



DAS GIBT ES NUR BEI UNS!

Alle Reishi Produkte der **Firma Hawlik** mit Bewilligung des Bundesamtes für Gesundheit (BAG)



TOP-QUALITÄT ZU FAIREN KUNDENKONDITIONEN

Sanafort GmbH
Ihr Partner für Vitalpilze
in der Schweiz

WWW.SANAFORT.CH

SANAFORT GMBH
Langenstrasse 54
8542 Wiesendangen

Email: info@sanafort.ch
Telefon: 052 337 07 24
Fax: 052 337 07 25

Exklusiv für
Kunden



Liebe Freunde der Vitalpilze und Mykotherapie

In der letzten Ausgabe von „Einfach Gesund“ habe ich Ihnen über ein zunehmendes Interesse an Vitalpilzen und der Mykotherapie in der Schweiz berichtet. Vielleicht haben Sie sich gefragt, woher dieses Interesse kommt; ist es eine Modeerscheinung, ein Trend oder einfach die Lust nach Neuem? Gewiss nicht, denn die Therapie mit Vitalpilzen (Mykotherapie) hat eine lange Tradition. In dieser Ausgabe werfen wir einen Blick in die Geschichte der Vitalpilze aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), um zu verstehen, warum Vitalpilze bereits seit über 4000 Jahren für die Menschheit von Bedeutung sind.



Historische Betrachtung der Vitalpilze in der TCM

Der Gebrauch von Pilzen als Heil- und Nahrungsmittel geht vermutlich bis in prähistorische Zeiten zurück. In China gehen erste Beschreibungen von Kräutern in der chinesischen Medizin in die Zeit von 1065 bis 771 vor Christi Geburt zurück. Es handelt sich dabei um das Werk **Wu Shi Er Bing Fang** „52 Rezepturen bei Krankheiten“, das bereits Pilze zur Behandlung von Krankheiten erwähnte. In der Nähe der Stadt Chang Sha wurde bei der Öffnung eines der Hügelgräber von Ma Wang Dui im Jahre 1973 das auf Seidenrollen niederbeschriebene Arzneibuch entdeckt. Die Liste der 52 Krankheiten enthält 283 Rezepturen, die aus insgesamt 247 Kräutern und Pilzen zusammengestellt wurden. Die meisten Substanzen konnten identifiziert und zugeordnet werden und finden sich später in der Han-Dynastie im Klassiker der Materia Medica **Shen Nong Ben Cao Jing** wieder. Darunter der Eichhase oder auch die speziellen Abhandlungen über Pilze wie Judasohr und Lackporling (Reishi).

Ein neuartiges Konzept von Energie

Eine grundlegend neue Betrachtungsweise der Medizin und der Heilmittel entwickelte sich mit dem Aufkommen des Taoismus. Dieses philosophische Konzept verlieh der Betrachtungsweise der Natur ganz neue Dimensionen und entspricht den modernen Erkenntnissen der Quantenphysik, Thermodynamik und Kybernetik. Die Annahme dabei ist, dass Energie, Materie, Form, Struktur und Information in sich sinnig und voneinander abhängig sind und sich nicht auf einen einzelnen isolierten Baustein als Basiselement reduzieren lassen. Die taoistischen Mönche vertraten die Meinung, Heilsubstanzen seien nicht nur aufgrund ihrer Wirkung einzuordnen, sondern auch in Bezug zu ihrem Aussehen, Form, Konsistenz, Temperatur, Geschmack und Ort des Wachstums. Zudem nahmen Sie an, dass eine inhärente Energie (Qi) für die Signatur (Haupteigenschaften) einer Substanz verantwortlich sei. Diese teilten die Mönche der philosophischen Trias Himmel, Mensch, Erde entsprechend in drei Klassen als hochwertig, neutral und minderwertig ein. Unter den „himmlischen“ Kräutern, die auch als „Kräuter Gottes“ bezeichnet werden, stehen an erster Stelle sechs verschiedene, in Farbe und Form unterschiedliche Reishi-Pilze.

Heilmittel dieser Gruppe stärken den Körper, zeigen keinerlei Nebenwirkungen und können regelmäßig eingenommen werden. Sie sind geeignet, das Yin-Yang-Gleichgewicht zu stabilisieren, Defizite auszugleichen und das Qi zu bewegen. Nach taoistischem Denkansatz geht es nicht

nur darum, die körperliche Gesundheit zu erhalten, sondern vielmehr das „materielle Gewicht“ dem Körper zu nehmen, den Geist zu stärken, die Weisheit zu stärken und sich mit den Göttern des Himmels zu verbünden. So zu verstehen ist dann auch die Interpretation der Zeichen für Reishi „Pilz der Unsterblichkeit“, des langen Lebens, der spirituellen Macht oder der Erhebung der Seele.

Das Spezielle an der TCM ist die Tatsache, dass es praktisch zu keinen nennenswerten Übertragungsverlusten gekommen ist. Auch das moderne China setzt sich mit Vitalpilzen auseinander, und in der Zwischenzeit konnte dank moderner wissenschaftlicher Untersuchungen ein Großteil der aus Beobachtung und Erfahrung gemachten „antiken“ Wirkungen der Pilze bestätigt werden. Hervorzuheben sind die immunmodulierenden Wirkungen der Beta-Glucane, die regulatorischen Wirkungen der Triterpene sowie weitere sekundäre Inhaltsstoffe mit gesundheitsfördernden Eigenschaften.

Pilze als beliebtes Lebensmittel

Pilze gelten bis heute in Asien und in der TCM nicht nur als Heilmittel, sondern werden auch als Lebensmittel geschätzt und sind äußerst beliebt. Die Nachfrage war schon früh groß und nicht selten wurde der Fund mit Gold oder Silber aufgewogen. Im Fall des Reishi wurde der Finder sogar gezwungen, den Pilz am Kaiserhof abzugeben. Dieser war nämlich nur der Kaiserfamilie und den hohen Hofbeamten vorbehalten.

Gemäß der 5-Elemente-Theorie der TCM werden die meisten Vitalpilze als to-

nisierend, regulierend, entgiftend und ausgleichend eingeordnet. Viele gelten vom Geschmack her als süß (was nicht zwingend dem Aroma entsprechen muss). Dies entspricht gemäß der 5-Elemente-Theorie der Funktion „Erde“ mit ihrer Aufgabe, alles Qi und Blut, das nach der Geburt für Lebensprozesse benötigt wird, aufzubauen. So verordnete der chinesische Arzt ein Rezept mit 20 g getrockneter Shiitake-Pilze, 5 g Honig und Wasser, das täglich am Abend zur Stärkung und zum Schutz vor Krankheit eingenommen wurde.

Hierzulande wird eine alte Tradition neu entdeckt und Bewährtes wieder erinnert. Was über Jahrtausende geschätzt wurde, gewinnt wieder an Bedeutung. Seit jeher stehen Klöster des Heiligen Benedikt für das ganzheitliche Wohl der Menschen ein. Orte der Bildung und der kulturellen Arbeit, aber auch Zentren, die der Gesundheit von Leib und Seele dienen. Gut zu wissen, dass auch wir im Westen eine Tradition besitzen, die sich intensiv mit Vitalpilzen beschäftigte, und es scheint, als würden wir den Faden zu unseren eigenen Wurzeln wieder neu aufnehmen.

**Dipl. TCM und Mykotherapeut
Thomas Falzone
Präsident GFVS**

**Gesellschaft für
Vitalpilzkunde Schweiz GFVS**

**Brunngasse 2
CH-8400 Winterthur
Telefon: 0900 00 19 19
(CHF 1,98/min)**

**Weitere
Informationen unter:
www.gfvs.ch**