

# Körper im Gleichgewicht

Hormone, biologische Rhythmen und die Rolle von Vitalpilzen

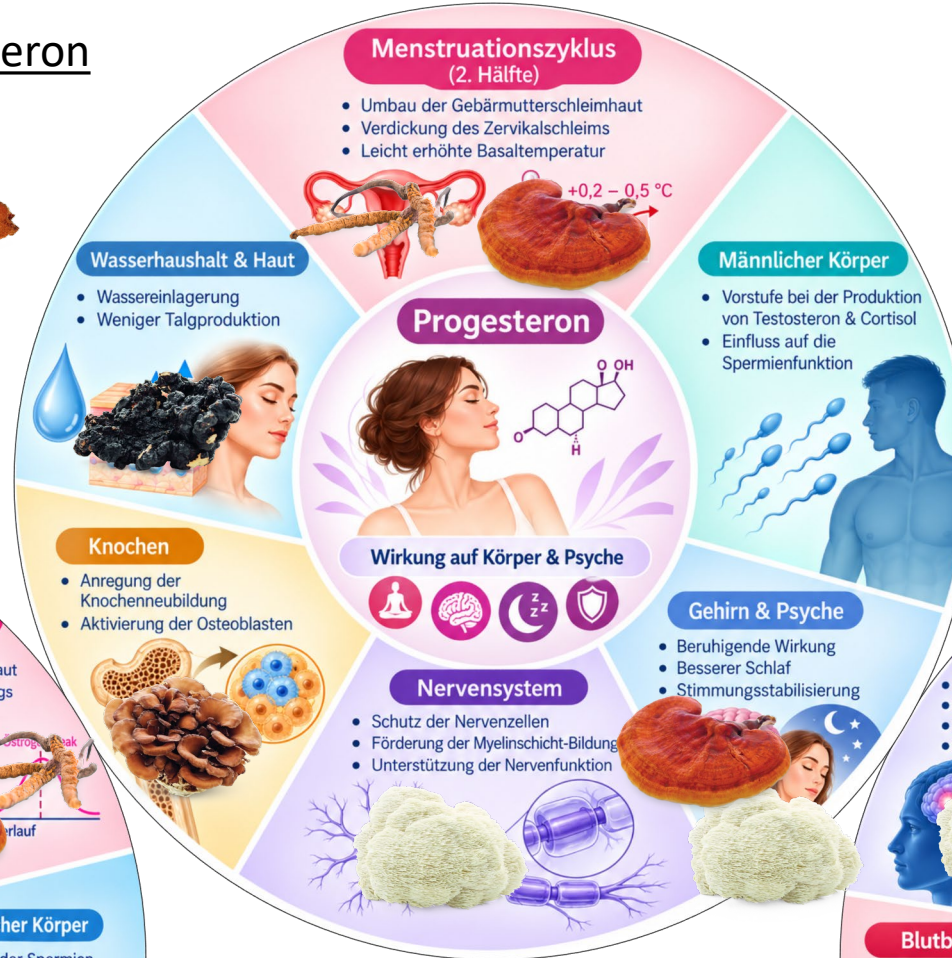
Mike Nielen



# Herstellung von Progesteron

Gelbkörper / Plazenta

Nebennieren



# Herstellung von Testosteron

Hoden

Nebennieren

Peripheres Gewebe

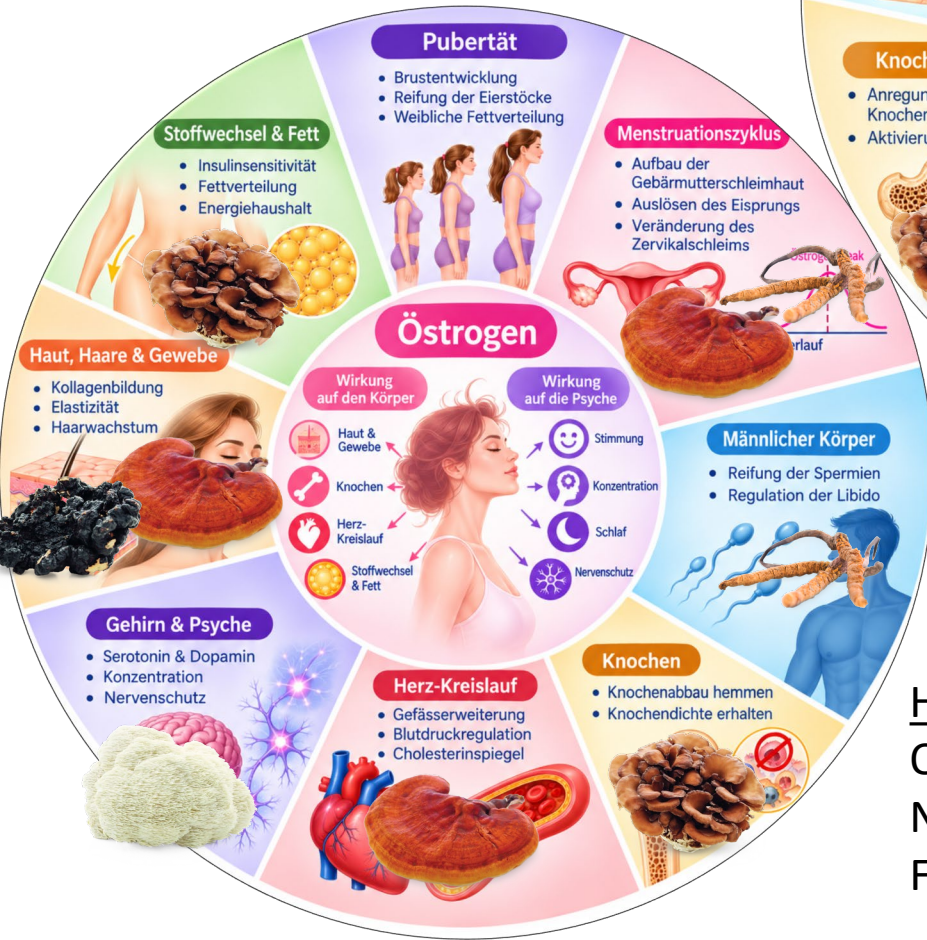


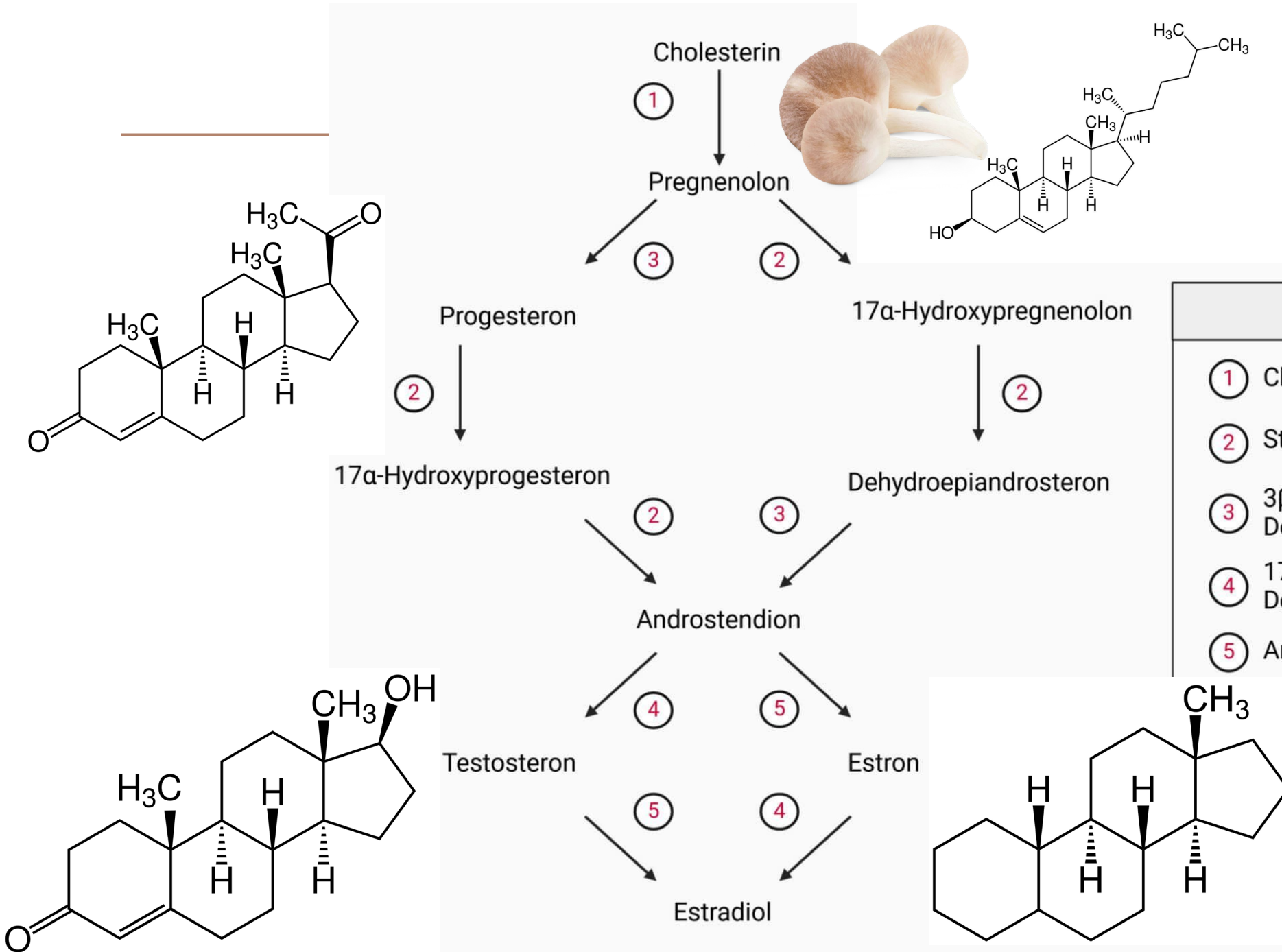
# Herstellung von Östrogen

Ovarien

Nebennieren

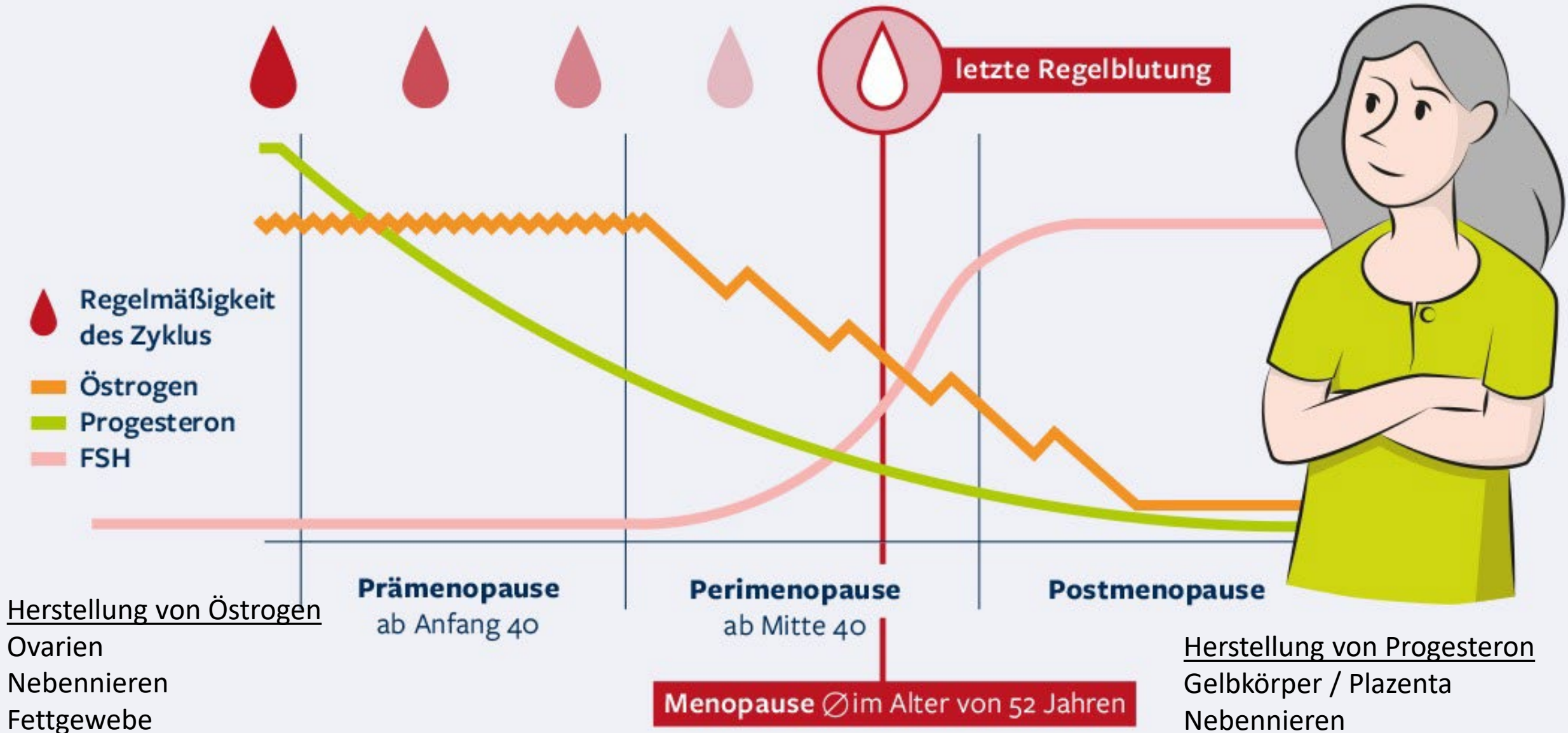
Fettgewebe

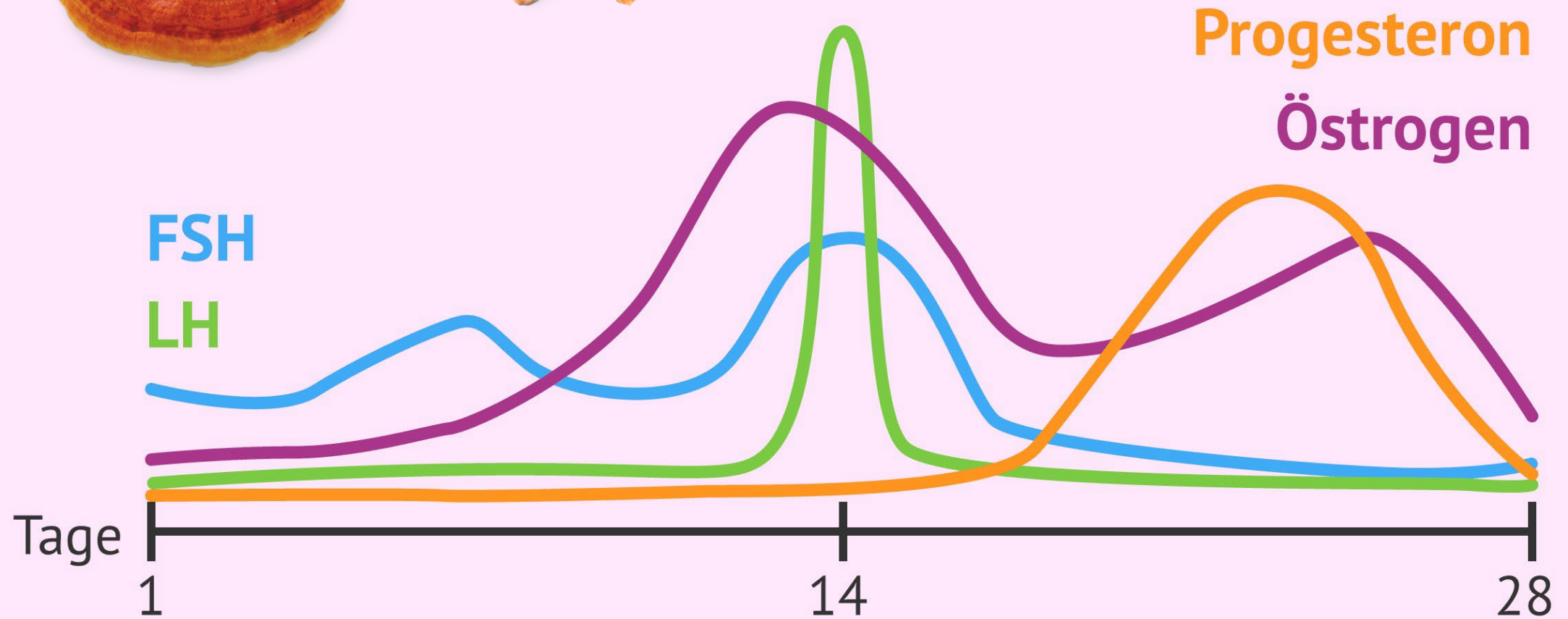




| Enzyme |                                  |
|--------|----------------------------------|
| 1      | Cholesterin-Monooxygenase        |
| 2      | Steroid-17α-Hydroxylase          |
| 3      | 3β-Hydroxysteroid-Dehydrogenase  |
| 4      | 17β-Hydroxysteroid-Dehydrogenase |
| 5      | Aromatase                        |

# Phasen der Wechseljahre: Was passiert im Körper?





# Kundengespräch

---

## Erkennen

- Zyklus
- Symptome
- Der Mensch / Die Frau

## Fragen

- Sind Sie zufrieden mit dem Produkt?
  - Seit wann nehmen Sie das Produkt?
  - Merken sie einen Unterschied?
- Weiterfahren mit Kompetenz

# Diaita / Lebensführung

- Hormonproduktion über Nebenniere
  - Stressreduktion
    - Rhythmus
    - Parasympathikus Anregen → Bauchatmung
  - Trinkmenge
- Hormonproduktion über Gewebe
  - Bewegung
  - Krafttraining
- Baustoffe für Hormone
  - Ernährung
  - Supplements

# Fallbeispiel

---

- W 52 holt ein Nutrexin Calcium aktiv
- Wirkt nicht. Probleme mit den Knochen seit 3-4 Jahre.
- Ihre Figur hat sich ebenfalls verändert, mehr Bauchfett und Haarausfall.
- 5 Pfeiler der Naturheilkunde für die Lösung

# Vitalpilze und Stoffwechsel

Bewährtes Wissen und neue Perspektiven für metabolische Gesundheit

Alexander Schall



# Metabolismus... oder besser gesagt „Stoffwechsel“



- Pilze versinnbildlichen den Prozess des Stoffwechsels sehr ansehnlich.
- Holz, welches durch Lignin enorm stabil und widerstandsfähig ist, wird durch den Pilz langsam aber sicher zersetzt und in eine andere „Daseinsform“ überführt.
- Holz ist für unsere Ernährung gänzlich ungeeignet, viele Pilze sind jedoch ein Lebensmittel.

# Der Stoffwechsel ermöglicht die Vielfalt des Lebens

1. Stoffwechsel ist der permanente Versuch unseres Körpers, aus dem, was wir ihm zuführen, etwas **Brauchbares** zu machen... und den Rest möglichst dezent und energiesparend loszuwerden.
2. Ein Stoff „wechselt“ dabei entweder seine chemische Gestalt, seinen Verwendungszweck oder seinen Aufenthaltsort.
3. Aus Nahrung kann z.B. Energie, Wärme, Muskelgewebe, ein Botenstoff oder ein Ausscheidungsprodukt werden.
4. In diesem Kontext ist es unverständlich, dass einige Fachleute immer noch negieren, dass Zellen auch „entschlacken“ müssen.
5. Das „Fasten“ **ist** so eine Entschlackung. Und diese Entschlackung findet (genialerweise) auch durch eine Stoffwechselumstellung statt 🧠.

# Unser Stoffwechsel ist in Gefahr

1. Bei vielen hochindustrialisierten Pflanzenölen wird auch eine **Lösungsmittelextraktion** durchgeführt. Diese erfolgt i.d.R. mit Hexan.
2. Ganz klar: **Hexan ist giftig**. Hexan ist eher mit Waschbenzin und Lösungsmittel-Dämpfen verwandt als mit einem Stoff, den man bewusst in Lebensmitteln haben möchte.
3. Unser Körper wandelt n-Hexan unter anderem zu **2,5-Hexandion** um; **dieses Stoffwechselprodukt schädigt Nervenfasern**.
4. Jede Frucht und jedes Gemüse ist ein Füllhorn an unterschiedlichen Inhaltsstoffen. **Es gibt keine Obstsorte, die nur einen Stoff enthält**.
5. Unser Körper liebt die Vielfalt. Und Vitalpilze sind enorm „vielfältig“. Genau das braucht unser Stoffwechsel... ein **breites Angebot an bekömmlichen Inhaltsstoffen**.

# Metabolic Mushrooms



Das sind die deutlich gesünderen m&m's 👍

**Cordyceps sinensis**

Einfluss auf den **Energiestoffwechsel** (Mausschwimm-Test)

Stärkt Nieren-Qi und Lungen-Qi  
Pat. = erschöpft, kraftlos, frierend

**Maitake**

Klassischer Stoffwechselfilz: Gut einzusetzen beim **metabol. Syndrom**

Stärkt Milz, transformiert Feuchtigkeit. / Pat. = träge, übergewichtig

**Reishi / Lingzhi**

**Unschlagbarer Allrounder:** Leber, Stress, Stoffwechsel, Allergien

Harmonisiert & tonisiert Qi, beruhigt Shen, bewegt Leber Qi (löst Stagnat.)

**Hericium / Lion's Mane**

Fördert Verdauung, schützt **Darm, Mikrobiom** u. **Schleimhaut**

Stärkt die Mitte (= Milz & Magen), **Stoffwechsel par excellence!!**

Shiitake wäre ebenfalls zu erwähnen: Gilt in Japan als Lebenselixier und wirkt cholesterinsenkend.

# Der Untertitel des heutigen Vortrags lautet...

«*Bewährtes Wissen und **neue Perspektiven** für metabolische Gesundheit*»



- Der **Shiitake** fördert das natürliche Mikrobiom des Darmes.
- Interessanter ist: Viruserkrankungen machen müde. Sehr deutlich zu sehen bei Long-Covid (Post-Vac-Syndrom).
- Das Immunsystem ist überlastet, **die ATP-Produktion bricht ein** und der Energiestoffwechsel kollabiert.

*Eine **neue Perspektive** wäre... mit **Shiitake** zu verhindern, dass sich eine (Covid-)Infektion festsetzt und der Energiestoffwechsel zusammenbricht.*

# Informations-Allerlei und Dosierung

1. In Japan und China wird der Shiitake als „**medizinische Speise**“ angesehen (= Yakuzen). Dort wird er gezielt bei **Entzündungen**, **Magenleiden**, Kopfschmerz, Schwindelgefühlen, **Leberzirrhose** und Arteriosklerose eingesetzt.
2. Shiitake verbessert u.a. die Ausschüttung von Immunglobulin **IgA** auf der Schleimhautoberfläche.
3. Die Mischung „**Extrakt + Pulver**“ hat sich in der Prävention (vor Infektionen), als Lebenselixier im Alter und als sanfter **Cholesterinsenker** gut bewährt.
4. Täglich 6 bis 9 Kapseln (2 x 3 oder 3 x 3) einnehmen.



Quelle: Pixabay

# Der Energie-Stoffwechsellpilz Cordyceps



- Positiver **Maus-Schwimmtest** (den gibt es tatsächlich 🐭 ).
- Steigerung von Leistung, Libido und Fruchtbarkeit.
- Stärkung der Sexualfunktion bei Mann und Frau.
- Cordyceps sinensis gilt im Pferdesport als Dopingmittel.
- Man vermutet eine **gesteigerte ATP-Produktion** und eine **verbesserte Umsetzung**.

# Der Energie-Stoffwechselpilz Cordyceps

## Cordyceps sinensis - Raupenpilz



Foto: A. Schall

1. Stärkung der inneren Organe (Niere, Leber, Herz und Lunge).
2. Die allgemeine Leistungsfähigkeit wird gefördert. Auch bei chron. Müdigkeitssyndrom.
3. Biologischer Stimmungsaufheller.
4. Bezeichnend ist die „Geschichte“ des Raupenpilzes bzw. des **Sommergras-Winterwurms** (tibetischer Name).

In Europa als Mycelzucht in Flüssig-Substrat. Somit auch für Veganer geeignet.

# Der klassische Stoffwechselfilz: Maitake

Hat auf die Leber einen noch stärkeren, positiven Einfluss als der Reishi

Glucose- u. Fettstoffwechsel.  
Beeinflusst Insulinsensitivität

Pilz der Mitte (Milz, Magen, mittl. Erwärm.)

Heilend für den Stoffwechsel  
im Gehirn: Astrozytom ↓

Astrozyten: **Versorgungszellen** im Gehirn

Guter Gehalt an Kalium. Dieses  
reguliert zelluläre Prozesse...

...auch im Gehirn! Astrozyten wiederum  
regeln das Kalium im Gehirn.



Ist die „Mitte“ schwach, können Müdigkeit, Verdauungsschwäche, Gewichtszunahme entstehen

# Hormonstoffwechsel: Vitalpilze und Tamoxifen (I)

Frage: Gibt es bekannte Interaktionen bei der Einnahme von Vitalpilzen während einer Antihormontherapie bei Brustkrebs, bspw. unter Tamoxifen?

- **Tamoxifen wird in der Leber vor allem über CYP2D6 und CYP3A4 aktiviert.**
- Bei Vitalpilzen wird häufig **allgemein** von einer möglichen Beeinflussung des **Cytochrom-P450-Systems** gesprochen.
- Für **Agaricus** stammen entsprechende Hinweise im Wesentlichen aus **Tierversuchen** mit sehr hohen, injizierten Polysaccharid-Dosen.
- Eine gewisse Hemmung von CYP1A war festzustellen, nicht aber von **CYP2D6 und CYP3A4**.
- Beim **Shiitake** wird eine **mögliche** CYP-Beeinflussung diskutiert, jedoch ohne klare Zuordnung zu CYP2D6 oder CYP3A4.

## Vitalpilze und Tamoxifen (II)

Frage: Gibt es bekannte Interaktionen bei der Einnahme von Vitalpilzen während einer Antihormontherapie bei Brustkrebs, bspw. unter Tamoxifen?

- Insges. ist die Datenlage zu relevanten Wechselwirkungen zwischen Vitalpilzen und Tamoxifen **unsicher und wenig belastbar**.
- Praktisch bedeutsamer erscheint das **Blutungsrisiko**:
  - Tamoxifen kann selten eine **Thrombozytopenie** verursachen.
  - Deshalb sollte die zusätzliche Einnahme von **TAH's bzw. stark gerinnungshemmenden Substanzen** kritisch geprüft werden.
- Bei Tamoxifen (und Vitalpilzen) daher besonders darauf achten, nicht zu viele blutverdünnende Mittel gleichzeitig einzusetzen.
- z.B. Johanniskraut, Kurkuma-Extrakte, Nattokinase, ASS.

# Reishi – der Pilz des langen Lebens



Foto: A. Schall

**Junger Reishi der auf Eichenholz wächst... und (echtes) Sonnenlicht tankt**

# Der weltweit bekannteste Heilpilz!

- Ein delikates Thema: Die Schilddrüse und die Verwendung von Reishi.
- Die Schilddrüse steht ganz eindeutig für den Stoffwechsel.
- Reishi ist für die Schilddrüse eigentlich hervorragend geeignet, aber...
- Bei gleichzeitiger Einnahme von Euthyrox oder L-Thyroxin kann es zu Unwohlsein kommen.
- Deswegen hier ausschließlich (!!)
- mit Reishi Pulver-Kapseln arbeiten.



Foto: A. Schall

# Die Dosierung der Vitalpilze / Extrakte

- **Shiitake** Extrakt oder die Mischung „Extrakt + Pulver“: Von 2 x 2 Kapseln bis hin zu 3 x 3 Kapseln.
- **Cordyceps** Extrakt oder Mischung „Extrakt + Pulver“: Mit 2 x 1 Kapsel beginnen (1 x 1 Kps. bei fragilen Pat.) Einnahme abends vermeiden. Dosierung kann über 2-1-0 bis hin zu 3-2-0 gesteigert werden. Ggf. auch mehr.
- **Maitake** Extrakt oder Mischung „Extrakt + Pulver“: Von 2 x 2 Kapseln bis hin zu 3 x 3 Kapseln.
- **Agaricus** Extrakt oder Mischung „Extrakt + Pulver“: Von 2 x 2 Kapseln bis hin zu 3 x 3 Kapseln. In Verbindung mit dem Pharmazeutikum „Tamoxifen“ nur mit 2 x 1 Kapsel beginnen. Nach 2 Wochen auf 2 x 2 Kps. erhöhen. Bitte sicherstellen, dass nicht zu viele blutverdünnende Mittel gleichzeitig eingenommen werden.
- **Reishi** **Pulver**: Maximal 1 Kapsel bei Schilddrüsenproblematiken, insbesondere bei Gabe von Euthyrox etc. Diese Dosierung über **Wochen** aufrecht erhalten, bevor über eine Erhöhung nachgedacht wird.
- **Reishi** **Pulver-Kapseln**: Bis zu 5 Kapseln abends als „Einschlafhilfe“. **Cave**: Reishi Extrakt macht leicht wach.
- **Reishi** Extrakt oder Mischung „Extrakt + Pulver“: Im Verlauf von einer Woche einschleichen. 2 x 2 Kapseln sind eine gängige Dosierung um den Stoffwechsel hervorragend zu unterstützen. Das Longevity-Mittel schlechthin.

**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit**

Alexander Schall, Heilpraktiker und Mykotherapeut, München



**HAWLIK®**