenden Störungen zum Beispiel ein schwaches Immunsystem stärken, ein überaktives Immunsystem aber hingegen drosseln, einen hohen Blutdruck senken, aber einen niedrigen steigern.

Die Hauptwirkungen der Inhaltsstoffe

beschreibt der Facharzt Dr. med. Heinz Knopf, erster Vorsitzender der Gesellschaft für Vitalpilzkunde e.V., als antioxidativ, antiviral, antimykotisch, antibakteriell, antientzündlich und sogar als antitumoral. „Vor allem die in den Vitalpilzen enthaltenen ‚Beta-D-Glucane‘ und ‚Glycolipide‘ sind aufgrund ihrer molekularen Tertiärstruktur für den Menschen besser bioverfügbar als die anderer Pflanzen“, erklärt er.

Die speziell strukturierten Pilz-Polysaccharide stabilisieren und regulieren das Immunsystem laut Dr. Knopf und stärken damit die körperliche Belastbarkeit. Da die medizinische Forschung längst erkannt hat, dass eine wesentliche Ursache für die Entstehung bestimmter Krebsarten eine fortdauernde Immunschwäche ist, werden bereits seit vielen Jahren in den USA und Japan mit isolierten Polysacchariden aus dem „Shiitake“, „Maitake“, „Reishi“ oder „Coriolus“ unterschiedliche Krebserkrankungen erfolgreich behandelt. So leiten sich die dort offiziell zugelassenen Krebsmittel Lentinan und Krestin aus diesen Vitalpilzen ab. Häufig werden Vitalpilze aber auch begleitend zu einer Chemo- oder Strahlentherapie eingesetzt, da die Organe durch ihre Anwendung wieder gestärkt werden und somit das Wohlbefinden der Patienten allgemein gesteigert wird.

Jeder Vitalpilz hat aufgrund seiner unterschiedlichen Inhaltsstoffe eine besondere Fähigkeit zur Bekämpfung spezifischer Krankheiten. So wird etwa „Heridium“ bevorzugt bei Gastritis und anderen Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes eingesetzt. Mit den rund zwölf verschiedenen Vitalpilzen steht eine komplette Apotheke

zur Verfügung, in der sich für jede gesundheitliche Störung das passende Therapeutikum in Form eines geeigneten Pilzes findet.

Wir möchten Ihnen in dieser und den kommenden Ausgaben von *newage* einige dieser natürlichen Kraftpakete vorstellen und machen den Anfang mit einem Pilz, der in Japan voller Respekt als „Göttlicher Pilz der Unsterblichkeit“ bezeichnet wird.

#### Reishi (*Ganoderma lucidum*)

Sein besonderer Glanz gab diesem Vitalpilz den deutschen Namen „Glänzender Lackporling“. In China heißt er „Ling Zhi“ und in Japan „Reishi“. Er wächst hauptsächlich an Stämmen von Eichen, Kastanien und Buchen. Sehr selten kommt er auch in Deutschland vor.



Als medizinisches Heil- und Stärkungsmittel wird *Ganoderma lucidum* hoch geschätzt. Der chinesische Name Ling Zhi bedeutet „Geist-Pflanze“, andere gebräuchliche chinesische Namen sind „Pilz der Unsterblichkeit“, „Zehntausend-Jahre-Pilz“, und „Kraut spiritueller Kraft“. Er wird in China auch als „König der Heilkräuter“ angesehen und in der Traditionellen Chinesischen Medizin verwendet und gilt dort mindestens als ebenbürtig zum Ginseng (*Panax Ginseng*).

Der Reishi enthält viele Vitamine und Mineralstoffe, Spurenelemente, Aminosäuren und spezielle bioaktive Substanzen. Bedeutend sind vor allem die Polysaccharide und Triterpene. Sie sind nachweislich die effektiven Wirkstoffe in den Pilz-Extrakten.

In Europa findet der Reishi erst seit kurzem Beachtung, in Asien jedoch wird er seit über 4000 Jahren als Heilpilz verehrt. Er gilt als äußerst vielseitiges Naturheilmittel und als Anti-Aging-Mittel. Viele neue Forschungsergebnisse belegen die Wirksamkeit des Vitalpilzes: Der Reishi reguliert unter anderem den Blutdruck und den Cholesterinspiegel und auch bei Allergien wird er erfolgreich eingesetzt. Im Fokus der klinischen Heilpilz-Forschung stehen insbesondere seine immunsteigernde Wirkung und seine krebshemmenden Eigenschaften.

Dieser Medizinalpilz hilft aber auch bei anderen Beschwerden. Aufgrund der pharmakologisch wirksamen Substanzen, den Triterpenen, kann er zum Beispiel die Histaminausschüttung (Allergien, Asthma) hemmen und hat darüber hinaus eine leber- und herzscheidende Funktion.

#### Weitere Informationen:

##### Gesellschaft für Vitalpilzkunde e.V.

Haydnstr. 24

86368 Gersthofen

Telefonische Hotline 0800-0077889

kostenlos aus dem Deutschen

Festnetz

Mo-Fr 8-12 Uhr und Mi 17-19 Uhr

info@vitalpilze.de

www.vitalpilze.de