

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 dem asiatischen Raum wie etwa China. Vitalpilze gelten mittlerweile auch bei uns in Europa als wahre Gesundheitsbrunnen. Sie sind allesamt ungeheure Kraftpakete, angefüllt mit Biovitalstoffen wie Polysacchariden, Polypeptiden, Mineralien, Spurenelementen, Vitaminen 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 gesundheitlichen Gefahren, welche vom sichtbarsten Wohlstandsphänomen, dem Übergewicht, ausgehen, werden von den meisten Menschen verkannt. Bluthochdruck, Arteriosklerose, Diabetes, Fettstoffwechselstörungen, Krebs, Bandscheibenvorfall, Gelenkverschleiss, usw. Das Bewusstsein für diese zum Teil lebensbedrohlichen Gefahren ist leider gering. Man sieht das vor allem daran, dass in den westlichen Industrieländern fast die Hälfte der Menschen übergewichtig ist und leider sind darunter auch immer mehr Kinder, die schon viel zu dick sind. Das ist einer der Gründe weshalb die früher Altersdiabetes genannte Krankheit heute sehr viele junge Erwachsene und sogar Jugendliche befällt. Dies hat nicht nur Auswirkungen auf die Lebenserwartung, sondern auch auf die Sozialsysteme, da gerade chronische Krankheiten wie Diabetes viel Geld kosten. Ein Problem bei Übergewicht ist die Tatsache, dass der Patient der beste Therapeut ist. In den meisten Fällen würde allein eine Umstellung der Lebens- und Ernährungsgewohnheiten ausreichen. Medikamente braucht es in den wenigsten Fällen. Sobald die Kalorienzufuhr und der Kalorienverbrauch wieder in einem gesunden Verhältnis sind, hat der Körper keine überschüssige Energie mehr, die er in Form von Fettzellen einlagert. Damit ist das Problem Übergewicht gelöst. Die Herausforderung liegt darin, dass Eigeninitiative gefragt ist. Es ist nicht leicht aus dem Teufelskreis Übergewicht, Bewegungsmüdigkeit und Frustessen auszubrechen. Die vielen unseriösen Diätversprechen, die keinerlei Erfolg bringen, erleichtern dies auch nicht. Ab wann ist man nun übergewichtig? Wann wird es gefährlich für den Körper?

Als guter Richtwert hat sich der so genannte Body Mass Index (BMI) bewährt. Ab einem BMI von 25 kann man von Übergewicht reden und das Risiko

von Begleiterkrankungen nimmt zu. Wenn der BMI 35 überschreitet, wird es für den Körper gefährlich. Allerdings kann es auch schon unterhalb dieses Wertes gefährlich werden, insbesondere wenn das Körperfett ungünstig verteilt ist. Ein einfaches Mittel zur Einschätzung dieses so genannten Fettverteilungsmusters ist die Messung des Taillenumfangs. Liegt er bei Frauen über 80 cm und bei Männern über 94 cm, ist die Gefahr gross, in absehbarer Zeit an Stoffwechselkrankheiten und Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu leiden. Es gibt also genügend gute Gründe, etwas zu tun, um das Übergewicht loszuwerden. Dabei empfiehlt es sich keine unrealistischen Ziele zu setzen, langsame Reduktion des Gewichts ist besser als Hungerkuren, ausreichend trinken, für psychisches Wohlbefinden sorgen, mit Bewegung Kalorien verbrennen. Wichtig zu wissen ist auch, dass Medikamente oder operative Massnahmen nur bei wirklich stark übergewichtigen Personen in Erwägung gezogen werden sollten und die populär gewordene Fettabmung ausschliesslich kosmetische Effekte hat und keine Therapiemassnahme ist.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin werden seit Jahrtausenden die Vitalpilze, auch Heilpilze genannt, erfolgreich zur Linderung zahlreicher Beschwerden und zur Vorbeugung gegen viele schwere Krankheiten verwendet. Ihr breites Anwendungsspektrum und die ganzheitliche Wirkungsweise begründen die hohe Verehrung, welche den Vitalpilzen in asiatischen Ländern entgegengebracht wird. In den westlichen Industrieländern wurde man erst vor einigen Jahren durch die Berichte von japanischen Wissenschaftlern auf die Vitalpilze aufmerksam. Mittlerweile sind die vielen Bioaktivstoffe, welche in diesen Pilzen enthalten sind, zu einem grossen Teil bereits analysiert und geprüft worden. Dabei konnte man die den Vitalpilzen nachgesagten Wirkungen wissenschaftlich belegen. Vitalpilze können den Weg zum Normalgewicht begleiten und erleichtern. Sie enthalten Ballaststoffe, welche sättigend wirken, ohne dem Körper viel Energie zuzuführen. Dafür enthalten sie viele wichtige Vitamine, Mineralien und Spurenelemente, die der Organismus auch während des Abnehmens benötigt. Die entgiftende Wirkung, eine der vielen Eigenschaften der Vitalpilze, hilft dem Körper, die bei einer Diät vermehrt entstehenden Schlackenstoffe abzutransportieren. Der Maitake reduziert nachweislich die Einlagerung von Fett und Glukose in der Leber und beugt so einer Gewichtszunahme vor. Klinische Studien haben gezeigt, dass nach zwei Monaten gezielter Maitake-Therapie das Körpergewicht um durchschnittlich fünf bis sechs Kilogramm abnahm. Der

Hericium (Igelstachelbart) regeneriert die Schleimhäute der Verdauungsorgane und sorgt so für eine erfolgreiche Entschlackung und einen gesunden Stoffwechsel. Ausserdem tragen einige seiner Inhaltsstoffe zur Senkung der Blutfettwerte bei. Der Cordyceps erhöht den Grundumsatz im Stoffwechsel und hat ausserdem antioxidative Schutzeffekte bei Diabetes. Zudem hat er eine ausgleichende Wirkung auf die Psyche. Der Reishi (auch Ling Zhi genannt – der göttliche Pilz der Unsterblichkeit) regt den Stoffwechsel allgemein an und reguliert den Blutzuckerspiegel. Darüber hinaus hat er auch eine direkte hemmende Wirkung auf das Hungergefühl. In verschiedenen Untersuchungen wurde durch den Coprinus comatus hervorgerufene Veränderung des Gesamtstoffwechsels beobachtet. Daraus resultierte eine Gewichtsreduktion.

Vitalpilze sind natürliche Heilmittel und haben keinerlei Nebenwirkungen. Ihre vielfältigen Wirkstoffe sind heute bereits zu einem grossen Teil wissenschaftlich erforscht und deren Wirkungen nachgewiesen. In zahlreichen Studien wurde bestätigt was die Traditionelle Chinesische Medizin seit Jahrtausenden behauptet. Heutzutage werden meist Kapseln und Tabletten aus Vitalpilzen im Handel angeboten. Man kann bedenkenlos über viele Jahre hinweg täglich solche Produkte einnehmen, ohne dass Nebenwirkungen auftreten.

Folgende Vitalpilze helfen also bei Übergewicht

- Coprinus
- Hericium
- Maitake
- Reishi
- Shiitake

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