

Gesund & Aktiv



■ ■ ■ durch Frühling und Sommer

Eine Sonderveröffentlichung am Freitag, 23. April 2010, Nr. 93



Mit starkem Herzen in den Ruhestand

Planen, machen, Freude haben

Eine Weltreise machen, sich einen Hund zulegen, Bücher lesen oder einfach nur Zeit für sich haben – solche und andere Pläne haben Menschen für den wohlverdienten Ruhestand. Doch wer nicht beizeiten auf sich achtgibt, bleibt gesundheitlich auf der Strecke, bevor er den magischen Zeitpunkt erreicht. Stress, Bewegungsmangel und vitaminarme Ernährung bestimmen oft über Jahre hinweg den Alltag und können zu Bluthochdruck, hohen Cholesterinwerten, Diabetes und Übergewicht führen.

Als Folge kommt es häufig zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Zur Vorbeugung und Stärkung des Immunsystems, aber auch als begleitende Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen setzen Ärzte und Heilpraktiker seit Jahren erfolgreich Vitalpilze ein. Sie sind reich an

bioaktiven Stoffen, die regulierend wirken und selbstheilende Prozesse im Organismus anregen können. Das Judasohr (*Auricularia polytricha*) und der Klapperschwamm (*Maitake*) sind hier besonders zu erwähnen. *Auricularia* enthält die für das Herz wichtigen Mineralstoffe Magnesium, Kalium und Kalzium, die Spurenelemente Eisen und Silizium sowie Vitamine der B-Gruppe.

Der Pilz hat einen positiven Effekt auf die Fließeigenschaft des Bluts und kann helfen, einen zu hohen Cholesterinwert zu regulieren. Der Maitake ist besonders reich an Polysacchariden. Darüber hinaus enthält er die wichtigen B-Vitamine sowie Magnesium, Kalium, Zink und Eisen. Sowohl dem Maitake als auch *Auricularia* werden blutzuckersenkende Effekte zugeschrieben. Wer sich persön-



Wer im Leben noch Pläne verwirklichen möchte, sollte rechtzeitig anfangen, auf seine Gesundheit zu achten. Foto: dj4/Gesellschaft für Vitalpilzkunde e.V.

lich beraten lassen möchte, findet unter www.vitalpilze.de kompetente Ansprechpartner und Adressen von Mykothérapeuten in seiner Nähe. Auch Pflanzen können helfen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen.

Den Grundstein für gesunde Blutgefäße etwa liefern Extrakte aus Olivenblättern und Tomaten. Das Olivenblatt besitzt blutdruck-, cholesterin- und blutzuckersenkende Eigenschaften und eignet sich daher hervorragend zur Kombinati-

on mit *Auricularia polytricha* und Maitake. Tomatenextrakt ist ein effektives Antioxidans und schützt so vor Zellschäden durch freie Radikale.

Informationen gibt es im Internet unter der Adresse www.vitalpilze.de.



China Med. TCM Zentrum

Die Leiterin Dr. Hellen Tsu ist auch Gastprofessorin an der TCM Universität Nanjing und hat dort promoviert. Sie hat an TCM-Kliniken in Deutschland gearbeitet und hat dort viel berufliche Erfahrung gesammelt.

Kostenlos und unverbindlicher Beratungstag am Freitag, 30.4.2010, von 9 bis 20 Uhr

mit Puls-Zungen-Diagnose

zur Feststellung des allgemeinen Gesundheitszustands und Vorbeugung gegen allergische Erkrankungen wie Heuschnupfen, Asthma oder weitere Bronchialerkrankungen.

Die TCM wird weiterhin bei Funktionsstörungen wie Wechseljahren, Verdauungsstörungen, Schmerzstörungen wie HWS, LWS, Migräne, Psychosomatische Störungen wie Depressionen, Schlafstörungen als ganzheitliche Therapie, ohne bekannte Nebenwirkungen, erfolgreich angewandt.

Bitte um vorherige tel. Terminvereinbarung

In der Regel werden die Kosten der Behandlung von Priv.- u. Beihilfevers. übernommen.
Hochbrückenstraße 3 (Nähe Tal) – 80331 München –
Tel. 089/25 54 46 90
www.china-med-tcm-zentrum.de

DEM HERZEN ALLES GUTE

ANZEIGE

Das Herz ist der Motor des Lebens, seine Gesunderhaltung ist deshalb besonders wichtig. Herz-Kreislauf TriProtect unterstützt die Funktionsfähigkeit von Blutgefäßen und die Herzgesundheit und kann somit die Blutwerte positiv beeinflussen.

Die Vitamine Folsäure, Vitamin B6 und Vitamin B12 sind wichtig für die Balance des Homocysteinspiegels. Zusammen mit Vitamin E und Vitamin C und den Lycopenen aus dem Extrakt der Tomaten unterstützen sie ein gesundes Herz-Kreislauf-System.

Herz-Kreislauf TriProtect enthält neben den hochwertigen Vitalpilzen Maitake und Auricularia einen Extrakt aus Olivenblatt, einen aus Tomaten sowie eine gezielte Kombination aus Mikronährstoffen. Es fördert damit einen gesunden Blutdruck und die Funktion von gesunden Arterien, trägt zum Schutz der Blutgefäße bei und unterstützt den Energiehaushalt.

- Positive Wirkung auf Herz und Kreislauf
- Fördert einen gesunden Blutdruck
- Zum Schutz von Blutgefäßen

Mehr Informationen unter www.pilzshop.de



Mit TCM gegen Heuschnupfen

ANZEIGE

Eine gute Nachricht für alle, die an Heuschnupfen leiden. Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) kann Ihnen helfen. Heuschnupfen und allergische Reaktionen allgemein nehmen immer mehr zu. Was tun, wenn sich die Augen röten, die Nase verstopft, der Niesreiz immer stärker wird und als Folge davon sogar Asthma und Hauterkrankungen auftreten?

Millionen von Menschen leiden in Deutschland an dieser Überempfindlichkeitsreaktion auf Kontakt mit Blütenstaubkörnern, bzw. Pollen. Wegen der ernstzunehmenden Folgeerkrankungen sollte man früh damit beginnen, dem Heuschnupfen „den Garaus“ zu machen.

Dank der TCM besteht die berechtigte Hoffnung, dass sich die Symptome und die Lebensqualität der Geplagten deutlich verbessern lassen. Auch Aushelung, besonders bei Kindern und jungen Erwachsenen kann möglich sein. Studien aus Hongkong und Deutschland belegen dies.

Aus Sicht der TCM verursacht eine erhöhte Empfindlichkeit des Immunsystems die allergische Reaktion und ist auf eine Schwäche der Abwehrkräfte zurückzuführen. Häufig wird diese Überreaktion von einer energetischen Schwäche der Nieren, Lunge und Leber hervorgerufen.

Die Funktion der Nieren, Lunge und Leber haben unterschiedliche Aufgaben. Also die Niere ist die Wurzel des angeborenen Vermögens, die Leber öffnet sich in den Augen, und die Lunge öffnet sich durch die Nase.

In den Nieren entspringt ein Energiegefäß, genannt Du Mai. Du Mai verläuft unter der Haut entlang der Wirbelsäule und außen am Schädel hoch bis zum Schlädel und von dort wieder hinunter zur Nase, die wiederum zum Kreislauf der Lungenfunktion gehört. Wenn die Du Mai aufgrund einer energetischen Nieren-schwäche unterversorgt ist, ist nicht genügend Yang-Energie (= Abwehrkraft)

vorhanden und daraus ergibt sich eine negative Beeinflussung auf die Nase und führt somit zu einer laufenden oder verstopften Nase und tränenden sowie juckenden Augen.

Pathologische Faktoren wie Wind, Kälte, Nässe, Hitze können ebenfalls zum Krankheitsbild des Heuschnupfens beitragen. Das Vertrauen in die TCM und deren Heilverfahren nimmt ständig zu. Im China-Med.-TCM-Zentrum wird nach eingehender Anamnese und Diagnostik (z. B. durch Zungen- und Pulsdiagnose) ein individueller Therapieplan erstellt.

Bei der Behandlung spielen die Akupunktur und die Einnahme von chin. Kräutern und Wurzelextrakten eine wichtige Rolle. Die Methoden der TCM stimulieren das Immunsystem positiv, werden im Allgemeinen gut vertragen und sind vor allem meist nebenwirkungsfrei. Wir helfen Ihnen, dass Ihnen Ihr Leben in Zukunft wieder mehr Spaß macht und Ihnen in der kommenden schönen Jahreszeit beschwerdefreie Tage gegönnt sind.

Anis ist gut für die Verdauung

Anis ist als Heilpflanze hilfreich bei Verdauungsschwäche und Katarh der Atemwege. Wegen seiner milden Wirkung wird Anis vor allem in der Kinderheilkunde geschätzt. „Es werden dabei ausschließlich die Anisfrüchte genutzt, die im Volksmund auch ‚Samen‘ heißen“, erläutert Johannes Gottfried Mayer von der Uni-

versität Würzburg. Die Tagesdosis beträgt drei Gramm. Am besten wirken die Früchte als Tee, wenn sie zuvor in einem Mörser angestoßen werden. Die verdauungsfördernde Wirkung komme aber auch in Anischnaps wie Pernod oder Ouzo zum Tragen. Der wichtigste Wirkstoff ist das ätherische Öl Anethol,

das auch in den Fenchel-früchten für die Wirkung mit verantwortlich ist. „Das Öl wirkt schleim- und krampflösend, indem es in den Lungen die Sekretion des Bronchialschleims steigert und die schleimausführenden Härchen in der Bronchien aktiviert“, erklärt Mayer. Daneben sei auch eine beachtliche bakterienhemmende Wirkung beobachtet worden.