

# AKOM

NATURHEILKUNDLICH.  
ALTERNATIV.  
INTEGRATIV.

01  
2018

IHR FACHMAGAZIN FÜR ANGEWANDTE KOMPLEMENTÄRMEDIZIN

Transpersonale Klangtherapie

## Klangtherapie

Das Herz stärken

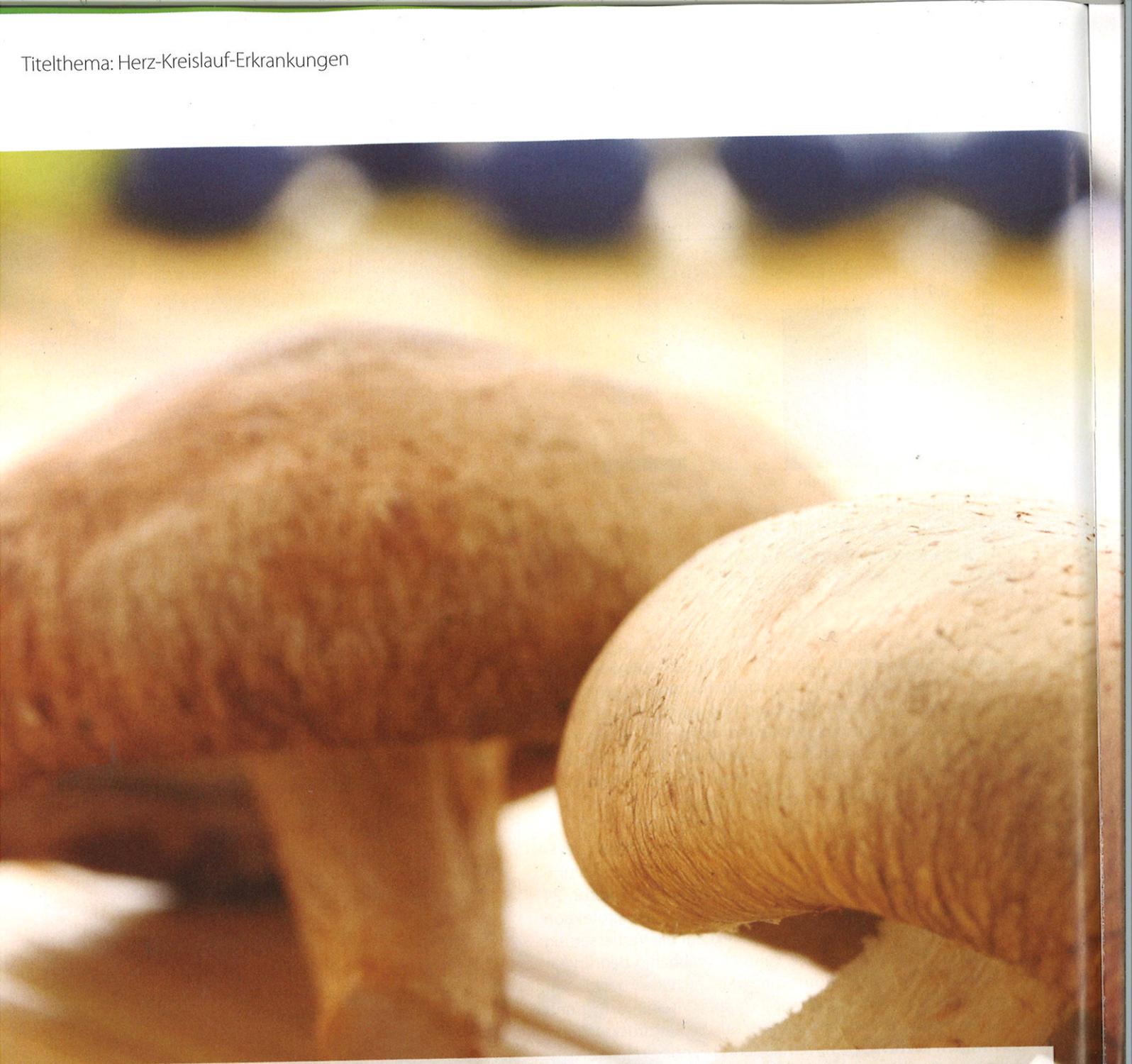
### Herz-Kreislauf- Erkrankungen

Therapieansätze in der  
Regulationsmedizin

### Allergien



Akom.media GmbH • Wiesbadener Landstraße 18 • 65203 Wiesbaden • www.akom.media • service@akom.media • Jahrgang 3 • ISSN 2367-3745



**Viele  
Beschwerdebilder – ein Begriff  
Herz-Kreislauf-Erkrankungen**

---

**Herz-Kreislauf-Erkrankungen |  
Mit Vitalpilzen natürlich vorbeugen und adjuvant therapieren**

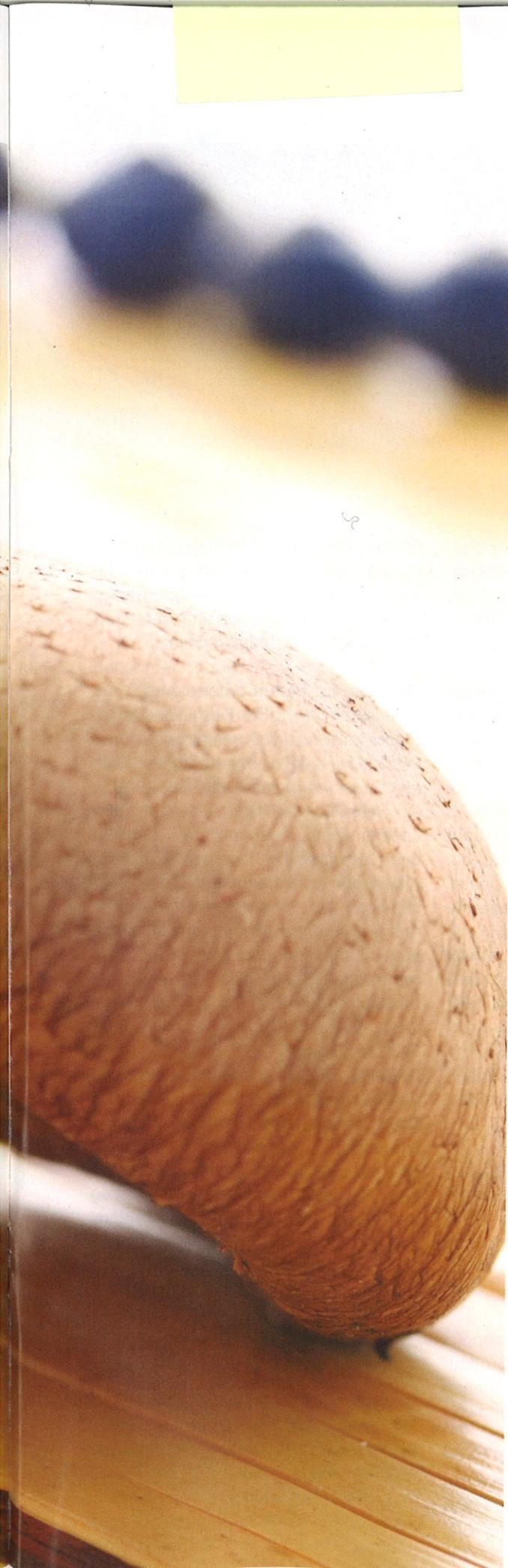


Foto: ©GFV Gesellschaft für Vitalpilzkunde e.V.

### HP Peter Elster

**B**eschwerden des Herz-Kreislauf-Systems zählen hierzulande zu den häufigsten Krankheiten. Schon heute leiden rund 20 Millionen Bundesbürger an arterieller Hypertonie, Tendenz steigend. Folgekrankheiten wie der akute Herzinfarkt, die Herzinsuffizienz oder der Schlaganfall kostet die Betroffenen oftmals das Leben. Welcher Vitalpilz für die jeweilige Erkrankung infrage kommt, ergibt sich aus der vorherigen, gründlichen Anamnese.

Das Herz, der Motor des Organismus, pumpt bei Erwachsenen etwa fünf bis sechs Liter Blut durch das Kreislaufsystem. Das Blut hat die Aufgabe, Sauerstoff und Nährstoffe zu den Zielorganen hin und Kohlendioxid und Stoffwechselprodukte abzutransportieren. Es verteilt außerdem Enzyme und Hormone und sorgt für eine konstante Körpertemperatur. Das Gemisch aus festen und flüssigen Bestandteilen setzt sich zusammen aus Erythrozyten, Leukozyten und Thrombozyten sowie Wasser, Salzen, Eiweiß und Mikronährstoffen.

**Bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen spielen die Thrombozyten eine Schlüsselrolle, denn sie sorgen für die Gerinnung des Blutes.**

Bildet sich aus ihnen ein Thrombus, der später ein Gefäß verschließt, führt dies unbehandelt zum Untergang des Gewebes bis hin zum Ausfall des betroffenen Organs.

Reishi



Cordyceps



## Zu hoher Druck im Gefäßsystem

Gemäß den Leitlinien für das Management der arteriellen Hypertonie liegt normaler Blutdruck bei 120/80 mmHg. Verengen sich die Blutgefäße im Laufe des Lebens bei gleichzeitig nachlassender Elastizität, steigen die Blutdruckwerte. Ab 140/90 mmHg sprechen wir bereits von Hypertonie Grad 1. Da Hypertonie keine Schmerzen bereitet und die Betroffenen meist uneingeschränkt leistungsfähig sind, bleibt sie oft jahrelang unbemerkt.

Diuretika, Betarezeptorenblocker, Calciumantagonisten, ACE-Hemmer und Angiotensinrezeptorblocker stellen die fünf Arzneimittelgruppen dar, mit denen Ärzte Bluthochdruck therapieren. Je nach Schweregrad kommen sie einzeln oder kombiniert zum Einsatz. Um zusätzlich die Fließeigenschaften des Blutes zu verbessern, werden oftmals Thrombozytenaggregationshemmer ergänzt.

Da die Ursache der Hypertonie oft im Verborgenen liegt, stößt die schulmedizinische Behandlung öfter an ihre Grenzen. Gründe können zum Beispiel Herz- oder Nierenerkrankungen sowie Störungen des Hormonhaushaltes sein. Meist lösen jedoch eine Vielzahl von Risikofaktoren, wie Bewegungsmangel, Übergewicht, Stress, Rauchen oder übermäßiger Kochsalzkonsum, die Blutdrucksteigerung aus. Aber auch Disposition, Alter und Stoffwechselstörungen wie Diabetes oder Hypercholesterinämie spielen eine Rolle.

Bei einigen der Risikofaktoren haben es die Betroffenen selbst in der Hand, ihre

Situation zu verbessern. Unausgewogene Ernährung mit zu vielen leeren Kohlenhydraten und zu viel Fett erhöht das Gewicht und manchmal auch den Blutzucker und die Cholesterinwerte.

Zu Übergewicht führt auch Bewegungsmangel. Während der Mensch vor über 10.000 Jahren noch rund 25 Kilometer am Tag zu Fuß zurücklegte, kommen wir heute gerade einmal auf circa 600 Meter. Je höher das Gewicht, desto mehr muss das Herz arbeiten. Laut Statistik erhöht sich das Risiko für einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall um das Doppelte, wenn das Normalgewicht um gerade einmal 20 Prozent überschritten wird. Mykotherapeuten wissen um die regulative Wirkung der Vitalpilze auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen und machen sich diese zunutze.

### Zur Behandlung der Hypertonie eignen sich vor allem *Auricularia polytricha*, *Maitake*, *Reishi* und *Shiitake*.

Ein Hauptwirkstoff des *Auricularia polytricha* ist die Gruppe der Glykoproteine, insbesondere Lektine. Lektine besitzen spezifische gerinnungshemmende Eigenschaften und sorgen für bessere Fließeigenschaften des Blutes.

Außerdem enthält der Pilz Exobiopolymere mit einem zum Teil hohen strukturellen Glykoproteinanteil. Diese können erhöhte Triglyzerid- und Cholesterinwerte senken.

Ein charakteristischer Wirkstoff des Maitakes ist die Maitake-D-Fraktion. Sie bildet eine Untereinheit der  $\beta$ -D-Glukane. Glukane wirken sich immunstärkend aus. Die

Glukane des Maitakes können darüber hinaus den Blutzucker senken und die Glukosetoleranz erhöhen. Darüber hinaus setzen Mykotherapeuten ihn unterstützend zur Gewichtsreduktion ein.

Einer der am besten untersuchten Vitalpilze ist der Reishi. Der Reishi wirkt adaptogen. In diesem Fall nimmt er steuernd Einfluss auf den zu hohen Blutdruck. Einer seiner Hauptwirkstoffe, Ganopoly – ein Heteropolysaccharid – hemmt unter anderem Entzündungen und reguliert den Blutzucker. Die Triterpene Ganoderмик-Säuren und Ganodermediol, Untereinheiten der Kleinmolekularen Verbindungen, hemmen wiederum die Vorstufe des blutdrucksteigernden Gewebshormons Angiotensin – ACE – und senken so den Blutdruck.

Shiitake reguliert ihn ebenfalls. Noch besser ist jedoch sein Effekt auf erhöhte Cholesterinspiegel. Sein charakteristischer Wirkstoff Eritadenin aus der Gruppe der Nukleosidderivate fördert die Aufnahme von LDL in die Leberzellen. Vermutlich kann die Substanz ebenfalls einen Anstieg der Aminosäure Homocystein verhindern. Homocystein steht in Verdacht, die Zellwände der Blutgefäße zu schädigen.

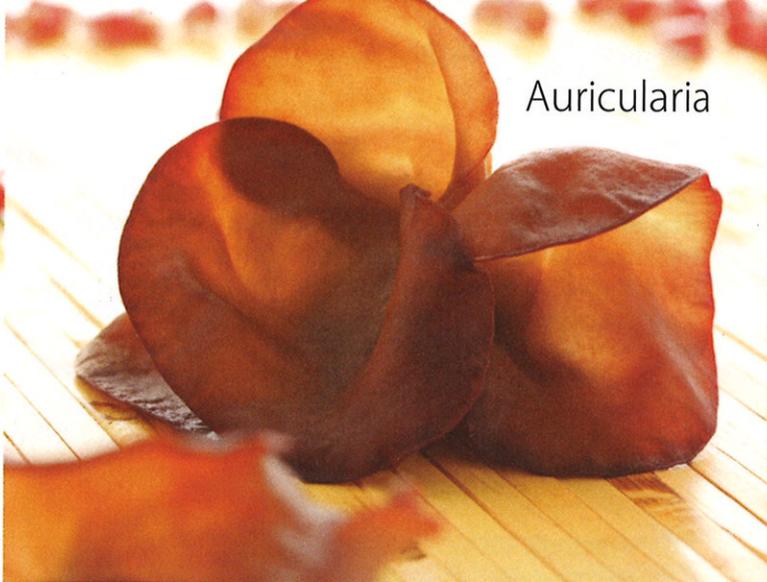
## Zu gering ist auch nicht gut

Symptome wie Schwindel, Kopfschmerz oder Tachykardie können auf Hypotonie hinweisen. Die Werte liegen dann unter 100/60 mmHg.

Zu niedriger Druck im Blutkreislauf kann genetisch bedingt sein, als Folge einer



Maitake



Auricularia

Hypothyreose, Dehydrierung oder durch die Einnahme von beispielsweise Antihypertensiva oder Psychopharmaka entstehen. Die Therapiemöglichkeiten liegen in der eventuellen Neueinstellung oben genannter Medikamente, dem Tragen von Kompressionsstrümpfen oder einer moderaten Anhebung der Kochsalzzufuhr. Psychoaktive Stimulanzien wie Etilofrin, Coffein oder Oxilofrin werden kaum noch eingesetzt, da sie unter Umständen Arrhythmien verursachen.

In seiner Eigenschaft als Adaptogen empfiehlt sich Reishi ebenfalls bei Hypotonie, denn Regulation funktioniert immer in beide Richtungen. Auch Auricularia polytricha, der für einen guten Blutfluss und damit für einen zügigen Transport von Sauerstoff und Nährstoffen sorgt, ist für Hypotoniker eine gute Alternative. Darüber hinaus kann hier Cordyceps sinensis helfen. In der Traditionellen Chinesischen Medizin wird er seit Jahrtausenden als kräftigendes Tonikum verabreicht. Seine Hauptwirkstoffe sind das Cordycepin und Ergosterin. Vor allem für Hypotoniker, die unter Müdigkeit, Antriebslosigkeit und morgendlichen Anlaufschwierigkeiten leiden, spendet dieser Pilz Kraft und Energie.

## Sauerstoffmangel mit Folgen

**Die Koronare Herzkrankheit (KHK) ist gekennzeichnet durch eine stetige Unterversorgung des Herzmuskels mit Sauerstoff und Nährstoffen, bedingt durch Stenosen in den Koronararterien.**

Sie stellt eine äußerst gefährliche gesundheitliche Störung dar, da sie in eine Angina pectoris übergehen und in einem Herzinfarkt enden kann. Raucher sollten ihr Laster sofort nach der Diagnose aufgeben, sich vitaminreich ernähren und sich regelmäßig an der frischen Luft bewegen.

Ärzte versuchen Patienten mit Betarezeptorenblockern, ACE- und Thrombozytenaggregationshemmern zur Blutdrucksenkung sowie mit Statinen zur Cholesterinsenkung und Aldosteronantagonisten zur Diurese zu helfen.

Wirksame Vitalpilze sind auch hier Auricularia polytricha, Maitake und Shiitake. Coprinus comatus bezeichnet einen weiteren Pilz, der bei KHK angewandt werden kann. Seine Hauptwirkstoffe, die Polysaccharide, wirken sich positiv auf den Zuckerstoffwechsel aus – wichtig für KHK-Patienten mit Diabetes. Zudem verbessert er die Durchblutung.

## Mangelhafte Pumpleistung

**Ist das Herz unfähig, das vom Körper benötigte Herzzeitvolumen bei normalem diastolischen Druck bereitzustellen, leidet der Patient an einer Herzinsuffizienz.**

Das Herzzeitvolumen beschreibt das Blutvolumen, das das Herz pro Minute in den Kreislauf pumpt. Die WHO definiert sie als verminderte körperliche Belastbarkeit aufgrund einer ventrikulären (= die Hohlorgane betreffenden) Funktionsstörung. Die damit einhergehende

mangelhafte Blut-, Sauerstoff- und Nährstoffversorgung vermindert die Leistung des gesamten Organismus. Der ärztlichen Praxis stehen einige Medikamente zur Behandlung zur Verfügung. In der Regel kommen ACE- oder AT1-Blocker, Nitrate, Betarezeptorenblocker, Digitalis oder Diuretika zum Einsatz.

Die Mykotherapie unterstützt Patienten zum Beispiel mit Reishi. Er verbessert deutlich die Sauerstoffversorgung des Herzmuskels und senkt den Sauerstoffverbrauch im Gewebe. Ist eine Schilddrüsenerkrankung für die Herzinsuffizienz verantwortlich, empfiehlt sie zudem die Behandlung mit Cordyceps sinensis. Er verbessert auch die Durchblutung der Nieren.

Sehr gute Ergebnisse werden auch mit Agaricus blazei Murrill (ABM) erzielt. Mit seinen Hauptwirkstoffen  $\beta$ -D-Glukane und Ergosterin stärkt er das Immunsystem, wirkt stark entzündungshemmend, und reguliert sowohl den Blutdruck als auch den Fettstoffwechsel.

Auricularia polytricha kann wegen seiner blutverdünnenden Wirkung sinnvoll sein, in jedem Falle aber wegen seiner ebenfalls gefäßerweiternden Wirkung.

## Aus dem Takt

**Als Herzrhythmusstörungen bezeichnet man Unregelmäßigkeiten der Herz-tätigkeit.**

Eine gestörte Erregungsbildung oder -ausbreitung beschert einen zu schnellen, zu langsamen oder unregelmäßigen Herzschlag. Vorhofflattern und -flimmern,

eine Überschreitung der altersüblichen physiologischen Herzfrequenz oder Herzschläge außerhalb des physiologischen Herzrhythmus, sind klassische Beschwerden des Patienten. Oft treten sie im Zusammenhang mit KHK und chronischer Herzinsuffizienz auf.

## Glossar:

- Hypotonie** – zu geringer Blutdruck
- Mykotherapie** – Behandlung mit Vitalpilzen
- adjuvant** – begleitend behandeln
- Hypertonie** – Bluthochdruck
- insuffizient** – nicht ausreichend
- Anamnese** – systematische Befragung des Gesundheitszustandes
- Diuretika** – Entwässerungsmedikamente
- Disposition** – genetische Veranlagung
- Adaptogen** – anpassen/regulieren
- Tachykardie** – beschleunigter Puls
- Angina pectoris** – Brustenge
- Diabetes** – Zuckerkrankheit
- Plaque** – Ablagerung
- Metabolisches Syndrom** – Kombination aus Stoffwechselerkrankungen, Bluthochdruck und Übergewicht
- Adipositas** – Übergewicht
- Hypercholesterinämie** – erhöhte Cholesterinwerte
- Epithel** – Deckgewebe aus mehrlagiger Zellschicht

## Wissenswert

Herz-Kreislauf-Erkrankung ist ein Sammelbegriff für unterschiedliche Beschwerdebilder, die das Herz selbst oder das Kreislaufsystem betreffen. Allen voran steht oftmals die Arteriosklerose. Hierbei handelt es sich um eine zunehmende Verengung der Gefäßwände durch sogenannte Plaques einerseits, andererseits lässt mit zunehmendem Alter die Elastizität der Gefäße nach. Beides zusammen führt zu vermindertem Blutfluss und erhöhtem Blutdruck. Daraus entstehen Krankheiten wie Hypertonie, Koronare Herzkrankheit, Herzinsuffizienz oder die periphere arterielle Verschlusskrankheit.

Risikofaktoren wie Erkrankungen des metabolischen Syndroms – Diabetes, Hypercholesterinämie, Hypertonie oder Adipositas – fördern und verschlimmern Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Gewichtsreduktion, regelmäßige Bewegung und eine ausgewogene Ernährung wirken sich hierbei positiv aus. Darüber hinaus können Vitalpilze einen Beitrag zur Verbesserung leisten. Sie enthalten eine Vielzahl charakteristischer Substanzen, die in der Lage sind, regulierend Einfluss auf bestimmte Geschehnisse zu nehmen, ohne schädliche Nebenwirkungen.

Liefert die medikamentöse Behandlung keine zufriedenstellenden Ergebnisse, erhalten Patienten häufig eine Schrittmachertherapie.

Einige Vitalpilze verschaffen oftmals begleitend Linderung. Zum einen Maitake, der insgesamt das Herz kräftigt. Aber auch *Auricularia polytricha*, der einen gesunden Blutfluss aufrecht erhalten soll. Reishi kann hier wiederum seine adaptogene Wirkung entfalten.

## Funktionelle Herzbeschwerden

Unter funktionellen Herzbeschwerden versteht man eine Erkrankung, die Symptome wie beispielsweise Brustschmerzen, erhöhte Herzfrequenz, Engegefühl in der Brust und Kurzatmigkeit zeigt.

**Funktionell bedeutet, dass es sich um eine Befindlichkeitsstörung handelt, der keine organische Ursache zugrunde liegt.**

Vielmehr wird als Grund ein psychischer diskutiert. Manchmal kann aber auch eine Primärerkrankung der Auslöser sein. Hierzu zählen zum Beispiel Mikroangiopathie, Mitralklappenprolapsyndrom oder Wirbelsäulenveränderungen. Demnach beschränkt sich die schulmedizinische Therapie auf Betarezeptorenblocker und/oder Antidepressiva, oftmals ergänzt durch Entspannungstechniken.

In der Mykotherapie steht die psychisch-neurologische Behandlung im Vordergrund. Bewährte Vitalpilze hier: *Hericium erinaceus*, *Cordyceps sinensis* und Reishi.

Der Hauptwirkstoff des *Hericium erinaceus* ist das Erinacin aus der Gruppe der Diterpene. Es stimuliert den Nervenwachstumsfaktor und minimiert Angst und Depressionen. Ergänzt man diesen Pilz mit *Cordyceps sinensis*, erzielt man einen synergistischen Effekt – stimmungsaufhellend und anregend. Reishi mit seinen komplexen Wirkspektren verbessert insgesamt die psychische und physische Verfassung.

## Damit nimmt es seinen Anfang

Viele Herz-Kreislauf-Erkrankungen entstehen als Folge von Durchblutungsstörungen. Akute Erkrankungen wie der Herzinfarkt oder der Schlaganfall müssen unverzüglich von einem Mediziner behandelt werden. Hier zählt jede Minute, um Folgen des Sauerstoffmangels möglichst gering zu halten.

Am Anfang dieser Beschwerdebilder steht oftmals die Arteriosklerose. Sie ist gekennzeichnet durch eine Ablagerung von Fett, Thromben und Kalk in den Blutgefäßen. Offenbar entsteht sie aufgrund einer vorangegangenen Schädigung des Endothels der Gefäße. Dadurch können sich LDL-Moleküle anlagern, die dann oxidieren. In der Folge kommt es zu einer Entzündungsreaktion und zur Plaquebildung, die im weiteren Verlauf das Gefäßvolumen verringert. Die Schulmedizin antwortet hierauf mit Throm-

## → Peter Elster

ist Heilpraktiker und geprüfter Präventologe und betreibt zwei eigene Praxen im Großraum München. Er beschäftigt sich seit über 30 Jahren mit der TCM und Mykotherapie. Durch einen langjährigen Aufenthalt in China und seiner Tätigkeit in einer chinesischen TCM-Klinik verfügt er über ein umfangreiches Expertenwissen insbesondere zum therapeutischen Einsatz von chinesischen Medizinpilzen. Herr Elster ist 1. Vorsitzender der GFV Gesellschaft für Vitalpilzkunde e. V.



Kontakt: [www.vitalpilze.de](http://www.vitalpilze.de)

bozytenaggregationshemmern, um die Fließeigenschaften des Blutes zu verbessern und mit Cholesterin-Synthese-Hemmern, um zu verhindern, dass LDL an die Epithelzellen andockt.

Mykotherapeutisch lässt sich *Auricularia polytricha* hier sinnvoll einsetzen. Er hemmt die Blutgerinnung und reguliert Entzündungsprozesse in den Gefäßen auf ganz natürliche Weise. Zur Senkung des Cholesterinspiegels sollte außerdem Shiitake ergänzt werden. Das in ihm enthaltene Ergosterin fördert darüber hinaus den Kalziumstoffwechsel, der bei der Plaquebildung eine Rolle spielt.

Zu guter Letzt kann Reishi hier seine Wirkung entfalten, indem er den Blutdruck reguliert und die Blutfettwerte senken hilft.

## Periphere arterielle Verschlusskrankheit

Die periphere arterielle Verschlusskrankheit stellt ebenfalls eine durch eine Durchblutungsstörung ausgelöste Erkrankung dar. Sie verursacht hauptsächlich bei Belastungen wie Treppensteigen oder schnellem Gehen Schmerzen, die bei Ruhe jedoch wieder zügig abklingen.

**Wie so oft bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind auch hier Rauchen sowie Erkrankungen des metabolischen Syndroms – Hypertonie, Hypercholesterinämie, Diabetes und Adipositas – die Hauptrisikofaktoren.**

Der Verlauf der Krankheit hängt maßgeblich davon ab, ob die Ursache, zum Beispiel Arteriosklerose, gestoppt oder die Risikofaktoren reduziert werden. Zudem kann ein spezielles Geh- und Gymnastikprogramm zu einer deutlichen Verbesserung verhelphen.

Thrombozytenaggregationshemmer wie ASS und Clopidogrel sollen ernste Komplikationen wie Herzinfarkt, Schlaganfall und akute Gefäßverschlüsse schulmedizinisch verhindern. Manchmal kommen auch Antikoagulantien wie Phenprocoumon gegen Gerinnsel zum Einsatz; und ebenso Analgetika und Antibiotika gegen Schmerzen und Infektionen. Hilft dies alles nicht, raten Ärzte zur Erweiterung der Gefäße oder zu einem Bypass.

In über 90 Prozent der Fälle ist die Arteriosklerose der Urheber für diese Erkrankung. Eine Therapie soll vor allem den Blutdurchfluss in den Gefäßen aufrechterhalten oder verbessern. Zur Senkung einiger Risikofaktoren wird in der mykotherapeutischen Behandlung Reishi empfohlen. Reishi wirkt regulierend auf den zu hohen Druck im Gefäßsystem sowie auf erhöhte Cholesterin- und Harnsäurewerte. Darüber hinaus wirkt er protektiv, indem er das Epithel der Gefäße vor dem Angriff freier Radikale schützt. Es liegt vor allem an dem Wirkstoff Ganopoly, warum Reishi Entzündungen hemmt und den Blutzucker reguliert.

Die ebenfalls in ihm enthaltenen Triterpene, insbesondere Ganodermik-Säuren und Ganodermadiol, senken den Blutdruck. Das im Shiitake enthaltene Ergosterin hilft, die Plaquebildung zu verhüten. Seinem Wirkstoff Eritadenin ist es wiederum zu verdanken, dass der Cholesterinspiegel reguliert wird, indem es die Aufnahme von LDL in die Leberzellen fördert.

Wie oben bereits oft erwähnt, bietet sich auch hier *Auricularia polytricha* aufgrund seiner Wirkweise zur Behandlung der peripheren arteriellen Verschlusskrankheit an. Ebenso *Coprinus comatus*, der bereits bei der Koronaren Herzkrankheit erwähnt wurde.

## Fazit

Es gibt Situationen, bei denen sind schulmedizinische Maßnahmen überlebenswichtig. Zum Beispiel dann, wenn ein Patient eindeutige Anzeichen eines Herzinfarktes oder eines Schlaganfalls aufweist. In diesem Fall mit einer komplementären Therapie zu beginnen, wäre ein fataler Kardinalfehler.

Bei chronischen Erkrankungen jedoch wissen Mykotherapeuten von vielen Erfolgen zu berichten. Daher lohnt es sich, sich mit der Wirkung von Vitalpilzen zu befassen und sie dort, wo es sinnvoll erscheint, einzusetzen.

**AKOM**

## Mehr zum Thema

Thews, Mutschler, Vaupel: Anatomie, Physiologie, Pathophysiologie des Menschen; Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH Stuttgart; ISBN 3-8047-1148-0

Mutschler: Arzneimittelwirkungen, Lehrbuch der Pharmakologie und Toxikologie; Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH Stuttgart; ISBN 3-8047-1118-9

Prof. Jan I. Lelley: Die Heilkraft der Pilze – Wer Pilze isst lebt länger; B.O.S. Druck und Medien GmbH; ISBN 978-3-933969-78-1

Beate Berg, Prof. Jan I. Lelley: Apotheke der Heilpilze; Naturavivaverlag; ISBN 978-3-935407-16-8

Gesellschaft für Vitalpilzkunde: Vitalpilze, Naturheilkraft mit Tradition – neu entdeckt; ISBN 978-3-00-028870-8

Kasper: Ernährungsmedizin und Diätetik; Urban & Schwarzenberg; ISBN 3-541-06078-6