

# Lebens|t|räume

DAS MAGAZIN FÜR GESUNDHEIT UND BEWUSSTSEIN

## ZEITGEIST PARADOX

DAS GLEICHGEWICHT UNSERER ZEIT  
BESSER VERSTEHEN LERNEN



# Schenken mit Herz

66 EDITORIALS AUS DEM LEBENS|T|RÄUME MAGAZIN VON  
**WOLFGANG MAIWORM**

MIT ILLUSTRATIONEN VON  
STEFAN WIEGANDT

Das lang erwartete Buch  
von Wolfgang Maiworm:  
**Endlich da!**  
Das perfekte Geschenk nicht  
nur zu Weihnachten!

Foto: © Vera Kuttelvaserova - Fotolia.com

Lebensräume Nr. 12/11 - Schenken mit Herz

12-2011



Mein schönstes  
Weihnachtsgeschenk

RAINER HOLBE



Engel - Nicht nur  
an Weihnachten

SONJA ARIEL  
VON STADEN

# Nasskalte Jahreszeit - Poweren Sie Ihr Immunsystem mit Vitalpilzen

## Im Winter ist die Abwehrkraft besonders gefordert

Die Tage sind kürzer, die Temperaturen sinken und das nasskalte Wetter trägt häufig dazu bei, dass Erkältungserreger und Schnupfenviren leichtes Spiel mit unseren Schleimhäuten haben. Jetzt ist eine starke Abwehr gefragt. Unser Körper muss, mit Hilfe des Immunsystems, gerade während dieser Jahreszeit eine Reihe von Abwehrschlachten meistern. Gelangen Krankheitserreger in den Organismus, so wird ein ganzes Heer von verschiedenen Immunzellen in den Kampf geschickt, die in einer fein aufeinander abgestimmten Teamarbeit die Eindringlinge beseitigen und uns, bei einem gut funktionierenden Abwehrsystem, vor einer Infektion schützen. Leider sind die hierfür erforderlichen Kampftruppen nicht immer ausreichend aktiv, vor allem mit zunehmendem Lebensalter lässt die Schlagkraft des Immunsystems nach. Daher ist es auch nicht verwunderlich, dass das allgemeine Krankheitsrisiko für chronische und bösartige Erkrankungen bei den älteren Menschen durchschnittlich höher ist als bei den Jüngeren. Eine Unterstützung zur Stärkung der Abwehrkraft können daher gerade auch ältere Menschen gut gebrauchen.

## Vitalpilze - der „Frische-kick“ für Ihr Immunsystem

Für unser Abwehrsystem können wir Einiges tun. So kann man die Abwehrfunktionen z. B. durch „Immunbooster“ aus der Natur unterstützen. Hierzu zählen in erster Linie die in Obst und Gemüse vorkommenden Vitalstoffe. Auch Vitalpilze stecken voller Mikronährstoffe, die der Körper für die Abwehr gut gebrauchen

kann. So enthalten diese beispielsweise B-Vitamine (z. B. Folsäure, Vitamin B1, B6, Niacin) und Ergosterin, welches eine Vorstufe des Vitamin D ist. Inzwischen ist bekannt, dass Vitamin D nicht nur für die Knochengesundheit von Bedeutung ist sondern auch eine immunstärkende Wirkung besitzt. Ebenso sind Mineralstoffe und Spurenelemente wie beispielsweise Kalium oder auch Eisen sind in Pilzen zu finden. Was aber diese Fruchtkörper in diesem Zusammenhang besonders interessant macht, sind spezielle hauptsächlich nur dort vorkommende Strukturen (Glucane), die es verstehen denn Abwehrzellen richtig „Beine zu machen“. Erwähnenswert sind hier vor allem der Maitake- und der Shiitakepilz, welche die wertvollen Glucanstrukturen in nennenswerter Menge aufweisen. Diese Inhaltsstoffe können das Abwehrsystem auf allen Ebenen so richtig in Schwung bringen.



Maitake

## Gestörte Immunbalance? Vitalpilze für das immunologische „Yin und Yang“

Im asiatischen Raum haben Pilze als Heilmittel bei einer Vielzahl von gesundheitlichen Beeinträchtigungen eine lange Tradition. Aber auch in der Antike schätzte man die Heilwirkung diverser Pilzarten. Sie wurden nicht nur zur Stärkung der Abwehr, sondern u.a. auch zur

Regulation des Blutdrucks, zur Entgiftung und Stärkung der Leber und zur Vitalitätssteigerung eingesetzt. Später wurde die heilende Wirkung diverser Pilze z. B. auch bei Tuberkulose und Gicht in die Kräuterbücher der damaligen Zeit aufgenommen. In der westlichen Welt hat man sich erst spät aber dann mit wachsendem Interesse den Großpilzen zugewandt. Mit Interesse verfolgte man speziell das immunmodulierende und krebshemmende Prinzip der Vitalpilze. So hat man in zahlreichen Untersuchungen festgestellt, dass die in den Fruchtkörpern vorkommenden Glucane u.a. die Anzahl und die Aktivität von Immunzellen erhöhen kann und speziell diejenigen „Körperpolizisten“ mobilisiert, die sich auf das Aufspüren von Tumorzellen spezialisiert haben. Aber auch bei Allergien bieten die Pilze eine gute Unterstützung, denn ihre Inhaltsstoffe sind in der Lage das gestörte immunologische Gleichgewicht - gemäß Yin und Yang - wieder auszubalancieren. Besonders interessant ist hier der Sonnenpilz (*Agaricus blazei murillii*), der Schmetterlingsporling (*Coriolus versicolor*) oder der ReishiPilz (*Ganoderma lucidum*). Somit können Vitalpilze zur Vorbeugung von Immunstörungen aber auch in der begleitenden Therapie von Erkrankungen, die mit einem geschwächten bzw. gestörten Abwehrsystem einhergehen (z. B. häufige Infekte, Allergien, Tumorerkrankungen) eine wertvolle Hilfe darstellen.

### Weltere Informationen

Gesellschaft für Vitalpilzkunde e. V.  
Haydnstraße 24

D-86368 Gersthofen

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

Kostenfreie Telefon-Hotline: 0800 00 77 88 9