



Vorstand: Dr. med. Andreas Kappl, V.i.S.d.P
Am Dornfeld 12, 92442 Wackersdorf, E-Mail: Info@medizinpilze.de

Mykomolekulare Reisemedizin

Es muss nicht immer gleich die chemische Keule sein: Bei einigen reisemedizinischen Problemen können auch Vitalpilze und Kräuter weiterhelfen. Zwei Beispiele dafür sind einerseits Höhenanpassungsstörungen und andererseits der als „Montezumas Rache“ gefürchtete Reisedurchfall.

Reisedurchfall

Angeblich leidet jeder zweite bis dritte Tropenreisende an Reisedurchfall: plötzlich auftretender, nicht blutiger, oft wässriger Durchfall. Auch außerhalb der Tropen kennen viele Touristen lästige Durchfallerkrankungen. Der typische Beginn ist sehr plötzlich, die Krankheit dauert meist drei bis vier Tage. Häufigste Ursache sind Enterotoxin-produzierende E. coli (ETEC), Viren oder Parasiten. Auch nach der Heimreise weiter bestehende Durchfälle sind nicht selten.

Die typische Behandlung mit Loperamid lindert zwar die Beschwerden. Es sollte allerdings bedacht werden, dass auf diese Weise lediglich eine Lähmung des Darms bewirkt wird, was das Wachstum von Krankheitskeimen sogar begünstigen und die Erkrankung damit verlängern kann.

Auslöser von Reisedurchfall ist eine Überlastung des Immunsystems durch ein ungewohntes Klima, fremde Bakterien und Gewürze. Deshalb ist es sinnvoll, schon vor dem Urlaub die körpereigene Abwehr zu stärken. Gut geeignet dazu sind Vitalpilzmischungen (z.B. Mykoimmun: mehrere Medizinalpilzextrakte plus Zink und Vitamin C; drei Wochen vor Reiseantritt, 3-mal 1 Kaps). Oft empfiehlt sich auch eine Darmsanierung einige Wochen vor dem Urlaub mit Aloe vera-Saft (3-mal 1 Esslöffel Saft über drei bis vier Wochen vor Antritt der Reise) oder einer Kräutermischung (gute Erfahrungen mit Kräuterformula Colon (3-4 Wochen vor Antritt der Reise 3-mal 1 Kaps).

Höhenanpassungsstörungen

Mit zunehmender Höhe sinken der Luftdruck und damit auch der Sauerstoffpartialdruck. Der Körper versucht, den Sauerstoffmangel durch häufigeres Luftholen und eine Beschleunigung der Herzfrequenz auszugleichen. Durch den abnehmenden Luftdruck steigt der Blutdruck. Erste Anzeichen einer Höhenanpassungsstörung oder -krankheit sind Kopfschmerzen, Übelkeit, Hüsten und Atemnot. In leichteren Fällen wird ein Abstieg oder Abtransport in Richtung Tal empfohlen,

mindestens 500 Höhenmeter nach unten. Schwere Höhenkrankheiten sind lebensgefährliche Notfälle!

Eine Höhenkrankheit kann schon in Höhen von rund 2500m auftreten. Männer sind häufiger betroffen als Frauen, jüngere Menschen häufiger als ältere.

In China wird seit längerer Zeit nach Präventionsmöglichkeiten gegenüber Höhenproblemen gesucht. Dabei spielt es sicher eine Rolle, dass Soldaten und chinesische Umsiedler ins tibetanische Hochland als besonders gefährdet gelten. Schon vor über 30 Jahren wurde eine kleine Studie mit Soldaten gemacht, die auf Lastwagen in die Berge unterwegs waren. Sie bekamen Ling Zhi (als Myzel oder Extrakt). Das Resultat überraschte: 86 Prozent der Teilnehmer hatten anschließend trotz der Höhenveränderung keine Beschwerden, 13 Prozent litten nur unter milden Symptomen. Auch in Tierversuchen zeigte Ling Zhi bei abnehmenden Sauerstoffkonzentrationen positive Wirkungen. Offenbar sorgt der Vitalpilz für eine Sauerstoffanreicherung des Blutes.



Eine Höhenkrankheit kann sich schon in Höhen von 2500m entwickeln

Foto: Granitepeaker | Dreamstime.com

Ich würde empfehlen, vorsorglich mindestens vier Wochen lang Ling Zhi-Pilzextrakt (2- bis 3-mal tgl. 400 mg) einzunehmen.

Auch ersten Studien mit Ginkgo biloba zur Verbesserung der Höhenanpassung zeigen vielversprechende Ergebnisse. Ginkgo sollte ebenfalls möglichst schon einige Tage vor dem Aufstieg eingenommen werden. Auf unserer Homepage www.medizinalpilze.de

de gibt es übrigens weitere Tipps zur Mykomolekularen Reiseapotheke (Aktuelles – Mykomolekulare Reiseapotheke).

Dr. med. Andreas Kappl

Neue Broschüre:



Medizinalpilze – Der natürliche Weg zu Gesundheit und Wohlbefinden

Wir haben lange daran gearbeitet – jetzt ist unsere neue Broschüre endlich fertig! Sie richtet sich in erster Linie an interessierte Patienten in

der naturheilkundlichen Praxis. Hier wird praxisnah auf typische Fragen vor Beginn einer Mykomolekularen oder Mykotherapie eingegangen:

- Wie nehme ich Medizinalpilze am besten ein?
 - Muss ich mit Nebenwirkungen rechnen?
 - Was ist hochwertiger: Extrakte oder Pulver?
- Die Prinzipien, nach denen die Mykomolekulare Therapie vorgeht, werden beschrieben. Es folgt ein Überblick über die wichtigsten Pilze und ihre Einsatzmöglichkeiten.

Die Broschüre können Sie kostenlos anfordern: Gesellschaft für Medizinalpilz- und Mykomolekulare Therapie

Sekretariat
Ingrid Kern
Tel. 0 94 31/ 74 27 77
E-Mail kern@medizinalpilze.de

04.09.2010 in Dresden
Ostdeutscher Heilpraktiker-Kongress
Vortrag: Dr. Kerstin Schneider
13.15 bis 14.00 Uhr
„Medizinalpilze und Mykomolekulare Therapie“

18./19. Sept. 2010 in Düsseldorf
„Medizinalpilze und Mykomolekulare Therapie“
Wochenendseminar Dr. med. Andreas Kappl
Freie Heilpraktiker e.V. Düsseldorf

Weitere Infos:

Gesellschaft für Medizinalpilz- und Mykomolekulare Therapie
Sekretariat
Ingrid Kern
Tel. 0 94 31/ 74 27 77
E-Mail kern@medizinalpilze.de