



GFV

Gesellschaft für Vitalpilzkunde e.V.



VITALPILZE

bei chronischen Erkrankungen

€ 2,50 | CHF 3,50

Inhalt

Einleitung	5
Wenn Wohlstand krank macht	6
Vitalpilze – Vorbeugen und gegensteuern	8
Diabetes mellitus Typ 2 – Zu hoher Blutzucker und die Folgen	10
Fettstoffwechselstörungen – Was tun bei zu hohem Cholesterin?	14
Herz-Kreislauf-Erkrankungen – Hilfe für den Motor des Lebens	18
Übergewicht – Schwere Probleme durch zu viele Pfunde	22
Burnout-Syndrom – Wenn die Lebensenergie in die Knie geht	26
Rund ums Immunsystem – Gefahr durch Allergien, Entzündungen und Autoimmunerkrankungen	30
Erkrankungen des Bewegungsapparats – Schmerz in Rücken und Gelenken	34
Unterstützung des Immunsystems – Vitalpilze für eine schlagkräftige Abwehr des Körpers	38
Impressum	41
Literatur-Empfehlung	42

Einleitung

Die Lebenserwartung der Menschen in den entwickelten Ländern ist in den vergangenen Jahrzehnten sprunghaft angestiegen, und viele früher gefürchtete Leiden lassen sich dank moderner Medizin heute gut behandeln. Das bedeutet jedoch nicht, dass Krankheiten insgesamt auf dem Rückzug sind. Im Gegenteil: Chronische Erkrankungen von Diabetes über Bluthochdruck bis Arthrose betreffen immer mehr Menschen – vor allem, aber nicht nur die ältere Generation. Zu Recht werden sie auch als Zivilisationskrankheiten bezeichnet, da die modernen Lebensbedingungen ihr Auftreten deutlich begünstigen.

In vielen Fällen sind die Behandlungsmöglichkeiten durch die Schulmedizin bislang nicht befriedigend, können Symptome nur gelindert, aber nicht nachhaltig kuriert werden. Ein wichtiger Schritt auf dem Weg einer erfolgreichen Behandlung besteht darin, diese Gruppe von Erkrankungen ganzheitlich wahrzunehmen. Auch wenn jeweils nur ein einzelnes Organsystem betroffen zu sein scheint, spielen Faktoren wie Vitalstoffmängel, schwelende Entzündungsprozesse oder auch psychische Belastungen wichtige Rollen.

Diese Broschüre stellt die häufigsten Zivilisationskrankheiten unserer Zeit vor und zeigt auf, welche Möglichkeiten die Mykotherapie, also die Unterstützung des Körpers mit Vitalpilzen, im Rahmen einer ganzheitlichen Behandlung bietet. Bewusst verzichtet wurde auf Ausführungen zu Tumorerkrankungen, die zum Teil ebenfalls zu den Zivilisationskrankheiten gezählt werden. Aufgrund seiner Vielschichtigkeit, der großen Herausforderungen bei der Behandlung und der speziellen Möglichkeiten, die Vitalpilze in der begleitenden Therapie bieten, ist für das Thema Krebs eine eigene Broschüre geplant.

Die Gesellschaft für Vitalpilzkunde wünscht Ihnen gute Gesundheit!

Wenn Wohlstand krank macht



Die Errungenschaften unserer modernen Gesellschaft haben die Gesundheit der Menschen wesentlich verbessert. Seuchen sind hierzulande ausgerottet, Unterernährung ist so gut wie kein Thema mehr, und Infektionen, die früher oft tödlich verliefen, haben dank zielgerichteter Medikamente ihren Schrecken verloren.

Doch manches, was unsere Lebensbedingungen auf der einen Seite verbessert hat, bringt auf der Seite auch negative Folgeerscheinungen mit sich. Übergewicht und Bluthochdruck, Diabetes Typ 2, Burnout-Syndrom, Allergien und Autoimmunerkrankungen sind heutzutage zu Volksleiden in den Industrienationen geworden. Sie verlaufen oft chronisch, sind schwer zu behandeln und schränken die Lebenserwartung ein. Nicht zu verges-

sen sind die mit diesen Krankheiten verbundenen enormen Kosten, die von den Gesundheitssystemen und letztlich von den Gesellschaften getragen werden müssen.

Der Sammelbegriff Zivilisationskrankheiten hat sich für die Gruppe derjenigen Krankheiten etabliert, die unter den Bedingungen der Industrialisierung bedeutend häufiger auftreten als zum Beispiel in der dritten Welt. Die „Zivilisation“ allein ist es

natürlich nicht, die krank macht – von Relevanz ist vielmehr eine Reihe von mit dem zunehmenden Wohlstand einhergehenden Veränderungen:

- Die elementare Umstellung der Ernährung hinsichtlich Nährstoffzusammensetzung und Kalorienzufuhr
- Die enorme Verbesserung der Hygienebedingungen mit zum Teil exzessiver Anwendung von Desinfektionsmitteln
- Die Eindämmung bzw. teilweise sogar Ausrottung von Infektionskrankheiten durch Impfungen
- Die Bekämpfung von Bakterien mit Antibiotika
- Die Belastung der Umwelt durch industrielle Schadstoffe und durch Lärm
- Die vielfache Beschleunigung der Lebensrhythmen und der Kommunikationswege
- Die Loslösung der Arbeitswelt von körperlicher Aktivität und von jahreszeitlichen Rhythmen

Eine eindeutige Definition, welche Erkrankungen zu den Zivilisationskrankheiten gezählt werden können, gibt es nicht. Unstrittig ist jedoch, dass vor allem Stoffwechselstörungen, Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, Entgleisungen des

Immunsystems und stressbedingte psychische Probleme zur Liste gehören. Bisweilen werden auch einige Krebsarten einbezogen, insbesondere der Lungenkrebs infolge des Zigarettenrauchens und der Darmkrebs, dessen Entstehung eng mit einer langfristigen Fehlernährung in Zusammenhang gebracht wird. Einen eindeutigen Bezug zur modernen zuckerreichen Ernährung hat die Erkrankung Zahnkaries – etwa 90 Prozent aller Kinder im Einschulalter haben kariöse Zähne. Bei vielen anderen Zivilisationskrankheiten führt vermutlich eher eine Mischung aus verschiedenen Faktoren zu ihrer Entstehung. Bei Diabetes Typ 2 spielt beispielsweise die Ernährung eine wesentliche Rolle, doch auch Bewegungsmangel und chronischer Stress begünstigen die sukzessive Bankrotterklärung der Bauchspeicheldrüse.

Es darf sicherlich nicht vergessen werden, dass einige der „Wohlstandskrankheiten“ auch deshalb gehäuft auftreten, weil die Menschen überhaupt erst ein für diese Erkrankung entsprechend hohes Lebensalter erreichen. Auch hat die verbesserte Diagnostik in der modernen Medizin ihren Teil dazu beigetragen, dass bestimmte Leiden erst einmal als solche erkannt und benannt werden. In erster Linie ist es jedoch der ungesunde Lebensstil, der den Zivilisationskrankheiten Tür und Tor öffnet. Ihre Behandlung und besser noch ihre Vorbeugung gehört zu den wesentlichen Aufgaben des Gesundheitssystems – und natürlich jedes einzelnen Mitglieds der Gesellschaft – im 21. Jahrhundert.

Vitalpilze – Vorbeugen und gegensteuern



Sowohl die Schulmedizin als auch die Naturheilkunde versuchen mit diversen Behandlungskonzepten, den Zivilisationskrankheiten und ihren Symptomen zu begegnen. Und auch die Erkenntnis, dass Präventionsbestrebungen gerade bei diesen Erkrankungen besonders wichtig sind, hat sich längst durchgesetzt.

Dass gerade ganzheitliche Therapieverfahren auf diesem Gebiet gute Möglichkeiten bereithalten, ist ebenfalls allgemein bekannt. Der Versuch, Stoffwechsel- oder Herz-Kreislauf-Probleme lediglich symptomorientiert zu therapieren, kann langfristig nicht gelingen – zu

komplex sind die zugrundeliegenden Mechanismen der Erkrankung.

Die Mykotherapie ist deshalb zur Vorbeugung und begleitenden Behandlung von Zivilisationskrankheiten sehr geeignet. Viele Untersuchungen haben gezeigt, dass

Vitalpilze gerade aufgrund der Vielzahl der in ihnen enthaltenen Inhaltsstoffe sehr umfassend regulierend auf verschiedene Prozesse im Körper wirken können. Zwar konnten in Vitalpilzen etliche Einzelsubstanzen von Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen über Aminosäuren bis hin zu Polysacchariden nachgewiesen werden, die allesamt bereits für sich genommen wichtige Aufgaben im menschlichen Organismus erfüllen – manche Einzelsubstanzen werden in isolierter Form seit Jahren erfolgreich in schulmedizinischen Medikamenten eingesetzt. Doch es ist in erster Linie die Summe ihrer Bestandteile in ganzheitlicher Wirkung, die den Wert der Vitalpilze gerade bei Zivilisationskrankheiten ausmacht.

Modulierender Effekt

Faszinierend sind dabei in besonderem Maße die ausgleichenden Fähigkeiten: So kann beispielsweise der Extrakt ein und desselben Pilzes bei dem einen Patienten einen zu hohen Blutdruck senken, während er bei einem anderen Patienten einen aktivierenden Effekt auf einen zu niedrigen Blutdruck besitzt – eine Erkenntnis, die etwa in der Traditionellen Chinesischen Medizin schon seit Jahrhunderten verbreitet ist und von den Therapeuten entsprechend genutzt wurde. Die eigenen Überlebensstrategien der Pilze, die ihnen ein Dasein auf dem Planeten Erde neben dem Tier- und Pflanzenreich sicherten, kommen offensichtlich auch dem Menschen zugute. Wie beeindruckend, dass gerade die von

der Natur auf einzigartige Weise komponierte Zusammenstellung vieler verschiedener Einzelsubstanzen den wahren Wert der Vitalpilze für die Gesundheit des Menschen ausmacht.

Dies gilt übrigens nicht nur im therapeutischen Bereich, sondern auch bei der Prävention. Vitalpilze sind nährstoffarm und ballaststoffreich und stecken zugleich voller wichtiger Vitalstoffe, sodass sie als Ergänzung bei einer nicht optimalen Ernährungsform eventuellen Mangelzuständen vorbeugen und damit der Entstehung von Krankheiten entgegenwirken können. Von besonderer Bedeutung sind die Polysaccharide. Sie stabilisieren und regulieren das Immunsystem und stärken allgemein die körperliche Belastbarkeit. Außerdem hemmen sie Entzündungsprozesse, verbessern die Durchblutung und normalisieren die Blutzucker- und Blutfettwerte. Nicht zu unterschätzen ist im Sinne einer wirklichen Ganzheitlichkeit der ebenfalls sanft ausgleichende, nebenwirkungsfreie Effekt der Vitalpilze auf die Psyche.

Fazit: In bestimmten, besonders belastenden Lebensphasen ist es sinnvoll, die Kräfte der Vitalpilze zu nutzen, noch bevor sich Krankheiten im Körper einnisten können. Bei bereits bestehenden Beschwerden können Vitalpilze die Widerstandskraft des Organismus entscheidend verbessern und Selbstheilungskräfte in Gang setzen.

Diabetes mellitus Typ 2 – Zu hoher Blutzucker und die Folgen



Im allgemeinen Sprachgebrauch wird diese Krankheit noch immer oft als „Altersdiabetes“ bezeichnet. Doch dieser Begriff passt heute nicht mehr: Auch junge Menschen und gar nicht so selten sogar Kinder sind Typ-2-Diabetiker und leiden unter den vielen Folgen eines zu hohen Blutzuckerspiegels.

Wenn man den Klassiker schlechthin unter den Zivilisationskrankheiten benennen sollte, fiel die Wahl nicht schwer: Wie keine zweite Erkrankung ist Diabetes Typ 2 ganz klar eine Folgeerscheinung unserer modernen Lebensweise. Der Ernährung kommt dabei eine elementare, aber mit Sicherheit nicht die einzige Rolle als verursachender Faktor zu: Zwar ist es in erster Linie eine zu zucker- beziehungsweise kohlenhydratreiche Kost, die eine

vermehrte Insulinproduktion in der Bauchspeicheldrüse zur Folge hat und häufig dazu führt, dass das so wichtige Organ geschwächt wird und zudem die Körperzellen nicht mehr so gut auf Insulin ansprechen. Doch vor allem die Kombination dieser Ernährungsform mit zu wenig körperlicher Aktivität und Übergewicht (das oft aus den beiden erstgenannten Aspekten resultiert) stellt die Basis für die Diabetesentstehung dar.

Das Missverhältnis zwischen zugeführter Energie aus der Nahrung in Form kurzkettiger Kohlenhydrate, die sehr schnell ins Blut gelangen, und Abbauprozessen dieser Energie durch Bewegung ist es, was krank macht. Auf dieses Missverhältnis ist unser Organismus im Laufe seiner langen Evolution nicht eingestellt, und die wenigen Jahrzehnte, in denen sich Nahrungsangebot und -zusammensetzung drastisch zugunsten einer extrem zuckerlastigen Kost entwickelt haben, sind für die Entwicklungsgeschichte des Menschen nicht einmal ein Wimpernschlag und daher keine Zeitspanne, in der der Körper angemessene Bewältigungsstrategien entwickeln könnte.

Warum Zucker nicht der beste Nährstoff ist

Für viele Menschen gehören Müsli, Brot, Kartoffeln und Nudeln zu den grundlegenden Bestandteilen ihrer täglichen Ernährung. Auch in der Ernährungswissenschaft galten Kohlenhydrate – und damit Zucker – lange als die besten Energielieferanten. Doch nach und nach setzt sich die Erkenntnis durch: Diese Ernährungsform ist wesentlich mitverantwortlich für die sprunghaft ansteigende Zahl von Menschen, die in den Industrienationen an Diabetes Typ 2 erkrankt.

Damit Kohlenhydrate in Energie umgewandelt werden können, benötigt der Körper das Hormon Insulin, das von der Bauchspeicheldrüse ausgeschüttet wird, sobald ein Anstieg der Zuckerwerte im Blut registriert wird.

Das Insulin ist sozusagen das Transportmittel für den Zucker in die Zellen, denn dort kann er in Energie umgewandelt werden. Wird aufgrund der Ernährung immer wieder sehr viel Insulin benötigt, erschöpft sich die Produktion nach und nach. Außerdem nimmt die Sensibilität der Zellen für das Insulin im Blut ab, sodass immer mehr Insulin benötigt wird, um den Zuckerwert im für den Körper unschädlichen Bereich zu halten. Die moderne Ernährungswissenschaft vertritt mehr und mehr die Erkenntnis, dass hochwertige Fette die besseren Energielieferanten sind. Pflanzliche und in geringen Mengen auch tierische Fette machen nicht „fett“, sondern liefern einen wertvollen Brennstoff für den Körper, ohne dass Insulin benötigt wird.

Schleichender Prozess, dauerhafte Therapie

Viele Menschen wissen gar nicht, dass sie auf dem besten Weg zum Diabetiker sind. Eine chronische Überzuckerung im Blut (Hyperglykämie) bringt anfangs nur leichte Symptome mit sich, die oft überhaupt nicht wahrgenommen oder als Lappalie abgetan werden. Dabei sollten spätestens bei ungewöhnlich großem Durstgefühl, häufigem Juckreiz und Verschlechterungen des Sehvermögens die Alarmglocken schrillen und die Blutwerte vom Arzt kontrolliert werden.

Generell empfiehlt sich auch bei jungen Erwachsenen eine jährliche Kontrolle. Besteht ein individuell besonders hohes Diabetes-

risiko, beispielsweise aufgrund von Übergewicht oder bei mehreren Diabetesfällen in der Familie, sollte eine angepasste Vorsorgestrategie mit dem Hausarzt besprochen werden. Wird die Krankheit frühzeitig erkannt, lässt sich oft bereits über eine Umstellung der Ernährung, mehr Bewegung und die Normalisierung des Körpergewichts der Blutzucker wieder hinreichend senken. Erst an zweiter Stelle der Behandlungsoptionen stehen Medikamente, und Insulinspritzen sind das letzte Mittel der Wahl. An ihnen führt kein Weg vorbei, wenn die Insulin produzierenden Zellen der Bauchspeicheldrüse mehr und mehr zugrunde gehen, denn eine Regeneration ist dann nicht mehr möglich.

Mit Vitalpilzen die Blutzuckerwerte regulieren

Vitalpilze können bei Diabetes aus mehreren Gründen gut eingesetzt werden. Besonders bemerkenswert ist ein direkt blutzuckersenkender Effekt, der in Studien zum Beispiel für den Coprinus, den Agaricus blazei Murrill (ABM) und den Reishi nachgewiesen werden konnte. Deshalb sollte bei Einnahme der Pilze eine regelmäßige Kontrolle der Blutzuckerwerte erfolgen. Vom Arzt verordnete Medikamente dürfen keinesfalls ohne Rücksprache mit dem behandelnden Mediziner in der Dosis verändert oder abgesetzt werden.

■ **Der Coprinus** kann die Insulinausschüttung in der Bauchspeicheldrüse direkt anregen. Als zusätzlicher Vorteil ist zu nennen,

dass die natürlichen Bioaktivstoffe dieses Pilzes vor Ablagerungen in den Blutgefäßen schützen, die bei Diabetikern einen wesentlichen Anteil an den Folgeerscheinungen der Krankheit wie Arteriosklerose und eventuell Polyneuropathien haben. Speziell bei Einnahme des Coprinus sind engmaschige Kontrollmessungen des Blutzuckers wichtig.

■ **Der Agaricus blazei Murrill** kann insbesondere eingesetzt werden, wenn die Diagnose Diabetes Typ 2 erst kürzlich gestellt wurde und zunächst über die Umstellung der Ernährung und die Änderung der Bewegungsgewohnheiten versucht werden soll, die Werte wieder in den Normbereich zu bringen. Neben dem Vorteil der Blutzuckersenkung ist beim ABM auch sein hohes antientzündliches Potenzial von Bedeutung.

■ Für den Einsatz des **Reishi** spricht neben dem positiven Effekt auf den Zuckerstoffwechsel sein insgesamt breites, ausgleichendes und harmonisierendes Wirkungsgebiet. **Der Reishi** ist wie alle Vitalpilze reich an diversen wichtigen Nährstoffen, mit deren Hilfe möglichen Mangelerscheinungen auch bei einer besonderen Ernährungsform zur Gewichtsreduktion entgegengewirkt werden kann.

■ Ein wertvoller Vitalpilz ist auch **der Maitake**, der unter anderem die Zuckerverwertung in den Körperzellen optimieren und den bei vielen Diabetikern ebenfalls gestörten Fettstoffwechsel regulieren kann.

Tipps zur Therapie und Eigeninitiative

- ✓ **Empfehlenswerte Vitalpilze:**
Coprinus, Agaricus blazei Murrill, Reishi, Maitake.
- ✓ **Ernährung:**
Reduktion des Kohlenhydratanteils in der Nahrung, insbesondere von Zucker und Weißmehl, zugunsten hochwertiger Fette und Eiweiße; Bevorzugung einer ballaststoffreichen Kost; Verzicht auf zuckerhaltige Getränke; Sicherstellung einer ausreichenden Vitalstoffversorgung.
- ✓ **Bewegung:**
Zwei- bis dreimal wöchentlich Ausdauersport, möglichst täglich Spaziergehen, Radfahren oder Ähnliches.
- ✓ **Gewichtsreduktion:**
Eventuelles Übergewicht sollte konsequent abgebaut werden.
- ✓ **Werte kontrollieren:**
Der Blutzucker sollte durch einen Arzt regelmäßig bestimmt werden.
- ✓ **Kenntnisse aneignen:**
Das Wissen über die Mechanismen, die Diabetes Typ 2 zugrunde liegen, kann wesentlich dabei helfen, Maßnahmen zum Gegensteuern zu ergreifen; Informationen gibt es zum Beispiel bei Krankenkassen, in Selbsthilfegruppen und bei Gesundheits- und Ernährungsberatern.
- ✓ **Orthomolekulare Medizin:**
Wichtig ist die Verhinderung eines bei Diabetikern sehr häufigen Mikronährstoffmangels; insbesondere auf eine ausreichende Versorgung des Organismus mit Thiamin (Vitamin B1, das im zellulären Kohlenhydratstoffwechsel eine zentrale Rolle einnimmt), den B-Vitaminen insgesamt, Coenzym Q10, Selen, Magnesium, Kalium, Zink, Vitamin C, Vitamin D3 und alpha-Liponsäure sollte geachtet werden.
- ✓ **Phytotherapie:**
Gute Erfahrungen wurden in der begleitenden Diabetes-Therapie mit Bittermelonenextrakt (kann HbA1c senken) und Zimtrindenextrakt gemacht.

Fettstoffwechselstörungen – Was tun bei zu hohem Cholesterin?



Schulmedizinische Cholesterinsenker gehören zu den am häufigsten verordneten Medikamenten überhaupt. Inzwischen findet zwar ein Umdenken statt, denn zu hohe Blutfettwerte sind weniger gefährlich als bislang angenommen. Dennoch sollte bei entsprechenden Laborergebnissen gegengesteuert werden – und zwar möglichst auf die sanfte Art.

Viele Jahre wurden erhöhte Werte von Cholesterin und Triglyceriden im Blut zu den Hauptursachen für die Entstehung von Arteriosklerose gezählt und damit für ein überdurchschnittliches Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko verantwortlich gemacht. Doch die dagegen eingesetzten Medikamente brachten zum Teil schwerwiegende Nebenwirkungen mit sich – vom erhöhten Krebsrisiko

über Gedächtnisstörungen bis hin zu Depressionen. Zudem hat die medizinische Forschung erkannt, dass die Fette keineswegs im bisher angenommenen Maße die Verursacher der Adernschädigung sind.

Im Gegenteil kann eine streng fettreduzierte Ernährung sogar schädlich sein. Jede Körperzelle benötigt für den Aufbau ihrer Membran Fette,

und auch die Hormonproduktion und die Energiebereitstellung sind von einer genügenden Zufuhr „guter“ Fette abhängig. „Gut“ bedeutet in diesem Fall: Einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren ist der Vorzug zu geben vor gesättigten Fettsäuren, die vor allem in Fleisch, Milchprodukten und gehärteten pflanzlichen Ölen (zum Beispiel Margarine) stecken. Eier haben zu Unrecht einen schlechten Ruf, da festgestellt wurde, dass man schon täglich mehrere Hühnereier essen müsste, um einen merklichen Effekt auf den Cholesterinwert durch dieses Nahrungsmittel zu erzielen.

LDL- und HDL-Cholesterin

Bei einer Cholesterinbestimmung im Blut sollte immer eine Differenzierung in die beiden Untergruppen LDL- und HDL-Cholesterin vorgenommen werden. Ein hoher HDL-Wert ist kein Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. HDL bewirkt den Transport von Cholesterin aus den Körperzellen in die Leber, wo es verstoffwechselt wird. Es verhindert also, dass sich Cholesterin in den Blutgefäßen ablagert und hat demnach sogar einen schützenden Effekt auf die Adern. Die Proteinverbindung LDL hingegen ist für die entgegengesetzte Transportrichtung zuständig und deutet, vor allem bei zugleich niedrigem HDL-Wert, in der Tat auf ein gewisses Arterioskleroserisiko hin. Oft kommt es in diesem Zuge bei ausbleibender Behandlung langfristig zu Bluthochdruck, und viele Betroffene weisen außerdem erhöhte Blutzuckerwerte

(Diabetes Typ 2) und Übergewicht auf – eine gesundheitlich sehr ungünstige Situation, die unter dem Fachbegriff Metabolisches Syndrom Eingang in die medizinische Fachterminologie gefunden hat. Grundsätzlich gilt: Die in der Literatur angegebenen Grenzwerte bedürfen einer auf den jeweiligen Einzelfall abgestimmten Interpretation. Bei geringgradig erhöhten Werten besteht bei einem übergewichtigen Raucher mit Sicherheit mehr Handlungsbedarf als bei einem durchtrainierten Normalgewichtigen.

An den Ursachen ansetzen

Ganz automatisch denkt man bei einer notwendigen Regulation der Blutfettwerte als erstes an den Faktor Ernährung. In der Tat lässt sich über eine bewusste Umstellung der Nahrungszusammensetzung (wichtig dabei ist besonders eine Reduktion der Alkoholzufuhr, da Alkohol größtenteils zu Fetten umgewandelt wird) meist schon viel erreichen. Allerdings darf nicht vergessen werden, dass Cholesterin und Triglyceride – als weitere wichtige Gruppe der Blutfette – auch vom Körper selbst produziert werden, um eine Grundversorgung für die Erfüllung der bereits beschriebenen Aufgaben im Organismus sicherzustellen. Über mehrere hormonelle Regelmechanismen trägt auch Stress dazu bei, dass die Cholesterinproduktion angekurbelt ist. Hier ist neben gezieltem Stressabbau ein regelmäßiges Bewegungsprogramm eine gute Maßnahme zum Gegensteuern.

Nur in relativ seltenen Fällen kann die Einnahme bestimmter Medikamente wie Cortison oder Mittel gegen Bluthochdruck zur Entstehung von Fettstoffwechselstörungen führen. In diesen Fällen sollte gründlich abgewogen werden, ob die Medikation auf Dauer erforderlich ist oder ob es nebenwirkungsärmere Alternativen gibt.

Mit Vitalpilzen vorbeugen und behandeln

Als Element einer ganzheitlichen Therapie können Vitalpilze sehr gut bei Fettstoffwechselstörungen eingesetzt werden. Sie regulieren das HDL-/LDL-Verhältnis, harmonisieren sanft das körperliche wie das psychische Befinden und können möglicherweise dazu beitragen, dass weniger Nahrungsfette über die Darmschleimhaut aufgenommen werden. Einzelne Vitalpilze wirken zudem ganz spezifisch regulierend auf die Cholesterinwerte und beugen damit Gefäßablagerungen vor.

■ An erster Stelle ist **der Shiitake** zu nennen, von dem man bereits seit den 1960er-Jahren weiß, dass er den Cholesterinspiegel positiv beeinflussen kann. Verantwortlich dafür sind die Substanzen Eritadenin und Cholin. Sie fördern den Transport von Fetten zur Leber, regen den Fettsäureabbau in der Leber an und beschleunigen die Umwandlung von LDL- in HDL-Cholesterin. Einen positiven Effekt besitzt auch das Provitamin D, da es den Kalziumstoffwechsel aktiviert und so einen Beitrag dazu leisten kann, dass be-

reits vorhandene Kalkablagerungen an den Gefäßinnenwänden abgebaut werden können. Die ebenfalls im Shiitake enthaltenen Aminosäuren hemmen Entzündungen.

■ Ähnlich wertvoll ist **der Pleurotus**; vor allem auf seinen Hauptbestandteil Chrysin wird die positive Wirkung auf die Blutfettwerte zurückgeführt. Pleurotus-Extrakt kann die Lipide im Blut nachweislich senken.

■ In Studien konnte **der Cordyceps** unter Beweis stellen, dass er das LDL-Cholesterin senken und die HDL-Werte steigern kann. Zudem reguliert er den Leberstoffwechsel insgesamt und kann aufgrund einer antioxidativen Wirkung Zellschädigungen vorbeugen.

■ Ein ähnlicher Wirkmechanismus wurde für **den Maitake** nachgewiesen, wobei er besonders dann zum Einsatz kommen sollte, wenn auch die Triglyzeride erhöht sind und wenn die Gefahr einer Fettleber besteht.



Tipps zur Therapie und Eigeninitiative

- ✓ **Empfehlenswerte Vitalpilze:**
Shiitake, Pleurotus, Cordyceps, Maitake
- ✓ **Ernährung:**
Keine strikt fettarme Diät, sondern ein bewusster Umgang mit Fetten bei Bevorzugung pflanzlicher, ungehärteter Fette ist die Empfehlung der modernen Ernährungsberatung. Zudem sollten möglichst wenig industriell verarbeitete Nahrungsmittel auf dem Speiseplan stehen.
- ✓ **Unterstützung der Leber:**
Als wichtigstes Stoffwechsel- und Entgiftungsorgan profitiert die Leber ganz besonders von einem Verzicht auf Alkohol und Zigaretten.
- ✓ **Bewegung:**
Bei körperlicher Aktivität werden Fette zur Energiegewinnung verbrannt – sie ist deshalb eine wichtige Säule der Therapie.
- ✓ **Stressabbau:**
Es ist erwiesen, dass ein unter Stress stehender Körper vermehrt Cholesterin produziert. Es gibt verschiedene, leicht zu erlernende Entspannungsverfahren, mit denen man gegensteuern kann.
- ✓ **Medikamente nicht als Dauerlösung:**
Blutfettsenker können im Akutfall notwendig sein, sollten allerdings zum Anlass genommen werden, die Lebensführung zu überdenken. Unter Umständen sind sie dann schon bald wieder überflüssig.
- ✓ **Orthomolekulare Medizin:**
Wichtig ist eine ausreichende Versorgung des Organismus mit Omega-3-Fettsäuren unter anderem für den Zellaufbau. Auch auf eine genügende Zufuhr von B-Vitaminen, Vitamin C und Magnesium sollte bei Fettstoffwechselstörungen geachtet werden.
- ✓ **Phytotherapie:**
Traditionell bei Fettstoffwechselstörungen und zur Leberstärkung eingesetzte Heilpflanzen sind Artischocke, Mariendistel, Löwenzahn und Rosmarin.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen – Hilfe für den Motor des Lebens



Erkrankungen von Herz und Kreislauf sind besonders gefürchtet – zu Recht, ist das Leben doch akut bedroht, wenn das Herz seinen Dienst nicht richtig versieht. Aber auch der meist schleichend verlaufende Bluthochdruck bedeutet aufgrund vieler Folgeschäden eine große Gefahr. Was also kann man tun gegen diese Zivilisationskrankheiten mit noch immer oft tödlichen Folgen?

Ob Herzrhythmusstörungen oder Arteriosklerose, Koronare Herzkrankheit (KHK), Venenleiden, zu hoher Blutdruck oder sogar Herzinfarkt und Schlaganfall: All diese Krankheiten treten unter den Lebensbedingungen moderner Gesellschaften gehäuft auf, und sie

alle schüren (Todes-)Ängste. In den beiden letztgenannten Fällen handelt es sich in der Tat um schwerste medizinische Notfälle, die einer sofortigen ärztlichen Behandlung bedürfen, um das Leben des Patienten zu retten und um bleibende Schäden zu vermeiden. Herzin-

farkt und Schlaganfall stehen allerdings meist erst ganz am Ende einer Kette von Symptomen, die mitunter monate- oder sogar jahrelang ignoriert beziehungsweise bagatellisiert wurden. Von Ausnahmen abgesehen sind die Blutgefäße bereits vorgeschädigt, wenn es zu einem Infarkt am Herzen oder im Gehirn kommt. Diverse Untersuchungen bestätigen immer wieder, dass sich viele Todesfälle, die mit dem Herz-Kreislauf-System im Zusammenhang stehen, verhindern ließen, wenn frühzeitige diagnostische und präventive Maßnahmen ergriffen würden.

Gefährliche Verkalkung

Eine Schlüsselrolle kommt dabei der Arteriosklerose zu, Ablagerungen an den Innenwänden der Blutgefäße, die deren Elastizität einschränken und den Blutfluss beeinträchtigen. Diese sogenannten Plaques führen zu Verengungen, sodass das Blut mit höherem Widerstand durch die Adern hindurchgepumpt werden muss. Die Folgen sind mannigfaltig und reichen von Bluthochdruck (Hypertonie) über die KHK bis hin zu chronischen Entzündungen, die wiederum im Verdacht stehen, die Adern zu schädigen. Im Falle der KHK wird der Herzmuskel selbst nicht mehr mit genügend sauerstoffreichem Blut versorgt, sodass es in Belastungssituationen zu starken, wenige Augenblicke andauernden Brustschmerzen kommt. Sie werden als Angina pectoris bezeichnet, gelten als das allerletzte Alarmsignal vor einem Herzinfarkt und sollten deshalb unbedingt ärztlich abgeklärt werden.

Enge Verflechtungen

Bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist es oft ebenso müßig, die Frage nach Ursache und Folge zu stellen, wie beim Thema Henne und Ei. Die verschiedenen Erkrankungen bedingen sich wechselseitig: So begünstigt die Arteriosklerose die Entstehung von Bluthochdruck, wobei dieser wiederum selbst Defekte an den Adern verursachen kann. Nicht ohne Grund trägt Bluthochdruck auch die saloppe Bezeichnung „stiller Killer“: Symptome treten anfangs kaum oder gar nicht auf, sodass das gefährliche Geschehen gar nicht oder nur zufällig im Rahmen einer Routineuntersuchung entdeckt wird. Oft ist zudem eine Kombination aus mehreren Faktoren für ein Krankheitsbild verantwortlich.

Davon abgesehen kann beispielsweise ein zu hoher Druck in den Arterien auch an ganz anderen Organsystemen wie den Nieren oder den Augen Schäden anrichten. Grundsätzlich sollte der Normwert von 120:80 nicht nur für junge Menschen, sondern auch im höheren Lebensalter Bestand haben, wengleich manche Mediziner aufgrund der vielen Abweichungen von dieser Norm bei ihren Patienten schon höhere Werte für akzeptabel halten. Eine langfristige und irreversible Folge vieler Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems ist die Herzinsuffizienz, bei der die Herzleistung beeinträchtigt ist. Sie zeigt sich vor allem durch Atemnot bei körperlicher Belastung und eventuell durch einen Flüssigkeitsstau in den Beinen.

Vitalpilze können unterstützen

Viele Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems bedürfen zunächst einer (auch) medikamentösen Behandlung – was unter anderem daran liegt, dass sie erst so spät diagnostiziert werden. Unterstützend ist eine Überprüfung und gegebenenfalls Veränderung des Lebensstils unverzichtbar, um beispielsweise einen zu hohen Blutdruck dauerhaft regulieren zu können. Als nebenwirkungsfreie Ergänzung können je nach konkreter Indikation verschiedene Vitalpilze eingesetzt werden - die Entscheidung über den im Einzelfall optimal passenden Pilz trifft am besten ein erfahrener Mykotherapeut.

■ **Der Shiitake** kann den Blutdruck senken und zudem regulierend auf die Cholesterinwerte im Blut einwirken. Dies hat einen positiven Effekt auf die Gefäßgesundheit und damit den Schutz vor Arteriosklerose. Dieser Vitalpilz ist außerdem besonders reich an Provitamin D, das bereits vorhandene Ablagerungen an den Blutgefäßwänden abbauen kann. Bei Herz- und/oder Niereninsuffizienz sollte der Shiitake nicht eingesetzt werden.

■ Die Stärke des **Reishi** besteht vor allem in der Kraft der Modulation – deshalb kann er sowohl bei zu hohem als auch bei zu niedrigem Blutdruck regulierend helfen. Der Reishi unterstützt außerdem die Sauerstoffversorgung in den Zellen und er kann bei Herzrhythmusstörungen eingesetzt werden.

■ **Der Auricularia** ist ein wichtiger Vitalpilz zur Verbesserung der Durchblutung und zur Vorbeugung von Entzündungsprozessen. Blutgerinnungshemmende Wirkstoffe mindern das Risiko der Entstehung eines Arterienverschlusses. Der Auricularia weist zudem ein antioxidatives Potenzial auf und schützt so vor Zellschädigungen und Entzündungen.

■ **Der Maitake** hat sich bei allen Herz-Kreislauf-Erkrankungen und speziell beim Bluthochdruck, aber auch bei Rhythmusstörungen des Herzens bewährt. Sein positiver Effekt auf die Blutzucker- und Blutfettwerte trägt außerdem dazu bei, Schädigungen an den Blutgefäßen vorzubeugen.

■ **Der Coprinus** zeigte in Studien bemerkenswerte Auswirkungen auf die Symptome bei Patienten mit Verengungen der Herzkranzgefäße bis hin zu Angina pectoris.



Tipps zur Therapie und Eigeninitiative

- ✓ **Empfehlenswerte Vitalpilze:**
Shiitake, Reishi, Auricularia, Maitake, Coprinus
- ✓ **Ernährung:**
Auf hinreichende Vitalstoffzufuhr achten, wobei insbesondere die Mineralien Kalium und Magnesium wichtig sind. Schonend und stärkend für Herz und Kreislauf ist eine überwiegend vegetarische Ernährung mit hochwertigen pflanzlichen Ölen. Fisch sollte mindestens zweimal wöchentlich auf dem Speiseplan stehen.
- ✓ **Bewegung:**
Den Leitsatz „Laufen ohne Schnaufen“ beherzigen. Nicht auf das Erbringen von Höchstleistungen kommt es an, sondern auf regelmäßigen und maßvollen Sport. Bei bereits bestehenden Beschwerden vor Aufnahme eines Trainings Rücksprache mit dem Arzt halten.
- ✓ **Psychischer Ausgleich:**
Wer stets „unter Druck“ steht, entwickelt mit größerer Wahrscheinlichkeit einen Bluthochdruck. Entspannungsverfahren können helfen.
- ✓ **Medikamentöse Therapie:**
Regelmäßig mit dem Arzt besprechen. Ziel sollte sein, auch Herz- und Blutdrucktabletten nicht dauerhaft einnehmen zu müssen, sondern die körperliche Konstitution so zu verbessern, dass die Medikamente reduziert oder sogar abgesetzt werden können.
- ✓ **Orthomolekulare Medizin:**
Omega-3-Fettsäuren, Magnesium und Kalium sind wichtige Substanzen für das Herz-Kreislauf-System. Auch auf eine genügende Zufuhr von B-Vitaminen sowie der Vitamine C und E sollte geachtet werden.
- ✓ **Phytotherapie:**
Die wichtigste Heilpflanze bei Herzbeschwerden ist der Weißdorn. Ebenfalls in Frage kommen Herzgespannkraut, Melisse, Maiglöckchen und Knoblauch und speziell bei niedrigem Blutdruck Rosmarin.

Übergewicht – Schwere Probleme durch zu viele Pfunde



Hier geht es um die wohl offenkundigste Nebenwirkung des Lebens in einer modernen Gesellschaft: das Übergewicht, das quasi als Symbol für eine ganze Reihe von Zivilisationskrankheiten stehen kann. Ein zu hohes Körpergewicht ist Teil des Metabolischen Syndroms und ein erheblicher Risikofaktor für die Entstehung diverser Erkrankungen mit chronischen, oft gefährlichen Folgen.

Die Liste der gesundheitlichen Probleme, die durch Übergewicht entstehen kann, ist lang: Herz und Kreislauf werden übermäßig belastet, sodass es zu Bluthochdruck, Venenleiden, langfristig sogar zu einer Herzinsuffizienz kommen kann. Die Leber als wichtigstes Stoffwechselorgan wird geschwächt, die Gefahr einer Entstehung von Gallensteinen erhöht. Der gesamte Stoffwechsel leidet,

häufigste Folge ist Diabetes Typ 2. Erkrankungen wie Krebs und Alzheimer werden ebenfalls mit Übergewicht in Verbindung gebracht. Und auch der gesamte Bewegungsapparat, insbesondere die Wirbelsäule sowie Knie- und Hüftgelenke, haben aufgrund der Gewichtsbelastung zu kämpfen und das Arthrosrisiko steigt. Doch all diese Schreckensszenarien haben bisher nicht dazu

geführt, dass das Problem namens Übergewicht geringer wird – im Gegenteil sind heute in den Industrienationen so viele Menschen zu dick wie nie zuvor; und insbesondere bei Kindern muss immer öfter eine nicht der Größe angepasste Körpermasse festgestellt werden.

Was ist eigentlich „zu dick“?

Es gibt verschiedene Formeln, anhand derer berechnet werden kann, ob ein Mensch übergewichtig ist – und wenn ja, wie stark. Oft lassen sich die überschüssigen Pfunde schon auf den ersten Blick erkennen; vorzugsweise an Bauch, Hüften und Oberschenkeln lagert der Körper Fettdepots an. Zur groben Orientierung kann der sogenannte Body Mass Index (BMI) dienen. Der Wert ergibt sich aus dem Quotienten von Körpergewicht (in Kilogramm) durch das Quadrat der Körpergröße (in Metern). Der Normalbereich des BMI liegt zwischen 18,5 und 24,9, bei Kindern können je nach Entwicklungsphase auch abweichende Werte gelten. Bei Erwachsenen spricht man bei einem Wert von 25 bis 29,9 von der sogenannten Präadipositas – bereits ein 82 Kilogramm schwerer Mensch mit 1,80 Metern Körpergröße fällt in diese Gruppe. Ab einem Wert von 30 ist Adipositas Grad 1 erreicht, insgesamt werden drei Grade bestimmt.

Ein adipöser Mensch ist grundsätzlich gefährdet, in naher Zukunft die angesprochenen Begleiterkrankungen zu entwickeln. Neuere Studien zeigen allerdings, dass je nach

Verteilung des überschüssigen Körperfetts das Krankheitsrisiko differiert. Beim sogenannten „Apfeltyp“ lagern sich die Fettdepots vorrangig im Bauchraum an, was den Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel negativ beeinflusst – das Metabolische Syndrom ist dann nicht mehr fern. Etwas weniger gefährdet ist der „Birnentyp“ mit Fettablagerungen überwiegend an den Hüften und Oberschenkeln.

Therapie: schwieriger als gedacht

Ein Übermaß an kalorienreicher Kost, dazu ein chronischer Bewegungsmangel – auf diesen einfachen Nenner lässt sich die Ursache für die Entstehung von Übergewicht meist bringen. Nur selten sind andere Erkrankungen, beispielsweise eine Schilddrüsenunterfunktion oder ein angeborener Stoffwechseldefekt, als Gründe zu nennen. Genetisch lässt sich zwar eine gewisse Disposition zum Übergewicht erkennen, doch sollte dies erst recht ein Ansporn sein, sich dem Problem aktiv zu stellen.

„Einfach“ weniger essen und mehr bewegen – schon würden die Pfunde purzeln. Doch so leicht ist es nicht, denn die Veränderung alltäglicher Lebensgewohnheiten gehört zu den schwierigsten Aufgaben überhaupt. Vielen Betroffenen hilft das Miteinander in einer Gruppe, um den nötigen Ansporn zum Abnehmen zu bekommen. Das Thema Ernährung ist zudem oft eng mit psychischen Befindlichkeiten verbunden – nicht wenige Menschen gewöhnen sich an, aus Langeweile oder Frust

zu essen, oder werden schon als kleine Kinder darauf geprägt, dass Essen eine Belohnungsform ist. Möglicherweise ist in diesen Fällen eine gezielte fachliche Unterstützung notwendig, denn eine dauerhafte Gewichtsreduktion bedarf viel Durchhaltewillens und der Fähigkeit, sich von anfänglichen Schwierigkeiten oder auch mal kleinen Rückschlägen nicht entmutigen zu lassen. Am allerwichtigsten jedoch ist die Einsicht, dass es sich bei Übergewicht überhaupt um eine ernst zu nehmende Krankheit handelt. Nur dann wird die Bereitschaft zur Veränderung groß genug sein, den mitunter mühsamen Weg zum gesunden Idealgewicht zu gehen.

Vitalpilze als Unterstützer bei der Gewichtsreduktion

Mehrere Gründe tragen dazu bei, dass Vitalpilze beim Abnehmen ergänzend sehr gut eingesetzt werden können. Sehr wichtig ist ihr hoher natürlicher Gehalt an Mineralstoffen, Vitaminen und anderen Vitalstoffen, die der Organismus auch während einer Phase der Gewichtsreduktion zwingend in ausreichender Menge benötigt. Generell wirken Vitalpilze auch aktivierend auf die Ausleitungsorgane, sodass – eine genügende Flüssigkeitszufuhr vorausgesetzt – der Stoffwechsel optimal angeregt wird.

■ **Der Maitake** kann die Einlagerung von Fett und Glukose in der Leber reduzieren. Klinische Studien zeigen einen deutlichen Effekt der Einnahme von Maitake als Pul-

ver oder Extrakt auf die Reduktion des Körpergewichts.

■ **Der Hericium** schützt die Schleimhäute der Verdauungsorgane und leistet so einen Beitrag für eine gute Entschlackung. Außerdem tragen einige seiner Inhaltsstoffe zur Senkung der Blutfettwerte bei, die bei vielen übergewichtigen Menschen deutlich erhöht sind.

■ **Der Cordyceps** erhöht den Grundumsatz im Stoffwechsel, was den Prozess des Abnehmens erleichtert. Er weist außerdem antioxidative Schutzeffekte bei Diabetes auf und kann direkt senkend auf den Blutzuckerspiegel wirken.

■ Auch **der Reishi** regt den Stoffwechsel allgemein an und reguliert den Blutzuckerspiegel. Darüber hinaus hat er auch eine direkte hemmende Wirkung auf das Hungergefühl und kann die psychische Stabilität fördern.



Tipps zur Therapie und Eigeninitiative

- ✓ **Empfehlenswerte Vitalpilze:**
Maitake, Hericium, Cordyceps, Reishi
- ✓ **Abnehmen mit System:**
Finger weg von Crash-Diäten, stattdessen eine langfristige Gewichtsreduktion anstreben. Kurse, zum Beispiel von Krankenkassen oder Volkshochschulen, vermitteln fundiertes Wissen rund um die Ernährung. Grundsätzlich gilt: Wer weniger Kalorien zu sich nimmt, als er verbraucht, nimmt ab.
- ✓ **Bewusst essen:**
Regelmäßige, in Ruhe eingenommene Mahlzeiten helfen beim Abnehmen.
- ✓ **Ausreichend trinken:**
Der Körper benötigt für einen funktionierenden Stoffwechsel mindestens 1,5 bis 2 Liter Wasser täglich. Auf gesüßte Getränke verzichten.
- ✓ **Bewegung:**
Schon bei ausgedehnten Spaziergängen verbrennt der Körper bereits eine Menge Kalorien.
- ✓ **Die Seele streicheln:**
Oft sind psychische Belastungen der Auslöser für ein ungesundes Essverhalten. Um den Ursachen auf die Spur zu kommen, kann professionelle Hilfe in Form einer psychologischen Beratung sinnvoll sein.
- ✓ **Ärztliche Hilfe:**
Bei starkem Übergewicht (Adipositas) sollte ein Arzt zurate gezogen werden.
- ✓ **Phytotherapie:**
Grüner Tee, Mate und Ananas, jeweils als Extrakte, können aus dem Bereich der Pflanzenheilkunde den Abnehmprozess unterstützen. Sie regen unter anderem die Fettverdauung und den Stoffwechsel an und fördern die Entgiftung.

Burnout-Syndrom – Wenn die Lebensenergie in die Knie geht



Ausgebrannt – so fühlen sich immer mehr Menschen. Das Burnout-Syndrom hat sich zu einer Volkskrankheit entwickelt, die dem Einzelnen großes Leid bringt und der Gesellschaft erhebliche Kosten aufbürdet, wenn die Betroffenen oft monate- oder sogar jahrelang nicht am Berufsleben teilhaben können. Ein Gegensteuern ist dringend geboten – je früher, desto besser.

Stress allein ist eigentlich noch kein Problem. Aber dauerhafter psychischer Druck und das stete Gefühl, dem eigenen Zeitplan hinterher zu eilen wie ein Hamster im Rad – das macht krank. Eine Kombination aus mehreren Faktoren von der kontinuierlichen Beschleunigung der modernen Kommunikationsmittel über die hohe Erwartungshaltung in vielen Unternehmen bis

hin zum Leistungsgedanken, der auch den letzten Winkel der Freizeit bestimmt, ist verantwortlich dafür, dass das Burnout-Syndrom als Zivilisationskrankheit in atemberaubender Geschwindigkeit auf dem Vormarsch ist. Die Symptome sind vielschichtig und können individuell durchaus verschieden sein. Allerdings zeigen sich bei der Suche nach den Ursachen immer wieder große

Ähnlichkeiten, die ganz wesentlich auf den rasanten Lebensstil der Menschen in den Industrienationen zurückzuführen sind.

Früherkennung ist die halbe Therapie

Niemand ist über Nacht plötzlich ausgebrannt. Es gibt diverse frühe „Warnsymptome“, die, wenn sie denn erkannt werden, noch gut behandelt werden können, sodass es gar nicht erst zur totalen psychischen Kapitulation kommt. Vor allem das Umfeld ist gefragt, denn der Betroffene selbst hat anfangs oft noch überhaupt nicht das Gefühl, dass etwas nicht in Ordnung ist. Die Alarmglocken sollten schrillen, wenn jemand sich mit „brennendem“ Eifer in seinen Beruf stürzt, sehr hohe Ansprüche an sich selbst stellt und sich enorm für seine Sache engagiert – all dies spricht nicht für gesunden Ehrgeiz, sondern deutet klar auf das Burnout-Syndrom hin. Oft werden in diesem Stadium die eigenen Bedürfnisse bereits weit zurückgedrängt: Pausenzeiten werden verkürzt, für das eigentlich geliebte Hobby bleibt kaum noch Zeit, der Urlaub wird verschoben.

Richtig lange kann niemand dies durchhalten, und so stellen sich bald Gefühle der Frustration, der Mutlosigkeit und der Antriebslosigkeit ein. Viele Menschen ziehen sich zurück aus ihrem persönlichen Umfeld, sagen Einladungen ab und sind telefonisch nicht erreichbar. Auf der körperlichen Ebene sind Kopfschmerzen, hoher

Blutdruck und stetige Müdigkeit typische Symptome. Bei einem voll ausgeprägten Burnout ist die Leistungsfähigkeit so stark eingeschränkt, dass an Arbeit oder Freizeitgestaltung nicht mehr zu denken ist. Betroffene können sich nicht mehr konzentrieren, bisweilen treten Sprachstörungen auf, die Stimmung schwankt sehr stark zwischen Gereiztheit, Traurigkeit und bleierner Erschöpfung.

Ausgleich schaffen

Die mediale Aufmerksamkeit, die dem Thema Burnout inzwischen zuteil wird, hat mit dazu beigetragen, die Problematik in die Köpfe der Menschen zu bringen. Das Bewusstsein darüber, dass ein stetes Überschreiten der eigenen Leistungsgrenzen nicht gut sein kann, ist erheblich gestiegen. Jeder Mensch sollte versuchen, einen Ausgleich zu den belastenden Herausforderungen des Alltags zu finden – und zwar sowohl auf psychischer als auch auf körperlicher Ebene. Wer den ganzen Tag im Büro sitzt, sollte sich mindestens drei- bis viermal wöchentlich möglichst an der frischen Luft bewegen. Auch das bewusste Abschalten von Medien und der Verzicht auf den permanenten Empfang von Nachrichten sind wichtige Elemente einer Burnout-Prophylaxe. Langsam ist in dieser Hinsicht ein Umdenken zu erkennen – beispielsweise sorgen einige Unternehmen inzwischen dafür, dass ihre Mitarbeiter nach Feierabend keine E-Mails mehr empfangen und bearbeiten.

Es darf allerdings nicht vergessen werden, dass auch andere Faktoren, die zunächst vorwiegend auf der körperlichen Ebene für Stress sorgen, die Entstehung des Burnout-Syndroms begünstigen können. Hierzu zählen chronische Entzündungen, Belastungen durch Gifte zum Beispiel im Wohnumfeld sowie lang andauernde Vitalstoffmängel. Es ist also eine gründliche Diagnostik erforderlich, damit die Behandlung auf allen relevanten Ebenen ansetzen kann.

Grundsätzlich gilt: Bei bereits deutlich vorhandenen Beschwerden gehört die Burnout-Therapie in professionelle Hände. Nur dann ist sichergestellt, dass möglichst zügig und vor allem auch nachhaltig eine Rückkehr zu Wohlbefinden, Kraft und Lebensfreude zu schaffen ist.

Vitalpilze gegen das Ausgebranntsein

Neben der gezielten Verbesserung der psychischen Situation kommt es beim Burnout und seinen Vorstufen auch darauf an, den Körper optimal zu unterstützen, beispielsweise durch eine Stärkung des Immunsystems, eine Förderung der Entgiftungsleistung und eine sichere Versorgung mit wichtigen Nährstoffen. Auf beiden Ebenen – Körper und Psyche – können Vitalpilze dazu einen wichtigen Beitrag leisten.

■ **Der Cordyceps** besitzt eine allgemein ausgleichende Wirkung auf die Psyche. Dafür verantwortlich ist seine Fähigkeit, den Hormon-

haushalt und dabei insbesondere die Ausschüttung des Stresshormons Adrenalin sanft zu regulieren. Außerdem konnte gezeigt werden, dass der Cordyceps Enzyme hemmen kann, die für die Entstehung von Depressionen verantwortlich gemacht werden.

■ Einer der bedeutendsten Pilze in der Mykotherapie, **der Reishi**, sollte auch bei der Burnout-Behandlung nicht fehlen. Er besitzt modulierende Effekte auf das Immunsystem und hilft dem Körper, in Stresssituationen souveräner zu reagieren. Der Reishi entspannt und beruhigt das vegetative Nervensystem und kann mögliche Mängel an Vitalstoffen ausgleichen. Wichtig ist auch sein schmerzlinderndes Potenzial.

■ **Der Hericium** kann bei drohendem oder bereits manifestiertem Burnout unterstützend eingesetzt werden, da er unter anderem antidepressiv und beruhigend wirkt. Dies ist auch für die Linderung eventueller körperlicher Symptome ein wichtiger Faktor.



Tipps zur Therapie und Eigeninitiative

- ✓ Empfehlenswerte Vitalpilze: Cordyceps, Reishi, Hericium
- ✓ Vitalstoffreiche Ernährung:
Ein chronischer Mangel an Vitaminen oder Mineralstoffen kann einen erheblichen Beitrag zur Gefahr einer Burnout-Entstehung leisten.
- ✓ Körperlicher Ausgleich:
Gerade Menschen mit überwiegend sitzender Tätigkeit sollten unbedingt nach Feierabend aktiv werden. Bewegung und Sport bauen Stress ab und setzen Glückshormone frei.
- ✓ Selbstmanagement überprüfen:
Wie viel Stress ist „hausgemacht“? Wo liegen persönliche Einflussmöglichkeiten und welche Maßnahmen können die aktuell als belastend empfundene Situation positiv verändern?
- ✓ Sozialkontakte pflegen:
Kein Mensch ist autark. Viele Untersuchungen zeigen, dass Einsamkeit krank macht – und ein entspanntes Miteinander die Gesundheit fördert.
- ✓ Perfektion muss nicht sein:
Es ist eine hilfreiche Erkenntnis, dass jeder Mensch Fehler macht und nicht alles im Leben hundertprozentig perfekt geschafft werden muss.
- ✓ Rechtzeitig Hilfe suchen:
Wer vor einem Burnout steht, darf Unterstützung in Anspruch nehmen. Zähne zusammenbeißen oder „Augen zu und durch“ ist die falsche Devise, die den Zustand nur noch mehr verschlimmert.
- ✓ Orthomolekulare Medizin:
Besonders wichtig für ein intaktes Nervensystem sind Magnesium und Selen, die B-Vitamine sowie die Vitamine A, C, D und E.
- ✓ Phytotherapie:
Passionsblume, Melisse, Baldrian und Johanniskraut sind wichtige Heilpflanzen zur Regulation des psychischen Befindens und zur Förderung der Entspannung.

Rund ums Immunsystem – Gefahr durch Allergien, Entzündungen und Autoimmunerkrankungen



Ein funktionierendes Immunsystem ist ein wesentlicher Faktor für die Gesundheit unseres Körpers. Dabei geht es nicht nur um die Abwehr pathogener Keime, die Infektionen hervorrufen, sondern auch um Krankheiten, die mit einer Überreaktion der körpereigenen Schutzmechanismen einhergehen: die Allergien und die große Gruppe der Autoimmunerkrankungen.

Über die Ursachen wird viel spekuliert und es gibt diverse Thesen, die mehr oder weniger plausibel klingen. Fest steht jedoch, dass Allergien, Autoimmunerkrankungen und auch chronische Entzündungen in den Industrienationen signifikant auf

dem Vormarsch sind. Zu den Autoimmunerkrankungen zählen dabei rheumatische Krankheiten ebenso wie Diabetes Typ 1, Morbus Crohn, Multiple Sklerose, Mukoviszidose und noch einige mehr – ihr gemeinsames Kennzeichen ist, dass ihnen

eine fehlgesteuerte Abwehrreaktion des Organismus gegen körpereigene Zellen zugrunde liegt. In vielen Fällen gibt es aus schulmedizinischer Sicht nur eine symptomatische, nicht mit befriedigenden Ergebnissen einhergehende und lebenslang notwendige Therapie. Während hier aber zumindest das Problem meist erkannt wird, schwelen viele chronische Entzündungsprozesse unbemerkt im Hintergrund und können langfristig mitunter gravierende Folgen mit sich bringen.

Chronische Belastung im Körper

Ein Immunsystem, das aufgrund einer Allergie oder einer Autoimmunerkrankung permanent in Alarmbereitschaft versetzt ist, hat es schwer, seine eigentlichen Aufgaben zuverlässig zu erfüllen. Auch chronische Entzündungen bedeuten eine Dauerbelastung für den Körper, obwohl sie manchmal nur mit kaum spürbaren Symptomen einhergehen. Dies gilt etwa für die Zahnfleischentzündung (Parodontitis), die sich bei vielen Menschen lediglich mit Zahnfleischbluten bemerkbar macht. Chronische Entzündungen, zu denen unter anderem auch die Arteriosklerose gehört, stehen im Verdacht, zum Beispiel das Risiko für Diabetes Typ 2, Herzinfarkt, Schlaganfall, Demenzerkrankungen und Krebs zu erhöhen.

Eine der möglichen Ursachen ist ein zu hoher Homocysteinwert im Blut. Diese Aminosäure entsteht im normalen Eiweißstoffwechsel und wird im gesunden Organismus

über verschiedene Mechanismen rasch abgebaut. Eingeschränkt ist diese Fähigkeit durch einen Mangel an B-Vitaminen, der aufgrund der modernen Ernährungsweise relativ oft vorkommt. Zudem hemmen Medikamente wie die oft verordneten Blutdrucksenker oder Statine die Vitaminaufnahme des Körpers.

Ein weiterer wichtiger Punkt: Fettgewebe besitzt stoffwechselaktive Eigenschaften und produziert entzündungsfördernde Substanzen, so dass starkes Übergewicht und hier insbesondere angelagertes Bauchfett einen entscheidenden Risikofaktor darstellt.

Regulieren und modulieren

Dort, wo es möglich ist, sollte zur Behandlung dieser Gruppe von Zivilisationskrankheiten ein ursächlicher Ansatz verfolgt werden – etwa in Bezug auf eine Gewichtsreduktion. Speziell bei Autoimmunerkrankungen und Allergien kommt es zusätzlich darauf an, das Immunsystem bei überschießender Reaktionslage nicht noch weiter zu stimulieren, sondern vielmehr regulativ einzuwirken. Besonders wertvoll sind in dieser Hinsicht spezielle Polysaccharide, die Beta-Glucane, die in Vitalpilzen in besonders hoher Konzentration und guter Verfügbarkeit für den Menschen enthalten sind. Sie können je nach Erfordernis sowohl eine stimulierende als auch eine dämpfende Wirkung auf das Immunsystem entfalten. Die Vitalpilze werden deshalb auch als „biological response modifier“ bezeichnet,

als modifizierende Anpassungshilfe für den Körper, damit dieser auf pathogene Keime einerseits und auf eigentlich harmlose Allergene andererseits jeweils angemessen reagieren kann. Interessant ist, dass diese besonderen Polysaccharide gleich auf mehreren Ebenen regulierend in die diversen spezifischen und unspezifischen Abwehrmechanismen eingreifen – die Mechanismen reichen von der vermehrten Freisetzung von Immunbotenstoffen bis hin zur konkreten Steigerung der Antikörperproduktion. Generell ist zu beachten, dass Patienten mit Autoimmunerkrankungen eine gute fachärztliche Betreuung benötigen und speziell bei der Einnahme von Immunsuppressiva zusätzliche Therapien in die Hand eines Therapeuten gehören.

Mit Vitalpilzen die Immunantwort regulieren

Grundsätzlich kommt es darauf an, dass ein von chronischen Entzündungen oder fehlgeleiteten Immunantworten geplagter Organismus mit genügend gut verfügbaren Bioaktivstoffen versorgt wird, wie sie beispielsweise in den Vitalpilzen enthalten sind. Einige von ihnen bringen aufgrund ihrer Inhaltsstoffe noch zusätzlich ein besonders hohes Potenzial zur Regulierung des Immunsystems mit sich.

■ An erster Stelle zu nennen ist **der Agaricus blazei Murrill (ABM)**, der eine bemerkenswert hohe Konzentration an Polysacchariden enthält, die essenziell wichtig

für eine gute Regulierung der Abwehrkräfte sind. Der ABM gilt als der beste „biological response modifier“, er kann das Immunsystem besonders gut modulieren und je nach Bedarf eher beruhigend oder aktivierend wirken.

■ Ein weiterer wichtiger Vitalpilz besonders bei Allergien ist **der Reishi**. Er hemmt die Ausschüttung des Gewebehormons Histamin, das für viele allergische Symptome wie Schleimhautschwellungen und Juckreiz verantwortlich ist. Der Reishi gilt als Adaptogen, er kann also ebenfalls modulierend auf das Immunsystem einwirken und verhindern, dass eine ohnehin schon überschießende Immunreaktion noch mehr außer Kontrolle gerät.

■ Auch die **Vitalpilze Maitake und Shiitake** sind empfehlenswert, da sie entzündungshemmend und antitoxisch wirken und zudem sehr reich an Vitalstoffen sind. Der Shiitake kann beispielsweise nachweislich die Abheilung chronischer Entzündungen des Zahnfleisches fördern.



Tipps zur Therapie und Eigeninitiative

- ✓ **Empfehlenswerte Vitalpilze:**
Agaricus blazei Murrill, Reishi, Maitake, Shiitake
- ✓ **Darmsanierung:**
Immer wieder zeigt sich, dass nach einer Regulation der Mikroflora im Darm die Beschwerden von Patienten mit Allergien und/oder Autoimmunerkrankungen deutlich zurückgehen.
- ✓ **Regelmäßige Zahnkontrolle:**
Mindestens halbjährlich sollte eine professionelle Zahnreinigung beim Zahnarzt durchgeführt werden. Hier werden eventuelle chronische Entzündungsherde frühzeitig entdeckt und können entsprechend behandelt werden.
- ✓ **Verstärkende Faktoren meiden:**
Ein hoher Zuckerkonsum, viele tierische Produkte in der Nahrung, chronischer Stress und Bewegungsmangel fördern nachweislich entzündliche Prozesse.
- ✓ **Gewichtsreduktion:**
Viele Studien belegen, dass eine Normalisierung des Körpergewichts mit einem deutlichen Rückgang von Entzündungsmediatoren im Blut einhergeht.
- ✓ **Orthomolekulare Medizin:**
Die Vitamine B6, B12 und Folsäure fördern den Abbau der Aminosäure Homocystein, die unter anderem als begünstigender Faktor für Entzündungen gilt.
- ✓ **Phytotherapie:**
Entschlackende und entgiftende Heilpflanzen wie Brennnessel, Birke, Löwenzahn und Mariendistel können gut eingesetzt werden. Einen guten entzündungshemmenden Effekt hat das Enzym Bromelain aus der Ananas.

Erkrankungen des Bewegungsapparats – Schmerz in Rücken und Gelenken



Unser modernes Leben tut auch unserem Bewegungsapparat nicht gut. Die meisten Menschen sitzen zu viel, sind körperlich zu wenig aktiv, essen zu reichhaltig und verspannen aufgrund von andauerndem Stress ihre Muskulatur. Zu den langfristigen Folgen gehören Veränderungen an den Gelenken, die oft sehr schmerzhaft und nur schwer zu behandeln sind.

Zugegeben: Auch der deutlich gestiegenen Lebenserwartung in den vergangenen Jahrzehnten ist es zuzuschreiben, dass immer mehr Menschen unter Gelenk- und Rückenproblemen leiden. Überspitzt formuliert könnte man sagen: Wir werden überhaupt erst so alt, dass

wir diese Erkrankungen noch erleben. Doch dies ist nicht der einzige Grund – und würde nicht erklären, warum inzwischen auch bei vielen jungen Menschen die Diagnose Arthrose, Bandscheibenvorfall, Karpaltunnelsyndrom und ähnliches mehr gestellt werden muss.

Überdurchschnittlich gefährdet ist, wer körperlich schwer schuftet muss, beispielsweise im Baugewerbe. Vor allem aber sind es die sogenannten Schreibtischtäter, die in die Praxis von Orthopäden strömen. Einen jahre- oder sogar jahrzehntelangen Mangel an Bewegung kann unser Skelettsystem offenbar nicht gut vertragen. Hinzu kommen spezielle moderne Erkrankungen, die direkt auf die Bedingungen der heutigen Büroarbeitswelt zurückgeführt werden können. Ein schon bekanntes Beispiel ist das Mausarm-Syndrom; neuerdings kennt die medizinische Fachwelt außerdem den Begriff Handydaumen.

Am häufigsten: Arthrose

Ein Thema für sich innerhalb der Gruppe der schmerzhaften Gelenkerkrankungen ist das Rheuma, das zu den Autoimmunerkrankungen gehört (siehe Seite 28 ff.). Am häufigsten tritt die rheumatoide Arthritis auf, die sich vor allem an den Hand- und Fingergelenken manifestiert, gefolgt von der die Muskeln betreffenden Fibromyalgie. Die klassische degenerative Gelenkerkrankung, die nicht rheumatisch bedingt ist, ist die Arthrose. In gewisser Hinsicht kann sie als natürlicher Gelenkverschleiß bezeichnet werden, der dem Alterungsprozess nun einmal geschuldet ist. Durch Fehlbeanspruchungen, Übergewicht und eine chronische Mangelversorgung der Gelenke mit Vitalstoffen kann es jedoch schon in jüngeren Jahren zu der übermäßigen und unwiederbringlichen Abnutzung von Knorpelsubstanz kommen.

Am häufigsten sind Knie, Hüfte und Schulter betroffen – aber auch die Wirbelsäule, denn letztlich sind die einzelnen Wirbelkörper nichts anderes als Gelenke, die der Abnutzung unterliegen.

Zunächst bemerkt der Betroffene nur, dass er eine gewisse Zeit braucht, um sich „einzulaufen“: Nach einer Ruhepause fühlen sich die Gelenke steif und unbeweglich, manchmal auch schmerzhaft an. Schuld daran ist ein Rückgang des Knorpelgewebes, das normalerweise eine puffernde Funktion innehat. Schlimmstenfalls reiben zwei Knochenenden direkt aufeinander, was extrem schmerzhaft sein kann. Das Gelenk reagiert mit einer Entzündung sowie mit einem Umbau der knöchernen Strukturen, sodass es nach und nach zu einer Versteifung des Gelenks kommt.

Dem Schmerz begegnen

Die normale Reaktion auf den Schmerz besteht darin, das Gelenk zu schonen und möglichst wenig zu bewegen. Was im Akutfall kurzfristig sinnvoll sein kann, ist langfristig gesehen fatal. Denn ein inaktives Gelenk wird noch schlechter mit Nährstoffen versorgt, was den Abnutzungsprozess beschleunigt. Statt dessen sollte möglichst von Anfang an eine physiotherapeutische Behandlung sicherstellen, dass die Beweglichkeit des Gelenks gefördert und die umgebende Muskulatur gestärkt wird. Unter Umständen kann eine – möglichst nur kurze – Schmerztherapie sinnvoll sein, um

Bewegungen zu ermöglichen und der Entstehung des sogenannten Schmerzgedächtnisses vorzubeugen. Dazu kann es kommen, wenn aufgrund eines lange anhaltenden Schmerzreizes chemische Umbauprozesse in den Zellen und Nervenfasern stattfinden. In diesem Fall bleibt die Information „Schmerz“ zum Gehirn dauerhaft bestehen, selbst wenn die Ursache durch therapeutische Maßnahmen behoben werden konnte. Die Patienten leiden dann unter einem chronischen Schmerzsyndrom, das inzwischen ein eigenständiges Krankheitsbild darstellt. Die Behandlung ist eine Herausforderung und sollte immer auch die psychische Unterstützung beinhalten, um den Teufelskreis aus tatsächlichem Schmerz, dem Gefühl der Hoffnungslosigkeit und der Angst vor erneuten Schmerzen möglichst zu durchbrechen.

Versorgung der Gelenke durch Vitalpilze

Gerade in Bezug auf eine ganzheitliche Schmerztherapie hat sich **der Reishi** einen sehr guten Ruf erarbeitet. Einige seiner Inhaltsstoffe fördern die Bildung körpereigener Botenstoffe, die schmerzlindernd wirken. Auch der durchblutungsfördernde Effekt dieses Vitalpilzes bewährt sich bei Erkrankungen des Bewegungsapparats. Der Reishi kann zudem Entzündungsprozesse hemmen und auf der psychischen Ebene entspannend und ausgleichend wirken.

■ Ebenso wie **der Reishi** zeichnet sich **der Shiitake** durch eine hohe Nährstoff- und Vitalstoffdichte

aus. Dies ist wichtig, da erkrankte Gelenke ganz besonders auf eine gute Versorgung mit hochwertigen Substanzen angewiesen sind. Die in den Pilzen enthaltenen Aminosäuren festigen außerdem das Bindegewebe und wirken auf diese Weise einem weiteren Abbau von Knorpelmasse entgegen.

■ **Der Maitake** kann mit seinem engen Bezug zum Leberstoffwechsel die Entgiftung unterstützen, wovon die Skelettmuskulatur sehr profitiert. Starke Muskeln sind bei degenerativen Gelenkerkrankungen besonders wichtig, da sie die Gelenke selbst deutlich entlasten können. Gehen die Erkrankungen des Bewegungsapparats mit chronisch-entzündlichen Prozessen einher, können die Vitalpilze **Cordyceps** und **Coriolus** gut helfen. Bei rheumatischen Erkrankungen der Gelenke werden sie bevorzugt eingesetzt.



Tipps zur Therapie und Eigeninitiative

- ✓ **Empfehlenswerte Vitalpilze:**
Reishi, Shiitake, Maitake, Cordyceps, Coriolus
- ✓ **Übergewicht reduzieren:**
Der Bewegungsapparat profitiert enorm vom Abbau eines eventuellen Übergewichts. Jedes Kilogramm weniger, das auf den Gelenken lastet, macht sich schmerzlindernd bemerkbar.
- ✓ **Basische Kost:**
Viele Menschen mit Gelenkerkrankungen berichten, dass sich ihre Beschwerden bei einer säurebetonten Ernährungsweise verstärken, während eine basische Kost (viel Gemüse und Obst, wenig tierische Produkte) die Symptome lindert.
- ✓ **Trotzdem bewegen:**
Bei chronischen Erkrankungen des Bewegungsapparats ist regelmäßige, den individuellen Möglichkeiten angepasste körperliche Aktivität wichtig – das Schwimmen wird besonders empfohlen. Gegebenenfalls sollte eine physiotherapeutische Begleitung stattfinden.
- ✓ **Die psychische Komponente berücksichtigen:**
Das Phänomen Schmerz hat einen engen Bezug zur Psyche. Eine gute psychologische Unterstützung sowie Entspannungsverfahren können wesentlich zur Symptomlinderung beitragen.
- ✓ **Orthomolekulare Medizin:**
Vitamin C, Magnesium und Omega-3-Fettsäuren sind für die Gesundheit des Bewegungsapparats besonders wichtige Substanzen. Speziell für den Erhalt der Gelenkgesundheit beziehungsweise die Verhinderung fortschreitender Degenerationsprozesse haben sich Glucosamin, Methylsulfonylmethan (MSM) und Chondroitin bewährt.
- ✓ **Phytotherapie:**
Zur Schmerzlinderung haben sich unter anderem Weidenrinde, Süßholz und Weihrauch bewährt. Die Teufelskrallenwurzel kann auch langfristig zur Linderung von Gelenkbeschwerden eingesetzt werden.

Unterstützung des Immunsystems – Vitalpilze für gute Abwehrkräfte

Ein gut funktionierendes Immunsystem leistet viel mehr als nur den Schutz vor einem Schnupfen. Deshalb ist es wichtig, die körpereigene Abwehrkraft so gut wie möglich zu unterstützen und schwächende Einflüsse zu vermeiden. Peter Elster, Heilpraktiker, geprüfter Präventologe und 1. Vorsitzender der Gesellschaft für Vitalpilzkunde e. V., beantwortet häufig gestellte Fragen zum Thema Immunsystem.

Welche Aufgaben erfüllt das Immunsystem im menschlichen Körper?

Das Immunsystem schützt unseren Organismus vor Viren, Bakterien, Pilzen, Fremdproteinen, Parasiten und auch vor eigenen geschädigten Zellen wie beispielsweise Tumorzellen.

Welche Einflüsse können das Immunsystem schwächen?

Körperliche Belastungen und psychischer Stress, chronische Erkrankungen, eine nicht ausgewogene Ernährung und eine ungesunde Lebensweise wie zu wenig Bewegung und Schlaf können sich negativ auf das Immunsystem auswirken.

Mit welchen Symptomen äußert sich eine Immunschwäche für den Betroffenen und wann ist eine gezielte Unterstützung notwendig?



Anzeichen für ein geschwächtes Immunsystem sind häufige Infekte, die lange anhalten. Eine Unterstützung ist auch dann angezeigt, wenn sie nicht vollständig ausgeheilt werden und die Regenerationsphase für den Körper sehr lange dauert.

Kann ein geschwächtes Immunsystem zu dauerhaften Gesundheitsschäden führen und welche Rolle spielt es bei der Entstehung gravierender Erkrankungen, beispielsweise bei chronischen Leiden oder Krebs?

Ein geschwächtes Immunsystem erhöht deutlich das Risiko für chronische Infekte wie z.B. Bronchitis, Nasennebenhöhlen- und Mandelentzündung. Im Bereich der Tumorerkrankungen spielen vor allem die onkogenen Viren wie EBV, Zytomegalie und Herpes eine nicht zu unterschätzende Rolle, wie entsprechende Laboruntersuchungen zeigen. Ein geschwächtes Immunsystem kann diese Viren nicht erfolgreich bekämpfen und kann somit auch die Entwicklung einer Tumorerkrankung begünstigen beziehungsweise eine erfolgreiche Behandlung erschweren.

Welchen Einfluss haben das seelische Wohlbefinden oder Stress auf das Immunsystem?

Hormon-, Nerven- und Immunsystem bilden eine Funktionseinheit. Psychische Belastungen und dauerhafter Stress beeinträchtigen diese Einheit und schwächen somit auch das Immunsystem. Eine stabile Psyche wirkt hingegen stärkend auf die Abwehrkraft.

Gibt es einen Zusammenhang zwischen dem Immunsystem und dem Auftreten von Allergien?

Kurz gesagt reagiert das Immunsystem bei einer Allergie auf eine Substanz, ein sogenanntes Allergen, sodass es zu einer Entzündungsreaktion im Körper und zur Abwehr des Fremdstoffs kommt. Oft ist das Immunsystem quasi hyperaktiv, das heißt, es reagiert zu schnell und ordnet zu viele harmlose Substanzen als Allergene ein. Die Folge kann eine allergische Reaktion sein.

Wie kann die körpereigene Abwehr mit natürlichen Mitteln und einer bewussten Lebensweise gestärkt oder stimuliert werden?

Das Immunsystem wird durch eine Vielzahl von verschiedenen Substanzen und Botenstoffen reguliert. Dabei spielen zum Beispiel die Beta-1,3- und Beta-1,6-Glucane aus Vitalpilzen eine wichtige Rolle. Auch in der Kräuterheilkunde findet man viele Pflanzen mit einer immunstärkenden Wirkung. Daneben sind auch Substanzen wie Selen, die Vitamine C und E, Glutathion, Aminosäuren und Antioxidanzien allgemein von Bedeutung. Die Grundversorgung dieser Stoffe sollte über eine bewusste, biologisch orientierte Ernährung zugefügt werden. Zudem sollte beim Lebensstil auch auf ausreichende Bewegung und Entspannung geachtet werden.

Welche Möglichkeiten bieten Vitalpilze zur Unterstützung des Immunsystems? Welche Inhaltsstoffe sind hier speziell förderlich?

Vitalpilze bieten eine sehr gute Möglichkeit, das Immunsystem zu unterstützen. Laboranalysen zeigen, dass Pilze bedeutend mehr Vitalstoffe haben als Obst und Gemüse. Zudem sind sie sehr reich an Ballaststoffen, denen viele positive Auswirkungen auf die Gesundheit zugeschrieben werden, und enthalten pharmakologisch wichtige Stoffe wie Terpene und Polysaccharide (Beta-Glucane), die das Immunsystem modulieren können.

Wie beeinflusst die Darmgesundheit das Immunsystem? Wie können in diesem Zusammenhang Vitalpilze eingesetzt werden?

Der Darm ist eines der wichtigsten immunkompetenten Organe und schützt den Körper vor Krankheitserregern. Der Vitalpilz Shiitake mit seiner antiviralen und der Coriolus versicolor mit seiner antibakteriellen Wirkung können die Darmschleimhaut unterstützen und somit das Immunsystem stärken.

Mit welchen Maßnahmen kann das Immunsystem in der kalten Jahreszeit gezielt unterstützt werden, um häufige Erkältungen zu vermeiden?

In der kalten Jahreszeit haben sich zur Vorbeugung Kneipp-Güsse und regelmäßige Bewegung an der frischen Luft bewährt. Eine effektive Unterstützung können entsprechende Kräutertees und die Einnahme von Vitalpilzen in Form von Pulver und/oder Extrakt bieten. Der Agaricus blazei Murrill kann die zelluläre Abwehr stärken. Sie kann Zellen unschädlich machen, die durch Viren infiziert wurden. Dagegen wirkt der Coriolus versicolor antibakteriell und kann das nicht-zelluläre, humorale Abwehrsystem, etwa in Blut und Lymphe, positiv beeinflussen.

Was können Senioren für eine gesunde Immunabwehr tun und warum müssen sie diesbezüglich in besonderem Maße aktiv werden?

Gerade im höheren Lebensalter lässt die Wirkung und Anpassungs-

fähigkeit des Immunsystems nach. Hier sind vor allem eine gute Ernährung, geistige Aktivität und regelmäßige Bewegung wichtig. In der asiatischen Naturheilkunde spielt der Ganoderma lucidum (Reishi), der auch Pilz des langen Lebens genannt wird, eine große Rolle. Der Reishi kann die Vitalkräfte aktivieren, den Alterungsprozess verlangsamen und die damit verbundenen Probleme reduzieren. Zahlreiche Anwendungen in der Praxis haben dies immer wieder bestätigt. Auch mit Blick auf erhöhte Risiken für Tumorerkrankungen sind präventive Maßnahmen mit Vitalpilzen empfehlenswert.

Welche Erfahrungen hat man inzwischen mit Vitalpilzen bei der Krebsprävention und der Behandlungsunterstützung gewonnen?

In Asien werden die Vitalpilze schon lange mit guten Erfolgen in der begleitenden Tumorbehandlung eingesetzt. Wegen ihrer hohen Anteile an Vitalstoffen und pharmakologischen Substanzen können sie den Patienten gezielt unterstützen. Die Auswahl und Dosierempfehlung der Vitalpilze erfordert einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker. Auch in meiner Praxis setze ich zur begleitenden Krebstherapie Vitalpilze erfolgreich ein. Die enthaltenen Beta-Glucane stärken das Immunsystem, sodass es Krebszellen effektiver bekämpfen kann. Bemerkenswert ist auch, dass Patienten, die Vitalpilze einnehmen, eine Strahlen- und Chemotherapie besser vertragen. Die Pilze selbst verursachen keine Nebenwirkungen.

Herausgeber:



Gesellschaft für Vitalpilzkunde e.V.
Parkstr. 14
D-86462 Langweid-Foret

Internet: www.vitalpilze.de

Vereinsregister: Augsburg
Vereinsregisternr.: 200 244

Bankverbindung/Spendenkonto:
VR-Bank Handels- und Gewerbebank eG
IBAN: DE10 7206 2152 0003 098 125
BICSWIFT-Nr.: GENODEF 1 MTG

Bitte beachten Sie folgenden Hinweis:

Die Angaben in dieser Broschüre entsprechen dem derzeitigen Wissensstand und wurden sorgfältig recherchiert. Dennoch kann für die gemachten Aussagen und Therapieempfehlungen keine Gewähr übernommen werden. Bitte konsultieren Sie einen in der Vitalpilzkunde erfahrenen Therapeuten oder Arzt, der beurteilen kann, welche Pilze in welcher Dosierung für Sie passend sind.

Eine Haftung des Herausgebers sowie der Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Alle Rechte sind dem Herausgeber vorbehalten. Nachdruck oder Vervielfältigung nur mit Genehmigung des Herausgebers.

Konzeption: WORX Public Relations GmbH
Layout und Grafik: coup, pixel escapades Co., Ltd. | www.pixelcoup.com

Bildnachweis: Thinkstock.com, Gesellschaft für Vitalpilzkunde e.V.

Kontakt Schweiz:



GFVS
Gesellschaft für Vitalpilzkunde Schweiz
Brunngasse 2
CH-8400 Winterthur

Internet: www.gfvs.ch

Literatur-Empfehlung: Vitalpilze - Naturheilkraft mit Tradition



Vitalpilze gehören zu den ältesten Naturarzneien und haben sich bei vielen Ärzten und Heilpraktikern als wichtiges Element einer ganzheitlichen Therapie etabliert. Dank ihrer Inhaltsstoffe und Wirkmechanismen können sie den menschlichen Organismus zur Eigenregulation anregen und die Selbstheilungskräfte aktivieren.

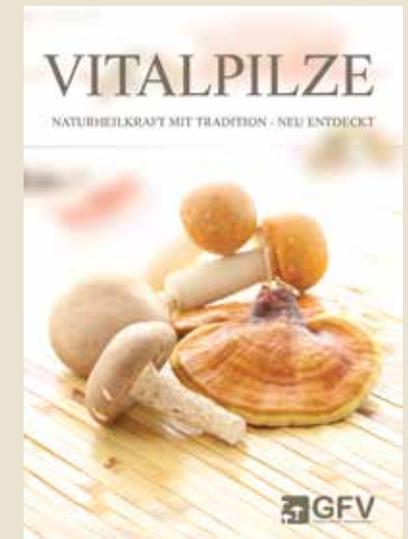
Die Gesellschaft für Vitalpilzkunde e.V. hat nach dem Erfolg ihres 2009 erschienenen Buches zur Mykotherapie nun erneut ein umfassendes Werk zum Thema her-

ausgegeben. Das Buch „Vitalpilze Naturheilkraft mit Tradition – neu entdeckt“ wurde inhaltlich und grafisch komplett überarbeitet und informiert auf mehr als 200 Seiten

über die faszinierenden Möglichkeiten der Therapie mit Vitalpilzen. Dabei wird besonders deutlich: Die Pilze, die als Pulver oder Extrakte aufbereitet werden, lassen sich nicht nur Behandlung von diversen Krankheiten, sondern auch präventiv zur Gesunderhaltung einsetzen. Und: Nicht nur in der chinesischen Medizintradition, sondern auch in der Geschichte der europäischen Heilkunde spielen Vitalpilze seit langer Zeit eine wichtige Rolle. Das überlieferte Wissen ist für die moderne Nutzung der natürlichen Heilkräfte aus den Pilzen ebenso von Bedeutung wie die aktuelle Forschung, die immer wieder überzeugende Ergebnisse liefert.

Der aktuelle Wissensstand

Das vorliegende Buch enthält ausführliche Porträts der wichtigsten Vitalpilze, die sich für die Anwendung zum Nutzen des Menschen bewährt haben. Ebenfalls enthalten sind kompakte Informationen zu den häufigsten Krankheitsbildern, bei denen die Mykotherapie eingesetzt werden kann - von Allergien bis Wechseljahresbeschwerden. Die fachliche Grundlage bildet eine intensive Recherche und die enge Zusammenarbeit mit Therapeuten, die seit Langem gewissenhaft und erfolgreich mit Vitalpilzen arbeiten. Das Werk fasst den aktuellen Wissensstand rund um das Thema Vitalpilze fundiert und anschaulich zusammen und ist eine wertvolle Informationsquelle und ein übersichtliches Nachschlagewerk sowohl für Therapeuten als auch für Patienten.



**Herausgegeben von der
Gesellschaft für Vitalpilzkunde e.V.**

4., überarbeitete Auflage 2017

Inhalt: 224 Seiten, ca. 60 Farbbilder

Format: 17 cm x 24 cm,
Hardcover

ISBN 978-3-00-047706-5

Preis: EUR 14,90, CHF 25,00
zzgl. Versandkosten

Erhältlich
über verschiedene
Internet-Anbieter.

DIABETES MELLITUS TYP 2
ÜBERGEWICHT HOHES CHOLESTERIN
ALLERGIEN
FETTSTOFFWECHSELSTÖRUNGEN
MIT VITALPILZEN
VORBEUGEN
WOHLSTAND DER KRANK MACHT
MOTOR DES LEBENS
ZU VIELE PFUNDE LEBENSENERGIE
HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNGEN
RUND UM DAS IMMUNSYSTEM
BURNOUT-SYNDROM
SCHMERZ IN RÜCKEN
UND GELENKEN

Überreicht durch:



Gesellschaft für Vitalpilzkunde e.V.
Parkstr. 14
86462 Langweid-Foret
Deutschland



Gesellschaft für Vitalpilzkunde Schweiz
Brunngasse 2
8400 Winterthur
Schweiz