

„**Powern Sie Ihr Immunsystem mit Vitalpilzen in der nasskalten Jahreszeit**“, rät Corinna Schaar, Mykotherapeutin und Mitglied der Gesellschaft für Vitalpilzkunde e. V. (GfV), eines eingetragenen Vereins, der 2004 von mykotherapeutisch interessierten Pilzfreunden und Fachleuten gegründet wurde mit dem Ziel, das Wissen über die Wirkung von Vitalpilzen zu sammeln, zu erhalten, auszuwerten und zu verbreiten.

„Vitamine und Mineralien sind nicht alles“, erläutert Frau Schaar.

„Für ein leistungsfähiges Immunsystem benötigt der Körper noch viele weitere Substanzen aus der Nahrung. Von besonderem Interesse sind dabei spezielle Polysaccharide (Mehrfachzucker), die sogenannten Glucane. Sie kommen in besonders hoher Konzentration in Vitalpilzen vor und sind Untersuchungen zufolge in der Lage, das komplexe Abwehrsystem in vielerlei Hinsicht zu unterstützen. Dazu gehören unter anderem die Anregung der Antikörperproduktion und die Aktivierung körpereigener Fresszellen.“



Corinna Schaar, Heilpraktikerin und Mykotherapeutin, berät an der Telefonhotline der GfV.

## Auf natürliche Weise die Abwehr stärken – Vitalpilze stecken voller wichtiger Mikronährstoffe

„Ein Apfel am Tag den Doktor spart“ ist ein altes Sprichwort, dessen Gültigkeit Ernährungswissenschaftler schon oft nachweisen konnten. Obst steckt voller Vitamine und Mineralien, es enthält jedoch darüber hinaus noch viele weitere Mikronährstoffe, die das Interesse von Gesundheitsforschern auf sich ziehen.



### Keine Chance für Bakterien und Co.

Was die süßen Früchte auszeichnet, gilt aber ebenso für Gemüse und in besonderer Weise für Vitalpilze: Auch die für sie typischen Mikronährstoffe sind äußerst förderlich für das menschliche Immunsystem, berichtet die Gesellschaft für Vitalpilzkunde e.V. Pilze wie Maitake, Shiitake und Co. enthalten bei-

spielsweise B-Vitamine und Ergosterin, eine Vorstufe des Vitamins D, das nachweislich eine immunstärkende Wirkung besitzt. Ebenso sind Mineralstoffe und Spurenelemente wie Kalium oder auch Eisen in Vitalpilzen zu finden. Von großer Bedeutung für die Abwehrkräfte sind spezielle Mehrfachzucker, die Glucane. Sie unterstützen gezielt die körpereigenen Immunzellen und sorgen somit dafür, dass Viren und Bakterien auch in der Erkältungszeit kaum eine Chance haben.

### Lange Tradition

Im asiatischen Raum haben Pilze als Heilmittel bei einer Vielzahl von gesundheitlichen Beeinträchtigungen eine lange Tradition. Auch in der Antike

schätzte man diverse Pilzarten im Dienste der Gesundheit. Sie wurden nicht nur zur Stärkung der Abwehr, sondern unter anderem auch zur Regulation des Blutdrucks, zur Entgiftung und Stärkung der Leber und zur Vitalitätssteigerung eingesetzt. Später wurde die heilende Wirkung diverser Pilze zum Beispiel bei Tuberkulose und Gicht in die Kräuterbücher der damaligen Zeit aufgenommen. In der westlichen Welt wandte man sich erst spät, dann aber mit wachsender Aufmerksamkeit den Vitalpilzen zu. Inzwischen gibt es ihre wertvollen Inhaltsstoffe auch als qualitativ hochwertige und streng überprüfte Extrakte oder Pulver. Zudem haben sie einen festen Platz in der Behandlungsstrategie vieler ganzheitlich arbeitender Therapeuten eingenommen.

Die Gesellschaft für Vitalpilzkunde e.V. berät Sie kostenlos unter der Hotline 0800 00 77 889.

## Das GfV-Magazin „Einfach Gesund“

Die Winter-Ausgabe unseres Magazins ist erschienen und informiert Sie über die Einsatzmöglichkeiten von Vitalpilzen bei Schilddrüsenerkrankungen. Weiterhin enthält es unterhaltsame Beiträge und Tipps für die Erhaltung Ihrer Gesundheit.

Das Magazin erscheint 1/4-jährlich und ist im Abonnement erhältlich!

Mehr unter [www.vitalpilze.de](http://www.vitalpilze.de)



Gesellschaft für Vitalpilzkunde e.V.  
D-86368 Gersthofen

Information unter [www.vitalpilze.de](http://www.vitalpilze.de)  
Kostenfreie Beratung: 0800 00 77 889  
Mo. – Fr. 8:00 – 12:00 Uhr

NEU tägliche Nachmittag-Hotline von  
Mo. – Do. 15:00 – 17:00 Uhr  
und nach Vereinbarung

## Gute Entgiftung, guter Stoffwechsel

### Das Hochleistungsorgan Leber stärken und schützen

So vielseitig wie die Leber ist kein anderes Organ des Körpers: Sie erfüllt in jeder Minute eine Vielzahl an Aufgaben, dass wir eigentlich allen Grund hätten, pfleglicher mit ihr umzugehen. Stattdessen beliefern wir sie nicht nur mit einer bunten Mischung verschiedener Nährstoffe, die es zu sortieren und aufzubereiten gilt, sondern auch

mit einer Menge Giftstoffe wie Alkohol und bedenklichen Nahrungsmittelzusätzen.

Eine gesunde Leber kommt damit zurecht, trennt Gutes vom Schlechten, stellt den Körperzellen Energie zur Verfügung, reguliert die Cholesterin- und Blutzuckerwerte und stellt „nebenbei“ auch noch Substanzen zur Blutgerinnung, Hormone und Gallenflüssigkeit her. Eine ständige Überforderung allerdings hält auch die Leber nicht aus.

### Natürliche Entgiftung

Wir tun also gut daran, uns möglichst schon vorbeugend um die Fitness des wichtigsten Stoffwechselorgans zu kümmern. Wer über eine ausgewogene Mischkost und den weitgehenden Verzicht auf belastende Genussmittel hinaus auch die Entgiftungsfunktion der Leber fördern möchte, kann mit der Einnahme von Vitalpilzextrakt oder -pulver viel erreichen. Den Beinamen

„Leberschutzpilz“ trägt der Maitake. Sein schützender Effekt auf die Leber wurde in unabhängigen Studien nachgewiesen. Außerdem kann der Maitake die Aktivität bestimmter Immunzellen erhöhen und so dem Körper bei der Entzündungsabwehr helfen. Entgiftend wirkt darüber hinaus auch der Shiitake. Seine Einnahme kann zu einer langfristigen Regulation der Blutfettwerte führen, was die Leber deutlich entlastet.