

# Lebens|t|räume

DAS MAGAZIN FÜR GESUNDHEIT UND BEWUSSTSEIN

Lebensräume Nr. 06/11 - Welten der Mystik / Heilen mit und ohne Medikamente / Spirituelle Kunst



## Welten der Mystik

- Heilen mit und ohne Medikamente
- Spirituelle Kunst



Zauberhaftes auf dem Zauberberg  
GROSSES SOMMERFEST



Dimitri Vojnov  
KÜNSTLERPORTRAIT



## Sanfte Hilfe auf Reisen

### Wenn ungewohnte Kost auf den Magen schlägt

**F**erne Länder und fremde Kulturen kennenzulernen, macht für viele Menschen den Reiz ihres Urlaubs aus. Exotische Ziele in Asien, Afrika oder Südamerika laden mit ihren Millionenstädten besonders zu Entdeckungstouren ein, denn hier pulsiert das Leben. An die andersartigen Sitten und Gebräuche muss man sich allerdings erst einmal gewöhnen. Genauso wie an die einheimischen Speisen, die mit ihren speziellen Zutaten und ihrer Schärfe dem deutschen Magen oft nicht gut bekommen - Sodbrennen bis hin zu Magen-Darm-Erkrankungen können die Folge sein. Wer seine Urlaubstage nicht im Hotelzimmer verbringen möchte, sollte daher für den Notfall vorbereitet sein.

#### Hilfe bei Völlegefühl, Übelkeit und Sodbrennen

Zur natürlichen, nebenwirkungsfreien Stärkung kann etwa der Vitalpilz *Hericium erinaceus* (Igelstachelbart) eingesetzt werden. Der Speisepilz schmeckt nicht nur gut, sondern verfügt auch über medizinisch nutzbare Eigenschaften. Unter [www.vitalpilze.de](http://www.vitalpilze.de) gibt es detaillierte Informationen über die vielfältigen An-

wendungsmöglichkeiten des Igelstachelbarts. In der traditionellen chinesischen Heilkunde werden bestimmte Inhaltsstoffe aus seinem Fruchtkörper bei Verdauungsbeschwerden und Magenentzündungen eingesetzt. Er schützt die Schleimhäute von Magen und Darm und kann so Symptome wie Völlegefühl, Übelkeit und Sodbrennen lindern. Darüber hinaus liefert er essenzielle Spurenelemente, Mineralien und Vitamine. Für die Reiseapotheke ist der *Hericium* als Pulver oder auch höher konzentriert als Extrakt in Form von Tabletten und Kapseln erhältlich.

#### Magen und Darm reagieren sensibel

Magen und Darm reagieren sensibel auf Ernährungsfehler. Das kommt auch bei heimischer Kost vor. In den Sommermonaten passiert es beispielsweise leicht, dass man etwas Verdorbenes isst, was dann auf den Magen schlägt. Für eine rasche Linderung der Beschwerden kann auch eine Kombination aus Vitalpilz und speziellen Pflanzenextrakten sinnvoll sein. Dazu bieten sich besonders die Inhaltsstoffe aus Artischocke, Fenchel und Löwenzahn an, da

sie eine entkrampfende Wirkung besitzen und die Produktion von Verdauungssäften anregen.

#### Weitere Information unter:

Gesellschaft für Vitalpilzkunde e. V.  
[www.vitalpilze.de](http://www.vitalpilze.de), [info@vitalpilze.de](mailto:info@vitalpilze.de)  
 Haydnstraße 24, D-86368 Gersthofen  
 Kostenfreie Telefon-Hotline: 0800 00 77 88 9

#### Der Igelstachelbart (*Hericium erinaceus*)

Der mit langen Stacheln besetzte, weißliche, essbare Pilz wächst von September bis November in Spalten und Höhlen alter Laubbäume und ist in Europa selten. Er wird vor allem im asiatischen Raum kultiviert. Verwendet werden die Fruchtkörper oder daraus hergestellte Extrakte. Die Verwendung erfolgt als Speisepilz oder als Nahrungsergänzungsmittel in Form von Kapseln, Tabletten oder Pulver. In China werden traditionell verschiedene Zubereitungen zur Prophylaxe sowie zur Behandlung von chronischen Magenproblemen angewendet.

- mehr als 30 Jahre Erfahrung im Vitalpilzanbau und in der Produktentwicklung
- ein umfangreiches Sortiment der 10 wichtigsten Vitalpilze wie Reishi, Maitake, Hericium oder Cordyceps
- höchste Qualität als Pulver, Extrakt oder Extrakt-Pulver-Kombinationen vom ganzen Pilz
- Produktsicherheit und Qualitätskontrolle

Hawlik Gesundheitsprodukte GmbH  
D-82064 Straßlach

Erfahren Sie mehr unter  
[www.pilzshop.de](http://www.pilzshop.de)

Kostenfreie  
Servicennr.  
0800 74 59 746

MADE IN GERMANY

## Cordyceps

- Extrakt in Kapseln
- mit Vitamin C
- unterstützt die Funktion des Nervensystems



Erfahren Sie mehr unter  
[www.pilzshop.de](http://www.pilzshop.de)  
Kostenfreie  
Servicernummer  
für Deutschland:  
0800 74 59 746

Superhelme Vermahlung  
(Shellschrauber-Methode)  
für höchste Bioverfügbarkeit



## Viagra aus dem Himalaya...

...wurde der Raupenpilz kürzlich in der von der internationalen Sensations-Presse getauft. In Asien kennt und schätzt man diesen Pilz – auch Cordyceps genannt – bereits seit Jahrhunderten als natürliches Aphrodisiakum. Jedoch fördert er nicht nur die sexuelle Aktivität auf natürliche Weise, sondern er hat noch weitere positive Eigenschaften.

Nach der Traditionellen Chinesischen Medizin stärkt er den Willen, gibt Kraft und erhöht die Ausdauer. Viele Wirkungen konnten in Studien belegt werden. So zeigte sich unter anderem, dass der Raupenpilz die Sauerstoffversorgung des Blutes erheblich verbessert und damit die Leistungsaufnahme der Lunge effektiv erhöht. Außerdem hat er eine vorteilhafte Wirkung auf das gesamte Herz-Kreislaufsystem.

In diesem Powerpilz steckt buchstäblich viel drin: Zu seinen Inhaltsstoffen gehören Vitamine und Spurenelemente, essenzielle Aminosäuren, hochwertige Polysaccharide und spezielle bioaktive Bestandteile. Dem Pilz werden nicht nur leistungsfördernde Effekte zugeschrieben, sondern auch eine Stärkung des Immunsystems und eine ausgleichende Wirkung bei Stress und Depressionen.

Der Raupenpilz wächst in 3000 bis 5000 Meter hoch gelegenen Graslandschaften ostasiatischer Gebirge. Ganz außergewöhnlich ist seine Nahrungsgrundlage: Raupen. Unterirdisch befällt der Pilz eine bestimmte Raupenart und nutzt das abgetötete Tier als Nahrung. Überirdisch wächst dann ein länglicher Fruchtkörper, der Fingern ähnelt. Um die weltweite Nachfrage zu stillen, wurde lange an der Kultivierung des Chinesischen Raupenpilzes gearbeitet. Heute gelingt es, das Myzel (die Pilzfäden) dieses Vitalpilzes auf Nährböden und ohne Raupen zu züchten. Das Myzel enthält hohe Konzentrationen an Wirkstoffen. Es wird zu Extrakt verarbeitet, das in Form von Kapseln gehandelt wird.