

DOSSIER
Chronobiologie

natürlich gesund & munter

Das Magazin
für Naturmedizin
und Ganzheitliche
Gesundheit

Oktober/
November
5/2010

Den richtigen Therapeuten finden

22 Adressen, die Ihnen weiterhelfen

Pilze mit Heilkraft

Gesundheit aus der Natur

Kreativität statt Computer

Wie viel Medienzeit sollte
Kindern erlaubt sein?

Lust & Last mit der Prostata

Naturheilkundliche Antworten

Keine Angst vor

Erdstrahlen

Geopathie erkennen – Störzonen beseitigen

Homöopathie · Pflanzenheilkunde · TCM
Anthroposophische Medizin · Ayurveda



2,80 Euro



Pilze mit Heilkraft

Viele Vitalpilze – auch Heilpilze oder Medizinalpilze genannt – sind nicht nur leckere Speisepilze. Sie entfalten auch in Kapseln oder als Tee ihre gesundheitsfördernde Wirkung. Kein Wunder, dass die in der asiatischen Medizin seit Jahrhunderten bewährte Pilzheilkunde auch in Europa immer mehr Anhänger findet.

Die Archäologen staunten nicht schlecht, als sie „Ötzi“ untersuchten, die 1991 im Südtiroler Hauslabjoch entdeckte Gletschermumie: Der Mann aus der Neusteinzeit trug in seiner Gürteltasche zwei Pilze mit sich – seine „Hausapotheke“, so die Vermutung der Wissenschaftler. Ein Birkenporling half dem Mann bei Magenproblemen und bei der Bekämpfung seiner lästigen Darmparasiten, während ein Zunderschwamm nicht nur Hilfsmittel zum Feuermachen war, sondern auch in Scheiben geschnitten zur Blutstillung direkt auf Wunden gelegt werden konnte. Doch das Volkswissen um die Heilwirkung von Pilzen, das Ötzi offenbar bereits vor etwa

5300 Jahren hatte, ging in Europa im Lauf der Jahrtausende verloren. Einzig in den Klöstern wurde das Wissen um die Heilkraft der Pilze bewahrt. Allerdings nur im Geheimen, da man „unchristliches“ Treiben mit den manchmal berausenden und bewusstseinsweiternden Pilzdrogen befürchtete. In Asien hingegen wurde die Heilkraft der Pilze über eine Zeitspanne von mehr als 4000 Jahren intensiv genutzt, erforscht und die Erkenntnisse von Generation zu Generation weitergegeben. Sie ist ein wichtiger Bestandteil des ganzheitlichen Gesundheitskonzepts der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), bei der vor allem die Gesunderhal-

tung im Zentrum der medizinischen Bemühungen steht. Zwei Grundpfeiler der TCM sind der therapeutische Einsatz von Heilpflanzen und eine gesunde Ernährung – und bei beiden spielen Pilze eine wichtige Rolle.

Lebewesen der besonderen Art

Dabei sind Pilze weder Pflanzen noch Tiere. Sie bilden ein eigenes Reich im Gefüge aller Lebewesen, denn sie besitzen im Gegensatz zu Pflanzen kein Blattgrün (Chlorophyll) und betreiben keine Photosynthese. Ihr Stoffwechsel basiert vielmehr auf der Chemosynthese und steht somit dem tierischen Stoffwechsel nahe. Was geerntet wird, um daraus Speisen zuzubereiten oder medizinische Produkte herzustellen, sind lediglich die Fruchtkörper. Der eigentliche Pilz, das Myzel, lebt im Untergrund.

Einige der Pilze mit starker Heilwirkung wie der Glänzende Lackporling (Reishi) sind so zäh, dass man sie zu Pulver oder Extrakt verarbeiten muss, um von ihnen profitieren zu können. Aus anderen wiederum lassen sich leckere, kalorienarme und gesunde Speisen zubereiten. Pilze sind überaus reich an Eiweiß, Spurenelementen, Vitaminen, Mineralstoffen und den unterschiedlichsten sekundären Pflanzenstoffen, von denen nach vorsichtigen Schätzungen über 1000 im Fruchtkörper von Pilzen enthalten sind. Von der Natur fein aufeinander abgestimmt, wirken die Inhaltsstoffe im Körper positiv ausgleichend und können eine Selbstregulation (Homöostase) anstoßen. So schenkt beispielsweise der Schopftintling (Coprinus) Vitalität und Energie, indem er die Niere stärkt und darüber die Entgiftung fördert, während der Reishi die Leber unterstützt und den Blutzuckerspiegel reguliert. Vom Igel-Stachelbart *Hericium* wiederum ist bekannt, dass seine antimikrobiellen Wirkstoffe jenes Bakterium hemmen, das für die Entstehung von Magengeschwüren verantwortlich gemacht wird. Dieser bei uns seltene Pilz wird in der fernöstlichen Küche als Delikatesse geschätzt, enthält er doch 32 verschiedene Aromastoffe und damit weit mehr als die auch bei uns beliebten asiatischen Speisepilze Shiitake, Austernpilz oder Maitake (mehr zur gesundheitlichen Wirkung von Vitalpilzen in der Tabelle auf Seite 32).



Klinik am Steigerwald

Chinesische Medizin und
biologische Heilverfahren



Kürbissuppe mit Shiitake-Pilzen

Zutaten für 4 Portionen: 1 Hokkaido-Kürbis • ½ bis ¾ l Gemüsebrühe • 1 Schalotte • 1 Karotte • 300–400 g Shiitake-Pilze • nach Belieben frischer Ingwer, Rosmarin, Chili • 1 Prise Zucker • Salz, Pfeffer • Öl zum Braten der Pilze

Zubereitung: Kürbis, Karotte und Schalotte schälen und in grobe Stücke schneiden. Alles in die Gemüsebrühe geben und in 20–30 Minuten weich kochen, den klein geschnittenen Ingwer dazugeben und anschließend pürieren. Mit Zucker, Salz, Pfeffer, Chili und Rosmarin

abschmecken. Während die Suppe köchelt, die Pilze putzen und schneiden. 5–10 Minuten in Öl anbraten, dann salzen und pfeffern. Die heißen Pilze über der fertigen Suppe verteilen und sofort servieren.



Asiatischer Geflügelsalat

Zutaten für 4 Portionen: 200–300 g Shiitake-Pilze in Scheiben • 200 g Hühnerfleisch/Putenbrust, gekocht oder gebraten • 80 g eingeweichte Glasnudeln • 1 EL Mandelstifte • ½ rote Paprika, in Streifen geschnitten • 2–3 Scheiben Dosenananas in feinen Streifen • 1 EL Rosinen • 2 Stangen Frühlingszwiebeln in Scheiben • 100–150 g frische Sojabohnenkeimlinge • 1 Zweig frischer Koriander, fein gehackt

Für die Sauce (alle Zutaten verrühren): ½ Tasse Essig •

¼ Tasse Öl • ½ EL Curry • ¼ EL edelsüßer Paprika • 1 EL Zucker • Salz, Pfeffer • 1 Prise Cayennepfeffer • 1 EL Sojasauce • 2–3 EL Ananassaft (aus der Dose)

Zubereitung: Glasnudeln in lauwarmem Wasser einweichen. Die Shiitake-Pilze 5–10 Minuten anbraten. Geflügel in mundgerechte Streifen schneiden. Die Pilze, Geflügelstreifen, Glasnudeln, Ananassstreifen, Rosinen, Mandeln und das Gemüse mit der Sauce gut vermischen und mit dem Koriander bestreuen.



Bandnudeln mit Pilzen, Speck und Radicchio

Zutaten für 4 Portionen: 500 g Bandnudeln • 2 Schalotten, fein gehackt • 400–500 g Pilze (z. B. Shiitake, Austernpilze oder Champignons) • 150 g Speck in Scheiben (Pancetta, Bacon oder Bauchspeck) • 1 Kopf Radicchio, in feine Streifen geschnitten • Weißwein • Salz, Pfeffer • Olivenöl

Zubereitung: 4 Scheiben Speck in einer großen Pfanne knusprig anbraten und für die Dekoration beiseite legen. Den restlichen Speck in Streifen schneiden und mit den

gehackten Schalotten in Olivenöl leicht anbräunen. Die in Scheiben geschnittenen Pilze dazugeben und 5 Minuten braten, mit etwas Weißwein ablöschen und weitere 5 Minuten braten, bis der Weißwein verdampft ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Inzwischen die Bandnudeln nach Anleitung in Salzwasser bissfest kochen und abgießen. Die Bandnudeln mit den Radicchiostreifen zu den Pilzen geben und kurz durchschwenken. Auf vorgewärmten Tellern servieren und mit den krossen Speckscheiben verzieren.

Shiitake

Der „König der Pilze“ ist dank seines exzellenten Geschmacks nicht nur einer der weltweit begehrtesten Speisepilze, der in Asien beheimatete Pilz gilt auch als einer der heilkräftigsten Pilze überhaupt. Vor allem seine Inhaltsstoffe Lentinan, ein

Polysaccharid (Mehrfachzucker), und Eritadenin, eine ungesättigte Aminosäure, wurden in unzähligen Studien untersucht. Dabei hat man nachgewiesen, dass Lentinan die Tätigkeit des Immunsystems steigert und die körpereigene Tumorabwehr verbessert, während Eritadenin den →



Die Chance für einen Neuanfang

- Bei uns finden Sie Hilfe z.B. bei
- Rückenschmerzen
 - Migräne
 - chronischen Schmerzen
 - Fibromyalgien (Weichteilrheuma)
 - Depressionen
 - chron. Magen- und Darmerkrankungen
 - chron. Nervenerkrankungen z.B. Polyneuropatie
 - chronische Hauterkrankungen
 - Erschöpfungszuständen
 - Ängsten
 - Ohrgeräusche, Tinnitus
 - Herzrhythmusstörungen
 - Bluthochdruck
 - Allergien
 - Schwindel
 - Asthma
 - chron. Gelenkserkrankungen

Chinesische Medizin und
biologische Heilverfahren
für mehr Gesundheit



- Beihilfefähigkeit
- Kostenübernahme durch Privatversicherungen
- Akutaufnahme ist möglich

Bitte sprechen Sie uns auf Ihr individuelles Krankheitsbild an. Wir beraten Sie gern.

Informationen unter
Klinik am Steigerwald
97447 Gerolzhofen
Tel. 09382 / 949-0

www.tcmklinik.de

Blutfettspiegel beeinflusst und unter anderem den Gesamtcholesteringehalt senkt. „Die Heilkraft des Shiitakes macht man sich in Ostasien heute im Allgemeinen überall dort zunutze, wo eine geschwächte Immunfunktion als auslösender oder verstärkender Faktor einer Krankheit vorliegt, also beispielsweise bei Krebs, Aids, Allergien, Grippe und Erkältungskrankheiten“, erklärt Jan I. Lelley, Professor für angewandte Mykologie an der Universität zu Bonn. „Regelmäßig verzehrt, kann er zudem einen chronisch hohen Blutcholesterinspiegel senken und vor entzündlichen Hautreaktionen, Leberzirrhose, Gefäßsklerose und

Bluthochdruck schützen.“ Je nachdem, ob er zur Vorbeugung oder zur Behandlung von Krankheiten eingesetzt wird, erläutert der Pilzwissenschaftler weiter, werden in der Traditionellen Chinesischen Medizin als tägliche Portion 60–160 Gramm Frischpilze oder 6–16 Gramm Trockenpilze oder Pilzpulver beziehungsweise -extrakt empfohlen, die auch in Deutschland als Nahrungsergänzungsmittel erhältlich sind. Frisch bekommt man den bräunlichen Pilz mit kreisrundem Hut im gut sortierten Lebensmittelhandel.












Ein kleiner Wermutstropfen: Der Shiitake ist der einzige Speisepilz, der vereinzelt aller-

gische Reaktionen in Form von peitschenförmigen Hautrötungen hervorrufen kann.

Austernpilz

Fast noch häufiger als den Shiitake sieht man in den Gemüseabteilungen inzwischen die muschelförmigen Fruchtkörper des Austernpilzes, der vor allem als Speisepilz kultiviert wird und im Geschmack stark an Kalbfleisch erinnert. In der TCM verabreicht man ihn getrocknet zur Stärkung von Venen und zur Entspannung der Sehnen; Wissenschaftler konnten aber unter anderem auch eine starke cholesterinsenkende Wirkung belegen. „Austernpilze gelten deshalb hinsichtlich der Re-

Pilzpulver und -extrakte sind keine Arzneimittel, sondern Mittel zur Nahrungsergänzung. Die genannten Wirkungen und Haupteinsatzgebiete beruhen meist auf Erfahrungsberichten und sind überwiegend nicht wissenschaftlich oder durch klinische Studien belegt. Pilzheilkundliche Therapeuten und Apotheker beraten Sie gern.

Übersicht der Vitalpilze	Speisepilz	gesundheitliche Wirkung	Haupteinsatzgebiet
 Austernpilz (<i>Pleurotus ostreatus</i>)	beliebter Speisepilz	Fördert das Wachstum junger Zellen u. a. in Knochenmark, Knochen und Knorpel und wirkt antioxidativ.	Beugt Osteoporose vor und entspannt Muskeln, Sehnen und Gelenke, senkt den Cholesteringehalt und entfaltet probiotische Wirkung. Wird in der TCM zur Therapie von Hexenschuss eingesetzt.
 Chinesischer Raupenpilz (<i>Cordyceps sinensis</i>)	nein	Wirkt antibiotisch, stimmungsaufhellend, antidiabetisch und antisklerotisch, stärkt die Lungenfunktion und das Immunsystem.	Steigert die Leistungsfähigkeit und verbessert die Lungenfunktion z. B. bei Bronchitis oder asthmatischen Beschwerden. Wird in der TCM u. a. bei Lungenerkrankungen, zur Stärkung von Leber und Niere, bei Erschöpfung und Stimmungsschwankungen eingesetzt.
 Eichhase (<i>Polyporus umbellatus</i>)	mild schmeckender Speisepilz	Ältestes bekanntes Antibiotikum, stärkt das Herz, entwässert, steigert den Harnfluss und entfaltet antitumorale Wirkung.	Sehr wichtiger Pilz während der Vor- und Nachsorge von Erkrankungen, die mit dem Lymphsystem zusammenhängen; unterstützende Behandlung bei einigen Krebsarten und bei der Chemo- und Strahlentherapie.
 Igel-Stachelbart (<i>Hericium erinaceus</i>)	sehr aromatischer Speisepilz	Reguliert das Immunsystem, hat entzündungshemmende sowie krebs- und metastasenhemmende Eigenschaften und senkt die Blutfettwerte.	Beschwerden des Magen-Darm-Trakts, da er z. B. die Magenschleimhäute beruhigt; reguliert die Abwehrkräfte bei Allergien, Autoimmunerkrankungen und Immunschwäche. Bringt nach der Lehre der TCM den Körper ins Gleichgewicht.
 Judasohr, Chinesische Morchel (<i>Auricularia polytricha</i>)	in Asien sehr beliebter Speisepilz	Hemmt die Blutgerinnung und fördert die Durchblutung, senkt Blutfettwerte und wirkt antientzündlich.	Verhindert Thrombosen, reduziert die Gefahr einer fortschreitenden Arteriosklerose, eines Herzinfarkts oder Schlaganfalls und lindert Augen-, Haut- und Schleimhautentzündungen.
 Maitake, Klapperschwamm (<i>Grifola frondosa</i>)	Speisepilz mit intensivem Pilzaroma	Immunaktivierende und krebshemmende Wirkung, blutzuckersenkende und knochenstärkende Effekte.	Unterstützt die Krebstherapie und reduziert die Nebenwirkungen von Chemo- oder Strahlentherapie, senkt den Cholesterinspiegel und bei Diabetes Typ II den Blutzuckerspiegel.
 Mandelpilz, Sonnenpilz (<i>Agaricus blazei Murrill</i>)	schmackhafter Speisepilz	Präventiv antikarzinogen sowie immunmodulierende, antiallergische, antidiabetische, entzündungshemmende und antivirale Wirkungen.	Stimuliert das Immunsystem, insbesondere bei Krebs- und Autoimmunerkrankungen und lindert die Nebenwirkungen einer Chemo- oder Strahlentherapie. Präventiver und begleitender Einsatz bei bakteriellen und viralen Infektionskrankheiten, z. B. Erkältungen.
 Reishi, Glänzender Lackporling (<i>Ganoderma lucidum</i>)	nein	Wirkt entzündungshemmend und immunregulierend und verbessert die Sauerstoffaufnahme des Blutes.	Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Allergien, Infektionen, Entzündungen, therapeutischer Einsatz in der Krebstherapie sowie Anti-Aging-Mittel.
 Schmetterlings-tramete (<i>Coriolus versicolor</i>)	nein	Tumorhemmende, immunmodulierende, antibakterielle, antifungale und sehr starke antivirale Wirkung.	Begleitende Krebstherapie, mindert Nebenwirkungen einer Chemo- oder Strahlentherapie und hilft bei bakteriellen und viralen Infekten v. a. der oberen Atemwege.
 Schopftintling (<i>Coprinus comatus</i>)	spargelartig schmeckender Speisepilz	Blutzuckersenkende Wirkung, da der Pilz die körpereigene Insulinausschüttung erhöht.	Begleitende Diabetestherapie bei Diabetes Typ I und Typ II sowie bei Arteriosklerose. Wird in China traditionell zur Vorbeugung gegen Hämorrhoiden und zur Förderung der Verdauung eingesetzt.
 Shiitake (<i>Lentinula edodes</i>)	beliebter Speisepilz	Immunstimulierende, antitumorale, antibakterielle und stark antivirale Wirkung, reguliert den Blutfettspiegel.	Begleitende Krebstherapie, wirkt der Arteriosklerose entgegen, steigert die Widerstandsfähigkeit gegenüber Virusinfektionen wie Grippe und beeinflusst die Darmflora positiv.

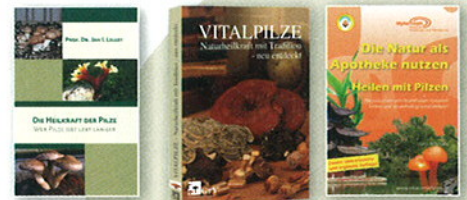
gulierung der Blutfettwerte als besonders wertvoll und sind gerade für Personen mit erhöhten Cholesterinwerten zu empfehlen“, führt Lelley aus. „Als tägliche Dosis werden 3–9 Gramm getrocknete und pulverisierte Austernpilze in Wasser, Tee oder Suppe eingebracht. Verwendet man Frischpilze, benötigt man die zehnfache Menge.“ Austernpilze sind leicht zuzubereiten, in Streifen oder Würfel geschnitten passen sie gebraten, gegrillt, gratiniert, frittiert oder geschmort gut zu Reis, Nudeln, Huhn oder Tofu.

Maitake

Auch der „Tanzende Pilz“ – Mai heißt auf japanisch Tanz, take Pilz – ist in den Kochtöpfen ein wahrer Schatz. Der Legende nach vollführten in Japan Sammler einst wahre Freudentänze, wenn sie einen der seltenen graubraunen Fruchtkörper fanden, denn man wog sein Gewicht in Silber auf. Geschätzt wurde der Pilz aufgrund seiner Heilkräfte, zum Essen waren die dünnen, feinblättrigen Hüte zu kostbar. Inzwischen

kann der Maitake aber in Kulturen angebaut werden, und so hat der wegen seines intensiven Pilzaromas in Japan überaus beliebte Speisepilz auch Einzug in die westlichen Gourmétrküchen gehalten. Während der Maitake in Asien überwiegend in Olivenöl oder Essigmarinade eingelegt wird, bereichert er im Westen mit seinem köstlichen Geschmack vor allem Gemüsegerichte, Aufläufe, Pfannengerichte und Soßen. Nach wie vor liegt die Hauptbedeutung des Maitakes aber in seinem breiten Wirkpotenzial auf die Gesundheit. Er kommt in der Krebstherapie, bei Diabetes, Osteoporose und Bluthochdruck zum Einsatz und vermindert zudem die Einlagerung von Fett im Gewebe. Dadurch kann der Maitake auf natürliche Weise eine Gewichtsreduktion unterstützen.

„Wer Pilze isst, lebt länger“, fasst Professor Lelley denn auch seine langjährigen Studien zusammen und knüpft damit an ein chinesisches Sprichwort an: „Ein guter Arzt muss kochen können.“/gvu ●



BUCHTIPPS

- **Prof. Dr. Jan I. Lelley: Die Heilkraft der Pilze**
Der Pilzwissenschaftler informiert sachkundig über die wichtigsten Pilze mit Heilkraft und gibt Tipps für eine orthomolekulare Pilzdiät. (B.o.s.s Druck und Medien GmbH, 260 Seiten, 22,80 Euro)
- **Dr. Heinz Knopf: Vitalpilze – Naturheilkraft mit Tradition**
Die zehn wichtigsten Vitalpilze im Porträt sowie ein umfangreicher Überblick über verschiedene Krankheitsbilder sowie ihre mykotherapeutische Behandlung. (Gesellschaft für Vitalpilzkunde e.V., 207 Seiten, 19,80 Euro, Bezug über www.vitalpilze.de)
- **Franz Schmaus: Die Natur als Apotheke nutzen**
Neben Pilzporträts und einer Darstellung verschiedener Erkrankungen samt mykotherapeutischer Therapie gibt es ein Extrakapitel zum Einsatz von Heilpilzen in der Tierheilkunde. (Myko Troph, 208 Seiten, 9,90 Euro, Bezug über den Buchhandel oder über www.HeilenmitPilzen.de)

- **beruhigt** die Magennerven
- **entspannt** die Magenmuskeln
- **reguliert** die Magenbewegung
- **normalisiert** die Säurebildung
- **schützt** die Magenschleimhaut

Wird der Magen Dir zur Last



Magenschmerz



Völlegefühl



Sodbrennen

Iberogast®

Pflanzlich – Schnell wirksam



Iberogast®. Bei Magen-Darm-Erkrankungen mit Beschwerden wie Magenschmerzen, Völlegefühl, Blähungen, Magen-Darm-Krämpfe, Übelkeit, Sodbrennen. Das Arzneimittel enthält 31,0 Vol.-% Alkohol. Stand: 09/2009. STEIGERWALD Arzneimittelwerk GmbH, 64295 Darmstadt. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.Iberogast.info