

Frühling | 2009

B-young!

Gesundheit Medizin Schönheit

Sind Sie ein LOHA?

Der neue Lebensstil verbindet Genuss
und gutes Gewissen

Geheimnisvolle Spagyrik

Heilung per Sprühstoß

Trauriger Spitzenreiter

Depression auf dem Weg zur Volkskrankheit



Vitalpilze – die wiederentdeckten Fitmacher

Sie heißen Reishi, Hericium oder Shiitake und gelten in der Traditionellen Chinesischen Medizin seit Jahrhunderten als wichtige Verbündete bei der Behandlung unterschiedlichster Erkrankungen. Jetzt sind auch die westliche Medizin und Wissenschaft den vielen positiven Eigenschaften der Vitalpilze zur Gesundheitsvorsorge auf der Spur.

Das Pilze dem Menschen gut tun, ist keine neue Erkenntnis. In der traditionellen Medizin Asiens, aber auch in der europäischen Klostermedizin waren die besonderen Lebewesen zwischen Tier- und Pflanzenreich anerkannte Mittel gegen eine Vielzahl von Beschwerden. Doch während dieses Wissen insbesondere in China von Generation zu Generation weitergegeben wurde, geriet es in unserer Heiltradition leider in Vergessenheit. Erst seit einigen Jahrzehnten – nicht zuletzt dank aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse – besinnt man sich auf die vielen positiven Wirkungen der Pilze auf den Menschen.

Im Laufe der Evolution mussten Pilze intelligente Überlebensstrategien finden, um auf diesem Planeten ihren Platz zu behaupten. Als die größten „Recycler“ organischen

Materials und Hauptversorger der Pflanzen mit lebensnotwendigen Substraten entwickelten sie zum Beispiel die Fähigkeit, Stoffe zu bilden, die gegen Bakterien und



Hericium

Viren wirksam sind. Das Penicillin und die gegen Krebs eingesetzten Substanzen Lentinan und Krestin sind den Vitalpilzen zu verdanken.

Ganzheitliche Vorbeugung

Doch ihre Stärken spielen die Pilze nicht nur bei der Behandlung von Erkrankungen aus, sondern auch im Rahmen einer ganzheitlichen Prävention. Gar nicht erst krank werden – das ist dank der unnachahmlichen Komposition von Wirkstoffen und sekundären Inhaltsstoffen ein erreichbares Ziel. Neben Aminosäuren, Enzymen, Vitaminen und Mineralien sind die Polysaccharide von besonderer Bedeutung. Sie stabilisieren und regulieren das Immunsystem und stärken damit allgemein die körperliche Belastbarkeit. Die medizinische Forschung hat längst erkannt, dass eine wesentliche Ursache für die Entstehung bestimmter Krebsarten eine chronische Immunschwäche ist. Die aus den Pilzen isolierten Beta-Glucane wer-

den deshalb in den USA und Japan erfolgreich in der Krebstherapie eingesetzt. Außerdem hemmen sie Entzündungsprozesse, senken den Blutdruck und normalisieren die Blutzucker- und Blutfettwerte.

Zehn Pilze, viele Anwendungsgebiete

Zehn Pilze, deren Anwendungsgebiete sehr breit gefächert sind, nutzt die moderne Mykotherapie. Hinsichtlich der Unterstützung der Abwehrkräfte ist der bekannteste Vitalpilz, der Shiitake, wohl kaum zu übertreffen. Mit seinem Wirkstoffreichtum reguliert der auch als Speisepilz köstliche Shiitake vor allem die Darmflora – und da sich hier ein wesentlicher Teil des Immunsystems befindet, ist es nicht verwunderlich, dass mithilfe dieses Pilzes die Widerstandskräfte deutlich angekurbelt werden.

Ein verbreitetes Anti-Aging-Mittel in Asien ist der Reishi. Inzwischen konnte man die Wirkung dieses Pilzes, der von den Chinesen als „Pilz der Unsterblichkeit“ beinahe vergöttert wird, in zahlreichen Studien nachweisen. Sie beruht



vor allem auf der Unterstützung diverser Stoffwechselprozesse, aber auch auf den Blutdruck und den Cholesterinspiegel nimmt der Reishi positiven Einfluss.

Als abschließendes Beispiel sei der auch in Deutschland heimische *Hericium* genannt, der hervorragend zur Behandlung des Magen-Darm-Traktes geeignet ist. Viele seiner Inhaltsstoffe wurden inzwischen intensiv erforscht. So weiß man zum Beispiel, dass bestimmte antimikrobielle Wirkstoffe ein Bakterium namens *Helicobacter pylori* hemmen, das für die Entstehung von Magengeschwüren und Magenkrebs verantwortlich gemacht wird. Der *Hericium* enthält außerdem alle acht für den Menschen essenziellen Aminosäuren.

Man darf gespannt sein, welche weiteren Erkenntnisse die künftige Forschung zur Wirksamkeit der Pilze hervorbringt. Schon jetzt aber steht fest: Ihren positiven Einfluss auf die Gesundheit des Menschen stellen die sanften und zugleich so kraftvollen Vitalpilze bereits seit Jahrtausenden unter Beweis.



Dr. med. Heinz Knopf
Gesellschaft für Vitalpilzkunde e.V.
Haydnstr. 24
86368 Gersthofen
Kostenlose Tel.-Hotline
0800 00 77 889
info@vitalpilze.de
www.vitalpilze.de



Reishi