

VITALPILZE

bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind in den Industrienationen die häufigsten Erkrankungen überhaupt. Je älter man wird, desto größer ist das Risiko daran zu erkranken. Die Schulmedizin kennt viele Arzneimittel zur Behandlung. Einige dieser Mittel haben langfristig Nebenwirkungen, was die Lebensqualität und Mitarbeit der Patienten einschränken kann. Oft ist es auch eine Frage der Zeit, bis auf das erste verordnete Medikament weitere folgen. Aus komplementärmedizinischer Sicht bieten sich zur Prävention und zur therapeutischen Unterstützung auch Vitalpilze an.

Dr. hum. biol. Ruth Teufel-Mayer



Bei der Entstehung der Herz-Kreislauf-Erkrankungen steht die Korrodierung der Gefäße, die Arteriosklerose als Ursache für Bluthochdruck, Herzschwäche, Herzinfarkt und Schlaganfälle im Mittelpunkt. Arteriosklerose ist altersabhängig und bis zu einem gewissen Grad normal. Neben einseitiger Ernährung, wenig Bewegung und Rauchen spielen die folgenden Faktoren eine entscheidende Rolle: Stress, anhaltende Entzündungsprozesse an den Gefäßwänden und erhöhte Blutfett- (Cholesterin-) und Blutzuckerspiegel. Eine naturheilkundliche Behandlung muss diese letzten vier Faktoren berücksichtigen. Der Betroffene selbst kann sich um die ersten drei Faktoren kümmern, gerne auch mit einer entsprechenden therapeutischen Unterstützung.

Die Naturheilkunde bietet ein breites Spektrum zur Vorbeugung und Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Wir wollen uns in diesem Artikel dem bislang weniger beachteten Beitrag der Mykotherapie widmen und uns die Wirkung geeigneter Vitalpilze ansehen.

REISHI Glänzender Lackporling, *Ganoderma lucidum*

Reishi findet bereits in der antiken chinesischen Mythologie Erwähnung und wird in der traditionell chinesischen Medizin schon seit Jahrtausenden als Stärkungsmittel nicht nur, aber gerade auch für ältere und alte Patienten eingesetzt. Das tiefgreifende breite Wirkungsspektrum zeigt sich auch in seiner Bezeichnung „Pilz der Unsterblichkeit“. Er stabilisiert alle Organfunktionen, auch auf der hormonellen Ebene und bildet die mykotherapeutische Basis bei allen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, v.a. Bluthochdruck. Er kommt aber auch zum Einsatz bei Herzrhythmusstörungen, Angina pectoris, Herzschwäche, arteriellen Verschlusskrankheiten (Schaufensterkrankheit) und Erkrankungen der Venen (verbesserte Fließfähigkeit des Blutes). Reishi hat keine Nebenwirkungen und kann eine konventionelle Therapie unterstützen und gegebenenfalls helfen, Medikamente zu reduzieren.

JUDASOHR *Auricularia auricula-judae*

Perfekt ergänzt in seiner Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System wird der Reishi durch das Judasohr, dem Spezialisten rund ums Blut. *Auricularia* wirkt entzündungshemmend und cholesterinsenkend. Er schützt Herz und Gefäße. Seine blutgerinnungshemmende und damit blutverdünnende Wirkung verbessert die Fließeigenschaften des Blutes. Damit sorgt er für eine gute Durchblutung bis in die kleinsten Kapillargefäße. Für Personen, die bereits Blutverdünner wie ASS-Präparate oder Marcumar einnehmen, ist *Auricularia* ungeeignet (kontraindiziert). Auch Schwangere und Stillende sollten diesen Pilz vorsichtshalber nicht einnehmen.

CORDYCEPS Raupenpilz, *Cordyceps sinensis*

Während Reishi sanft, beständig und unbeirrt fast im Hintergrund wirkt, ist Cordyceps ein „Pusher“. Nicht alle Herz-Kreislauf-Erkrankten benötigen diesen kräftigen Anstoß; der Einsatz von Cordyceps sollte vielmehr vorsichtig abgewogen werden. Von Cordyceps profitieren grundsätzlich Patienten mit niedrigem Blutdruck, instabilem Kreislauf, (beginnender) Herzinsuffizienz und auch Patienten, die gleichzeitig mit ihren Herz-Kreislauf-Beschwerden Lungenprobleme haben, denn Cordyceps erhöht nachgewiesenermaßen die Sauerstoffsättigung im Blut.

POLYPORUS Eichhase, *Polyporus umbellatus*

Bluthochdruck, Herzschwäche und Venenschwäche sind oft assoziiert mit Wassereinlagerungen oder sogar Ödemen. *Polyporus* kann helfen, den Wasserhaushalt zu regulieren und die Nierentätigkeit zu unterstützen, ohne dabei den Mineralstoffhaushalt zu beeinflussen. Außerdem aktiviert *Polyporus* den Lymphfluss, was sich positiv

VITALPILZ	EINSATZGEBIET
Reishi	unterstützt alle Organsysteme, besonders Herz und Kreislauf
Auricularia	zur Blutverdünnung und Thromboseprophylaxe
Cordyceps	zusätzlich Unterstützung für Herz und Kreislauf und für eine bessere Sauerstoffversorgung
Polyporus	bei Wassereinlagerungen, aktiviert den Lymphfluss
Shiitake	für normale Blutfettwerte
Hericum	für mehr Ruhe und Gelassenheit
Pleurotus	für normale Blutfett- und Blutzuckerspiegel

auf die Durchspülung des Bindegewebes auswirkt. Da Reishi auch die Lebertätigkeit anregt, bilden Reishi und Polyporus zusammen ein gutes Team für die Entgiftung.

SHIITAKE *Lentinula edodes*

Auch der Shiitake wirkt blutverdünnend. Er senkt den Blutfett- und besonders den Cholesterinspiegel, indem er die Cholesterin-Ausscheidung durch den Darm fördert. Shiitake senkt das „schlechte Cholesterin“ (LDL) und lässt das „gute Cholesterin“ (HDL) ansteigen, was wiederum hilft, arteriosklerotische Plaques abzubauen. Shiitake ist der Vitalpilz gegen Arteriosklerose und ergänzt damit Reishi als Tonikum für das Herz-Kreislauf-System perfekt.

HERICIUM *Igelstachelbart, Hericum erinaceum*

Stress ist einer der Mitverursacher von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Der wichtigste Vitalpilz für das Nervensystem und das Nervenkostüm ist der Hericum. Er schützt nicht nur vor Demenz und Depression, sondern sorgt allgemein für Gelassenheit, die gerade Herz-Kreis-

lauf-Patienten in dieser hektischen Welt gut gebrauchen können.

PLEUROTUS *Austernpilz, Pleurotus ostreatus*

Erhöhte Blutfett- und Blutzuckerspiegel spielen eine bedeutende Rolle bei der Entstehung von arteriosklerotischen Ablagerungen im Gefäßsystem. Pleurotus hilft, beide gefährlichen Spiegel zu senken.

Arteriosklerose und Herz-Kreislauf-Erkrankungen entstehen nicht über Nacht, was bedeutet, dass durch präventive Maßnahmen der Beginn der Erkrankungen verzögert werden kann. Die Prävention liegt größtenteils beim Einzelnen. Um sinnvolle Maßnahmen ergreifen zu können, bedarf es der Information. Wie so oft in der Naturheilkunde unterscheiden sich Prävention und Behandlung nicht, was die Wahl der Mittel angeht. Zur Prävention reicht bei Vitalpilzen eine kurmäßige Anwendung aus, v.a. wenn die Grundversorgung mit Vitalstoffen gesichert ist. Für die Behandlung bestehender Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist eine Dauertherapie angezeigt, bei der zwischendurch die Vitalpilze durchaus gewechselt und mit entsprechenden Heilpflanzen kombiniert werden können.



**Praxis für Naturheilkunde
und Kinesologie**

*Dr. hum. biol. Ruth Teufel-Mayer,
Heilpraktikerin
Merianweg 20, 89075 Ulm
info@pranaki.de*

