

Mit
TV DABEI
nur **1 Euro**

Ganze **Woche**

Die Heilkraft der Pilze

Seite
75

& warum Sammler
jetzt zur Kasse
gebeten werden

Seite **12**



Seite
73

Neue Rezepte
zum Sammeln

**Olympia-
Extra**

zum
Heraus-
nehmen

ab
seite **39**



**„ABBA
machte mich
zur Millionärin“**

Seite **24**

Po-Pölsterchen
So schummeln
Sie sich zur
perfekten Figur

Seite **56**

Fotos: Reuters, did, Wire Image



Seite **20**

**Auf Arnies
Spuren:
Dieser
Wiener
ist
der
neue
„Terminator“**

Die ganze **WOCH**E *gesünder*

Nr. 33/08

Serie
1.
Teil



Foto: did/Diageo

Die Heilkraft der **PILZE**

Schwammerl schmecken nicht nur gut, viele tragen auch Medizin in Hut und Stiel. Fachkundige aus allen Kulturen wissen seit Langem um ihre positiven Eigenschaften auf unsere Gesundheit. Spezielle Vitalpilze können etwa den Blutdruck senken, das Immunsystem stärken und sogar Tumore hemmen. Lesen Sie im ersten Teil der Serie über die Klassiker der Vitalpilze. **Bitte blättern Sie um!**

Aus dem Inhalt

	Seite
Die Bachblüten- therapie: Englische Ulme	77
Yogaübungen für werdende Mütter	78
Bluthochdruck wegen Nieren- arterien-Engstelle	80
Brustentzündung bei stillenden Müttern	80
Therapie bei unspezifischem Rückenschmerz	80
Viele Schuppen- flechte-Patienten leiden an Gelenks- schmerzen	82
Flüssigkeitsbedarf von Kleinkindern	82
Verbesserung von Augenkrankheiten durch richtige Ernährung	82
Maßnahmen, um müde Gesichtshaut munter zu machen	83
Operative Behand- lungen gegen starkes Schwitzen	83



Spätsommer bedeutet Schwammerlzeit. Allorts sind jetzt die Sammler unterwegs – auf der Jagd nach dem schmackhaften „Fleisch des Waldes“, wie Pilze aufgrund ihres hohen Ei-

die Menschheit um die positiven Wirkungen von Pilzen auf unsere Gesundheit. Das berühmteste Beispiel ist wohl der Gletschermann „Ötzi“, der einen getrockneten Birkenporling zur Bekämpfung von Darmparasiten mit sich trug“, erzählt Dr. Heinz Knopf,

sind wir abgekommen, weil die Pilze nicht als „Wunderheilmittel“ betrachtet werden sollen, sondern als natürliche Gesundheitsmittel mit vielfältigen günstigen Wirkungen auf den Organismus“, erklärt der Experte.

Die meisten Vitalpilze sind vor-

Bei welchen Krankheiten die Klassiker unter den Vitalpilzen



Chinesischer Raupenpilz

Das natürliche Verbreitungsgebiet des Pilzes sind die Graslandschaften asiatischer Gebirge. Das Ursprungsland ist wahrscheinlich Tibet, in China gilt er als einer der wichtigsten Heilpilze überhaupt. Er stärkt die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, wirkt stimmungsaufhellend und kann die Lungenfunktion verbessern.

- **Hilft bei:** Erschöpfung und Schwäche, Ausdauersteigerung, Depression, Asthma, sexuellen Störungen

Reishi

Der vorwiegend im asiatischen Raum beheimatete Pilz wächst an den Stämmen von Eichen, Kastanien und Buchen. Bei uns findet er erst seit einigen Jahren Beachtung. In China wird er seit Langem verzehrt, unter anderem als Mittel gegen das vorzeitige Altern. Ihm wird nachgesagt, dass er Altersflecken verringern und Fältchen mildern kann. Darüberhinaus zeigen wissenschaftliche Studien, dass einige seiner Bestandteile die Vermehrung von Immunzellen fördern und so die Abwehrkräfte stärken.

- **Hilft bei:** Schlafstörungen, Allergien, Asthma, Immunstärkung, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Fettstoffwechselstörungen



Shiitake

Ursprünglich in Asien beheimatet, wird er heutzutage aber auch in Europa kultiviert. Der schmackhafte Speisepilz enthält viele Mineralstoffe und Vitamine sowie weitere Inhaltsstoffe, die günstige Eigenschaften auf Blutdruck, Cholesterinspiegel und das Immunsystem haben. Shiitake-Extrakte sind in den USA als Krebsmedikament zugelassen.

- **Hilft bei:** Erkältung, Grippe, Cholesterinsenkung, Immunschwäche, Rheuma, begleitend bei Krebstherapie

weißanteiles genannt werden. Doch viele Schwammerl haben nicht nur ein herzhaftes Aroma, die Wald- und Wiesenbewohner sind auch medizinisch interessant.

„Seit mehr als 5.000 Jahren weiß

Radiologe und Vorsitzender der Gesellschaft für Vitalpilzkunde. Mit Vitalpilzen sind Schwammerl mit therapeutischer Wirkung gemeint.

„Von dem Ausdruck Heilpilze

wiegend in den Wäldern Chinas und Japans beheimatet. Dort werden sie schon lange genutzt und die „Mykotherapie“, also der medizinische Einsatz von Vitalpilzen, ist in diesen Ländern anerkannt. Doch

auch bei uns gibt es zunehmend Interesse an den gesundheitsfördernden Kräften der Pilze, die in getrocknetem Zustand oder in Form von Extrakten, Pulver und Tabletten sowohl vorbeugend als

auf die Traditionelle Chinesische Medizin setzen oder direkt beim Lieferanten (Firma Lang-Baumann, Tel.: 03862/81738).

Nachfolgend stellen wir die Klassiker unter den Vitalpilzen vor. *farm*

en helfen können



Mandelpilz

Er kommt aus Brasilien und ist ein schmackhafter Speisepilz. Wissenschaftler versuchen, seine krebshemmende Wirkung und die positiven Eigenschaften auf das Immunsystem zu verstehen.

- **Hilft bei:** Infektionskrankheiten (Grippe, Hepatitis), Immunschwäche, begleitend bei Krebstherapiewechselstörungen

Eichhase

Er ist vor allem in Asien verbreitet, in Europa eher selten zu finden. Die Traditionelle Chinesische Medizin schätzt den Pilz als harntreibendes Mittel aufgrund des Inhaltsstoffes Ergon. Diese Substanz führt zu einer erhöhten Wasserausscheidung, ohne dass dabei wertvolle Mineralstoffe, wie Kalium, verlorengehen, wie es bei herkömmlichen harntreibenden Medikamenten der Fall ist. Darüber

überhinaus fördert er das Haarwachstum und verbessert die Hautstruktur.

- **Hilft bei:** Haarausfall, Hautproblemen, Harnwegsinfekten



DR. HEINZ
KNOPF



auch therapeutisch genutzt werden. Erhältlich sind Vitalpilze in unserem Land bei Ärzten, Therapeuten und in Apotheken, die einen Schwerpunkt

Nächste WOCHEN
lesen Sie über die wichtigsten Vitalpilze, die auch in unserer Heimat wachsen.

Bachblüten

Die Bachblüthenherapie geht auf den englischen Homöopathen Edward Bach (1886–1936) zurück. Sein Konzept basiert auf der Idee, dass die Energie von Pflanzen regulierende Wirkung auf die Psyche des Menschen hat, was sich wieder günstig auf den Körper auswirkt. Die Heilungsstrategie: Mängel und negative Zustände erkennen und mit Blütenessenzen behandeln.

Elm

Englische Ulme

Die englische Ulme ist ein großer, kraftvoller Baum, der bis zu 25 Meter hoch werden kann. Gleichzeitig verkörpert er auch eine hohe Sensibilität, zu erkennen an den zarten Zweigen und dem feinen Flechtwerk der Äste. Die Blütezeit ist zwischen Februar und April.

Die Verantwortungsblüte

Die Bachblüte Elm steht für Verantwortung. Sie fördert das Bewusstsein für eigene Erholungsbedürfnisse und Leistungsgrenzen sowie den realistischen Umgang mit Verantwortung.

Schlüsselsymptome

Elm-Charaktere sind starke und verantwortungsvolle Menschen, die ihren Lebensweg zielgerichtet gehen. Sie identifizieren sich mit ihrer Aufgabe so sehr, dass sie manchmal vergessen, dass auch sie körperliche und geistige Grenzen haben. Mögliche körperliche Symptome: akuter Zusammenbruch, aus Stress und Überforderung hervorgehende Krankheiten.

Diese Bachblüte hilft Menschen, die

- sich plötzlich von ihren Aufgaben überrollt fühlen;
- vorübergehende Unzulänglichkeitsgefühle aufgrund von Erschöpfung plagen;
- sich in Situationen bringen, in denen sie vermeintlicherweise unentbehrlich sind und nun glauben, sich der Verantwortung nicht mehr entziehen zu können;
- sich etwa nicht trauen, einmal krank zu werden, weil sie die Kollegen nicht „hängen lassen“ dürfen.



Serie
2.
Teil

Foto: did/Diageo/Gesellschaft für Vitalpilzkunde

Die Heilkraft der
PILZE

Schwammerln sind mehr als nur eine schmackhafte Beilage. Vor allem in der chinesischen Volksmedizin haben sogenannte Vitalpilze einen hohen Stellenwert. Manche von ihnen wachsen auch hierzulande.

Egal ob paniert, als Suppe oder feine Sauce – Steinpilze, Champignons und Eierschwammerln sind von den Speisekarten der Gasthäuser in unserem Land nicht wegzudenken. Doch die Köstlichkeiten aus der Natur erfreuen nicht nur den Gaumen, sondern sind auch gesund. Speisepilze liefern wertvolles Eiweiß, viele Kohlenhydrate und bestehen zum überwiegenden Teil aus Wasser. Beispielsweise der Champignon: „Während der Pilz arm an Fett ist, weist er große Mengen an Kalium, Phosphor und Ballaststoffen auf. Diese machen ihn ideal für die häufige Verwendung in einer Diät. Aber auch Gichtkranke, Diabetiker und Bluthochdruckpatienten sollten ihn in ihrem Speiseplan mit aufnehmen“, schreibt Prof. Dr. Jan Lelley in seinem Buch „Die Heilkraft der Pilze“.

In den verschiedensten Kulturkreisen werden Pilze von alters her für medizinische Belange genutzt. „Angefangen von den alten Ägyptern bis hin zu den Chinesen. Aber auch der Traditionell Europäischen Medizin (TEM) blieben die positiven Eigenschaften der

Pilze nicht verborgen“, weiß Dr. Heinz Knopf, Radiologe und Vorsitzender der Gesellschaft für Vitalpilzkunde.

Doch während bei uns das Wissen um die Heilwirkung der Pilze größtenteils verloren ging und erst nach und nach wieder auflebt, blieben die gesundheitsför-

Bei welchen Krank

Klapperschwamm

Der Pilz ist rund um den Erdball verbreitet und kommt auch in unseren Wäldern vor. Aktuelle Forschungen konzentrieren sich auf seine Wirkung bei Diabetes, viralen Infektionen und Tumorerkrankungen. In einer Studie an Leber- und Lungenkrebspatienten zeigten sich krebshemmende Eigenschaften.

- **Hilft bei:** Knochenschwund, Hepatitis, Immunschwäche, Zuckerkrankheit und begleitend in der Krebstherapie

**Schopftintling**

Der Schopftintling gedeiht auf Weiden, Wiesen, am Wegesrand sowie im Wald und kommt auch bei uns häufig vor. Im Jungstadium schmeckt

er hervorragend und gilt als Delikatesse. Aufgrund seiner blutzuckersenkenden Eigenschaften und seiner traditionellen Verwendung in der chinesischen Volksmedizin bei Verdauungsstörungen zählt der Schopftintling zu den wichtigsten medizinisch wirksamen Pilzen.

- **Hilft bei:** Zuckerkrankheit, Herz-Kreislauf-Störungen, Verstopfung und Hämorrhoiden



dernden Wald- und Wiesenbewohner in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) wichtiger Bestandteil der Vorbeugung und Therapie von verschiedenen Krankheiten.

Für Menschen mit Beschwerden oder Befindlichkeitsstörungen empfiehlt sich der Gang zum Exper-

ten, etwa einem TCM-Arzt oder „Mykotherapeuten“. „In diesen Fällen arbeite ich mit Pilzextrakten, also konzentrierten Wirkstoffen, die in Form von Kapseln verabreicht werden“, so der

geeigneten Literatur Vitalpilze auch selbst in TCM-Apotheken abholen. „Die Pilze gibt es als Tabletten, Pulver oder in getrockneter Form. Letztere ist vor allem für Menschen interessant,

minuten hinzugefügt werden, um die wertvollen Inhaltsstoffe nicht zu zerstören.

Natürlich kann man auch selbst nach den Vitalpilzen in der Natur Ausschau halten – zu empfehlen ist

Wie die heimischen Vertreter der Vitalpilze helfen können

Igelstachelbart

Der Igelstachelbart fruchtet zwischen September und November an Ulmen, Buchen und Eichen, seltener an Nuss- und Apfelbäumen. Während der rare Pilz in unseren Breiten als schmackhafter Schwamm kaum bekannt ist, gilt er in China als Köstlichkeit, die viele Vitamine und wichtige Aminosäuren beinhaltet. Der Igelstachelbart hat eine äußerst positive Wirkung auf das Verdauungssystem. Wissenschaftler konnten sogar nachweisen, dass er das Wachstum von *Helicobacter pylori* hemmt, ein Bakterium, das für die Entstehung von Magengeschwüren und Magenkrebs mitverantwortlich sein kann. Bei Speiseröhren- und Dickdarmkrebs wurde eine deutliche Metastasenhemmung durch den Einsatz des Pilzes festgestellt.

● **Hilft bei:** Gewichtsreduktion, Magen-Darm-Problemen (Gastritis, Geschwüre, Verdauung) und Nervenschwäche



Schmetterlingstramete

Der Pilz ist ganzjährig in Laub- und Nadelwäldern zu finden. Als Speisepilz eignet sich die Schmetterlingstramete, die an Stümpfen und toten Stämmen wächst, zwar nicht. Dafür wurden dem Vitalpilz aufgrund bestimmter Inhaltsstoffe krebshemmende Eigenschaften nachgewiesen. Er stärkt das Immunsystem und eignet sich auch zur Abmilderung der Nebenwirkungen einer Chemo- oder Strahlentherapie.



● **Hilft bei:** Erkältung, Grippe, Herpes und anderen Infektionskrankheiten, Immunschwäche sowie begleitend in der Krebstherapie

Judasohr

Der beliebte Speisepilz wird vor allem in asiatischen Gerichten als schmackhafte Zutat verwendet. Das Judasohr wächst aber auch hierzulande ganzjährig an Laubbäumen. Die Inhaltsstoffe des Judasohres sind vielfältig. Der Vitalpilz enthält wichtige B-Vitamine, wertvolle Eiweiße sowie Mineralien und ist reich an sekundären Pflanzenstoffen, die sowohl die Blutgerinnung als auch Entzündungen hemmen können.

● **Hilft bei:** Entzündungen, Durchblutungsstörungen und Gefäßverkalkung



TCM-Arzt Markus Schmid aus Dornbirn (V).

Gesunde, die ihren Organismus mit Vitalpilzen unterstützen und verschiedenen Krankheiten vorbeugen möchten, können mit

die gerne kochen. Eine kräftige Hühner- oder Rindsuppe mit Gemüse und Vitalpilzen schmeckt herrlich“, schwärmt Pilzkenner Schmid. Die Schwammerln sollten aber erst in den letzten 20 Koch-

das aber nur echten Schwammerl-kennern. „Um auf Nummer Sicher zu gehen, rate ich dazu, das Saatgut zu bestellen und sich die gesunden Lebensmittel selbst zu ziehen“, so der Experte.

Silke Farmer