



# GFV

Gesellschaft für Vitalpilzkunde e.V.



# VITALPILZE

für ein gesundes Immunsystem

2,50 €

# Inhalt

Einleitung .....	5
Das Immunsystem – schlagkräftig gegen Krankheitserreger .....	6
Vitalpilze – wertvoll zur Regulation der Abwehrkräfte .....	8
Akute Infekte – wenn die Abwehr schwächelt .....	10
Chronische Infekte – die Abwehr braucht Hilfe .....	14
Allergien – Immunsystem aus der Balance .....	18
Autoimmunerkrankungen – Regulation ist gefragt .....	24
Einflussfaktoren – wie man den Körper unterstützt .....	30
Unterstützung des Immunsystems – Vitalpilze für gute Abwehrkräfte Peter Elster im Interview .....	34
Informationsbroschüren .....	37
Literaturempfehlung .....	38
Kontaktdaten .....	39



# Impressum

Herausgeber:  
Gesellschaft für Vitalpilzkunde e.V.  
Parkstr. 14  
D-86462 Langweid-Foret

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

Vereinsregister: Augsburg  
Vereinsregisternr.: 200 244

Konzeption:  
WORX Public Relations GmbH

Layout und Grafik:  
coup. pixel escapades Co., Ltd.  
[www.pixelcoup.com](http://www.pixelcoup.com)

Bildnachweis:  
iStock.com  
Gesellschaft für Vitalpilzkunde

*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.*

# 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. Auch die Entgleisung in die andere Richtung – die Überreaktion des Immunsystems auf bestimmte Substanzen oder auch körpereigene Zellen – ruft Krankheiten hervor: Die Rede ist von Allergien und Autoimmunerkrankungen.

Diese Broschüre stellt die häufigsten 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 Abwehrkräfte 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 unspezifische 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 Herzmuskulenzündung 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 auftre-

tenden 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 Krankenschreibungen und können Freizeitaktivitäten nur un-

regelmäßig 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 Symptome 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 chro-

nischen 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 erfüllen. Allein aus diesem Grund ist die Mykotherapie bei chronischer Infektanfälligkeit ein wertvolles Ele-

ment 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.

## Allergien – Immunsystem aus der Balance



*Allergien sind Fehlreaktionen des Immunsystems und entwickeln sich mehr und mehr zu einem echten Volksleiden: Jeder dritte Mensch in den Industrienationen leidet unter einer Allergie. Der „klassische“ Heuschnupfen ist ebenso dabei wie der allergische Hautausschlag oder die Abwehrreaktion auf bestimmte Nahrungsmittel.*

Möchte man das Wort Allergie in einem Satz definieren, so lässt sich sagen: Die Allergie ist eine übersteigerte Abwehrreaktion des Immunsystems auf eigentlich harmlose Stoffe aus der Umgebung. Diese Reaktion kann sehr vielgestaltig auftreten und auch diverse unterschiedliche Auslöser haben. Substanzen in der Luft (Inhalationsallergene) sind ebenso

dabei wie Nahrungsmittel, künstliche Substanzen wie Farbstoffe können ebenso Allergien auslösen wie natürliche – als Beispiel sei das Insektengift genannt. Manchmal ist die allergische Reaktion hochakut und zeigt sich mit sofortigem heftigem Juckreiz, laufender Nase, Durchfall oder Atemnot. Aber auch diffuse und eher chronisch auftre-

tende Symptome wie andauernde Müdigkeit können bisweilen auf eine Allergie zurückgeführt werden. In diesem Fall liegt eine permanente Belastung des Organismus vor, die körperliche Reserven aufzehrt.

Ob akuter oder eher chronischer Verlauf: Dies hängt von den verschiedenen Reaktionstypen ab, in die Allergien eingeteilt werden. Während es bei der klassischen Allergie vom Soforttyp innerhalb von Minuten zu Beschwerden kommt, beispielsweise bei einer Pollenallergie, kann es bei einer Allergie vom Spättyp Tage dauern, bis erste Symptome auftreten, was die Ursachenforschung deutlich erschwert. Generell geht jeder Allergie ein symptomloser Erstkontakt mit dem Allergen voraus. Bei dieser so genannten Sensibilisierung schützen bestimmte Immunzellen einen Botenstoff aus. Dieser bewirkt über einen komplexen Mechanismus, dass bestimmte Antikörper gegen das Allergen produziert werden. Erfolgt dann später ein erneuter Kontakt mit der allergieauslösenden Substanz, werden diese Antikörper aktiviert. Die Folge ist eine ausgeprägte Entzündungsreaktion.

### Unklare Ursachen

Die Gründe für das Auftreten dieser Überreaktion des Immunsystems sind noch immer unklar. Eindeutig zu beobachten ist eine kontinuierliche Ausweitung von Allergien in den Industrienationen, sodass eine erbliche Komponente, vor allem aber Umwelt- und Ernährungsfaktoren diskutiert

werden. Möglicherweise spielen auch Impfungen eine Rolle. Dies erscheint insofern nicht abwegig, da durch eine Impfung das Immunsystem kurzzeitig extrem belastet wird, sodass nachfolgende Fehlsteuerungen begünstigt werden könnten. Hinzu kommen Hilfs- und Zusatzstoffe in Impfsereien, denen zum Teil selbst ein hohes Potenzial zur Allergieförderung nachgesagt wird.

Ein eindeutiger Zusammenhang lässt sich erkennen zwischen der Allergieneigung bei Kindern und ihrem Wohnumfeld. Kinder, die in ländlicher Umgebung aufwachsen und dort viel mehr Kontakt zu verschiedenen Pollen, aber auch zu Tierhaaren und natürlichen Keimen haben, erkranken signifikant seltener an Allergien als Stadtkinder. Offenbar benötigt das Immunsystem bei Heranwachsenden diese „Lehrzeit“, um zwischen harmlosen Substanzen und tatsächlich gefährlichen, einer Abwehrreaktion bedürftigen Krankheitserregern unterscheiden zu können.

### Allergien der Atemwege

Die wohl häufigste Gruppe der Allergien betreffen die Atemwege, am bekanntesten ist der Heuschnupfen, von dem jeder siebte Deutsche betroffen ist. Die Nase läuft immerzu, Niesattacken machen das Leben schwer, die Augen sind geschwollen und gerötet. Zu den vergleichsweise harmlosen Symptomen der allergischen Rhinokonjunktivitis, wie der Heuschnupfen medizinisch bezeichnet wird, gesellen sich nicht selten eine ausgedehnte Bindehautentzün-

dung, oft auch eine chronische Bronchitis oder sogar allergisches Asthma. Generell ist von einem heftigen chronischen Entzündungsgeschehen zu sprechen und damit einhergehend von einer starken Dauerbelastung für den Organismus.

Einige Menschen haben bereits im Januar erste Beschwerden, wenn Frühblüher ihre Pollen durch die Lüfte zu schicken beginnen. Andere sind erst später betroffen, haben dafür aber mitunter bis zum Spätsommer mit ihrer Allergie zu kämpfen.

**Wichtig:** Manche vermeintliche Pollenallergie ist in Wirklichkeit eine Reaktion auf Schimmelpilze zum Beispiel im Wohnumfeld. Übrigens ist auch Heu oft mit Schimmelpilzen belastet, vor allem dann, wenn es zu feucht vom Feld eingefahren wird. Eine vermeintliche Reaktion auf Heustaub ist also oft nichts anderes als eine Reaktion auf eine extrem hohe Pilzsporenkonzentration.

### Allergien der Haut

Neben Kontaktallergien können auch bei Neurodermitis, in der Fachliteratur als atopische Dermatitis bezeichnet, allergische Reaktionen auf der Haut auftreten. Die großflächig entzündeten Hautareale jucken sehr stark und beeinträchtigen das Wohlbefinden entsprechend. Werden die Stellen aufgekratzt, kommt es zu

weiteren Entzündungen und der Prozess verstärkt sich immer mehr. Allergien gegen Nahrungsmittel sind ebenso ursächlich möglich wie Inhalationsallergien oder Allergien gegen Waschmittel und Farbstoffe in Textilien. Verstärkend wirken Umwelteinflüsse, Infektionen und psychische Faktoren – immer wieder wird ein enger Zusammenhang zwischen Erkrankungen der Haut und psychischen Belastungen festgestellt. Bei vielen Neurodermitis-Patienten wird zudem eine Gleichgewichtsstörung der Darmflora diagnostiziert. Eine Sanierung der Darmflora kann die Symptome oft deutlich lindern.

### Allergien des Verdauungstrakts

Durchfall, Verstopfung, Blähungen und Schmerzen im Bereich des Verdauungstrakts können typische Anzeichen für eine Nahrungsmittelallergie sein. Manchmal lässt sich ein bestimmtes Nahrungsmittel unmittelbar als Auslöser identifizieren, in anderen Fällen ist es jedoch nur sehr schwer festzustellen, welche Substanz die allergische Reaktion verursacht. Gar nicht selten ist – auch wegen medikamentöser Behandlungen – zugleich die Zusammensetzung der natürlichen Darmflora gestört, sodass allein ein Verzicht auf das Allergen nicht zur erhofften Symptomlinderung führt. Auch hier gilt es ganzheitlich anzusetzen, um die Darmgesundheit wiederherzustellen und möglicherweise in diesem Zusammenhang auch die Verträglichkeit bestimmter Lebensmittel zu verbessern.

### Behandlungsansätze

Die Schulmedizin steht dem Thema Allergien in sehr vielen Fällen hilflos gegenüber. Die gängigen Therapieansätze beschränken sich auf den Versuch einer medikamentösen Symptomlinderung, wobei die langfristige Einnahme mit deutlichen Nebenwirkungen verbunden sein kann. Wer konkret weiß, auf welches Allergen sein Organismus reagiert, kann unter Umständen den Auslöser einfach meiden und auf diese Weise lernen, mit seiner Allergie zu leben. Schwierig wird dies bei mehreren Allergien gegen grundlegende Lebensmittel oder zum Beispiel bei Hausstaub- oder Pollenallergien.

Oft bieten ganzheitliche Therapieverfahren, bei denen eine Modulation des Immunsystems im Vordergrund steht, die besseren Erfolgsaussichten. Gelingt es, das insgesamt aus dem Lot geratene körperliche System zu regulieren, können Allergien sogar komplett verschwinden. Ein falscher Weg wäre, die körpereigene Abwehr durch immunstimulierende Mittel nur noch mehr anzuregen. Eine sanfte Regulation ist vielmehr angezeigt, besonders im Bereich der Darmflora. Wenn der Darm als wichtigstes Immunorgan seine Aufgaben dank eines gesunden Milieus optimal erfüllen kann, lässt sich allein dadurch oft schon ein deutlicher Rückgang der allergischen Symptome erreichen.

### Vitalpilze bei Allergien einsetzen

Die ganzheitliche Medizin versucht dem Phänomen Allergie dadurch

zu begegnen, dass die körpereigene Abwehr beruhigt und wieder in ein gesundes Gleichgewicht gebracht wird. In diesem Zusammenhang sind insbesondere die sogenannten Glucane - bioaktive Inhaltsstoffe der Vitalpilze - von besonderem Interesse. Sie zeichnen sich durch eine Regulation und Modulation spezifischer wie auch unspezifischer Abwehrmechanismen aus.

Vitalpilze gelten als „biological response modifier“, was bedeutet, dass sie positive Reaktionen des Organismus fördern und negative zu unterdrücken vermögen. Sie sind also bestens geeignet, ein in welche Richtung auch immer zu weit schwingendes Pendel wieder auf ein harmonisches, gesundes Maß zurückzuführen.

■ In Bezug auf den **Agaricus blazei Murrill (ABM)** gibt es viele klinische Studien, die die positiven Effekte dieses Vitalpilzes bei vielen Allergien wie allergisch bedingtem Asthma belegen. Der ABM gilt als der stärkste Immunmodulator unter allen Vitalpilzen und führt allgemein bei Allergien oft zu erstaunlich schnellen Symptomlinderungen. Dies gilt insbesondere bei Heuschnupfen sowie bei Allergien, deren Symptome sich vorrangig auf der Haut zeigen.

■ **Der Reishi** enthält spezifische Triterpene. Diese zu den Lipiden gehörenden Substanzen senken nebenwirkungsfrei die Ausschüttung des körpereigenen Gewebehormons Histamin, das wesentlich für die Ausprägung der Allergiesymptome ver-

antwortlich ist. Der Reishi optimiert die Zellatmung und verbessert die die Fließeigenschaften des Blutes, was sich bei chronischen Entzündungsprozessen ebenso wie bei Allergien bewährt. Zudem wirkt der Reishi als Adaptogen: Er kann das Immunsystem modulierend steuern und so dazu beitragen, dass die bei einer Allergie typischen überschießenden Reaktionen reduziert werden.

■ **Der Hericium** besitzt in erster Linie eine positive Wirkung auf die Schleimhäute der Verdauungsorgane und fördert in diesem Zusammenhang eine angepasste

Reaktionslage des Immunsystems – eine der Grundvoraussetzungen für die erfolgreiche Behandlung von Allergien. Der Hericium wird insbesondere bei Allergien, die mit Verdauungsbeschwerden einhergehen, erfolgreich eingesetzt.



### Hinweise und Tipps zur Eigeninitiative

- ✓ **Empfehlenswerte Vitalpilze:**  
Agaricus blazei Murrill, Reishi, Hericium
- ✓ **Darmsanierung:**  
Als wichtigstes Immunorgan ist der Darm wesentlich beteiligt an der Ausprägung jeglicher allergischer Symptome. Die Kontrolle und gegebenenfalls Wiederherstellung einer gesunden Darmflora sollte deshalb fester Bestandteil einer Allergietherapie sein.
- ✓ **Gute Diagnostik:**  
Eine ganzheitliche Herangehensweise erhöht die Chancen auf den Behandlungserfolg. Dies beginnt bereits bei der Diagnostik. Laboruntersuchungen oder auch eine alternativ-medizinische Diagnostik können helfen, das zugrunde liegende Allergen zu identifizieren.
- ✓ **Verzicht:**  
Sofern das auslösende Allergen identifiziert werden kann, bedeutet ein möglichst konsequenter Verzicht auf den Kontakt eine große Entlastung für den Organismus.
- ✓ **Zusatzstoffe meiden:**  
Viele Zusatzstoffe in Nahrungsmitteln stehen im Verdacht, die Allergieentstehung zu begünstigen. Die Verwendung von industriell möglichst wenig vorbehandelten Lebensmitteln ist empfehlenswert.
- ✓ **Orthomolekulare Medizin:**  
Vitamin C ist ein wichtiges Antioxidans und kann insbesondere bei Atemwegsallergien Linderung bringen. Zink kann die Histaminfreisetzung reduzieren. Wichtige orthomolekulare Substanzen bei Allergien sind auch Omega-3-Fettsäuren und B-Vitamine.
- ✓ **Phytotherapie:**  
Kamille und Johanniskraut können zur Hautpflege eingesetzt werden. Allgemein dämpfend auf allergische Reaktionen soll Schwarzkümmelöl wirken. Sofern keine Allergien gegen diese Substanzen vorliegen.

## Autoimmunerkrankungen – übersteigerte Abwehr gegen den eigenen Körper



*Was stellt eine Bedrohung für die Gesundheit dar, was nicht? Diese Unterscheidung muss das Immunsystem permanent treffen. Keime, die Krankheiten verursachen können, sollen abgewehrt werden. Andererseits schadet eine übersteigerte Immunreaktion dem Körper. Sie zeigt sich in Form von Allergien (siehe ab Seite 18) oder als Autoimmunerkrankungen; die Ursachen sind vielfältig.*

Das Wort „autoimmun“ sagt es: Bei dieser Gruppe von Erkrankungen bekämpft das Immunsystem den eigenen Körper beziehungsweise Teile davon. Je nach konkreter Krankheit können diverse Organe betroffen sein, der Verlauf ist unterschiedlich schwer. Die Abwehrreaktion richtet sich beispielsweise im gesamten Körper gegen Blutgefäße oder Nervenzellen, sie kann aber ebenso lo-

kal gegen einzelne Organe wie die Bauchspeicheldrüse oder gegen einzelne Darmabschnitte auftreten. Mitunter greifen die daraus entstehenden Entzündungen auch auf weitere Körperregionen über oder schwächen den Organismus so sehr, dass unabhängig davon begleitende Erkrankungen leichtes Spiel haben. Dies betrifft insbesondere Infektionskrankheiten, denn die fehlgeleitete

Aufmerksamkeit des Immunsystems hat zur Folge, dass die eigentliche Aufgabe der Abwehr von Krankheitskeimen nicht optimal erfüllt werden kann.

### Viele Ursachen, viele Formen

Warum das Immunsystem sich manchmal gegen den eigenen Organismus richtet, ist noch immer nicht geklärt. Möglicherweise spielen Infektionen mit bestimmten Bakterien, Viren oder andere Erregerformen eine Rolle. Daneben stehen Impfungen oder andere Medikamente in der Diskussion, zumindest als Auslöser beteiligt zu sein. Zu den Autoimmunerkrankungen zählen rheumatische Krankheiten ebenso wie Diabetes Typ 1, Morbus Crohn, Multiple Sklerose, Morbus Basedow, Lupus erythematodes, Schuppenflechte und noch einige mehr. Ihr gemeinsames Kennzeichen ist eine fehlgesteuerte Abwehrreaktion des Organismus gegen eigene Zellen. In vielen Fällen gibt es aus schulmedizinischer Sicht nur eine symptomatische, lebenslang notwendige und oft nicht mit befriedigenden Ergebnissen einhergehende Therapie.

### Rheumatische Erkrankungen

Der Begriff Rheuma bezeichnet mehrere Erkrankungen, bei denen eine Autoimmunreaktion zu schmerzhaften Entzündungsprozessen am Bewegungsapparat führt. Die weitaus häufigste Form ist die rheumatoide Arthritis, die typischerweise durch Schmerzen, Schwellungen und Überwärmungen der Fingergelenke sowie

im weiteren Verlauf durch Verformungen der Finger gekennzeichnet ist. Spezielle Hilfsmittel erleichtern es dem Rheumapatienten, ein möglichst eigenständiges Leben führen zu können, auch wenn das Greifen von Gegenständen schwierig wird. Eine kontinuierliche Physiotherapie kann dazu beitragen, Kraft und Beweglichkeit in den Fingern lange zu erhalten.

Neben den Beschwerden an den Gelenken und Muskeln kann es bei Rheuma aufgrund der Fehlsteuerung im Immunsystem auch zu weiteren Symptomen kommen, beispielsweise auf der Haut, an den Augen oder an inneren Organen.

### Multiple Sklerose

Bei der Multiplen Sklerose (MS), die oft im frühen Erwachsenenalter beginnt, wirkt sich die Autoimmunreaktion auf das Nervensystem aus. Es kommt zu einer Zerstörung der Isolierschicht von Nervenfasern im Gehirn oder Rückenmark. Die regelgerechte Weiterleitung von Nervenimpulsen wird gestört. Im Frühstadium treten Schwäche- oder Taubheitsgefühle in Armen und Beinen auf, später kommt es zu Sprach- und Sehschwierigkeiten, zudem möglicherweise zu Störungen bei der Blasenentleerung und auf der psychischen Ebene zu Stimmungsschwankungen und Depressionen. Schreitet die Krankheit fort, ist sie durch schwere Lähmungen gekennzeichnet. Die MS verläuft in der Regel in Schüben, wobei die Pausen dazwischen Jahre betragen kön-

nen. Manchmal kommt es in diesen Phasen zur Rückbildung von Symptomen, und viele MS-Patienten können noch Jahre nach dem ersten Auftreten der Krankheit mit nur geringen Einschränkungen leben. Andererseits birgt jeder neue Schub die Gefahr bleibender Schäden im Nervensystem.

### Morbus Crohn und Colitis ulcerosa

Autoimmunreaktionen, die Zellen des Darms befallen, lösen die beiden häufigsten chronischen Erkrankungen im Verdauungstrakt aus: Colitis ulcerosa und Morbus Crohn. Beide sind durch eine zum Teil schwerwiegende Symptomatik gekennzeichnet. Colitis-ulcerosa-Patienten werden als Folge einer chronischen Entzündung der Dickdarmschleimhaut bis zu 30-mal pro Tag von krampfartigen, schmerzhaften Durchfällen geplagt. Gewichtsverlust, Abgeschlagenheit und eine allgemein psychisch labile Verfassung sind typisch. Als eine der Ursachen für die schubweise auftretende Krankheit, in deren Verlauf sich oft Geschwüre in der Schleimhaut bilden, ist eine erbliche Veranlagung im Gespräch.

Während die Colitis ulcerosa auf den Bereich des Dickdarms beschränkt ist, können bei der ansonsten ähnlichen Erkrankung Morbus Crohn auch andere Abschnitte des Verdauungstrakts bis hin zum Magen befallen werden. Gefürchtet sind Komplikationen wie Abszesse, Fisteln oder Fissuren des Darms bis hin zum lebensbedrohlichen Darmverschluss.

### Weitere Autoimmunerkrankungen

Die Schuppenflechte (Psoriasis) ist die häufigste die Haut betreffende Autoimmunerkrankung. Sie zeigt sich mit panzerartig verdickten und von silberweißen Schuppen bedeckten Hautarealen, die dadurch entstehen, dass das Immunsystem bestimmte Zellen der Oberhaut angreift, die sich daraufhin stark vermehren. Ein enger Bezug zur Psyche wird bei der Schuppenflechte immer wieder festgestellt, sodass eine psychologische Betreuung festes Element der ganzheitlichen Therapie sein sollte.

Greift der Körper die insulinproduzierenden Zellen der Bauchspeicheldrüse an, spricht man vom Diabetes mellitus Typ 1. Diese Autoimmunerkrankung bricht meist im Kindesalter aus und lässt sich bislang nur durch die mehrmals tägliche Zufuhr von künstlichem Insulin behandeln. Die beiden häufigsten Autoimmunerkrankungen der Schilddrüse sind Morbus Basedow und Hashimoto-Thyreoiditis. Beim Morbus Basedow schüttet die Schilddrüse unkontrolliert große Hormonmengen aus. Typische Anzeichen sind Unruhe, Bluthochdruck, Schlafprobleme und Gewichtsverlust. Die Hashimoto-Thyreoiditis ist eine Form der Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose). Sie ist unter anderem durch Müdigkeit, depressive Verstimmung, niedrigen Blutdruck, Gewichtszunahme und Blässe gekennzeichnet.

### Modulieren und regulieren

Von der Alopecia areata wird ebenfalls allgemein angenommen, dass sie einer autoimmunen Fehlsteuerung unterliegt. Es kommt zu einer lokalen Unterdrückung der Faserbildung in den Haarfollikeln und typischerweise zu einem kreisrunden haarlosen Fleck auf der Kopfhaut. Der Verlauf kann kontinuierlich fortschreiten, die Symptome können jedoch auch plötzlich wieder verschwinden.

Zu nennen ist schließlich die Zöliakie, auch als Glutenintoleranz bezeichnet. Bei dieser Autoimmunerkrankung des Darms reagiert die Dünndarmschleimhaut auf das Klebereiweiß Gluten in Getreide mit einer chronischen Entzündung und der Rückbildung von Darmzotten. Beim Kontakt mit der Substanz kommt es zu Durchfall und weiteren Verdauungsstörungen.

Bei der Behandlung von Autoimmunerkrankungen kommt es darauf an, das Immunsystem, das sich ohnehin schon in überschießender Reaktionslage befindet, nicht noch weiter zu stimulieren, sondern vielmehr regulativ einzuwirken. Besonders wertvoll sind in dieser Hinsicht spezielle Polysaccharide, die Beta-Glucane, die in Vitalpilzen in hoher Konzentration und guter Verfügbarkeit für den Menschen enthalten sind. Sie können je nach Erfordernis sowohl eine stimulierende als auch eine dämpfende Wirkung auf das Immunsystem entfalten. Die Vitalpilze werden deshalb auch als „biological response modifier“ bezeichnet, als modifizierende Anpassungshilfe für den Körper.

Ein wichtiger Punkt bei der Behandlung von Patienten mit Autoimmunerkrankungen besteht darin, neben den körperlichen Symptomen auch die Psyche mit einzubeziehen. Viele Betroffene entwickeln verständlicherweise Ängste vor einem nächsten Schub der Krankheit und hadern mit ihrem Schicksal. Möglicherweise geht es nicht nur im zellulären Bereich um eine Ablehnung bestimmter körpereigener Strukturen, sondern auch im seelisch-geistigen Bereich kommen der Selbstakzeptanz, der Annahme des persönlichen Schicksals und der eigenen Wertschätzung zentrale Rollen zu.

### Mit Vitalpilzen die Immunantwort regulieren

Grundsätzlich ist wichtig, dass ein von chronischen Entzündungen oder fehlgeleiteten Immunantworten geplagter Organismus mit genügend gut verfügbaren Bioaktivstoffen versorgt wird, wie sie beispielsweise in den Vitalpilzen enthalten sind. Darüber hinaus haben sich bei den verschiedenen Autoimmunerkrankungen jeweils spezielle Vitalpilze besonders bewährt:

- Bei rheumatischen Erkrankungen bieten sich **Reishi, Shiitake und Coriolus** an. Der Reishi kann unmittelbar Schmerzen lindern und gilt als Adaptogen, er kann also modulierend auf das Immunsystem einwirken und verhindern, dass eine ohnehin schon überschießende Immunreaktion noch mehr außer Kontrolle gerät. Der Shiitake bewirkt speziell bei Gelenkrheuma eine gute Versorgung der angegriffenen Knor-

pelstrukturen, während der Coriolus sowohl akute als auch chronische Entzündungsprozesse lindert.

■ Für die begleitende Behandlung von Multipler Sklerose haben sich **Hericium und Agaricus blazei Murrill (ABM)** besonders bewährt – der Hericium steht in enger Verbindung zum Nervensystem, und der ABM enthält eine bemerkenswert hohe Konzentration an Polysacchariden, die bedeutend für eine gute Regulierung der Abwehrkräfte sind. Dieser Vitalpilz gilt als der beste „biological response modifier“, er kann das Immunsystem besonders gut modulieren und je nach Bedarf eher beruhigend oder aktivierend wirken.

■ Bei den Autoimmunerkrankungen Morbus Crohn, Colitis ulcerosa und Zöliakie kommen vorrangig die Vitalpilze **Hericium, Reishi, Maitake und Shiitake** zur Anwendung. Der Hericium ist bei vielen Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts angezeigt, der Reishi wirkt nachhaltig regulierend und beruhigend. Beim Shiitake ist die antientzündliche Wirkung auf die Darmschleimhaut hervorzuheben. Maitake und Shiitake sind zudem antitoxisch und sehr reich an Vitalstoffen.

■ Bei Alopecia areata kann der Polyporus umbellatus eingesetzt werden. Er kann das Haarwachstum verbessern und insbesondere die Wachstumsphase jedes einzelnen Haars verlängern.

■ Bei Psoriasis können **Auricularia**, ein wichtiger Vitalpilz bei entzündlichen Hauterkrankungen, und Reishi als besonders bewährtes Adaptogen eingesetzt werden.

■ Diabetes Typ 1 kann begleitend mit dem **ABM** behandelt werden, da dieser Vitalpilz nachweislich die Blutzuckerwerte senken kann.

■ Bei Morbus Basedow empfehlen Mykotherapeuten **Reishi, und Agaricus blazei Murrill** aufgrund ihrer adaptogenen Wirkung und ihres harmonisierenden Effekts auf das Herz-Kreislauf-System.



### Hinweise und Tipps zur Eigeninitiative

- ✓ **Empfehlenswerte Vitalpilze:**  
Agaricus blazei Murrill, Reishi, Maitake, Shiitake, Coriolus, Cordyceps, Auricularia, Polyporus
- ✓ **Darmsanierung:**  
Immer wieder zeigt sich, dass nach einer Regulation der Mikroflora im Darm die Beschwerden von Patienten mit Allergien und/oder Autoimmunerkrankungen deutlich zurückgehen.
- ✓ **Psyche stabilisieren:**  
Eine professionelle psychologische Begleitung kann helfen, die Krankheit zu akzeptieren und zu lernen, mit ihr zu leben. Immer wieder zeigt sich, dass bei stabiler psychischer Verfassung der Verlauf der Krankheit positiv beeinflusst wird, indem Schübe seltener auftreten und Symptome deutlich milder verlaufen.
- ✓ **Keine übertriebene Hygiene:**  
Nicht nur in Bezug auf die Verhinderung von Autoimmunerkrankungen ist es sinnvoll, Kleinkindern die Möglichkeit zu geben, sich mit den Keimen aus der Umgebung auseinanderzusetzen, damit das Immunsystem einen gesunden Lernprozess durchlaufen kann.
- ✓ **Orthomolekulare Medizin:**  
Die Vitamine B6, B12 und Folsäure fördern den Abbau der Aminosäure Homocystein, die unter anderem als begünstigender Faktor für Entzündungen gilt.
- ✓ **Phytotherapie:**  
Entschlackende und entgiftende Heilpflanzen wie Brennnessel, Birke, Löwenzahn und Mariendistel können gut eingesetzt werden. Einen entzündungshemmenden Effekt hat das Enzym Bromelain aus der Ananas.

## Einflussfaktoren – wie man den Körper unterstützt



*Der Lebensstil der meisten Menschen in unserer modernen Gesellschaft macht es dem Körper nicht leicht, dauerhaft gesund zu bleiben. Das gilt für den Bewegungsapparat, der nicht auf viele Stunden täglichen Sitzens ausgerichtet ist, ebenso wie für das Immunsystem. Wer sich bewusst macht, was das Immunsystem schwächt, kann manchmal schon mit kleinen Verhaltensänderungen die Abwehrkraft wesentlich unterstützen.*

Damit das Immunsystem seinen Aufgaben nachkommen kann, benötigt es sozusagen gute „Rahmenbedingungen“. Auf die Abwehr spezialisierte Körperzellen sind beispielsweise ebenso wie jede andere Zelle des Organismus darauf angewiesen, jederzeit optimal mit allen Substanzen versorgt zu werden, die für den Zellstoffwechsel wichtig sind. Darm und Immunsystem stehen in

enger Verbindung miteinander. Ist der Darm geschwächt, verliert das gesamte Immunsystem an Stärke. Die Darmgesundheit ist ein elementarer Bestandteil für das Funktionieren des Immunsystems.

### **Abwehrzentrale Darm**

Etwa 80 Prozent der Abwehrkraft wird Schätzungen zufolge vom

Darm aus gesteuert; er ist damit das wichtigste Organ für ein intaktes Immunsystem. In seiner Schleimhaut befindet sich ein Großteil immunkompetenter 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, die zum Beispiel durch eine häufige Einnahme von Antibiotika begünstigt werden, schwächen die körpereigene Abwehr signifikant. Die physiologische Mikroflora wird in diesem Fall empfindlich gestört, sodass krankmachende Keime nicht als solche abgewehrt werden, sondern über die Darmschleimhaut in den Körper gelangen können. Eine Regulation der Darmflora ist unumgänglich, um Schwächen des Immunsystems nachhaltig zu begegnen.

Vitalpilze können dabei sehr gut unterstützend eingesetzt werden. Sie fördern den Wiederaufbau einer angegriffenen Darmflora und wirken insgesamt vitalisierend. Insbesondere der *Hericium* kann diversen klinischen Studien zufolge die angegriffene Darmschleimhaut beruhigen und ihren gesunden Wiederaufbau fördern. Bei diesem Pilz ist außerdem die vegetativ ausgleichende Komponente von großer Bedeutung: Akute und leichte Verstimmungen des Verdauungstrakts aufgrund einer psychischen Belastung lassen sich so auf natürliche Weise regulieren. Die Darmgesundheit hängt stark von der psychischen Befindlichkeit ab.

Chronischer Stress und ungelöste Konflikte führen nicht nur zu einem flauen Gefühl im Bauch, sondern schwächen auch die Abwehr. Zur Förderung eines gesunden Immunsystems gehört deshalb auch eine psychische Regulation mit bewussten Entspannungsphasen und gegebenenfalls professioneller Unterstützung.

Beeindruckend sind Studienergebnisse, die den positiven Einfluss von Shiitake-Extrakt auf die Darmflora dokumentieren. So kann der Shiitake das Wachstum derjenigen Bakterienstämme im Darm, die für Verdauung und Immunsystem wichtig sind, steigern und bei Fehlbesiedlungen des Darms, beispielsweise durch *Candida albicans*, regulierend auf das Gleichgewicht der Mikroorganismen wirken. Auf diese Weise stärkt der Shiitake das zentrale Immunorgan nachhaltig und effektiv, bewirkt dabei auch eine verbesserte Nährstoffaufnahme und eine Stärkung des Organismus von innen heraus.

### **Dauerstress macht krank**

Es wurde beim Stichwort „Bauchhirn“ bereits angedeutet: Auch Stress ist ein immunschwächender Faktor, besonders dann, wenn er länger andauert. Jeder weiß aus eigener Erfahrung, dass die Neigung zu einem Infekt bei stabiler Psyche deutlich geringer ist, als wenn man mental angeschlagen ist. So ist zum Beispiel zu erklären, dass Herpeserreger, die das Immunsystem allgemein gut im Griff hat, in stressigen Phasen plötzlich Bläschen auslösen. Untersuchungen



zeigen, dass bei Dauerstress die Zahl der Immunzellen im Blut zurückgeht und die Killerzellen weniger aktiv sind. Die Ausschüttung von Stresshormonen führt dazu, dass der Körper die Produktion von Abwehrzellen zurückfährt. Als Folge wird der Körper anfälliger für den Angriff durch Keime. Übrigens gilt dies Untersuchungen zufolge nicht nur für negativen Stress, der eindeutig spürbar aufs Gemüt schlägt, sondern auch für positiven Stress, etwa wenn wir eine besondere Herausforderung gern anpacken. Und auch körperlicher Stress aufgrund einer anderen Erkrankung hat Folgen. Der Körper reagiert in allen Fällen gleich.

#### Die Bedeutung von Vitalstoffen

Für den Stoffwechsel und damit für das Funktionieren aller physiologischen Vorgänge im Körper benötigt jede Zelle Nährstoffe und Sauerstoff. Eine Kost aus möglichst wenig vorverarbeiteten Zutaten und viel frischem, saisonalem Obst

und Gemüse versorgt den Organismus am besten. In Lebensphasen mit einem außergewöhnlich hohen Bedarf an bestimmten Vitalstoffen kann eine gezielte Ergänzung der Nahrung mit Vitalpilzen Mangelzuständen vorbeugen. Vitalpilze sind generell reich an Bioaktivstoffen, die vom menschlichen Organismus gut aufgenommen und verstoffwechselt werden können. In diesem Zusammenhang ist – im Hinblick auf die obigen Ausführungen zum Thema Stress – besonders der hohe Gehalt an Substanzen in Vitalpilzen, die positiv auf das Nervensystem wirken, wie B-Vitamine, Antioxidanzien, Niacin, Ergosterin und andere mehr zu nennen.

Die beste Möglichkeit, die Körperzellen mit viel Sauerstoff zu versorgen, ist der tägliche Aufenthalt an der frischen Luft. Viel Bewegung im Freien verhilft zu tiefer Atmung und fördert den Gasaustausch. Ein Sauerstoffmangel macht sich nicht nur mit Müdigkeit bemerkbar, sondern führt auch zu eingeschränkter Zellfunktion, die das Immunsystem stark belastet.



#### Hinweise und Tipps zur Eigeninitiative

- ✓ **Empfehlenswerte Vitalpilze:**  
Agaricus blazei Murrill, Reishi, Maitake, Shiitake, Hericium
- ✓ **Alles dreht sich um den Darm:**  
Ohne gesunden Darm kann es kein gesundes Immunsystem geben. Die Prävention besteht in ballaststoffreicher, regelmäßiger und in Ruhe eingenommener Kost. Bei Erkrankungen muss der Therapie stets eine exakte Diagnostik vorausgehen.
- ✓ **Achtsamkeit lernen:**  
Wege zum richtigen Umgang mit Stress kann man lernen. Einfach ausprobieren, ob Sport oder Entspannungsverfahren, Musik oder ein anderes Hobby den besten Effekt zum Abschalten mit sich bringen.
- ✓ **Genügend schlafen:**  
Im Schlaf werden Stresshormone reduziert, das Immunsystem hat Zeit zur Regeneration. Das individuelle Schlafbedürfnis ist verschieden; als Richtwert kann aber gelten, dass sieben Stunden Schlaf ein Minimum sind.
- ✓ **Draußen bewegen:**  
Körperliche Aktivität im Freien hat gleich mehrere positive Effekte: Stress wird abgebaut, die Sauerstoffversorgung verbessert, der Kreislauf gestärkt.
- ✓ **Orthomolekulare Medizin:**  
Verschiedene Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sind wichtig für ein gut funktionierendes Immunsystem. Von besonderer Bedeutung: Selen, Vitamin C und D, Zink und Aminosäuren-Komplex.
- ✓ **Phytotherapie:**  
Zur Unterstützung der Abwehrkräfte können Arnica, Taigawurzel, Engelwurz, Berberitze, Benediktenkraut, Brennnessel und Ringelblume eingesetzt werden. 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 und 1. Vorsitzender der Gesellschaft für Vitalpilzkunde e. V., 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 Dosierempfehlung 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.

## Informationsbroschüren



### Vitalpilze - Naturheilkraft mit Tradition

Diese Broschüre stellt die wichtigsten Vitalpilze in kurzen Porträts vor und bietet eine Hilfestellung bei der Wahl des passenden Vitalpilzes zur Vorbeugung und Therapie von Beschwerden. Sie erläutert den Unterschied zwischen Pilzpulver und Pilzextrakt, gibt Antworten auf häufig gestellte Fragen und beschreibt in einigen Fallbeispielen den Einsatz von Vitalpilzen.

Ein idealer Einstieg in die faszinierende Welt der Pilze.

10. Auflage 2017  
A5 Format / 44 Seiten

Erschienen im Eigenverlag der Gesellschaft für Vitalpilzkunde e.V.

Die Broschüren können Sie kostenfrei unter [www.vitalpilze.de](http://www.vitalpilze.de) herunterladen.



### Vitalpilze bei chronischen Erkrankungen

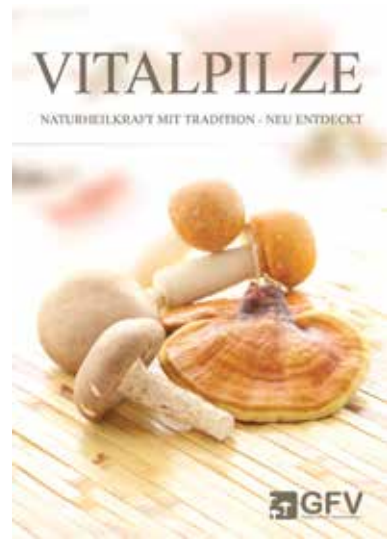
Chronische Erkrankungen von Diabetes über Bluthochdruck bis Arthrose betreffen immer mehr Menschen – vor allem, aber nicht nur die ältere Generation. Zu Recht werden sie auch als Zivilisationskrankheiten bezeichnet, da die modernen Lebensbedingungen ihr Auftreten deutlich begünstigen.

Die Broschüre stellt die häufigsten Erkrankungen vor und zeigt auf, welche Möglichkeiten die Mykotherapie im Rahmen einer ganzheitlichen Behandlung bietet und gibt Tipps zur Therapie und Eigeninitiative.

4. Auflage 2016  
A5 Format / 44 Seiten

Erschienen im Eigenverlag der Gesellschaft für Vitalpilzkunde e.V.

## Literaturempfehlung



### Der aktuelle Wissensstand in einem Buch

„Vitalpilze – Naturheilkraft mit Tradition – neu entdeckt“ ist in einer komplett überarbeiteten dritten Auflage erschienen.

Die Gesellschaft für Vitalpilzkunde e.V. hat nach dem Erfolg ihres 2009 erschienenen Buches zur Mykotherapie nun erneut ein umfassendes Werk zum Thema herausgegeben. Das Buch „Vitalpilze: Naturheilkraft mit Tradition – neu entdeckt“ wurde inhaltlich und grafisch komplett überarbeitet und informiert auf 224 Seiten über die faszinierenden Möglichkeiten der Therapie mit Vitalpilzen.

Ausführliche Porträts der wichtigsten Vitalpilze sind ebenso enthalten wie kompakte Informationen zu den häufigsten Krankheitsbildern, bei denen die Mykotherapie eingesetzt werden kann. Das Buch fasst den aktuellen Wissensstand rund um das Thema Vitalpilze fundiert und anschaulich zusammen und ist eine wertvolle Informationsquelle und ein übersichtliches Nachschlagewerk sowohl für Therapeuten als auch für Patienten.

4., überarbeitete Auflage 2017  
Format: 17 cm x 24 cm,  
Hardcover  
ISBN 978-3-00-047706-5

Erschienen im Eigenverlag der  
Gesellschaft für Vitalpilzkunde e.V.

Preis:  
EUR 14,90, CHF 25,00  
zzgl. Versandkosten

Erhältlich über  
verschiedene Internet-Anbieter.

## Kontakt Deutschland: Kontakt Schweiz:



Gesellschaft für Vitalpilzkunde e.V.  
Parkstr. 14  
D-86462 Langweid-Foret

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

Bankverbindung/Spendenkonto:  
VR-Bank Handels- und Gewerbebank eG  
IBAN: DE10 7206 2152 0003 098 125  
BICSWIFT-Nr.: GENODEF 1 MTG



GFVS  
Gesellschaft für Vitalpilzkunde Schweiz  
Brunngasse 2  
CH-8400 Winterthur

Internet: [www.gfvs.ch](http://www.gfvs.ch)

AUTOIMMUNERKRANKUNGEN  
CHRONISCHE INFEKTANFÄLLIGKEIT  
DIE ABWEHR BRAUCHT HILFE  
EINFLUSSFAKTOREN  
WIE MAN DEN KÖRPER UNTERSTÜTZT  
ALLERGIEN AUS DER  
IMMUNSYSTEM BALANCE  
AUTOIMMUNERKRANKUNGEN  
ÜBERSTIEIGERTE DEN EIGENEN  
ABWEHR GEGEN KÖRPER AKUTE  
VITALPILZE INFEKTE  
WERTVOLL  
REGULATION DER  
ABWEHRKRÄFTE

Überreicht durch:



Gesellschaft für Vitalpilzkunde e.V.  
Parkstr. 14  
D-86462 Langweid-Foret  
Deutschland