



GFV

Gesellschaft für Vitalpilzkunde



SPEZIAL

VITALPILZE

für ein gesundes Immunsystem

Inhalt

Einleitung	3
Das Immunsystem – schlagkräftig gegen Krankheitserreger	4
Vitalpilze – wertvoll zur Regulation der Abwehrkräfte	6
Akute Infekte – wenn die Abwehr schwächelt	8
Chronische Infekte – die Abwehr braucht Hilfe	12
Unterstützung des Immunsystems – Vitalpilze für gute Abwehrkräfte Peter Elster im Interview	16
Impressum	19

Einleitung

Das Immunsystem ist ein ebenso komplexer wie faszinierender Steuerungsmechanismus unseres Körpers. Es ist wesentlich mit dafür verantwortlich, dass wir Menschen überhaupt unter den natürlichen Bedingungen auf unserem Planeten überleben können. Es sorgt mit fein aufeinander abgestimmten Facetten und in beeindruckender Reaktionszeit dafür, dass Krankheitserreger, mit denen der Organismus stets in Kontakt kommt, im Normalfall mit genau der richtigen Intensität abgewehrt und unschädlich gemacht werden. Auf der anderen Seite erkennt ein gesundes Immunsystem aber auch, welche Fremdstoffe harmlos sind und deshalb keiner Aktion bedürfen.

Allerdings kann das Immunsystem wie jedes andere Regulationssystem oder auch jedes Organ des Körpers geschwächt werden und dann seine Aufgaben nicht mehr fehlerfrei erfüllen. Ein akuter Infekt ist Zeichen einer meist harmlosen und nur kurzfristigen Überforderung der Abwehrkräfte. Chronische und/oder bisweilen lebensbedrohliche Infektionen sind die Folge einer stark eingeschränkten Abwehrleistung.

Diese Broschüre stellt häufige Erkrankungen des Immunsystems vor und zeigt auf, welche Möglichkeiten die Mykotherapie, also die Unterstützung des Körpers mit Vitalpilzen, im Rahmen einer ganzheitlichen Behandlung bieten kann. Sie soll dem interessierten Leser kompakte Informationen zum Thema bieten. Sie soll ihm ermöglichen, Symptome besser einzuordnen und das Therapiekonzept seines Behandlers nachvollziehen beziehungsweise hinterfragen zu können. Und, ganz wichtig: Diese Broschüre soll den Leser dazu ermutigen, anhand von Tipps sein Immunsystem aktiv zu unterstützen und damit sein Wohlbefinden zu fördern.

Die Gesellschaft für Vitalpilzkunde wünscht Ihnen gute Gesundheit!

Das Immunsystem – schlagkräftig gegen Krankheitserreger



Bakterien, Viren, pathogene Keime und andere Erreger umgeben uns überall und stellen für den menschlichen Organismus permanente Bedrohungen für Infektionen dar. Der Schutzschild dagegen ist das Immunsystem, das sich auf verschiedene Säulen stützt und, sofern es intakt ist, seine Aufgabe der Abwehr hervorragend erfüllt.

Ob über die Atemwege, die Haut oder das Verdauungssystem: Unser Körper kommt ständig mit Keimen in Kontakt, die ihm potenziell schaden könnten. Damit Krankheitserreger sich nicht festsetzen und vermehren, gibt es das komplex aufgebaute Immunsystem. Es besteht im Wesentlichen aus der unspezifischen und der spezifischen Abwehr.

Unspezifische und spezifische Abwehr

Die unspezifische Abwehr ist angeboren. Hiermit sind im Wesentlichen bestimmte Abwehrzellen im Blut gemeint, die als Makrophagen, Granulozyten und Monozyten bezeichnet werden. Ebenfalls zur unspezifischen Abwehr gehören Zytokine im Blut.

Sie sind bestimmte Proteine (unter anderem Interferone und Interleukine), die Fremdstoffe unschädlich machen können.

Hinzu kommt die spezifische Abwehr, die zielgerichteter, allerdings auch etwas langsamer arbeitet. Die Antikörper, die ein Organismus beim Kontakt mit einem Erreger bildet, gehören zu diesem Element des Immunsystems. Antikörper können sich passgenau an Krankheitskeime andocken und sie dadurch zerstören. Ihre Bildung setzt allerdings den Kontakt mit dem Keim voraus. Ein unterstützender Pfeiler der spezifischen Abwehr sind die zu den weißen Blutkörperchen gehörenden T-Lymphozyten. Sie bewirken die Bildung weiterer Zellen, die bei der Abwehr helfen. Auf diese Weise kann bei Neuinfektionen mit dem gleichen Keim eine schnellere und exakte Antwort des Immunsystems erfolgen.

Wichtige Immunorgane

Vor dem Hintergrund, dass ein wesentlicher Teil des Abwehrsystems aus Blutzellen besteht, kommt dem blutbildenden Knochenmark eine wichtige Rolle für ein schlagkräftiges Immunsystem zu. Die T-Lymphozyten jedoch befinden sich fast ausschließlich in den lymphatischen Organen wie den Lymphknoten, den Lymphbahnen und der Milz. Deshalb ist auch die Gesunderhaltung des lymphatischen Systems für das Immunsystem von großer Bedeutung. Zentral für funktionierende Abwehr-

kräfte ist des Weiteren der Darm. In seiner Schleimhaut befinden sich rund drei Viertel aller immunkompetenten Zellen des Körpers. So lässt sich verstehen, dass es bei Störungen des natürlichen Gleichgewichts der Darmflora nicht nur zu Verdauungsbeschwerden, sondern auch zu einer erhöhten Infektanfälligkeit kommt. Besonders Fehlbesiedlungen des Darms mit Hefepilzen, begünstigt zum Beispiel durch eine häufige Einnahme von Antibiotika, schwächen die körpereigene Abwehr signifikant. Eine Regulation der Darmflora, gegebenenfalls eine systematische Darmsanierung, ist unumgänglich, um Schwächen des Immunsystems nachhaltig zu begegnen.

Schutz vor Infekten und mehr

Nicht nur vor akuten Infekten schützt das Immunsystem. Abgesehen davon, dass es sehr gefährliche Erreger gibt, die im Falle einer Infektion lebensbedrohlich verlaufen können, birgt ein Befall mit Erregern oft auch das Risiko der Entwicklung von Komplikationen beziehungsweise des chronischen Verlaufs. Fehlsteuerungen im Immunsystem sind zudem verantwortlich für Allergien und Autoimmunerkrankungen. Mehr und mehr setzt sich darüber hinaus die Erkenntnis durch, dass bei der Entstehung von Tumorerkrankungen ein nicht optimal funktionierendes Immunsystem ein wesentlicher Einflussfaktor ist.

Vitalpilze – wertvoll zur Regulation der Abwehrkräfte



Die Mykotherapie kann bei verschiedensten Erkrankungen als Element einer ganzheitlichen Behandlung eingesetzt werden und ist auch in Bezug auf eine optimale Prävention von hohem Wert. Unsere Gesundheit ist zweifelsohne zu einem wesentlichen Teil von der Leistungsfähigkeit unseres Immunsystems abhängig. Dies gilt nicht nur hinsichtlich der Abwehr von Keimen, sondern auch in Bezug auf Krankheiten, die mit einer Überreaktion der körpereigenen Schutzmechanismen einhergehen, wie Allergien und Autoimmunerkrankungen.

Vitalpilze stellen zum einen eine Quelle für Vitalstoffe dar und sind allein deshalb hervorragend zur Unterstützung der Abwehrkräfte geeignet. Sie haben sich aber auch als Immunmodulatoren einen Namen gemacht: Als „biological response modifiers“ können sie sowohl un-

spezifische als auch spezifische Abwehrmechanismen regulativ beeinflussen und modulieren. Gerade diese nicht ausschließlich stimulierende, sondern je nach Bedarf auch dämpfende, eben modulierende Fähigkeit macht Vitalpilze wertvoll bei allen Erkrankungen, bei denen

das Immunsystem nicht zielgerichtet reagiert.

Zu den interessantesten und inzwischen gut untersuchten Inhaltsstoffen gehören die Polysaccharide, die vorwiegend als Gerüst- und Speichersubstanzen in Pilzen vorkommen und ein vielversprechendes Wirkpotenzial aufweisen. Neben positiven Effekten auf die Blutgefäße, die Durchblutung und die Entgiftung ist es vor allem die immunmodulierende Kraft, die diese Substanzen wertvoll macht. Polysaccharide greifen dabei regulierend in die diversen spezifischen und unspezifischen Abwehrmechanismen ein. Folgende Wirkungen auf das Immunsystem wurden bisher beschrieben beziehungsweise wissenschaftlich nachgewiesen:

- Aktivierung und Stimulierung der Reifung von Abwehrzellen
- Vermehrte Freisetzung von Botenstoffen, die dem Körper helfen, das Immunsystem zu aktivieren
- Steigerung der Produktion von Antikörpern
- Aktivierung der Fresszellen, der natürlichen Killerzellen, bestimmter Proteine in der Leber und des sogenannten Komplementsystems, das ergänzend zu den Antikörpern für die Abwehr wichtig ist

Die Polysaccharide in Vitalpilzen eignen sich aufgrund ihres adaptiven Potenzials sowohl zur gezielten Abwehrkraftsteigerung als auch zur

(begleitenden) Behandlung zum Beispiel von Allergikern, um die übersteigerte Immunreaktion des Körpers zu normalisieren. Positiver Nebeneffekt: Sie lösen im Organismus eine Reihe von Effekten aus, die unter anderem auch den Hormon- und Neurotransmitterstoffwechsel betreffen. Außerdem können sie verhindern, dass Umweltgifte in Krebs erregende Stoffwechselprodukte umgewandelt werden. Auf diese Weise profitiert der Organismus gleich in mehrerer Hinsicht von den besonderen Polysacchariden der Vitalpilze. Der stabilisierende Einfluss auf das vegetative Nervensystem ist ein abschließend zu nennender wichtiger Aspekt: Immer mehr wächst die Erkenntnis, dass die psychische Verfassung wesentlichen Anteil an Genesungsprozessen allgemein und ganz besonders an einem gut funktionierenden Immunsystem hat.

Die Polysaccharide einzelner Vitalpilze wurden bereits intensiv wissenschaftlich untersucht und gehören heute in einigen Ländern zu den etablierten Mitteln bei der Behandlung von Krankheiten, die mit einer besonderen Schwächung des Immunsystems einhergehen. Einige Vitalpilze besitzen spezifische Polysaccharide, die zum Teil in Studien bereits umfassend untersucht wurden: Krestin (PSK) aus dem *Coriolus versicolor*, Lentinan aus dem Shiitake und Grifolan aus dem Maitake. Im *Agaricus blazei* Murrill (ABM) sind die Polysaccharide in ganz besonders hoher Konzentration enthalten. Konzentration der Polysaccharide im *Agaricus blazei* Murrill (ABM).

Akute Infekte – wenn die Abwehr schwächelt



Ein gut funktionierendes Immunsystem erfüllt die wichtige Aufgabe, Krankheitserreger unschädlich zu machen, bevor sie im Körper Beschwerden verursachen können. Schnelle und vor allem zielgerichtete Reaktionen sind dafür erforderlich. Nicht immer gelingt dies einwandfrei – dann kommt es zum Ausbruch von Infektionen.

Gelegentliche akute Infekte, vor allem Erkältungskrankheiten, sind kein Grund zur Beunruhigung. Sie haben sogar den Vorteil, dass dem Immunsystem durch die Auseinandersetzung mit den Keimen quasi ein Lerneffekt zuteilwird. Die aufgrund der Infektion gebildeten Antikörper können eventuellen neuen Eindringversuchen der gleichen Keime effektiv entgegenwirken.

Viele Infektionskrankheiten, die noch vor wenigen Jahrzehnten vor allem bei Kindern weit verbreitet waren, kommen heute aufgrund von verbesserten hygienischen Verhältnissen und Impfungen in Deutschland kaum oder gar nicht mehr vor. Diskussionen über Anzahl und Zeitpunkt der Impfungen werden immer wieder kontrovers geführt. Eine gute Beratung durch den behandelnden

den Arzt über die Wirkung der Impfung und ihre Risiken, aber auch die Risiken der Erkrankung selbst, sollte jeder Impfung vorausgehen.

Grippaler Infekt

Ein grippaler Infekt, umgangssprachlich Erkältung genannt, ist die häufigste akute Infektion. Typischerweise beginnt die Erkrankung mit Schluckbeschwerden und Halsschmerzen, hervorgerufen durch eine akute Rachenentzündung, sowie mit Gliederschmerzen und allgemeinem Krankheitsgefühl. Daran schließt sich Entzündung der Nasenschleimhaut mit behinderter Nasenatmung, Niesreiz und Schnupfen an. Wandert die Infektion dann in die Bronchien, kommt es zu Husten mit Auswurf und ist die Temperatur erhöht, ist der Besuch eines Arztes erforderlich. Die meisten Menschen haben ein- bis zweimal pro Jahr mit einer Erkältung zu kämpfen, Kinder können auch öfter betroffen sein, wobei der Verlauf bei ihnen oft kürzer ist. Wer sehr oft und jeweils lange an Erkältungen leidet, sollte die Ursachen abklären und gegebenenfalls bei einer gezielten Förderung der Abwehrkräfte ansetzen (siehe das Kapitel Chronische Infektanfälligkeit ab Seite 14).

Wie bei akuten Infektionen gilt auch und besonders bei der Erkältung: Ruhe ist die beste Medizin. Die auslösenden Viren lassen sich durch Antibiotika nicht bekämpfen. Gegebenenfalls kann es sinnvoll sein, sie bei einer zusätzlichen bakteriellen

Infektion nach sorgfältiger Abwägung einzusetzen. Zu beachten ist jedoch, dass Antibiotika oft auch die Mikroflora im Darm, die für das Immunsystem wichtig ist, schwächen und damit langfristig die Infektanfälligkeit sogar erhöhen können. Lindernde Maßnahmen wie das Inhalieren und Gurgeln mit Salzwasser können den Verlauf des Infekts positiv beeinflussen, Hustenbonbons regen die Speichelproduktion an und erleichtern das Schlucken. Eine nicht richtig auskurierte Erkältung birgt ein Komplikationsrisiko von Bronchitis über Lungenentzündung bis hin zur Herzmuskulentzündung mit dauerhaften Gesundheitsbeeinträchtigungen.

Wichtig ist die Abgrenzung zur seltenen echten Grippe. Sie ist durch schlagartig auftretende, sehr starke Beschwerden und meist hohes Fieber gekennzeichnet. Bei dieser schweren Infektion sind ein Arztbesuch beziehungsweise eine Krankenhauseinweisung erforderlich.

Magen-Darm-Infekt

Hochakut und sehr unangenehm verlaufen Magen-Darm-Infekte, auch als Magen-Darm-Grippe oder fachsprachlich als Gastroenteritis bezeichnet. Meist lösen Bakterien, die per Schmierinfektion übertragen werden, eine Entzündung der Schleimhäute des

Magens und Dünndarms aus. Als Folge kommt es zu Bauchschmerzen, Übelkeit, Durchfall und Erbrechen, je nach Bakterium und Abwehrkraft des Betroffenen leicht oder auch sehr heftig. Gelegentlich leidet der Betroffene auch unter Fieber. Kreislaufprobleme sind insbesondere darauf zurückzuführen, dass der Organismus durch den Brechdurchfall viel Flüssigkeit verliert, was gerade bei Kleinkindern und älteren Menschen gefährlich werden kann. Deshalb müssen Flüssigkeit und Elektrolyte durch reichliches Trinken ersetzt werden. Am besten geeignet sind lauwarmes Wasser pur oder beruhigende Kräutertees.

Das Krankheitsgefühl bei einem Magen-Darm-Infekt ist üblicherweise so stark ausgeprägt, dass erkrankte Menschen sich ohnehin schonen. Meist überwindet der Organismus den Infekt innerhalb weniger Tage. Bei der Gefahr einer Austrocknung ist eine stationäre Behandlung mit Flüssigkeitssubstitution notwendig. Die wichtigste vorbeugende Maßnahme besteht in einer guten Hygiene vor allem nach dem Toilettenbesuch. Beim Kontakt zu Erkrankten ist besondere Vorsicht geboten.

Weitere akute Infekte

Viren, Bakterien, manchmal auch Pilze und Parasiten können an verschiedenen Organen akute Infektionen auslösen. Besonders gefährdet sind die Haut, die Augenbindehaut, das Mittelohr, die Nasennebenhöhlen und insbesondere bei Frauen aufgrund der anatomisch kurzen Harnröhre die Blase. Eine zielgerichtete Therapie, um Komplikationen und

Chronifizierungen zu vermeiden, ist in allen Fällen von großer Bedeutung. Und generell gilt: Ein Körper, der von physischen und psychischen Anstrengungen entlastet wird, hat die besten Chancen, den Infekt schnell zu bekämpfen.

Mit Vitalpilzen akute Infekte überwinden

Als einer der besten Vitalpilze zur Stärkung des Organismus gilt der Reishi. Die in ihm enthaltenen Polysaccharide und Antioxidanzien können die Abwehrkräfte unterstützen und die Zellen schützen.

● **Der Shiitake** wirkt antiviral und kann bei rechtzeitiger Einnahme den Ausbruch einer virusbedingten Infektion oft noch verhindern. Außerdem ist seine stärkende Wirkung auf den Darm und damit auf das zentrale Immunorgan bekannt.

● Wirkstoffe des **Agaricus blazei Murrill** regen speziell die Aktivität der für die Immunkompetenz wichtigen Zellen im Blut an. Allgemein kann mit der Einnahme von ABM-Extrakt eine deutliche Steigerung der körpereigenen Abwehrkräfte erreicht werden.

● **Der Coriolus** kann dank seiner natürlichen Immunstimulanzien besonders bei akuten Infektionen eingesetzt werden. Er enthält bestimmte Polysaccharide, die die zelluläre Abwehr fördern.

Hinweise und Tipps zur Eigeninitiative

- ✓ **Empfehlenswerte Vitalpilze:**
Reishi, Shiitake, Agaricus blazei Murrill, Coriolus
- ✓ **Auskurieren:**
Die wichtigste Maßnahme bei einem akuten Infekt besteht darin, dem Körper Ruhe zu gönnen. Es nützt weder dem Betroffenen noch seinem (ansteckungsgefährdeten) Umfeld, wenn man die Krankheitsanzeichen ignoriert und zum Beispiel weiter zur Arbeit geht.
- ✓ **Fieber zulassen:**
Die Erhöhung der Körpertemperatur ist ein wichtiger Regelmechanismus, der die Abwehrkraft mobilisiert. Bei gutem Allgemeinzustand sollte leichtes bis mittleres Fieber (bei Erwachsenen bis 39 Grad) nicht sofort mit fiebersenkenden Mitteln unterdrückt werden.
- ✓ **Viel trinken:**
Ein kranker Organismus ist besonders auf die Zufuhr von Flüssigkeit angewiesen. Lauwarmes Wasser und Tees sind am besten geeignet.
- ✓ **Hygienemaßnahmen beachten:**
Die meisten akuten Infekte werden durch Tröpfchen- oder Schmierinfektion übertragen. Häufiges Händewaschen und Vorsicht beim Kontakt zu anderen Menschen ist deshalb wichtig.
- ✓ **Orthomolekulare Medizin:**
Vitamin C ist eine unentbehrliche Substanz für ein gut funktionierendes Immunsystem. Insbesondere im Zusammenspiel mit dem Spurenelement Zink kann die Abwehrkraft deutlich unterstützt werden.
- ✓ **Phytotherapie:**
Es sind etliche Heilpflanzen bekannt, die aus traditioneller Erfahrung oder auch wissenschaftlich erwiesen die Überwindung eines Infekts positiv beeinflussen können.

Chronische Infektanfälligkeit – die Abwehr braucht Hilfe



Gelegentliche akute Infekte, die der Körper schnell überwindet, sind kein Grund zur Besorgnis (siehe auch Seiten 10 bis 13). Kann das Immunsystem allerdings alle paar Wochen Keime aus der Umgebung nicht abwehren, ist das nicht nur für den Betroffenen sehr belastend, sondern auch ein Indiz dafür, dass das komplex aufgebaute Immunsystem generell geschwächt ist. Die Erforschung und Behebung der Ursachen ist wichtig, um langfristigen Folgen vorzubeugen.

Ein gesundes Immunsystem wehrt Krankheitserreger ab, bevor sie eine Infektion verursachen können. Gelingt dies nicht, kommt es zum akuten Infekt, mit dem die meisten Menschen ein- bis zweimal jährlich zu tun haben (siehe ab Seite 10). Anders

sieht dies bei häufig auftretenden und lang andauernden Infekten aus, unter denen Betroffene mitunter alle paar Wochen leiden. Sie quälen sich mit hartnäckigem Husten oder wiederkehrenden Blasenentzündungen, brauchen immer wieder Kranksch-

reibungen und können Freizeitaktivitäten nur unregelmäßig ausüben. Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit sind eingeschränkt; zudem steigt das Risiko einer chronischen Erkrankung, die sich aus dem akuten Infekt heraus entwickelt.

Generell ist eine erhöhte Infektanfälligkeit ein Indiz dafür, dass das komplex aufgebaute Immunsystem geschwächt ist. Dafür kann es recht einfache Gründe geben: Eine vitalstoffarme Ernährung, Genuss- oder Umweltgifte, chronischer Stress und andere psychische Belastungen, Schlafmangel und zu wenig Bewegung schränken das natürliche Potenzial des Immunsystems ein. Es ist nur noch begrenzt in der Lage, den Organismus vor pathogenen Keimen zu schützen. Schwere Erkrankungen haben ebenfalls schwächende Auswirkungen auf das Immunsystem. Von besonderer Bedeutung ist die Gesundheit der Darmflora, die einen wesentlichen Anteil am Funktionieren der körpereigenen Abwehrkräfte hat. Auch chronische Entzündungen, die möglicherweise nur mit kaum spürbaren Symptomen einhergehen wie beispielsweise die Zahnfleischentzündung (Parodontitis), die sich lediglich mit Zahnfleischbluten bemerkbar macht, können den Organismus und speziell das Immunsystem derart belasten, dass die Infektabwehr nicht mehr richtig greift.

Ursachen identifizieren

Eine genaue Ursachenforschung ist der wichtigste Hebel zur Therapie. Eine psychologische Betreuung

kann je nach Auslöser der chronischen Infektanfälligkeit ebenso ein Schlüssel zur Besserung des Befindens sein wie eine Ernährungsberatung und -optimierung oder eine zahnärztliche Behandlung. Langfristig gesehen ist die chronische Infektanfälligkeit nicht nur verantwortlich für eine deutliche Einschränkung der Lebensqualität, sondern ist vermutlich auch an der Entstehung schwerer weiterer Erkrankungen beteiligt. Ein gut funktionierendes Immunsystem wehrt nicht nur Krankheitskeime, sondern auch zu viele freie Radikale oder fehlerhaft gebildete Körperzellen ab. Eine dauerhaft schlechte Abwehrlage steht deshalb auch im Verdacht, Alterungsprozesse zu beschleunigen, Erkrankungen wie Arteriosklerose mit allen Folgen für das Herz-Kreislauf-System, Demenz oder Diabetes Typ 2 zu begünstigen und das Risiko der Entstehung von Tumorerkrankungen zu erhöhen. Nicht immer ist es leicht, Ursache und Folge zu unterscheiden, denn viele der genannten Erkrankungen führen wiederum selbst zu einer Schwächung des Immunsystems.

Viele Faktoren belasten die Abwehrkraft

Ein weiterer Punkt, der angesichts der steigenden Zahl übergewichtiger Menschen mehr und mehr an Bedeutung gewinnt: Fettgewebe besitzt stoffwechselaktive Eigenschaften und produziert entzündungsfördernde Substanzen, sodass starkes Übergewicht und hier insbesondere angelagertes Bauchfett

einen entscheidenden Risikofaktor für chronische Entzündungsprozesse und damit einhergehend für ein übermäßig belastetes körpereigenes Abwehrsystem darstellt.

Zu den häufigen Ursachen chronischer Entzündungen gehört auch ein zu hoher Homocysteinwert im Blut. Diese Aminosäure entsteht im normalen Eiweißstoffwechsel und wird im gesunden Organismus über verschiedene Mechanismen rasch abgebaut. Eingeschränkt ist diese Fähigkeit durch einen Mangel an B-Vitaminen, der aufgrund der modernen Ernährungsweise relativ oft vorkommt. Zudem hemmen Medikamente wie die Blutdrucksenker oder Cholesterinsenker die Vitaminaufnahme des Körpers.

Oft nicht hinreichend beachtet wird die Bedeutung der Flüssigkeitszufuhr für die Gesundheit allgemein und auch für die Leistungen des Abwehrsystems. Als Richtwert für eine ausreichende Versorgung des Körpers können 30 Milliliter Wasser pro Kilogramm Körpergewicht gute Orientierung leisten. Ein 70 Kilogramm schwerer Erwachsener sollte bei durchschnittlicher körperlicher Belastung also gut zwei Liter Wasser täglich trinken.

Mit Vitalpilzen das Immunsystem stärken

Ohne die genügende Zufuhr von Vitalstoffen kann das Immunsystem seine Aufgaben nicht zuverlässig er-

füllen. Allein aus diesem Grund ist die Mykotherapie bei chronischer Infektanfälligkeit ein wertvolles Element einer ganzheitlichen Behandlung, denn Vitalpilze sind sehr reich an wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen.

- Besonders empfehlenswert ist **der Agaricus blazei Murrill (ABM)**. Die in ihm enthaltenen Polysacchariden können das Immunsystem nachhaltig modulieren. Studien zufolge kann der ABM verschiedene Abwehrzellen im Blut aktivieren. Außerdem wird die Bildung chemischer Botenstoffe angeregt, die ebenfalls steuernd in Abwehrprozesse eingreifen.

- Auch **Cordyceps** und **Coriolus** können die zelluläre Abwehr wirksam unterstützen. Sie weisen sowohl antibakterielle als auch antivirale und antifungale Eigenschaften auf, sodass sie bei vielen Indikationen, die mit einem schwachen Immunsystem einhergehen, einsetzbar sind. Auch eine unterstützende Gabe bei Tumorerkrankungen, bei deren Entstehung inzwischen ein enger Zusammenhang zu einem schwachen Immunsystem gesehen wird, hat sich bewährt.

- Darüber hinaus sind **der Shiitake** und **der Maitake** in Bezug auf eine effektive und nachhaltige Immunmodulation zu empfehlen. **Der Shiitake** kann vor allem bei Kindern mit erhöhter Infektanfälligkeit gut eingesetzt werden.

Hinweise und Tipps zur Eigeninitiative

- ✓ **Empfehlenswerte Vitalpilze:**
Agaricus blazei Murrill, Cordyceps, Coriolus, Shiitake, Maitake
- ✓ **Darmgesundheit herstellen:**
Als Zentrum des Immunsystems ist der Darm enorm wichtig für die Abwehrkraft. Bei der Ursachenabklärung für eine erhöhte Infektanfälligkeit sollte immer die Darmflora untersucht und gegebenenfalls gestärkt werden.
- ✓ **Regelmäßige Zahnkontrolle:**
Bei mindestens halbjährlicher professioneller Zahnreinigung können eventuelle chronische Entzündungsherde frühzeitig entdeckt und behandelt werden.
- ✓ **Verstärkende Faktoren meiden:**
Ein hoher Zuckerkonsum, viele tierische Lebensmittel, chronischer Stress und Bewegungsmangel fördern nachweislich entzündliche Prozesse.
- ✓ **Gewichtsreduktion:**
Studien belegen, dass eine Normalisierung des Körpergewichts mit einem deutlichen Rückgang von Entzündungsparametern im Blut einhergeht.
- ✓ **Orthomolekulare Medizin:**
Generell erhöht eine nicht ausreichende Versorgung mit Vitalstoffen das Infektrisiko. Bei chronischer Infektneigung gibt eine Blutuntersuchung Aufschluss über mögliche Mängel, die dann gezielt behoben werden sollten.
- ✓ **Phytotherapie:**
Sowohl die europäische als auch die asiatische Pflanzenheilkunde kennen verschiedene Phytotherapeutika, die zur Stärkung der Abwehr eingesetzt werden können. Auskunft geben erfahrene Pflanzenheilkundler.

Unterstützung des Immunsystems – Vitalpilze für gute Abwehrkräfte

Ein gut funktionierendes Immunsystem leistet viel mehr als nur den Schutz vor einem Schnupfen. Deshalb ist es wichtig, die körpereigene Abwehrkraft so gut wie möglich zu unterstützen und schwächende Einflüsse zu vermeiden. Peter Elster, Heilpraktiker, geprüfter Präventologe, beantwortet häufig gestellte Fragen zum Thema Immunsystem.

Welche Aufgaben erfüllt das Immunsystem im menschlichen Körper?

Das Immunsystem schützt unseren Organismus vor Viren, Bakterien, Pilzen, Fremdproteinen, Parasiten und auch vor eigenen geschädigten Zellen wie beispielsweise Tumorzellen.

Welche Einflüsse können das Immunsystem schwächen?

Körperliche Belastungen und psychischer Stress, chronische Erkrankungen, eine nicht ausgewogene Ernährung und eine ungesunde Lebensweise wie zu wenig Bewegung und Schlaf können sich negativ auf das Immunsystem auswirken.

Mit welchen Symptomen äußert sich eine Immunschwäche für den Betroffenen und wann ist eine gezielte Unterstützung notwendig?



Anzeichen für ein geschwächtes Immunsystem sind häufige Infekte, die lange anhalten. Eine Unterstützung ist auch dann angezeigt, wenn die Infektionen nicht vollständig ausgeheilt werden und die Regenerationsphase für den Körper sehr lange dauert.

Kann ein geschwächtes Immunsystem zu dauerhaften Gesundheitsschäden führen und welche Rolle spielt es bei der Entstehung gravierender Erkrankungen, beispielsweise bei chronischen Leiden oder Krebs?

Ein geschwächtes Immunsystem erhöht deutlich das Risiko für chronische Infekte wie z.B. Bronchitis, Nasennebenhöhlen- und Mandelentzündung. Im Bereich der Tumorerkrankungen spielen vor allem die onkogenen Viren wie EBV, Zytomegalie und Herpes eine nicht zu unterschätzende Rolle, wie entsprechende Laboruntersuchungen zeigen. Ein geschwächtes Immunsystem kann diese Viren nicht erfolgreich bekämpfen und kann somit auch die Entwicklung einer Tumorerkrankung begünstigen beziehungsweise eine erfolgreiche Behandlung erschweren.

Welchen Einfluss haben das seelische Wohlbefinden oder Stress auf das Immunsystem?

Hormon-, Nerven- und Immunsystem bilden eine Funktionseinheit. Psychische Belastungen und dauerhafter Stress beeinträchtigen diese Einheit und schwächen somit auch das Immunsystem. Eine stabile Psyche wirkt hingegen stärkend auf die Abwehrkraft.

Gibt es einen Zusammenhang zwischen dem Immunsystem und dem Auftreten von Allergien?

Kurz gesagt reagiert das Immunsystem bei einer Allergie auf eine Substanz, ein sogenanntes Allergen, sodass es zu einer Entzündungsreaktion im Körper und zur Abwehr des Fremdstoffs kommt. Oft ist das Immunsystem quasi hyperaktiv, das heißt, es reagiert zu schnell und ordnet zu viele harmlose Substanzen als Allergene ein. Die Folge kann eine allergische Reaktion sein.

Wie kann die körpereigene Abwehr mit natürlichen Mitteln und einer bewussten Lebensweise gestärkt oder stimuliert werden?

Das Immunsystem wird durch eine Vielzahl von verschiedenen Substanzen und Botenstoffen reguliert. Dabei spielen zum Beispiel die Beta-1,3- und Beta-1,6-Glucane aus Vitalpilzen eine wichtige Rolle. Auch in der Kräuterheilkunde findet man viele Pflanzen mit einer immunstärkenden Wirkung. Daneben sind auch Substanzen wie Selen, die Vitamine C und E, Glutathion, Aminosäuren und Antioxidanzien allgemein von Bedeutung. Die Grundversorgung dieser Stoffe sollte über eine bewusste, biologisch orientierte Ernährung zugefügt werden. Zudem sollte beim Lebensstil auch auf ausreichende Bewegung und Entspannung geachtet werden.

Welche Möglichkeiten bieten Vitalpilze zur Unterstützung des Immunsystems? Welche Inhaltsstoffe sind hier speziell förderlich?

Vitalpilze bieten eine sehr gute Möglichkeit, das Immunsystem zu unterstützen. Laboranalysen zeigen, dass Pilze bedeutend mehr Vitalstoffe haben als Obst und Gemüse. Zudem sind sie sehr reich an Ballaststoffen, denen viele positive Auswirkungen auf die Gesundheit zugeschrieben werden, und enthalten pharmakologisch wichtige Stoffe wie Terpene und Polysaccharide (Beta-Glucane), die das Immunsystem modulieren können.

Wie beeinflusst die Darmgesundheit das Immunsystem? Wie können in diesem Zusammenhang Vitalpilze eingesetzt werden?

Der Darm ist eines der wichtigsten immunkompetenten Organe und schützt den Körper vor Krankheitserregern. Der Vitalpilz Shiitake mit seiner antiviralen und der Coriolus versicolor mit seiner antibakteriellen Wirkung können die Darmschleimhaut unterstützen und somit das Immunsystem stärken.

Mit welchen Maßnahmen kann das Immunsystem in der kalten Jahreszeit gezielt unterstützt werden, um häufige Erkältungen zu vermeiden?

In der kalten Jahreszeit haben sich zur Vorbeugung Kneipp-Güsse und regelmäßige Bewegung an der frischen Luft bewährt. Eine effektive Unterstützung können entsprechende Kräutertees und die Einnahme von Vitalpilzen in Form von Pulver und/oder Extrakt bieten. Der Agaricus blazei Murrill kann die zelluläre Abwehr stärken. Sie kann Zellen unschädlich machen, die durch Viren infiziert wurden. Dagegen wirkt der Coriolus versicolor antibakteriell und kann das nicht-zelluläre, humorale Abwehrsystem, etwa in Blut und Lymphe, positiv beeinflussen.

Was können Senioren für eine gesunde Immunabwehr tun und warum müssen sie diesbezüglich in besonderem Maße aktiv werden?

Gerade im höheren Lebensalter lässt die Wirkung und Anpassungs-

fähigkeit des Immunsystems nach. Hier sind vor allem eine gute Ernährung, geistige Aktivität und regelmäßige Bewegung wichtig. In der asiatischen Naturheilkunde spielt der Ganoderma lucidum (Reishi), der auch Pilz des langen Lebens genannt wird, eine große Rolle. Der Reishi kann die Vitalkräfte aktivieren, den Alterungsprozess verlangsamen und die damit verbundenen Probleme reduzieren. Zahlreiche Anwendungen in der Praxis haben dies immer wieder bestätigt. Auch mit Blick auf erhöhte Risiken für Tumorerkrankungen sind präventive Maßnahmen mit Vitalpilzen empfehlenswert.

Welche Erfahrungen hat man inzwischen mit Vitalpilzen bei der Krebsprävention und der Behandlungsunterstützung gewonnen?

In Asien werden die Vitalpilze schon lange mit guten Erfolgen in der begleitenden Tumorbehandlung eingesetzt. Wegen ihrer hohen Anteile an Vitalstoffen und pharmakologischen Substanzen können sie den Patienten gezielt unterstützen. Die Auswahl und Dosierungsempfehlung der Vitalpilze erfordert einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker. Auch in meiner Praxis setze ich zur begleitenden Krebstherapie Vitalpilze erfolgreich ein. Die enthaltenen Beta-Glucane stärken das Immunsystem, sodass es Krebszellen effektiver bekämpfen kann. Bemerkenswert ist auch, dass Patienten, die Vitalpilze einnehmen, eine Strahlen- und Chemotherapie besser vertragen. Die Pilze selbst verursachen keine Nebenwirkungen.

Impressum

Herausgeber:
Gesellschaft für Vitalpilzkunde

E-Mail: info@vitalpilze.de
Internet: www.vitalpilze.de

Vertreten durch:
Detlef Stöver
Plaza Nova de la Ferreria 5
ES 07002 Palma

Bitte beachten Sie folgenden Hinweis: Die Angaben in dieser Broschüre entsprechen dem derzeitigen Wissensstand und wurden sorgfältig recherchiert. Dennoch kann für die gemachten Aussagen und Therapieempfehlungen keine Gewähr übernommen werden. Bitte konsultieren Sie einen in der Vitalpilzkunde erfahrenen Therapeuten oder Arzt, der beurteilen kann, welche Pilze in welcher Dosierung für Sie passend sind.

Eine Haftung des Herausgebers sowie der Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Alle Rechte sind dem Herausgeber vorbehalten. Nachdruck oder Vervielfältigung nur mit Genehmigung des Herausgebers.

Kontakt Deutschland:



Gesellschaft für Vitalpilzkunde
E-Mail: info@vitalpilze.de
Internet: www.vitalpilze.de



Folgen Sie @vitalpilze und werden Sie Fan unseres Facebook Auftrittes!

Überreicht durch: