

6/2014 November/Dezember Deutschland € 4,90 übrige EU € 5,50 Schweiz CHF 9,00

bewusster leben

NEU DENKEN UND HANDELN

**MIT
POSTER**
ZENDALAS:
Beim Malen
zu sich selbst
finden

**Auf der
Suche nach
der Seele**

**Tibetische
Medizin**

Wie sie unsere
Heilkräfte mobilisiert

Töchter und Väter

So nah und
doch so fern

**Zeit für
Gefühle**

Geborgenheit

Innehalten
Gewinnen Sie Ihre
ganz persönliche
Kloster-Auszeit!



Ankommen

Buddhistische Meditationen zur Weihnachtszeit

bewusster leben

ANKOMMEN - BUDDHISTISCHE MEDITATIONEN

Mit Vitalpilzen die Abwehr fördern

Mit Vitalpilzen werden in der Chinesischen Medizin viele Erkrankungen erfolgreich behandelt und das Abwehrsystem gestärkt. Bei Magen- und Darmbeschwerden können *Hericium* und der *Shiitake* helfen.



Oben: Der Darnpilz *Herichium* (Igelstachelbart). Rechts: Der *Shiitake*

Leidet jemand über einen längeren Zeitraum unter Verdauungsbeschwerden, nimmt meist auch die Häufigkeit der Infekte zu. Besonders wenn Hefepilze den Darm besiedeln, was häufig nach der Einnahme von Antibiotika oder ungesunder, einseitiger Ernährungsweise der Fall ist, ist die Abwehr geschwächt. In solchen Fällen ist ein Wiederaufbau der Darmflora oftmals notwendig. Der *Herichium*, zu Deutsch Igelstachelbart, ist besonders geeignet, um den durch Stress und ungesunder Lebensführung gestörten Organismus wieder in ein natürliches, gesundes Gleichgewicht zu bringen. So kann er die angegriffene Darmschleimhaut beruhigen und ihren Aufbau fördern – das konnten zahlreiche klinische Studien belegen. Auch Verstimmungen des Magen-Darmtrakts, die vielfach Folge psychischer Belastung sind, kann man durch die regelmäßige Einnahme des *Herichium*-Extrakts gut regulieren. Auch das Extrakt oder Pulver des beliebten

Speisepilzes *Shiitake* kann die Darmflora positiv beeinflussen, indem er das Wachstum der physiologischen Bakterien im Darm begünstigt. Bei Fehlbesiedlungen des Darms können sie das Gleichgewicht der Mikroorganismen regulieren. Dadurch wird zugleich das zentrale Immunorgan „Darm“ nachhaltig und effektiv gestärkt. Da Vitalpilze B-Vitamine, zudem die Vitamine A und D enthalten und reich an stärkenden Mineralstoffen sowie Spurenelementen sind, vitalisieren sie den gesamten Organismus und fördern somit die Gesundheit und das Wohlbefinden.



Wir sprachen mit dem Heilpraktiker und Arzt der Chinesischen Medizin *Peter Elster* (55), der sich auf die Therapie mit Vitalpilzen spezialisiert hat. Er ist stellvertretender Vorsitzender der Gesellschaft für Vitalpilzkunde.

Herr Elster, können Sie kurz erläutern, welche Bedeutung der Darm für das Immunsystem hat?

Da der Darm eine Barriere darstellt und den Körper vor dem Eindringen von Krankheitserregern schützen soll, befinden sich viele Abwehrzellen in der Darmschleimhaut bzw. Darmgewebe. *Welcher Vitalpilz kann das Immunsystem gut regulieren bzw. welche speziellen Inhaltsstoffe wirken sich besonders positiv auf das Immunsystem aus?* Für die Regulation des Immunsystems spielen vor allem die Beta-Glucane

eine große Rolle. Der Mandelpilz (*Agaricus blazei* Murrill) hat einen der höchsten Anteile dieser Beta-Glucane und eignet sich daher bestens für die Regulation des Immunsystems.

Und welcher Vitalpilz wirkt sich günstig auf die Darmflora aus und welchen Inhaltsstoffen ist dies zu verdanken?

Hier eignen sich besonders *Shiitake* und *Coriolus versicolor* (Schmetterlingstramete), deren Wirkstoffkomplexe sich günstig auf die Darmschleimhaut auswirken.

Warum beeinflusst unser psychisches Befinden den Darm?

Hormon-, Nerven- und Immunsystem bilden eine Funktionseinheit und beeinflussen sich gegenseitig. Im Darm werden Hormone wie beispielsweise Serotonin gebildet. Aus diesem Grund ist es möglich, dass seelische und emotionale Probleme das Immunsystem schwächen. Der Darm ist daher ein bedeutsames psychisches Organ.

Gibt es einen Vitalpilz, der einerseits die Darmfunktion verbessert und andererseits Nerven und Psyche stärkt oder positiv beeinflussen kann?

In dieser Situation sollte man zwei Vitalpilze kombinieren. Es gibt zwar einige Kombinationsmöglichkeiten, in der Praxis hat sich die Kombination von *Shiitake* und *Herichium* aber sehr gut bewährt.

Das Interview führte Inge Behrens



Peter Elster

INFO

Gesellschaft für Vitalpilzkunde e.V. (GFV)
Hotline: (0800) 0 07 78 89
info@vitalpilze.de
www.vitalpilze.de