

Vitalpilze wie etwa Hericium werden mit grossem Erfolg gegen Magenbeschwerden eingesetzt. Was sind Vitalpilze und wie helfen Sie bei Problemen mit Magen und Darm?

Die Begriffe Vitalpilze und Heilpilze werden im alltäglichen Gebrauch als Synonyme verwendet. Die Vitalpilze sind an sich eine Auswahl an Speisepilzen, welche zum Teil sogar hier bei uns wachsen. Die anderen Pilze stammen zur Hauptsache aus Asien, bzw. China. Vitalpilze gelten mittlerweile auch bei uns in Europa als wahre Gesundheitsbrunnen. Sie sind allesamt ungeheure Kraftpakete, angefüllt mit Biovitalstoffen wie Polysaccharide, Polypeptide, Mineralien, Spurenelemente, Vitamine und Aminosäuren. Seit einiger Zeit werden die Vitalpilze auch von der Wissenschaft zur Kenntnis genommen und die den Vitalpilzen nachgesagten Wirkungen konnten durch diverse Studien und Untersuchungen wissenschaftlich belegt werden.

Die häufigsten Magenbeschwerden sind Sodbrennen, Magenschleimhautentzündung und Magengeschwür. Die oft gehörten Formulierungen wie "das ist mir auf den Magen geschlagen", "sauer aufstossen" oder "sie frisst immer alles in sich hinein" haben ihre Berechtigung. Magenbeschwerden treten oft in Zusammenhang mit psychischen Belastungen auf. Es ist unbestritten, dass speziell das Magengeschwür zu den klassischen psychosomatischen Krankheiten gehört. Dementsprechend kann eine erfolgreiche Behandlung von Magenbeschwerden nur dann geschehen, wenn auch die Gemütsverfassung und die psychischen Belastungen in Ordnung gebracht werden. Ausserdem hat der Magen natürlich mit unserer täglichen Nahrung zu tun, die verarbeitet und weitertransportiert werden muss. Dabei ist die beginnende Verdauung eine schwierige Aufgabe. Der Magen braucht dazu und auch zum Abtöten von Krankheitskeimen viel Säure. Der Magensaft besteht aus einer starken Salzsäure. Damit diese Säure nicht die Magenwand angreift, ist dieser mit einer dicken Schleimhautschicht ausgekleidet, welche zusätzlich ständig schützenden Schleim absondert. Dieser Schutzmechanismus wirkt im Normalfall sehr zuverlässig. Unter gewissen Umständen kann die Säure am Magen trotzdem Schaden anrichten, vorwiegend bei einer Überproduktion von Säure. Es gibt verschiedene Ursachen für eine solche Überproduktion, Alkohol, Koffein, Nikotin, bestimmte Schmerzmittel, sehr fette, süsse oder saure Speisen, Nervosität, Stress und Ärger. Es besteht auch der Verdacht, dass das Bakterium *Helicobacter pylori* die Säureproduktion im Magen steigert. Bei sehr vielen Patienten mit Magenge-

schwür oder Magenschleimhautentzündung (Gastritis) konnten diese Bakterien nachgewiesen werden. Welche Verbindung zwischen dem Entstehen der Beschwerden und dem Vorhandensein des Bakteriums besteht, konnte aber bisher noch nicht nachgewiesen werden. Solange eine Magenübersäuerung nur kurzzeitig auftritt ist sie unproblematisch, denn der Magen ist gut genug geschützt gegen solche Attacken. Problematisch wird es bei einer dauerhaften Übersäuerung. Sie führt zu Schleimhautschäden, die sich als Druckgefühl im Magen, als Völlegefühl, Appetitlosigkeit, saurem Aufstossen, Sodbrennen sowie Übelkeit und Erbrechen bemerkbar machen. Diese Symptome sind meist Anzeichen für eine akute Entzündung. Eine chronische Gastritis hingegen kann auch ohne jegliche Symptome verlaufen. Jedenfalls ist eine Behandlung notwendig, man riskiert ansonsten ernsthafte Schäden. Häufige Folge einer Gastritis ist das Magengeschwür oder auch das Zwölffingerdarmgeschwür. Mit einer Magenspiegelung (Gastroskopie) können nicht nur eventuelle Schäden entdeckt, sondern auch gleichzeitig Gewebeproben entnommen werden, um durch Untersuchungen gutartige Veränderungen von Krebs unterscheiden zu können. Meist werden säurehemmende Medikamente verschrieben. Das ist allerdings keine echte Therapie, da es nur die Symptome bekämpft. Zur Verhinderung weiterer Schäden sollten die Betroffenen die spezifischen Risikofaktoren und ihre Lebensgewohnheiten einer kritischen Überprüfung unterziehen und einiges daran ändern.

Das Sodbrennen, oder Refluxkrankheit genannt, ist nicht nur unangenehm sondern auch gefährlich. In den Industrienationen ist ungefähr jeder Zehnte mehrmals wöchentlich davon betroffen. Sodbrennen entsteht dann, wenn der Schliessmuskel zwischen Speiseröhre und Magen zu wenig Spannung besitzt. Das kann durch fettreiche und scharf gewürzte oder auch süsse Speisen gefördert werden, aber auch Koffein und Alkohol haben eine unerwünscht entspannende Wirkung auf den Schliessmuskel. Es besteht eine hohe Wahrscheinlichkeit, dass sich aus chronisch entzündeten Speiseröhrenschleimhaut ein bösartiger Tumor entwickelt. Es kann sogar zu Kehlkopfkrebs und zu chronischem Reizhusten führen. Vielfach hilft bereits die Umstellung der Lebensgewohnheiten oder auch eine Reduzierung von Übergewicht das Sodbrennen in den Griff zu bekommen. Bei stark ausgeprägter Refluxkrankheit ist möglicherweise eine vorübergehende Behandlung mit säurehemmenden Medikamenten angebracht. Allerdings sollte dies nicht dauerhaft angewendet werden, da die

natürliche Magensäureproduktion dadurch völlig durcheinander geraten kann.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin werden seit Jahrtausenden Vitalpilze, auch Heilpilze genannt, zur Linderung von zahlreichen Beschwerden und zur Vorbeugung gegen viele Krankheiten erfolgreich eingesetzt. Die Behandlung von Magenbeschwerden mit Vitalpilzen setzt sowohl auf der psychischen als auch auf der körperlichen Ebene an.

Besonders der *Heridium erinaceus*, oder Igelstachelbart genannt, hat ein erhebliches Wirkpotential im gesamten Verdauungstrakt. Er kräftigt und schützt die Schleimhäute im Magen und im Darm. Durch seine antimikrobiellen Inhaltsstoffe kann er nachweislich das *Helicobacter*-Bakterium hemmen. Gleichzeitig hat der *Heridium* gemäss klinischen Untersuchungen einen merklichen Einfluss auf die Psyche und lindert Unruhe, Ängste und Spannungszustände.

Einen ausgleichenden Einfluss auf die Psyche hat erwiesenermassen auch der *Cordyceps*, der zudem auch einen positiven Einfluss auf das Hormonsystem hat, speziell kann er die Ausschüttung von Stresshormonen wie Adrenalin reduzieren.

Der Maitake und der Shiitake werden ebenfalls sehr oft bei Magenbeschwerden empfohlen. Oft wird auch noch der Reishi vor allem in Kombination mit *Heridium* angewandt. Der Reishi hat ein weit gespanntes Wirkungsfeld, deshalb ist er wertvoll bei allen Beschwerden, die sich unter dem Stichwort nervöser Magen zusammenfassen lassen. Bekannt ist der Reishi als das Verjüngungsmittel schlechthin.

Vitalpilze sind Naturheilmittel ohne jede Nebenwirkungen. Deshalb können sie bedenkenlos über viele Jahre hinweg täglich eingenommen werden. Vitalpilze sind sanfte Mittel, das heisst es wird normalerweise mindestens drei Monate täglicher Einnahme benötigt, um eine Wirkung zu erzielen.

Folgende Vitalpilze helfen also bei Magenbeschwerden

- *Heridium*
- Maitake
- Shiitake

Produkte mit hoher Qualität und trotzdem günstigen Preisen sind erhältlich bei www.vitalpilze.com