

34

27. AUG BIS 2. SEPT

Nur 1¹⁰ €



ernseh woche

Programm-Zeitschrift mit Herz

, ZDF und Ihr BR extra-groß!



Mit den
frischen Früchten
der Saison

Herrliche Pfannkuchen

st wie! Brille zerkratzt, DVD springt,
s klemmt... geniale Blitz-Tipps

reptfreie
erzmittel

Welches ist
as Beste für mich?

ub in der Bretagne Entdecken Sie die
ntischen Drehorte von „Wilde Wellen“

Weil unser Körper jetzt anders tickt!

seiten
RA-Service
für Sie

Schlank

ne neuen Regeln und Rezepte **ab 50**



Wieder da
Häkelblüten
Mit unserer
Anleitung an
einem Abend
fertig



Die Heilkraft der Pilze

Endlich haben sie wieder Saison. Das ist gut für den Bauch. Aber noch besser für die Gesundheit

Als leckere Beilage zu Nudeln oder Steak haben wir sie alle schon genossen. Aber wussten Sie auch, dass Champignons und Co. eine Heilwirkung haben? In Asien ist das nichts Neues. Seit Jahrtausenden ist die sogenannte Mykotherapie dort Teil der Behandlung. Denn was Pilze so gesund macht, sind neben Eiweiß vor allem jede Menge Vitamine und Mineralstoffe. Hinzu kommt ihr geringer Natrium- und Purin-gehalt – vorteilhaft etwa bei Blut-

hochdruck, Diabetes und Gicht. Und da Pilze kaum Kalorien haben, eignen sie sich auch perfekt zum Abnehmen. Ihr größter Trumpf sind aber die vielen sekundären Inhaltsstoffe – hochaktive Substanzen, mit deren Hilfe man vielen Zivilisationskrankheiten vorbeugen kann. Allerdings entfalten nicht alle Pilzsorten allein durchs Essen ihre Heilwirkung. Manchmal müssen ihre Wirkstoffe erst konzentriert werden, z.B. als Tablette – aber lesen Sie selbst:

allerdings der regelmäßige Verzehr von Champignons – am besten 100 g am Tag.

Austernseitling



- Senkt den Cholesterinspiegel

Wirkung: Der Austernseitling zeichnet sich vor

allem durch seine stark cholesterinsenkenden Effekte aus. In Japan wurden Extrakte gegen verschiedene Tumore angewendet, in Russland hat man ein Antibiotikum namens Pleurotin daraus gewonnen.

Anwendung: Wer von der Gesundheitswirkung profitieren will, sollte den Pilz so oft wie möglich auf den Speiseplan setzen.

Shiitake



- Normalisiert den Blutdruck
- Gegen Magengeschwüre
- Gegen Gicht
- Hilft bei Verstopfung

Wirkung: Der Shiitake gilt als einer der heilkräftigsten Pilze. Er normalisiert den Blutdruck, hilft bei Gicht, Verstopfung und mindert das Tumorwachstum. So gewannen Forscher aus dem Pilz ein Krebsmedikament, das in Japan in Kombination mit Chemotherapeutika zur Magenkrebstherapie zugelassen ist.

Anwendung: Öfter frischen Shiitake ins Essen schnippeln. Ansonsten 2-mal täglich 2 Kapseln (siehe Infos rechts) einnehmen.

Champignon



- Senkt den Blutdruck
- Stärkt das Immunsystem
- Beugt Brustkrebs vor

Wirkung: US-Studien zeigen, dass der in jedem Supermarkt erhältliche Pilz ein kleines Gesundheitswunder ist, u. a. das Immunsystem stärkt und Brustkrebs vorbeugen kann.

Anwendung: Wichtig ist hierfür

Maitake



- Senkt den Blutdruck
- Hilft beim Abnehmen

Wirkung: Seine wichtigste Heilwirkung ist die Senkung von Bluthochdruck. Zusätzlich soll der Maitake auch noch beim

Abnehmen helfen. Er verhindert die Einlagerung von Fett, senkt den Cholesterinspiegel und schützt vor Osteoporose. Forscher vermuten zudem eine Wirkung gegen grippale Infekte. Auch seine krebshemmenden Substanzen sind derzeit Thema diverser Forschungsprojekte.
Anwendung: Je nach Bedarf 3-mal täglich 2 Kapseln.

Mandelpilz



■ **Bringt die Abwehr auf Trab**

Wirkung: Er unterstützt das Immunsystem im Kampf gegen Viren und Bakterien. Das macht ihn insbesondere in der Erkältungssaison attraktiv als Vorbeugungsmittel. Darüber hinaus hilft er bei Asthma, Bronchitis und Schilddrüsenproblemen.
Anwendung: Je nach Beschwerden 2 bis 3-mal täglich 2 Tabletten einnehmen (Bezugsquellen: siehe Kasten).

Schopftintling



■ **Unterstützt den Darm**

Wirkung: Der Pilz versorgt uns mit Vitamin C und fördert die

Verdauung. Ideal für Diabetiker: Er senkt den Blutzucker. Dazu wurde er auch schon erfolgreich gegen Hämorrhoiden und bei Bluthochdruck eingesetzt.

Anwendung: Nur junge Pilze verwenden (Lamellen sind noch rosa oder weiß). Oder 2-mal 2 Tabletten täglich.

Judasohr



■ **Fördert die Durchblutung**

Wirkung: Bekannt als Mu-Err-Pilz, fördert die Durchblutung. Daher ist er auch empfehlenswert bei Tinnitus, Migräne und zur Vorbeugung von Venenproblemen.

Anwendung: Idealer Begleiter der Asia-Küche, u. a. als Zutat in Frühlingsrollen oder in Wokgerichten. Wohltuend auch getrocknet als Tee oder 2-mal täglich 2 Tabletten.

Eichhase



■ **Bekämpft Pickel**

Wirkung: In der chinesischen Medizin wird der Eichhase bei Hautproblemen wie Akne oder Kontaktallergien eingesetzt; er verbessert die Hautstruktur. Außerdem wirkt er entwässernd und hilft bei Ödemen.

Anwendung: Pro Tag 2-mal 1 EL Pulver in Wasser gelöst trinken.

Igelstachelbart



■ **Gegen Magen-schleimhaut-entzündung**

Wirkung: Er gilt als Wunderwaffe bei Magen-Erkrankungen. Doch nicht nur das. Der Igelstachelbart stärkt die Abwehr, senkt den Cholesterinspiegel, hilft bei Schlafstress.

Anwendung: Entweder leicht angebraten als Beilage oder 2-mal 2 Tabletten täglich.

Infos & Tipps

Bezugsquellen Pilze bekommt man u. a. auf Wochenmärkten/Hofläden. Kapseln/Pulver in Reformhäusern, Apotheken.

Adressen von Myko-Therapeuten und weitere Pilz-Infos bei der Gesellschaft für Vitalpilzkunde (www.vitalpilze.de).

Buchtipps „Heilen mit Pilzen“ von Franz Schmaus, Myko Troph Verlag; 9,90 €

Fotos: Wiedle (8), Fotolia (2)



„Wir gehen den natürlichen Weg!“

Zur diätetischen Behandlung von

Bluthochdruck

Ein gesunder Blutdruck ist auch eine Frage der ausreichenden Versorgung mit gefäßgesunden Nährstoffen. Doch häufig fällt es uns im Alltag nicht leicht, ständig auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung zu achten. Hier kann eine gezielte Nährstoffzufuhr sinnvoll sein.

Mit dem innovativen, ernährungsphysiologischen Konzept in **TELCOR® Arginin plus** wird der Körper mit wichtigen Nährstoffen versorgt, die er für die körpereigene Blutdruckregulation und zur Förderung der Durchblutung benötigt.

Vitalstoff-Formel aus der Natur

TELCOR® Arginin plus (rezeptfrei aus der Apotheke) enthält die natürliche Vitalstoff-Formel mit pflanzlichem Arginin, Folsäure, Vitamin B6 und B12. Filmtabletten und Granulat sind **sehr gut verträglich**, für Diabetiker geeignet und auch mit Medikamenten kombinierbar. www.telcor-arginin.de

TELCOR® Arginin plus

Zur diätetischen Behandlung von:

- Bluthochdruck
- Arterienverkalkung im Frühstadium



NEU: Auch als Trink-Granulat erhältlich!

Jetzt gratis Blutdruck-Ratgeber anfordern!

Coupon ausschneiden und einsenden an:
QUIRIS® Healthcare, Am Kreuzkamp 5-7, 33334 Gütersloh

Absenden:

TELCOR® Arginin plus, QUIRIS® Healthcare, 33334 Gütersloh

In Deutschland hergestellt.

TEL 18