



Gesellschaft für Vitalpilzkunde

20. Newsletter / September 2008

1. Erkältungen

Liebe Leserinnen und Leser,

schon wieder ist ein Sommer vorbei, und der Herbst hat uns mit kühlen Temperaturen und eindeutig weniger Tageslicht bereits fest im Griff. Für viele bringt die Herbstzeit noch eine weitere Begleitscheinung mit sich: Kratzen im Hals, Kribbeln in der Nase – die Erkältungssaison beginnt!

Wie man einen grippalen Infekt von einer echten Grippe unterscheiden kann, warum unser Immunsystem im Herbst besondere Unterstützung braucht und welcher Vitalpilz seine Stärken dabei am besten ausspielen kann, lesen Sie in diesem Newsletter.

Wir wünschen Ihnen einen gesunden Start in die schöne, hoffentlich für Sie auch etwas geruhsame Winterzeit!

Mit den besten Grüßen

Ihre GfV

P.S.: Falls Sie den Newsletter künftig nicht erhalten möchten, klicken Sie bitte hier:
http://www.vitalpilze.de/newsletter_Newsletter+abbestellen_2_2.html .

2. Schluss mit ständigen Erkältungen!

Alljährlich mit Beginn der dunklen, kalten Jahreszeit vollzieht sich in vielen Nasen und Hälsen das gleiche Schicksal: Die Viren starten den Angriff! In den meisten Fällen kratzt es zunächst im Hals, das Schlucken fällt schwer und insgesamt machen sich Kraftlosigkeit und ein Frösteln breit. Ein bis zwei Tage später kommen Schnupfen und Husten, eventuell auch Heiserkeit dazu – die Erkältung hat zugeschlagen.

Ganz klar: Hier haben die körpereigenen Abwehrkräfte versagt. Denn mit Viren, Bakterien und anderen Krankheitserregern, die über die Atemwege, die Haut oder den Verdauungstrakt in unseren Körper einzudringen versuchen, muss sich der Körper das ganze Jahr hindurch auseinandersetzen. Solange keine besonderen Belastungen vorliegen, klappt dies meist sehr gut. Ist das Immunsystem aber geschwächt – sei es durch psychische oder physische Belastungen, durch unausgewogene Ernährung oder auch durch Kälte –, haben Krankheitskeime leichtes Spiel, die Barrieren des Körpers in Form von Fresszellen zu überwinden.

Zum Glück selten: die echte Grippe



Mit „Grippe“ melden sich viele Menschen dann für ein paar Tage aus dem Alltagsleben ab. Doch zum Glück benutzen sie nur den umgangssprachlichen Ausdruck für eine Erkältung, also einen grippalen Infekt, und haben sich nicht tatsächlich eine echte Grippe eingefangen. Mit jener nämlich ist nicht zu spaßen, denn die Influenzaviren, die diese Infektion auslösen, führen akut zu sehr schweren Krankheitssymptomen mit meistens hohem Fieber, Gliederschmerzen und Schüttelfrost und sogar heute noch jährlich bei mehreren Tausend Menschen in Deutschland zum Tod. Beim Verdacht auf eine Grippe sollte deshalb schnellstmöglich ein Arzt hinzugezogen werden, um Komplikationen wie eine Lungenentzündung zu verhindern.

Demgegenüber verläuft eine Erkältung, die zu den häufigsten Infektionskrankheiten überhaupt gehört und durch mehr als 200 verschiedene Virustypen ausgelöst werden kann, relativ harmlos, geht normalerweise ohne oder mit nur geringem Fieber einher, beschränkt sich auf Symptome im Bereich von Hals, Nase und Ohren und ist nach einigen Tagen überwunden. Sie kann allerdings auch zu einer Bronchitis führen oder als eine solche beginnen und in diesen Fällen sogar auch eine Lungenentzündung nach sich ziehen.

Eine starke Abwehr ist die beste Medizin

Zum Schutz vor allen Infekten gilt: An einem funktionierenden Immunsystem prallen die meisten Krankheitserreger einfach ab – und wenn es einen dann doch mal erwischt, sorgen starke Abwehrkräfte zumindest dafür, dass man schon nach kurzer Zeit wieder fit ist. Deshalb ist es gerade im Herbst allerhöchste Zeit, das Immunsystem möglichst fit zu machen. Eine ausgewogene, vor allem Vitamin-C-reiche Ernährung und viel Bewegung an der frischen Luft sind dabei unverzichtbar.



Letzteres trägt auch dazu bei, die Schleimhäute ausreichend feucht zu halten – gerade Heizungsluft ist oft zu trocken, führt zu kleinsten Verletzungen der Schleimhäute und lässt auf diese Weise Erreger in den Körper eindringen. Bestens geeignet sind darüber hinaus Vitalpilze, die als Nahrungsergänzung die Abwehrkräfte gezielt in Schwung bringen. Und sollte sich dann doch einmal eine Erkältung im Körper einnisten, können Vitalpilze auch dazu eingesetzt werden, dem Körper beim schnellen Überwinden des Infekts zu helfen.

Shiitake für ein gesundes Lymphsystem

An allererster Stelle zu nennen ist der bewährte asiatische Shiitake, der nachweislich hocheffektiv antiviral wirkt. Wichtig ist auch seine entsäuernde Wirkung, was die Abwehrkräfte zusätzlich stärkt. Außerdem sorgt er dafür, dass sich die Darmflora mit ganzer Kraft nicht nur der Verdauung, sondern auch der Infektvorbeugung widmen kann. Im Darm befindet sich ein wesentlicher Teil des Immunsystems, und bei Menschen, die immer wieder von Erkältungen heimgesucht werden, sollte deshalb untersucht werden, ob die Darmflora zum Beispiel durch vorangegangene Antibiotikagaben ins Ungleichgewicht geraten ist. Eine Darmsanierung ist in einem solchen Fall dringend zu empfehlen, um die Immunschwäche grundlegend zu beheben.

Grundsätzlich sollte der Shiitake besonders im Winterhalbjahr regelmäßig als Nahrungsergänzung eingenommen werden. Wissenschaftliche Belege für ihren positiven Einfluss auf das Immunsystem gibt es darüber hinaus auch für den Reishi, den Agaricus blazei murill (ABM) und den Cordyceps. Viele Therapeuten haben zudem beste Erfahrungen mit einer Kombination aus dem Extrakt des ABM und dem Pulver des Coriolus gemacht. Wirkstoffe des ABM regen die Aktivität der für die Immunabwehr wichtigen Fresszellen an, während der Coriolus sowohl eine antivirale als auch eine starke antibakterielle Wirkung hat.



Shiitake



Reishi



Agaricus Blazei Murill



Cordyceps



Coriolus

Weiterführende Informationen –

zu diesem Thema können Sie auch auf der GfV-Seite, unter dem Menüpunkt „Erkältung“ den Artikel Erkältung / Grippe (http://www.vitalpilze.de/Erk%EA4ltung_5_29.html) nachlesen.

Das Forum (<http://www.vitalpilze.de/board/>) ist seit Dezember 2007 wieder eröffnet – wir hoffen auf regen Erfahrungsaustausch und auf ein hilfsbereites und freundliches Miteinander – Synergien helfen, gesund zu bleiben und gesund zu werden!!

Hotline: 0800/0077889 Gesellschaft für Vitalpilzkunde e.V.

Besuchen Sie uns doch wieder im Internet unter: www.vitalpilze.de

Eine druckbare Version dieses Newsletters erhalten Sie unter folgendem Link: http://www.vitalpilze.de/News_2.html

Gesellschaft für Vitalpilzkunde e. V. - VR 200244, Amtsgericht Augsburg
1. Vorsitzender Dr. med. Heinz Knopf
Spendenkonto: Augusta Bank - BLZ 720 900 00 - Kontonr: 723 85 41

© Gesellschaft für Vitalpilzkunde e.V. - Eine Vervielfältigung oder Verwendung sämtlicher Informationen oder Daten (Text-, Graphik-, Bild-, Video-, Ton-, oder Animationsdateien) ohne vorherige Zustimmung der GfV ist nicht gestattet.

Besuchen Sie uns doch wieder im Internet unter: <http://www.vitalpilze.de/>