

# Lebens | t | räume

Das Magazin für Gesundheit und Bewusstsein



Lebens | t | räume Nr. 11/10 - Geistiges Heilen | Zukunft: Netzwerke



## Geistiges Heilen Zukunft: Netzwerke



Geistiges Heilen  
in der heutigen Zeit



Regulation &  
Bewusstsein

Jetzt portofrei  
bei unserem Partner  
[www.pranahaus.de](http://www.pranahaus.de)  
bestellen.  
Mehr dazu ab Seite 48



# Keine Chance für Erkältungen

## Rechtzeitig zur nasskalten Jahreszeit das Immunsystem stärken

Weniger Sonnenlicht, kalte Füße, zu selten frisches Obst - es gibt mehrere Gründe dafür, dass die Herbst-Winter-Monate die klassische Erkältungszeit sind. Sind die körpereigenen Abwehrkräfte erst einmal geschwächt, haben Krankheitskeime, die überall in der Luft und auf Gegenständen lauern, leichtes Spiel. Zum Glück gibt es gute Möglichkeiten, fit durch die ungemütliche Jahreszeit zu kommen. Kratzt es allerdings erst einmal im Hals und läuft die Nase, ist zumindest gegen die akute Infektion nicht mehr viel zu machen. Das Immunsystem benötigt eine zielgerichtete Unterstützung, damit es seine komplexen Aufgaben möglichst fehlerfrei erfüllen kann.

### Einfache Tricks mit großer Wirkung

So banal es klingt: Ausreichender Schlaf ist ein wesentliches Element, um den Körper bei Kräften zu halten. Optimal ist es, wenn sich Ruhephasen mit Zeiten körperlicher Aktivität abwechseln. Dabei wird die Durchblutung angeregt, der Stoffwechsel angekurbelt und die Bildung der für die Infektabwehr wichtigen Fresszellen (Makrophagen) im Blut gefördert.

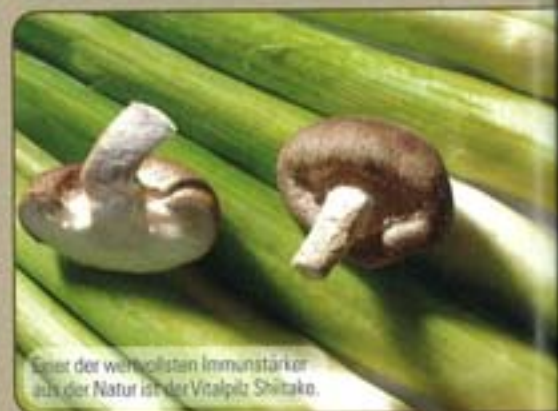
Eine vitalstoffreiche Ernährung hilft dem Körper ebenfalls, Erkältungsviren unschädlich zu machen, bevor sie Krankheitssymptome hervorrufen können. Besonders im Winter oder bei speziellen Belastungen wie Stress, chronischen Krankheiten oder im höheren Lebensalter ist es allerdings auch bei gesunder Kost sinnvoll, mit einer gezielten Ergänzung bestimmter Vitalstoffe eventuellen Versorgungslücken entgegenzuwirken.

### Vitalpilze schützen vor Infekten

Zu den wirksamen Unterstützern der körpereigenen Abwehr gehören die Vitamine C, E, Beta-carotin und Folsäure sowie die Spurenelemente Zink und Selen - allesamt Substanzen, die in Heilpflanzen und besonders in Vitalpilzen in hoher Konzentration vorkommen, wie die Gesellschaft für Vitalpilzkunde unter [www.vitalpilze.de](http://www.vitalpilze.de) informiert. (kostenlos: Hotline: 0800-00-77-889). Was die Vitalpilze besonders wertvoll macht: Sie enthalten einen hohen Anteil an Beta-Glucanen. Sie aktivieren die für die Abwehr wichtigen Fresszellen und zeigten in Studien eine deutliche anti-entzündliche Wirkung.

Weitere Informationen unter:  
Gesellschaft für Vitalpilzkunde e. V.  
Haydnstraße 24  
D-86968 Gersthofen

[www.vitalpilze.de](http://www.vitalpilze.de)  
Kostenfreie Telefon-Hotline:  
0800 00 77 88 9



Einer der wertvollsten Immunstärker aus der Natur ist der Vitalpilz Shiitake.

### Mit dem Shiitake die Abwehr stärken

Einer der wertvollsten Immunstärker aus der Natur ist der Vitalpilz Shiitake. Er wird seit Jahrtausenden in der chinesischen Medizin geschätzt und regt aufgrund der Vielzahl wichtiger Wirkstoffe die Abwehrkräfte sehr an. Während das Beta-Glucan Lentinan einen anti-entzündlichen Effekt hat und Bakterien wie Viren unschädlich macht, ist auch die positive Wirkung des Shiitake auf die Darmflora von Bedeutung. Wenn der Darm als zentrales Organ des Immunsystems gesund ist, haben Erreger von Infektionskrankheiten kaum eine Chance.