

Spiritualität - Bewusstsein - Wellness

VISIONEN

www.visionen.com

2009

Mai

Energiekrise:
10 Regeln gegen
Müdigkeit

Das Geheimnis der
Schönheit

Weck den Buddha in dir

Autorität:
Ein überholter Wert?

Urknall oder Evolution?
Wie Gott die Welt erschuf



E 8273 € 4,20 Deutschland
E-A 4,85, €-L 4,95 Stf. 8,20

**Feng Shui -
ganz einfach**

VITALPILZE: In Asien bekannt, auch in Europa zu Hause



Reishi oder Glänzender Lackporling

Schon Ötzi und Hildegard von Bingen wussten um die Heilwirkung von Pilzen.

Ihre Namen klingen fremd in unseren Ohren. *Reishi*, *Maitake* oder *Yon Zhi* heißen die Vitalpilze, die in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) einen festen Platz einnehmen. Was viele nicht wissen: Der *Glänzende Lackporling*, der *Klapperschwamm* und der *Schmetterlingsporling* – so die deutschen Bezeichnungen – sind auch in unseren Breitengraden heimisch. So ist es nicht verwunderlich, dass die heilende Behandlung mit Pilzen, die *Mykotherapie*, schon vor Jahrhunderten in der europäischen Klostermedizin bekannt und geschätzt war. Und der *Birkenporling*, der in der Tasche der berühmten Gletschermumie Ötzi gefunden wurde, ist ein Beleg dafür, dass die Menschen sich die Pilze bereits vor Tausenden von Jahren zunutze zu machen wussten.

Klostermedizin: Heilkräuter und Pilze für gute Gesundheit

TCM als Abkürzung für Traditionelle Chinesische Medizin ist weithin bekannt. Dass es aber ebenso auch eine TEM gibt, eine

Der von Hildegard von Bingen hoch gelobte *Reishi* gilt heute in der TCM als eines der zehn wirkungsstärksten Naturheilmittel überhaupt.

Traditionelle Europäische Medizin, ist vielen Menschen nicht bewusst. Denn während asiatische Begriffe wie Akupunktur, Qi Gong und die Fünf-Elemente-Lehre in aller Munde sind, tut sich die europäische Klostermedizin des Mittelalters noch immer etwas schwer damit, wieder in das Bewusstsein der Menschen zu rücken. Dabei ist die Tatsache, dass wir heutzutage mit Heilkräuterezubereitungen diverse Beschwerden lindern oder sogar heilen können, ganz wesentlich auf den Forschergeist einstiger Klosterbewohner zurückzuführen.

Und nicht nur das: Auch die Anwendung von Pilzen zum Kurieren von Leiden ver-

schiedenster Art wurde von den Geistlichen ausprobiert und empfohlen. So schrieb die bis heute bekannte Äbtissin und Medizinerin Hildegard von Bingen im 12. Jahrhundert: „Die auf lebenden und gefällten Bäumen wachsenden Pilze sind ziemlich geeignet, für den Genuss und bisweilen auch für die Medizin. Die vom Nussbaum helfen gegen Würmer, die von der Buche gegen erkälteten und verschleimten Magen, die von der Weide gegen Lungen- und Milzleiden sowie gegen den Schleim vor den Augen, die von dem Birnbaum sind gut gegen die Grind.“



Reich an essenziellen Aminosäuren, der asiatische Vital- und Speisepilz *Merizium* (Geiststachelbart)

Rückbesinnung auf alte Heiltraditionen

Hildegard von Bingen beschreibt mit diesen Sätzen die vitalisierende Kraft des *Glänzenden Lackporlings*, der weltweit auf unterschiedlichen Bäumen wächst. Bekannt ist dieser Pilz auch unter den Namen *Reishi* oder *Ling Zhi* – und wird seit Jahrtausenden in der TCM eingesetzt. Seine hervorragende Wirkung auf das Immunsystem und die Sauerstoffaufnahme des Blutes ist inzwischen wissenschaftlich gut erforscht, nachdem man sich auch in Europa zurückbesinnt auf alte Heiltraditionen, die es im Laufe der Jahrhunderte bisweilen sehr schwer hatten.

Für Pilze galt dies ganz besonders, haften sie doch aufgrund ihrer teilweise halluzinogenen Wirkung der Ruf an, mit dem Teufel in Verbindung zu stehen. So waren es in Europa jahrhundertlang dann nur noch einzelne Mediziner, die von den positiven Wirkungen der Pilze überzeugt waren. Einer von ihnen war der deutsche Naturforscher, Arzt und Botaniker *Adam Lonitzer* (1528–1586), der die heilenden Effekte des im Volksmund als Judasohr, auch als Holunderschwamm bezeichneten *Auricularia* erkannte: „Holunderschwämme löschen und trucken nieder allerlei Hitz und Geschwulst, zuvor in Rosenwasser oder Wein gewicht und übergelegt.“ Seine entzündungshemmende Wirkung bestimmt heute wieder das Einsatzgebiet dieses Pilzes.

TCM und TEM: Enge Verwandte mit ähnlichen Ansätzen

Ganz anders im asiatischen Raum: Dort hielt sich das Vertrauen in die Weisheit der traditionellen Heiler, die den Pilzen einen festen Platz in ihrer Ernährungslehre einräumten und sie nach und nach auch

gezielt gegen die verschiedensten Beschwerden einsetzten. Der von Hildegard von Bingen hoch gelobte *Reishi* gilt heute in der TCM als eines der zehn wirkungsstärksten Naturheilmittel überhaupt, und die Liste der Beschwerden, die mit diesem Pilz behandelt werden, ist lang.

Interessant ist dabei, wie sehr die asiatischen Lehren den Grundideen der Klosterheilkunde ähneln. So ordneten die europäischen geistlichen Mediziner die Körpersäfte den grundlegenden Naturelementen Luft, Feuer, Erde und Wasser zu, und auch sie kannten die Einteilung von Lebensmitteln und Heilkräutern nach ihrer wärmenden, kühlenden, befeuchtenden oder trocknenden Wirkung. Ziel einer Behandlung war es, Ungleichgewichte zu harmonisieren – so, wie es noch heute eine der zentralen Aufgaben jedes TCM-Therapeuten ist.

Wie weit das Wissen um die Wirkung der Pilze in die europäische Geschichte zurückreicht, beweist der Inhalt der kleinen Leder tasche, die die berühmte Gletschermumie Ötzi bei sich trug: *Birkenporlinge* fanden sich in der Tasche des Mannes, der um das Jahr 3340 v.Chr. in den Südtiroler Alpen vermutlich an den Folgen eines Pfeilschusses in die Schulter starb und dessen Leichnam 1991 von Bergwanderern in einem Gletschergebiet gefunden worden war. Es wird vermutet, dass die mitgeführten Pilze als Heilmittel dienten.

So exotisch, wie ihre heute gebräuchlichen Namen klingen, sind die Medizinalpilze also gar nicht. Anders als in der TCM sind hierzulande die alt hergebrachten Kenntnisse über sie im Laufe der Jahrhunderte leider etwas in Vergessenheit geraten. Zum Glück für unsere Gesundheit ändert sich dies seit einigen Jahren grundlegend. Und wer weiß: Vielleicht erleben nach den Pilzen selbst demnächst auch ihre heimischen Namen einen Aufschwung.

Ulrich Habith

Weitere Informationen:

Gesellschaft für Vitalpilzkunde e. V.

Vorsitzender: Dr. Heinz Knopf

Haydnstraße 24

D-86368 Gersthofen

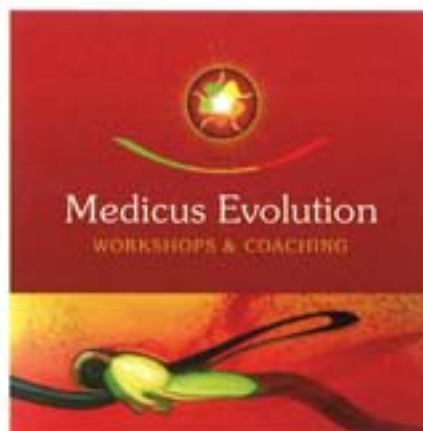
info@vitalpilze.de

www.vitalpilze.de

Telefon-Hotline: 0800-00 77 88 9

(mo-fr 8-12 h; kostenlos aus dem deutschen Festnetz)

Aus dem Ausland: 0049 / 821 / 49708700



Bruce Lipton empfiehlt:

Nutzen Sie die Intelligenz Ihrer Zellen!

In **PSYCH-K®** Workshops erlernen Sie eine effektive Methode, wie Sie über die Kommunikation mit Ihrem Unterbewusstsein kraftvolle Überzeugungen integrieren. Erlauben Sie eine verstärkte Wahrnehmung von Freude und Leichtigkeit im Leben. Nutzen Sie Ihre neu-gewonnene innere Stärke für die erfolgreiche Umsetzung Ihrer Wünsche und Ziele.

BASIC Workshops 2009 u.a.:

Fr/Sa 08. + 09.05.2009 Baden-Baden

Sa/So 16. + 17.05.2009 Wien

Fr/Sa 29. + 30.05.2009 München

Sa/So 04. + 05.07.2009 CH-Dottikon

Sa/So 11. + 12.07.2009 Potsdam

Fr/Sa 24. + 25.07.2009 München

ADVANCED Workshops 2009 u.a.:

Mi-Sa 20. - 23.05.2009 Wien

Do-So 11. - 14.06.2009 München

Do-So 18. - 21.06. 2009 CH-Dottikon

Medicus Evolution · Spicherenstr. 14

81667 München / Deutschland

Ausführliche Infos per Telefon

+49 89 - 890 91 50 17

Buchung online unter

www.medicus-evolution.com