

Auf die Pilze - fertig - los

Sommer, Nachsommer, Herbst

Nach der Entsprechung der 5 Elemente befinden wir uns im Moment im Nachsommer.

Ein besonderes Kennzeichen des Nachsommers ist die Feuchtigkeit. Vielleicht hast Du es auch schon bemerkt, dass morgens oder am späten Nachmittag hin zum Abend leichte Nebelschwaden auf den Wiesen liegen und sich Wassertröpfchen an den Grashalmen sammeln.

Zugeordnet wird dem Nachsommer das Element Erde, das Wirkung auf Milz, Bauchspeicheldrüse und Magen hat.

Gehst Du in dieser Zeit durch Wiesen und Wälder, kannst Du vielleicht an manchen Stellen einen besonderen Duft wahrnehmen und Dir begegnen Schwammerlsucher, die nach der Vielzahl von Pilzen suchen, die man am Boden versteckt im Laub, an Baumstämmen und in der Wiese finden kann.

Pilze sind sehr wichtig für den Wald. Es gibt kaum einen Baum, der keinen Pilzpartner hat. **Doch auch hier, wie im menschlichen Körper, können Pilze zerstörend oder auch unterstützend wirken.**

Ein leckeres Pilzragout mit Nudeln, Klößen, Kartoffeln oder mal auf Teigtaschen lässt einem regelrecht das Wasser im Mund zusammen laufen. Doch Sicherheit geht vor, denn **„Iss keine Pilze, die Du nicht kennst“** – so lautet das wichtigste Pilzgebot des Ulmer Pilzexperten Manfred Enderle

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) gelten Pilze sogar als Heilmittel. Tibetische Hirten sammeln im Frühjahr auf 3000 Meter Höhe auf den Weiden den kleinen Raupenpilz und verkaufen ihn für sehr viel Geld, denn die stimulierende Wirkung des Raupenpilzes wird heute auch im sportlichem Bereich geschätzt. Der Shiitake-Pilz, der in den Wäldern Chinas und Japans beheimatet ist, wird in der TCM unter anderem für die Stärkung des Immunsystems, zur Reduzierung von Bluthochdruck, gegen Gicht und bei Kopfschmerzen angewendet.

Pilze sind weder Tier noch Pflanze. Sie sind Krankheitserreger, dienen als Lebens- oder Rauschmittel und werden obendrein bei der Herstellung von Käse, Bier oder Brot eingesetzt. Und sie können heilen.

Die Wirkung des graugrünen Schimmelpilzes „Penicillium notatum“ hat der englische Forscher Alexander Fleming durch Zufall entdeckt, als sich im Jahr 1928 ein Schimmelpilz in eine seiner Bakterienkulturen einschlich und diese zerstörte. Daraus folgerte Fleming, dass der kleine Pilz vielleicht Leben retten kann, und so begann die Entwicklung des Penicillins als erstem Antibiotikum der Welt - mithilfe des bakterientötenden Penicillium-Pilzes.

Champignons, Pfifferlinge oder Steinpilze enthalten tolle Wirkstoffe für unseren Körper z.B.:

Fiboflavin (Vitamin B2) – in Champignons und Steinpilzen - wichtig für die Entgiftung von Schadstoffen und Medikamenten in der Leber.

Niacin (Vitamin B3) – in getrockneten Pfifferlingen und Steinpilzen - beteiligt an der Blutzuckerregulierung und Senkung von LDL-Cholesterin.

Selen – reichlich in Steinpilzen enthalten und in geringeren Mengen auch in Champignons - stärkt die Abwehr der Zellen.

Nun wünsche ich Dir wunderbare Spaziergänge und köstlich mundende Pilzgerichte!

Sybilse