

Schallers Gesundheitsbriefe



Sehr geehrte(r) Herr Häge,

Pilze bilden neben den Pflanzen und Tieren ein eigenes Reich. Deswegen verwundert es nicht, dass sie ganz andere Biovitalstoffe enthalten als andere Gewächse. Herausragend und für die ernährungsphysiologische Qualität entscheidend sind Mineralstoffe wie Eisen, Kalium, Phosphor, Calcium u.a., Spurenelemente wie z.B. Selen, Germanium, Kupfer u.v.a., Vitamine wie D, Vertreter des B-Komplexes u.a., Polysaccharide wie Lentinan aus Shiitake u.a., viele Ballaststoffe, Aromastoffe, Eritadenine, phenolische Derivate, Lektine u.a., die sich sonst in der Natur nicht finden.

Pilze heißen auch Schwämme, zumindest in Bayern: "Schwammerl", da sie die verblüffende Fähigkeit besitzen, Spurenelemente und Mineralstoffe unglaublich zu akkumulieren, aufzusaugen wie ein Schwamm. Deshalb werden sie auch zur Bodensanierung eingesetzt.

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihr Gerd Schaller

Reishi - der "Pilz des ewigen Lebens"

Bereits seit tausenden von Jahren wird der Reishi in China zu medizinischen Zwecken eingesetzt und man stuft in dort sogar noch wertvoller ein als den Ginseng. In dem bekannten und rund 2.000 Jahre alten chinesischen Arzneimittelbuch "Shen Long Ben Tsao" werden alle zu dieser Zeit bekannten Kräuter in drei Klassen eingeteilt. Zur hochwertigsten Gruppe, die auch "Kräuter Gottes" genannt werden, gehört auch der Reishi. Er wird dort vor allen anderen Pflanzen an die oberste Stelle gestellt und sogar als "König der Heilpflanzen", "Pilz des langen Lebens" oder als "Kraut spiritueller Kraft" bezeichnet.

Aus heutiger Sicht sind diese Verehrungen gut zu verstehen. Denn fast alles, was man im alten China über die Wirkung des Reishi schrieb, wurde in modernen wissenschaftlichen Studien nachgewiesen. Im alten China war der Begriff "Immunkraft" noch nicht bekannt. Doch man meinte dasselbe, wenn man betonte: "Der Reishi hilft, Krankheiten zu besiegen und erhöht die Lebenserwartung des Menschen. Denn er kann uns helfen, gesund zu bleiben und gar nicht erst krank zu werden, weil er sowohl eine vorbeugende als auch eine heilende Wirkung hat." In jedem Fall unterstützt er das Energiesystem des Körpers.

Auf der Suche nach wirkungsvollen natürlichen Maßnahmen wurde eine Selbsthilfegruppe von Eltern an Neurodermitis erkrankter Kinder auf den Reishi aufmerksam. 80 Prozent der Kinder reagierten positiv auf den Heilpilz. Die Neurodermitis bildete sich nach und nach zurück und innerhalb von drei Monaten normalisierte sich das Hautbild.

Dieser Heilpilz hat durch seinen hohen Gehalt an Triterpenen eine ausgesprochen positive Auswirkung auf alle Entzündungen im Körper. Seine Triterpene wirken ähnlich wie Kortison und dämpfen die Histaminausschüttung, die für Schwellungen, Rötungen und Juckreiz verantwortlich ist, ein. Gerade Entzündungen erweisen sich in letzter Zeit als zentrales Problem im Körper. Jüngste Forschungen haben gezeigt: Wenn der komplexe entzündliche Prozess entgleist, kann dies auch zu einem Herzinfarkt, zu Krebs, Diabetes oder Alzheimer führen. Somit spielt der Reishi eine zentrale Rolle für unsere dauerhafte Gesunderhaltung bzw. für unsere Genesung.

Der Reishi ist einer der wichtigsten Pilze bei Allergien aller Art, denn die in ihm enthaltenen Triterpene vermindern die Histaminausschüttung. Entzündungen an der Haut und den Schleimhäuten werden gelindert.

Er reguliert das Immunsystem und weckt und unterstützt damit die Selbstheilungskräfte unseres Körpers auch bei viralen Erkrankungen wie Herpes zoster und Herpes simplex.

Der Reishi wirkt vor allem leberregenerierend und somit blutreinigend und entgiftend. Insbesondere wirkt er auch bei chronischer Hepatitis. Durch den verbesserten Leberstoffwechsel kommt es zur Senkung der Blutfettwerte. Zudem hemmen seine Triterpene, die Ganodermsäuren, die Cholesterinsynthese und die Lipidakkumulation. Ebenso senken sie den Blutdruck und wirken der Thrombozytenaggregation entgegen.

Neben der Leber hat der Reishi auch einen starken Bezug zur Lunge. Er entfaltet eine außerordentliche Wirkung bei Asthma, chronischer Bronchitis, Husten und Atemnot. Gerade bei chronischen Atemwegserkrankungen mit verminderter Sauerstoffversorgung ist der Reishi hilfreich, denn er verbessert die Sauerstoffsättigung des Blutes. Dies ist auch für Sportler sehr von Nutzen, weil er auch ein Energie-Tonikum ist und die Ausdauer erhöht. Eine Studie berichtet von 900 Soldaten, die sich in Tibet auf einer Höhe von 4.700 Metern aufhielten. Trotz dieser sauerstoffarmen Umgebung waren sie nach der Gabe von Reishi fast gänzlich frei von Nebenwirkungen wie Erbrechen oder Kopfschmerzen. Eine Kontrollgruppe zeigte wesentlich mehr Symptome der Höhenkrankheit.

Die verbesserte Sauerstoffversorgung des Körpers, wirkt sich auch positiv auf die Herzaktivität aus: Der Reishi verbessert die Sauerstoffversorgung des Herzmuskels, hilft bei verengten Herzkranzgefäßen, Herzrhythmusstörungen, starken Blutdruckschwankungen und Herzschwäche.

Da der Reishi einen starken Organbezug zur Leber besitzt, ist er auch bei Hautkrankheiten sehr gut einsetzbar. Durch die entgiftende und blutreinigende Wirkung kommt es zur Entlastung bei allen Formen von Hauterkrankungen. Der antientzündliche und antiallergische Effekt ist hier sehr von Nutzen.

Auch bei der Fibromyalgie ist der Reishi aufgrund seiner entgiftenden Wirkung sehr von Vorteil. Außerdem beeinflusst er die damit häufig verbundenen vegetativen Symptome günstig, indem er bei sympathikotonen Zuständen ausgleichend auf das Vegetativum wirkt.

Auch bei Muskeldystrophie ist der Reishi empfehlenswert. Ebenso bei verspannter Muskulatur, denn das in diesem Heilpilz enthaltene Adenosin wirkt beruhigend und entspannend auf die Muskeln und hat so eine dem Neurotransmitter Acetylcholin entgegengesetzte Wirkung. Die Erregungsübertragung zwischen Nerv und Kontraktion der glatten Muskulatur wird herabgesetzt. Außerdem hilft der Reishi mit seinem hohen Gehalt an Triterpenen, die bei Stress vermehrte Histaminausschüttung zu regulieren. Reishi bewirkt eine Verbesserung neurologischer Leiden, insbesondere bei Kraftlosigkeit, Nervenschwäche, Vergesslichkeit, innerer Unruhe und Schlaflosigkeit. Durch die Aktivierung der Superoxiddismutase, der Glutathion-S-Transferase und der Laccase ist der Reishi in der Lage, oxidativen Stress zu mindern.

Quelle: Schallers Gesundheitsbriefe vom 28.6.2016