



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

Erkältungszeit? Pilze plus Zink!

Zink ist ein bewährtes Mittel zur Stärkung der Abwehrkräfte. Noch besser ist die Wirkung erfahrungsgemäß, wenn Medizinalpilze mit ins Spiel kommen. Zuerst sollte allerdings grundsätzlich nach den Ursachen einer Infektanfälligkeit gesucht werden.

Oft reicht es nicht aus, abwehrschwachen Patienten ein immunstärkendes Mittel zu empfehlen. Zink, Vitamin C oder ein Ling-Zhi-Extrakt alleine oder in Kombination sind sicher hilfreich, können aber nicht jede zu Grunde liegende Ursache bekämpfen.

Immer wiederkehrende Sinusitiden sind beispielsweise oft ein deutlicher Hinweis auf eine Schwermetallbelastung. Erst wenn diese Belastung durch eine Darmsanierung behoben wurde, ist eine Immunmodulierung sinnvoll. Ähnlich ist es mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten: erst Nahrungsumstellung mit Meidung der unverträglichen Substanzen, dann Stärkung des Immunsystems.

Extrakte aus den Medizinalpilzen Ling Zhi (*Ganoderma lucidum*), Maitake (*Grifola frondosa*), Royal Sun Agaricus Extrakt (*Agaricus blazei Murrill*) und Yun Zhi (*Trametes versicolor*) wirken immunmodulierend und -stärkend. Konkret wurde beobachtet, dass sie die Effektivität der Makrophagen-Aktivität erhöhen, Natürliche Killerzellen aktivieren sowie T-Helferzellen und B-Zellen anregen. Darüber hinaus erhöhen sie die Aktivität von Immunbotenstoffen wie Interleukin 1, Interleukin 2, Interferonen und des Tumornekrosefaktors.

Auch in der Praxis konnte ich in zahlreichen Fällen positive Auswirkungen auf die Abwehr beobachten.

Zink ist für zahlreiche Stoffwechselforgänge nötig, nicht nur für die Immunfunktionen. Häufige Zinkräuber sind Phosphate, Alkohol und die Pille. Auch ein hoher Kupferspiegel (Leitungswasser aus Kupferrohren!) kann Zinkdefizite verursachen. Kupfer und Zink sind Antagonisten: das aufgenommene Kupfer blockiert die Zinkaufnahme. Zinkgluconat wird besser aufgenommen als anorganische Zinkverbindungen.

Gerade bei älteren Menschen sehe ich oft Probleme durch eine Kombination von Zinkmangel, nachlassenden Immunfunktionen und erhöhtem oxidativem Stress. Interessant fand ich die Ergebnisse einer Studie [1]: 50 gesunde ältere Probanden (55 – 87 Jahre) bekamen zwölf Monate lang 45 mg (!) Zinkgluconat oder Placebo. Gemessen wurden die Zink-Konzentrationen im Plasma, die Infekthäufigkeit, immunologische Parameter (proinflammatorische Zytokine) sowie Marker von oxidativem Stress. Das Ergebnis spricht für sich. In der Zink-Gruppe



Herbstzeit – Erkältungszeit – Zeit für Medizinalpilze

Foto: Auschra

pe waren Erkältungen deutlich seltener: hier traten nur 29 Infekte auf, in der Placebo-Gruppe waren es dagegen 88. Die Laborwerte zeigten eine antiinflammatorisch Wirkung mit verminderter Bildung proinflammatorische Zytokine. Anders ausgedrückt: weniger oxidativer Stress!

In diesen Tagen wird vermutlich wieder zur Grippeimpfung aufgerufen werden. Ich bin froh, dass ich den Patienten, die Impfungen kri-

tisch gegenüberstehen und die nicht unbedingt eine Grippeimpfung benötigen, Alternativen anbieten kann.

Dr. med. Andreas Kappl

1: Prasad. A. S. et al.: Zinc supplementation decreases incidence of infections in the elderly; effect of zinc on generation of cytokines and oxidative stress. *Am. J. Clin. Nutr.* 2007; 85: 837– 44.

Termine

20. Oktober 2012 in Meißen
Tagesseminar an den Hahnemann-Schulen
„Medizinalpilze und Mykotherapie – Prävention und Heilkunde“
Dauer: 10.00 bis 15.00 Uhr
Referentin: Dipl. Med. Päd. (FH), HP Karin Krüger

20. Oktober 2012 in Schwandorf
Medizinalpilz-Seminar 4/12
Medizinalpilze und Mykomolekulare Therapie – Anwendung bei Allergien
Referentin: HP Sabine Brühl

3. November 2012 in Karlsruhe
Fachvortrag Paracelsus-Schule
Vortrag von 18.00 bis 21.00 Uhr: Medizi-

nalpilze und Mykomolekulare Therapie-konzepte – Schwerpunkt Immunsystem
Referentin: HP Andrea Speckmaier

24. November 2012 in Wackersdorf
Kinesiologie-Seminar I
Kinesiologie-Grundkurs in Wackersdorf
Referent: Dr. med. Andreas Kappl

26. Januar 2013 in Wackersdorf
Kinesiologie-Seminar II
Kinesiologie-Aufbaukurs in Wackersdorf
Referent: Dr. med. Andreas Kappl

Weitere Infos: Gesellschaft für Medizinalpilz- und Mykomolekulare Therapie Sekretariat, Tel. 0 94 31/ 74 27 77 E-Mail kern@medizinalpilze.de