

# bewusster leben

NEU DENKEN UND HANDELN

Wild Woman  
Sisterhood

Entdecke deine  
Weiblichkeit

10 Dinge, die  
jeder von Buddha  
lernen kann

Denken macht  
glücklich

Wie gutes  
Leben gelingt

1000 Mal  
probiert ...

Warum wir uns mit  
Veränderungen  
- so schwer tun  
und wie es  
leichter geht

**DOSSIER:**  
Besser leben  
ohne Zucker

# Heilkraft Yoga

Übungen für mehr Stabilität und Leichtigkeit



# Mit Vitalpilzen gegen Nervenleiden

Eine Mykotherapie bietet zusätzliche Möglichkeiten, um Schmerzen bei einer Nervenerkrankung zu lindern. Bei den verschiedenen Formen der Neuropathie können sie ein weiteres Absterben der Nerven verhindern.

Immer mehr Menschen leiden in Deutschland an Diabetes des Typus 2. Ein häufiger Folgeschaden der Zuckerkrankheit ist die Polyneuropathie, bei der nach und nach die Nervenenden absterben. Das kann zu Organstörungen wie Herzrhythmusstörungen, Blasenschwäche oder einer Magenlähmung führen. Oftmals sterben auch die Gliedmaßen nach und nach regelrecht ab.

Wenn die sensiblen Empfindungs- und Bewegungsnerven von der Krankheit betroffen sind, können Patienten aufgrund der Taubheitsgefühle den Untergrund, auf dem sie gehen, nicht mehr richtig ertasten. Sie können weder unterscheiden, ob sie über eine Wiese oder im Sand laufen, noch können sie fühlen, ob sie einen Strumpf oder einen Schuh tragen. Neben der Unsicherheit beim Gehen gehören auch brennende, bohrende Schmerzen und unerträgliches Kribbeln zum typischen Beschwerdebild.

Darüber hinaus ist diese Form der Neuropathie eine wichtige Ursache des sogenannten diabetischen Fußsyndroms: Weil das Schmerzempfinden vermindert ist, bleiben Verletzungen an den Füßen häufig lange unbemerkt. Dadurch können schlecht heilende Wunden entstehen, die sich entzünd-

den und sich in der Tiefe des Gewebes ausbreiten. Begünstigt wird die Erkrankung durch gleichzeitig auftretende Durchblutungsstörungen. Doch soweit muss es erst gar nicht kommen, wenn man sich frühzeitig in Behandlung begibt und bereit ist, auch alternative Behandlungswege zu gehen.

## Der *Hericium* fördert das Wachstum der Nervenfasern

So verordnet der Heilpraktiker Peter Elster beispielsweise seinen Patienten bei diabetisch bedingter Neuropathie den Vitalpilz *Herichium* (auf Deutsch: Affenkopfpilz). Dieser Pilz ist in seiner Heimat China und Japan nicht nur wegen seines feinen Aromas ein sehr begehrter Speisepilz, sondern auch eine wirksame Arznei. Er enthält 19 Aminosäuren und zahlreiche Biovitalestoffe wie beispielsweise Zink, Eisen und Selen. Das Spurenelement Selen hat die wichtige Aufgabe, die Zellen vor Umweltgiften und UV-Strahlen zu schützen.

Daneben weist der *Herichium* die seltene und interessante Substanz *Erinacin* auf. Sie soll das Nervenwachstum stimulieren können, was nicht nur bei der Alzheimer-Krankheit, sondern auch bei Neuropathie von großem Nutzen ist. „Der *Herichium* hat eine wach-

tumsanregende Wirkung auf die Nerven“, erklärt TCM-Spezialist Elster.

Neben zwei Akupunktursitzungen pro Woche empfiehlt der Heilpraktiker deshalb seinen Patienten, täglich *Herichium* als Pulver oder Extrakt einzunehmen. Nach einer 5-tägigen Anwendungszeit wird zwei Tage pausiert. Heilpraktiker Elster entscheidet von Fall zu Fall, ob er die Mykotherapie mit einer individuell erstellten Kräuterarznei kombiniert.

„Da die Neuropathie nicht einfach zu behandeln ist, muss man meist verschiedene therapeutische Maßnahmen ergreifen und diese miteinander kombinieren“. Die Arzneitherapie sei in jedem Fall mit der Mykotherapie gut kompatibel, so Elster.

Der *Herichium* ist auch bei der sogenannten idiopathischen Neuropathie, bei der die Ursache der Erkrankung nicht diagnostiziert werden kann, ein geeignetes therapeutisches Mittel. Und auch bei Patienten, die aufgrund einer chemotherapeutischen Behandlung unter neuropathischen Schäden leiden, leistet er dank seiner speziellen Polysaccharide-Polypeptidkomplexe kraftspendende Dienste, da speziell diese biochemischen Verbindungen das geschwächte Immunsystem wieder stärken. Sie bestehen aus Vielfach-

zucker und Eiweißbestandteilen. Man geht davon aus, dass sie das Immunsystem auch dazu bringen, mehr Killerzellen und Fresszellen zu bilden, die die Krebszellen dann abtöten.

### Der Maitake aktiviert die Leber

Die chinesische Medizin geht davon aus, dass durch Stoffwechselreste ein Schleim entsteht, der sich um die Nervenenden legt und diese auf Dauer schädigt. Bei der Chemotherapie ist der Organismus besonders vielen Giftstoffen ausgesetzt, was häufig zum Absterben der feinen Nervenfasern führt. Bei einer chemotherapeutisch bedingten Neuropathie sei der *Maitake* deshalb sehr wirkungsvoll, da er den Stoffwechsel und die Entgiftungsfunktion der Leber aktiviere und somit die Ausleitung der Toxine fördere, erläutert der TCM-Experte.

Auch bei allen anderen Formen der Neuropathie sei der *Maitake* der zweitwichtigste Vitalpilz. Anders als für die Schulmedizin ist die Leber nach Auffassung der chinesischen Lehre nicht nur für die Entgiftung zuständig, sondern auch für die Nerven. „Somit kann man mit dem *Maitake* die Grundstörung – das Absterben von Nervenfasern und -gewebe – gut behandeln“, so der Vitalpilz-Experte. Bleibt die Ursache einer Neuropathie unbekannt, setzt Peter Elster gelegentlich zur Behandlung noch einen weiteren Vitalpilz ein: den *Reishi*, besser bekannt als der „göttliche Pilz der Unsterblichkeit“. Er hat eine positive und modulierende Wirkung auf das Immunsystem und fördert zudem die Durchblutung, weshalb er auch beim diabetischen Fuß verordnet wird.

Generell gilt: Für eine wirkungsvolle Vitalpilztherapie ist eine regelmäßige Anwendung ganz wichtig. „Viele meiner Patienten sind anfangs emotional im Keller“, berichtet Elster aus seiner Praxis. Nach einer mehrwöchigen Behandlung wendet sich das Stimmungsblatt jedoch meist: „Sobald sie eine Verbesserung der Beschwerden spüren, fassen sie meist schnell neuen Lebensmut, da sie merken, dass doch noch etwas passiert“.



#### INFO

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



Der *Hericium* enthält 19 Aminosäuren und zahlreiche Biovitale Stoffe wie beispielsweise Zink, Eisen und Selen.



Der *Maitake* aktiviert den Stoffwechsel und die Leber.