

kostenlose Broschüre zum Mitnehmen

VITALPILZE

... Kraft aus der Natur



Informationen für Interessierte



crossmed Edition
Traditionelle Naturheilkräfte

Verlag Crossmed GmbH
 der Patientenverlag
 Unterer Schranenplatz 5, 88131 Lindau
 Telefon 08382 – 409234
 Telefax 08382 – 409236
 info@crossmed.de, info@patientenverlag.de
 www.patienten-bibliothek.de
 www.issuu.com/patienten-bibliothek

Redaktion Sabine Habicht, Lindau
 SHabicht@t-online.de

Druckerei Holzer Druck und Medien
 Weiler im Allgäu

Auflage 1 / 2011

Quellen Eine Literaturliste / Quellenangaben kann kostenfrei
 über den Verlag angefordert werden: Adresse siehe
 oben oder info@crossmed.de

Bildnachweis TERRA MUNDO
 Seite 4 © Sven Hoppe – Fotolia.com
 Seite U4 © Stefan Costantini – Fotolia.com

Inhaltsverzeichnis

Seite	
3	Einleitung
4	Historie der Vitalpilze
5	Die besonderen Eigenschaften der Pilze
5	Das Wirkungsspektrum von Vitalpilzen
8	Übersicht der verschiedenen Vitalpilze
12	Anwendungsbereiche von Vitalpilzen
15	Darreichungsformen, Herstellung
16	Qualitätskriterien
17	Adressen / Literatur / Linktipps

Liebe Leserinnen und Leser,

in Asien werden Vitalpilze seit Tausenden von Jahren hoch geschätzt und sind fester Bestandteil der täglichen Ernährung.

Eine Vielzahl von positiven Eigenschaften wird ihnen zugeschrieben.

Vitalpilze unterstützen aufgrund ihrer Inhaltsstoffe eine ernährungsphysiologisch ausgewogene Ernährung, was dazu beitragen kann, Krankheiten vorzubeugen.

Vitalpilze haben eine regulierende Wirkung auf unseren Körper und sollten in unseren Ernährungsplan eingebunden werden.

In der traditionellen chinesischen Medizin werden Pilze als Naturarznei bereits seit 4000 Jahren eingesetzt.

Auch Hildegard von Bingen, Äbtissin und Naturforscherin, erkannte schon früh den Nutzen von Vitalpilzen und empfahl deren Verzehr bei verschiedenen Erkrankungen.

Dennoch sind Vitalpilze in Europa noch zu wenig bekannt.

Mit dieser Broschüre möchten wir dazu beitragen, das Thema Vitalpilze einer breiteren Öffentlichkeit vorzustellen.

Wir möchten Ihnen aufzeigen, welche Arten von Vitalpilzen es gibt, wie sie wirken und eingesetzt werden können. Ebenso finden Sie Informationen zur Herstellung, Qualitätskriterien und den verschiedenen Darreichungsformen.

Wir wünschen Ihnen eine interessante und informative Lektüre.

Ihr

Patientenverlag

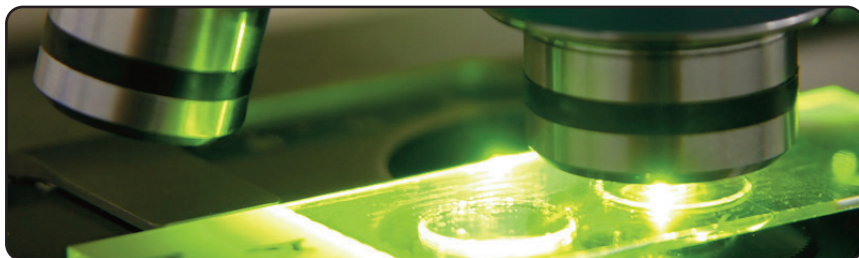
Historie

Bereits in den ersten historischen Abhandlungen in China wurde im 2. und 3. Jahrhundert über die Anwendung von Pilzen wie dem Eichhase (Zhu Ling), dem Judasohr (Mu Er) und dem Lackporling (Ling Zhi) berichtet.

Aber nicht nur im Osten wurde die Bedeutung von Pilzen erkannt, auch die Traditionelle Europäische Medizin kennt und verwendet Vitalpilze in der Therapie. Mit der Ausrichtung auf eine ganzheitliche Betrachtung im Sinne der Gesundheit, hat sich insbesondere die Klostermedizin mit der Heilkraft von Pilzen befasst.

In den 70er Jahren des 20. Jahrhunderts, ausgelöst durch den 1. Internationalen mykotherapeutischen Kongress in Tokio, stieg auch in der westlichen Welt das Interesse und es wurde in immer größerem Maße mit der Erforschung des gesundheitlichen Nutzens von Vitalpilzen begonnen.

*Wussten Sie schon ?
Penicillin, das erste Antibiotikum und eines der bedeutendsten Medikamente, ist ein Pilz.*



Inzwischen besitzen Pilze ein großes Spektrum an wissenschaftlich nachgewiesenen ernährungsphysiologischen Eigenschaften. Vielfältige Studien wurden insbesondere in Asien und Amerika durchgeführt.

In Amerika setzte vor etwa 20 Jahren ein regelrechter Vitalpilze-Boom ein, der nun auch in Europa Beachtung findet.

In Deutschland führten vor allem die Wissenschaftler Rolf Siek und Jan Selley wissenschaftliche Untersuchungen mit Vitalpilzen durch und gelten hierzulande als Pioniere auf dem Gebiet der Pilzheilkunde.

*Wussten Sie schon ?
Bereits Ötzi, die Gletschermumie trug eine Kette, an der Pilze wie z.B. der Birkenporling aufgefädelt waren.*

Die besonderen Eigenschaften der Pilze

Vitalpilze sind sogenannte höhere Pilze (Großpilze) oder Ständerpilze. Zu den Ständerpilzen zählen die meisten Speisepilze.

Warum Pilze eine Vielzahl von positiven Eigenschaften besitzen, liegt in ihren harten Lebensbedingungen begründet.

Vitalpilze sind in ihrer natürlichen Umgebung darauf angewiesen, biologisch aktive Substanzen zu produzieren, um zu überleben. Sie haben die Fähigkeit entwickelt, Stoffe zu bilden, die gegen Bakterien, Viren und schädliche andere Pilze wirksam sind.



Diese antibakteriellen und antimykotischen Substrate können aus den Pilzen isoliert und für den Menschen nutzbar gemacht werden.

Darüber hinaus enthalten Pilze eine Vielzahl pilzspezifischer Inhaltsstoffe, die für den Menschen ernährungsphysiologisch besonders wertvoll sind.

*Wussten Sie schon, dass
Pilze weder zu den Pflanzen
noch zu den Tieren zählen ? In
der biologischen Klassifikation
bilden Pilze neben Tieren und
Pflanzen ein eigenständiges
Reich.*

Das Wirkungsspektrum von Vitalpilzen

Die besonderen Eigenschaften der Pilze lassen schon erahnen, dass das Wirkungsspektrum von Vitalpilzen außerordentlich komplex ist.

Vitalpilze besitzen zahlreiche Inhaltsstoffe, die eine hohe Bioverfügbarkeit haben und rasch vom Körper aufgenommen werden können. Ihre Wirkung auf die Aktivierung des Immunsystems ist nachhaltig.

Die Inhaltsstoffe

Vitalpilze leisten mit ihren pilzspezifischen Inhaltsstoffen, den Polysacchariden bzw. deren Unterform, den vielfältigen und facettenreichen Beta-Glucanen (die je nach Pilzart sehr unterschiedlich sind!), einen wertvollen Beitrag zur ganzheitlichen Immunstärkung. Sie enthalten eine große Zahl von Polysacchariden: Allein der

Reishi enthält über 100 verschiedene! Weitere Bioaktivstoffe sind die Triterpene mit den Ganoderminsäuren, Peptide (LZ-8) sowie Steroide (Ganosteron, Ergosterol), Eritadenine, Lipide und Phenole.

Ergänzend leisten Vitalpilze einen Beitrag zur Mikronährstoffversorgung des Organismus mit Ihrer Vielzahl an bioaktiven Substanzen wie Vitaminen (B-Komplex: B1, B2, B6, B12, Biotin, Niacin, Pantothenensäure, Folsäure, Vitamin C, Vitamin D 3, Vitamin E), Mineralien (Magnesium, Calcium, Phosphor, Kalium, Kupfer, Zink, Eisen, Selen, Molybdän, Mangan, Germanium), Ballaststoffen und insbesondere wertvollen Aminosäuren, insbesondere den essentiellen Aminosäuren, die der Körper nicht selbst herstellen kann.

Stärkung des Immunsystems

Die pilzspezifischen Inhaltsstoffe, die sogenannten β -Glukane entfalten ihre positiven Eigenschaften im Verdauungstrakt. Eine wesentliche Schlüsselfunktion für ein gesundes Immunsystem ist eine gesunde Verdauung. Eine gesunde Darmflora ist somit besonders wichtig für die Erhaltung unserer Gesundheit.

80 % des Immunsystems befindet sich in unserem Verdauungssystem.

Modulation der Darmflora

Beta-Glucane sind prebiotisch. Die in Vitalpilzen enthaltenen Prebiotika gelangen unverdaut in den Dickdarm. Dort dienen sie den probiotischen Bakterien als Nahrungsgrundlage. Sie helfen somit bei der Gesunderhaltung des Darmes.

Der Darm ist nicht nur für die Verdauung zuständig. Ein kompliziertes Nervensystem und riesiges Netzwerk an Abwehrzellen sind neben dem ausgeklügelten Transportsystem des Darms für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit lebensnotwendig.

Vitalpilze stärken die Modulation der Darmflora und somit das Immunsystem.

Förderung der Darmperistaltik

Polysaccharide sind Ballaststoffe. Neben der positiven Wirkung eines frühen Sättigungsgefühls wird auch das Stuhlvolumen aufgrund ihrer Quellfähigkeit durch Wasseraufnahme erhöht. Die Darmtätigkeit wird somit angeregt und Verstopfungen vorgebeugt.

Cholesterin-Ausleitung und weitere positive Eigenschaften

Ballaststoffe (Polysaccharide) binden überschüssige Gallensäuren an sich und können so helfen, erhöhte Cholesterinspiegel zu senken. Sie sorgen für eine langsame, gleichmäßige Aufnahme der Glucose und vermeiden dadurch ein zu schnelles Ansteigen des Blutzuckerspiegels.

Vitalpilze entgiften, entschlacken, entsäuern und sind stark basenbildend.

Polysaccharide (Ballaststoffe), Beta-Glucane, Prebiotika sind Basisbausteine einer gesunden Ernährung.

Vitalpilze sind Gluten- und Laktose-frei

Vitalpilze können durch ihre Inhaltsstoffe das Immunsystem ganzheitlich unterstützen und sind ernährungsphysiologisch wertvoll.

Die Hauptwirkungen der Inhaltsstoffe sind als antientzündlich, antioxidativ, antimykotisch, antibakteriell, antiviral und antitumoral zu bezeichnen.

Durch ihre Inhaltsstoffe haben Vitalpilze eine allgemeine unspezifische Wirkung auf das gesamte Immunsystem sowie durch die ergänzend unterschiedliche Komposition an Vitalstoffen in den unterschiedlichen Arten von Vitalpilzen eine jeweils spezifische Wirkung (siehe auch Kapitel Anwendungsbereiche von Vitalpilzen).



Unser Körper ist kontinuierlich Belastungen ausgesetzt, dadurch wird auch unser Immunsystem geschwächt. Die Nährstoffe der Vitalpilze können zu einer natürlichen Regulierung beitragen.

Übersicht der verschiedenen Vitalpilze

Mehr als 80 verschiedene Vitalpilze sind in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) bekannt. Etwa ein Dutzend Vitalpilze werden in Europa ernährungsphysiologisch ergänzend eingesetzt. Ihre Anwendungsgebiete sind breit gefächert.

Alle Vitalpilzarten können miteinander kombiniert werden und unterstützen sich teilweise in ihren spezifischen Eigenschaften sehr sinnvoll.

Reishi

(Glänzender Lackporling
Ganoderma lucidum)

Allergien, Infekte, Bronchitis, Asthma, Herz & Kreislauf, Unruhe, Schlaf, entzündungshemmend



Die Chinesen gaben dem Pilz auch den Namen „Pilz der Unsterblichkeit“. Er wird auch „König der Vitalpilze“ genannt. Reishi weist ein sehr breites Anwendungsspektrum auf.

Die wichtigsten Wirkstoffgruppen sind die Triterpene und die Beta-Glucane. Reishi besitzt entzündungshemmende, antibakterielle, schleimlösende, husten- und schmerzstillende Eigenschaften und ist sinnvoll bei Infekten. Er hat einen starken Lungenbezug. Gleichzeitig hat Reishi eine beruhigende, den gesunden Schlaf unterstützende Eigenschaft und kann sich positiv auf das Wohlbefinden auswirken. Er reguliert das Zentrale Nervensystem (ZNS).

Im Bereich Herz / Kreislauf ist Reishi sinnvoll, aber auch bei Thrombosen und vor allem bei Allergien (hier in Kombination mit **Hercium**).

Shiitake

(*Lentinula edodes*)

Infekte, Erkältung/Grippe, Erschöpfung/Burn-out, Atherosklerose, Cholesterin, Bluthochdruck, Rheuma, Gicht, Arthritis, Magen/Darm, antiviral/antibakteriell, stark basenbildend



Shiitake wird in Asien auch der „Gesundheitsbewahrer“ genannt, ein regelmäßiger Verzehr wird empfohlen.

In der makrobiotischen und vegetarischen Ernährung wird Shiitake als Ersatz für Fleisch geschätzt.

Shiitake ist insbesondere bei viralen oder bakteriellen Infekten, Erkältungen/Grippe oder Erschöpfungszuständen/Burn out sinnvoll.

Shiitake ist sehr natriumarm und stark basenbildend. Er kann den Harnsäurespiegel unterstützend regulieren und bei Rheuma, Gicht oder Arthritis sinnvoll sein. Bei Arteriosklerose, erhöhtem Cholesterinspiegel, Bluthochdruck und zum Aufbau einer gesunden Darmflora (hier auch in Kombination mit **Hericium** oder **Coriolus**) unterstützend eingenommen werden.



Maitake

(Klapperschwamm,
Grifola frondosa)

Diabetes, Metabolisches Syndrom, Übergewicht, Osteoporose

Er ist sehr sinnvoll bei Diabetes und Übergewicht und hilft bei Osteoporose das Calcium in den Knochen besser einzubauen. Maitake gilt als der stärkste Immunmodulator unter den Vitalpilzen. Die immunaktivierende Wirkung basiert auf dem extrem hohen Gehalt an Beta-Glucan.



Hericium

(Igelstachelbart,
Affenkopfpilz,
Hericium erinaceus)

Magen/Darm, Nervenprobleme, entzündungshemmend

Hericium hat entzündungshemmende Eigenschaften und ist insbesondere im Magen und Darm, wie auch bei Haut- und Schleimhautproblemen sinnvoll. Bei CED (chronisch entzündliche Darmerkrankungen) auch in Kombination mit **Coriolus**.

Da die Nervenenden des Darms mit dem Gehirn verbunden sind (daher wird der Darm auch als „zweites Gehirn“ bezeichnet), kann der Hericium z.B. bei Alzheimer, Angst, Unruhe und Schlafstörungen eine unterstützende ausgleichende Wirkung erzielen, sowie stimmungsaufhellend und beruhigend wirken.

Agaricus

(Mandelpilz, Sonnenpilz,
Agaricus Blazei Murrill – ABM)

Infekte, Allergie, Asthma, Verdauung,
entzündungshemmend



Agaricus besitzt, neben dem Maitake, den höchsten Polysaccharidanteil unter allen bekannten Vitalpilzen, was ihn zu einem effektiven Unterstützer des Immunsystems macht.

Agaricus kann bei Infekten, Allergien und Asthma eingesetzt werden und eignet sich auch zur Verbesserung der Darmfunktion (hier in Kombination mit **Hericium** oder **Coriolus**).

Cordyceps

(Chin. Raupenpilz
Cordyceps sinensis)

Leistungssteigerung, Erschöpfungszu-
stände/Burn out, entzündungshemmend



Cordyceps ist vor allem zur Stärkung von Leistung, Ausdauer und Muskelregeneration geeignet, ebenso bei beginnenden Müdigkeits- und Erschöpfungszuständen und er besitzt zudem entzündungshemmende Eigenschaften.

Cordyceps unterstützt die Regulierung von Herz- und Lungenfunktion.

Coriolus

(Schmetterlingsstramete,
Coriolus versicolor)

Infektionen, Candida, Darm, entzün-
dungshemmend



Coriolus ist insbesondere bei viralen, bakteriellen Infekten, wie auch Candida einsetzbar. Er besitzt entzündungshemmende Eigenschaften, die insbesondere im Darm (aber auch bei Entzündungen aller Art) wirksam werden.

Die im Coriolus enthaltenen proteingebundenen Polysaccharide sind hocheffektive Immunstimulanzen.



Coprinus

(Schopftintling, Spargelpilz, *Coprinus comatus*)

Blutzucker, Durchblutung, Verdauung

Zwei Eigenschaften zeichnen den Coprinus besonders aus, seine regulierende Wirkung auf den Blutzuckerspiegel (Diabetes Typ2) und die Verbesserung der Durchblutung. Der Coprinus enthält eine Vielzahl an wichtigen Vital- und Mineralstoffen. Der Coprinus ist sehr eiweißreich!

Insgesamt alle 20 Aminosäuren konnten im Fruchtkörper des Coprinus nachgewiesen werden, darunter 8 wesentliche Aminosäuren, die für den menschlichen Organismus lebensnotwendig sind.



Polyporus

(Eichhase, Polyporus *Umbellata*, Zhu Ling)

Lymphsystem, Wassereinlagerung, harn-treibend, Haut- und Haarstruktur

Die Inhaltsstoffe des Polyporus unterstützen vor allem das Lymphsystem des Körpers, was zur Entschlackung, Entgiftung und Regulierung des Wasserhaushaltes beiträgt, was die ableitenden Organe wie Niere, Blase und den Lymphfluss unterstützen können und Wassereinlagerungen/Ödemen entgegenwirkt.

Polyporus kann die Haut- und Haarstruktur unterstützend verbessern und zur allgemeinen Stärkung eingenommen werden. Im Polyporus sind beträchtliche Mengen an Kalzium, Kalium, Eisen sowie Spurenelemente Mangan, Zink und Kupfer.



Auricularia

(Chin. Morchel, Mu-Err, *Auricularia judae*, Judasohr)

Blutsystem, Blutgefäße, Durchblutung, Fließeigenschaften des Blutes

Auricularia, besser bekannt als Mu-Err oder Chinesische Morchel.

Auricularia unterstützt insbesondere das Blutsystem und gehört aufgrund seiner

positiven Eigenschaften in Asien fast zu jeder Mahlzeit. Er unterstützt die Durchblutung, die Elastizität der Blutgefäße und die Fließgeschwindigkeit des Blutes, was z.B. bei den feinen Blutgefäßen der Bauchspeicheldrüse, des Herzens, den Augen und Extremitäten eine wichtige Rolle spielt. Mu-Err ist reich an Eisen, Kalium und Magnesium, enthält Phosphor, Silicium und Vitamin B1.

Anwendungsbereiche von Vitalpilzen

Die nachfolgende Tabelle dokumentiert die ernährungsphysiologischen Schwerpunkte verschiedener Vitalpilze und ihre Unterstützung im Hinblick auf eine gesunde Ernährung:

Alle Vitalpilzarten können miteinander kombiniert werden und unterstützen sich teilweise in ihren spezifischen Eigenschaften sehr sinnvoll.

Als Nahrungsergänzungsmittel können sie über einen längeren Zeitraum eingenommen werden.

Vitalpilz	Kurzprofile/ Anwendungsbereiche
Reishi (Glänzender Lackporling, Ganoderma lucidum, Ling Zhi)	<ul style="list-style-type: none"> - Allergien (Neurodermitis, allergische Bronchitis/Asthma, Heuschnupfen) - Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Pseudoallergien, - regenerierende Wirkung auf die Bronchialschleimhaut (schleimlösend, hustenstillend) - Herz-Kreislauf (koronare Herzkrankheit, Herz tonisierend, verbessert den Stoffwechsel der Herzmuskelzellen, Herzrhythmusstörungen,) - Venenerkrankungen/ Thrombosen / Embolien - Blutgerinnungshemmung - bei Nervenleiden (Unruhe, Schlaflosigkeit, Depression, Alzheimer, Parkinson) - Fibromyalgie - entzündungshemmend, schmerzstillend, antibakteriell - Leber- und Strahlenschutz Zielorgane: Herz, Lunge, Leber, Gehirn, ZNS
Shiitake (Lentinula edodes)	<ul style="list-style-type: none"> - Arteriosklerose, Cholesterin - Bluthochdruck - Arthritis, Rheuma, Gicht - Müdigkeit/ Erschöpfung/ Burn-out/ CFS - Grippe, Erkältung - Leberschutz Zielorgane: Magen, Gefäße, Blut, Lunge, Leber

Vitalpilz	Kurzprofile/ Anwendungsbereiche
Maitake (Klapperschwamm, Grifola frondosa)	<ul style="list-style-type: none"> - Diabetes Typ II - Übergewicht - Bluthochdruck - Leberschutz - Osteoporose <p>Zielorgane: Brust, Eierstock, Prostata, Blase, Leber, Bauchspeicheldrüse, Skelett</p>
Hericium (Igelstachelbart, Pom Pom, Affenkopfpilz, Hericium erinaceus)	<ul style="list-style-type: none"> - Magen-Darm-Helfer (nervöser Magen, Reizdarm, Helicobacter pylori, Übersäuerung, Refluxösophagitis/ Sodbrennen, Gastritis, Magengeschwüre, CED – Morbus Chron, Colitis ulcerosa,) - Bei Haut- und Schleimhautproblemen - Hämorrhoiden - bei Nervenleiden (Stress, Unruhe, Schlaflosigkeit, Depression, Alzheimer Parkinson) - entzündungshemmend <p>Zielorgane: Magen, Darm, Zwölffingerdarm, Speiseröhre, Haut</p>
Agaricus (Mandelpilz, Sonnenpilz, Agaricus Blazei Murrill – ABM)	<ul style="list-style-type: none"> - Herzkranzgefäßerkrankungen - Allergien/ Asthma - bei Hauterkrankungen - entzündungshemmend <p>Zielorgane: Brust, Eierstock, Prostata, Gehirn, Leber, Verdauung, Haut</p>
Cordyceps (Chin. Raupenpilz, Cordyceps sinensis)	<ul style="list-style-type: none"> - Entzündungen aller Art - Erschöpfung/ Müdigkeit/ CFS - Leitungsfähigkeit/ Ausdauer - Regeneration der Lungen- und Herzfunktionen - Asthma - Fibromyalgie - Cholesterin - Haarausfall - Unruhe, Depression <p>Zielorgane: Herz, Lunge, Sexualorgane</p>

Vitalpilz	Kurzprofile/ Anwendungsbereiche
Coriolus (Schmetterlingstramete, Coriolus versicolor)	<ul style="list-style-type: none"> - Entzündungen aller Art - Darmentzündung/ CED (Morbus Chron, Colitis ulcerosa) - Candida/ Mykosen - Wundheilung - Hormonsystemregulierung - antiviral, entzündungshemmend Zielorgane: Hormonsystem, Brust, Eierstock, Prostata, Blase, Lunge, Leber, Darm, Haut
Coprinus (Schopftintling, Spargelpilz Coprinus comatus)	<ul style="list-style-type: none"> - Diabetes Typ II - Förderung der Verdauung - Hämorrhoiden Zielorgane: Bauchspeicledrüse, Verdauungssystem
Polyporus (Eichhase, Polyporus umbellata, Zhu Ling)	<ul style="list-style-type: none"> - Ödeme/ Wassereinlagerungen - bei Lymphstau - Hämorrhoiden - Haarausfall Zielorgane: Gefäße, Lymphsystem
Auricularia (Chin. Morchel, Mu-Err, Auricularia judae, Judasohr)	<ul style="list-style-type: none"> - Durchblutungsstörungen - Venenerkrankungen/ Thrombosen / Embolien - Blutgerinnungshemmung - Hämorrhoiden - Arteriosklerose - Blutdruckregulierung/ Bluthochdruck Zielorgane: Gefäße/ Gefäßsystem, Blutsystem



Darreichungsform, Herstellung und Anwendung

Neben ihrer ursprünglichen Form werden Vitalpilze als Pulver, Tabletten oder Kapseln angeboten.

Ob eine Darreichungsform besser ist, kann derzeit wissenschaftlich nicht eindeutig beantwortet werden.



Pulver

Bei der Herstellung von **Pulver** werden die Fruchtkörper der Pilze verwendet. Nach der Trocknung werden diese sehr fein gemahlen und dann meist in Kapseln abgefüllt. Hierdurch bleibt die natürliche Komposition von Inhaltsstoffen (Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, Aminosäuren, Provitamine, Enzyme und sekundäre Pflanzenstoffe) in ihrer Gesamtheit und Ursprünglichkeit erhalten.

Extrakt

Bei **Extrakten** werden dagegen die Inhaltsstoffe aus den gesamten Pilzen herausgezogen und konzentriert. Für das Extrahieren werden vor allem zwei verschiedene Verfahren angewendet: Heißwasserextraktion oder der Entzug der Inhaltsstoffe mittels alkoholischer Lösungen.

Durch dieses Verfahren sind in erster Linie die pilzspezifischen Inhaltsstoffe, die β -Glukane in etwa 15 - 20fach höherer Form vorhanden als im Pilzpulver und können so in optimaler Weise das Immunsystem unterstützen.

Kombination

Eine **Kombination** aus Pilzpulver und Pilzextrakt, die es ermöglicht, die stoffliche Zusammensetzung der Natur zu nutzen und gleichzeitig gezielt einzelne Wirkstoffe in hoher Konzentration anzubieten ist sinnvoll.

Pilzpulver und Extrakt ist die Kombination der positiven Eigenschaften von zwei verschiedenen Rohstoffqualitäten in einer Kapsel und ideal in der Anwendung.

Alle Vitalpilzarten können sehr gut miteinander kombiniert werden und unterstützen sich teilweise in ihren spezifischen Eigenschaften.

Pulver, Tabletten oder Kapseln werden vor bzw. zu den Mahlzeiten mit viel Wasser eingenommen.

Eine Anwendung mit Vitalpilzen wird in der Regel mindestens 3 – 4 Monate durchgeführt, besser noch 6 – 12 Monate – je nach Intensität der Beschwerden.

Erhältlich sind Vitalpilze im seriösen Fachhandel wie in Apotheken oder Reformhäusern und auch direkt über die entsprechenden Herstellerfirmen, die sie über ihre Qualität informieren können.

Qualitätskriterien

Pilze sind Naturprodukte und somit auch äußeren Einflüssen, Umweltbelastungen etc. ausgesetzt.

Angaben des Herstellers hinsichtlich eines kontrollierten, biologischen Anbaus sind ein wichtiges Qualitätsmerkmal (BIO-Siegel!).

Hier werden Rückstandsanalysen im Hinblick auf Schwermetalle (Blei, Cadmium, Quecksilber), Pestizide und Mikrobiologie durchgeführt.

Verbraucher können anhand des BIO-Siegels auf den Verpackungen der Herstellerfirmen erkennen, ob die Rohstoffe aus biologischem Anbau stammen und entsprechende Rohstoffkontrollen durchgeführt wurden.



Adressen / Linktipps / Literatur

Adressen

Arbeitsgemeinschaft für Klassische Akupunktur und Traditionelle Chinesische Medizin e.V.

AGTCM e.V., Geschäftsstelle Jägersberg 18, 24103 Kiel

Telefon 069 / 53056630, Telefax 069 / 53054361

below@agtcm.de, www.agtcm.de

Gesellschaft für biologische Krebsabwehr e.V. (GfBK)

Voßstr. 3, 69115 Heidelberg

Telefon 06221-138020, Telefax: 06221-13802-20

information@biokrebs.de, www.biokrebs-heidelberg.de

Linktipps

www.TCM-Net.de

Ärztliches Netzwerk für Traditionelle Chinesische Medizin

www.heilpraktiker.de

Portal mit Adresssuchsystem für Heilpraktiker

www.zaen.org

Zentralverband der Ärzte für Naturheilverfahren und Regulationsmedizin e.V.

Literatur

Die Heilkraft der Pilze – Gesund durch Mykotherapie

Prof. Dr. Jan Lelley, Econ Verlag, ISBN 3-612-20626-5

VITALPILZE

Reishi – Shiitake – Hericium – Maitake
Agaricus – Cordyceps – Coriolus
Polyporus – Coprinus – Auricularia

*Wir bieten
analysierte
Bio-Qualität*



DE-ÖKO-001
Nicht EU-Landwirtschaft



Zur Unterstützung des Immunsystems

Immer mehr Menschen wünschen sich einen gesunden, ganzheitlichen und nachhaltigen Ernährungs- und Lebensstil und übernehmen Eigenverantwortung für die aktive Erhaltung der Gesundheit, um den zunehmenden Anforderungen und Belastungen der heutigen Zeit und Umwelt gewachsen zu sein. Seit Jahrtausenden verwendet man in Asien Pilze zur ganzheitlichen Erhaltung der Gesundheit und zur Erhaltung des Gleichgewichtes für Körper, Geist und Seele.



TERRA MUNDO

Spezialist für hochwertige Nahrungsergänzung
Limburger Straße 50, 61462 Königstein/Taunus
T 06174 - 201608-0 info@terra-mundo.de
F 06174 - 201608-9 www.terra-mundo.de

Erhältlich in Apotheken,
Reformhäusern oder Direktbezug!
Direkt bestellen unter
06174 - 201608 - 0
www.terra-mundo.de



Information zum Mitnehmen!

Crossmed Informationsbroschüren aus der Serie „**Arzt und Patient im Gespräch**“, zu vielen Themen rund um Ihre Gesundheit, finden Sie bei Ihrem Facharzt, in Kliniken, Reha-zentren und in vielen Apotheken und Drogerien. Selbstverständlich kostenlos zum Mitnehmen oder zu bestellen unter www.crossmed.de im Internet. Hier finden Sie auch die Themenliste der aktuellsten Informationsbroschüren.



crossmed

www.patienten-bibliothek.de