

*Vitalpilze werden oft gegen Fettstoffwechselstörungen eingesetzt. Welche Pilze bei solchen Cholesterinbeschwerden helfen, erfahren Sie hier.*

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.

Fettstoffwechselstörungen werden meist als Cholesterinproblem bezeichnet. Das ist zwar nicht falsch, aber auch nicht ganz richtig. Bei einer Fettstoffwechselstörung sind Cholesterin- und/oder Triglyceridspiegel erhöht. Seltener können auch Phospholipide, Cholesterolester oder freie Fettsäuren die Störung verursachen. Eine Fettstoffwechselstörung kann durch eine Krankheit wie zum Beispiel Diabetes oder Schilddrüsenunterfunktion verursacht werden, aber auch Lebererkrankungen können zu einer Störung des Fettstoffwechsels führen. Ein anderer Grund für eine solche Störung ist ein genetischer Defekt, das heisst vererbbar. Jedoch sind die Hauptursachen für eine Fettstoffwechselstörung bei mangelnder körperlicher Bewegung und vor allem bei ungesunden Ernährungsgewohnheiten zu finden. Das bedeutet, die Ursache ist sozusagen hausgemacht. Daher haben wir Verbesserung und Heilung weitgehend selbst in der Hand. Mit einer Umstellung der Lebensgewohnheiten, der Ernährung und mit vermehrter körperlicher Betätigung verbessern sich die Cholesterinwerte meist recht schnell und es kann auf die Einnahme von Medikamenten verzichtet werden, was auch aufgrund der verschiedenen Nebenwirkungen sehr erstrebenswert ist. Das tückische an einer Fettstoffwechselstörung ist vor allem, dass sie meist erst sehr spät und mehr oder weniger zufällig bei einer Routineuntersuchung entdeckt wird. Der Patient hat lange keinerlei Beschwerden, obwohl sich schon gefährliche Fettablagerungen in den Blutgefässen gebildet haben und der Blutfluss bereits eingeschränkt ist. Wenn die Veränderungen in den Blutgefässen weiter voranschreiten, wird der Durchmesser der Arterien kleiner und die Gefahr einer "Verstopfung" immer

grösser. Das führt zu arteriellen Verschlüssen in den Beinarterien, zu Schlaganfällen und zu Herzinfarkt. Wenn der Patient zusätzlich unter Übergewicht, Bluthochdruck oder Diabetes leidet wird das Risiko von tödlichen Folgen sehr hoch.

In Europa noch recht unbekannt sind die Vitalpilze oder auch Heilpilze, welche in der Traditionellen Chinesischen Medizin seit Jahrtausenden erfolgreich bei verschiedenen Krankheiten eingesetzt werden. Mittlerweile wurden bereits die meisten der diesen Pilzen nachgesagten Wirkungen wissenschaftlich nachgewiesen. Es ist erstaunlich, dass sie bei uns immer noch nicht häufiger eingesetzt werden. Die erstaunlichen Fähigkeiten der Vitalpilze hätten eine grössere Beachtung verdient. Ihre auf den gesamten Organismus regulierenden und ausgleichenden Eigenschaften machen sie zum idealen Mittel der Vorbeugung, vor allem auch weil sie völlig ohne Nebenwirkungen sind. Sie können deshalb bedenkenlos über Jahre regelmässig eingenommen werden. Als vorbeugende Massnahme gegen Fettstoffwechselstörungen sind vor allem Shiitake, Maitake, Reishi sowie Auricularia und Cordyceps zu empfehlen.

Mit Reishi (oder auch Ling Zhi genannt, wissenschaftlicher Name *Ganoderma lucidum*) konnten erstaunliche Verbesserungen erzielt werden. Bei klinischen Untersuchungen in China wurde festgestellt, dass sich der Cholesterinspiegel bei 70% der Patienten mittels Reishi wieder normalisierte, obwohl die meisten Patienten ihre Essgewohnheiten nicht umstellten. Das "gute" HDL-Cholesterin erhöhte sich während der Behandlung und das "schlechte" LDL-Cholesterin wurde gesenkt.

Sehr gute Ergebnisse erzielt man auch mit Shiitake, ein sehr beliebter Speisepilz und er ist der älteste in Kultur gezüchtete Pilz. Er wird schon seit über 1000 Jahren in kontrolliertem Anbau produziert. Die Mengen, die heutzutage vor allem in Ostasien von diesem Pilz täglich gegessen werden, könnten in der freien Natur auch nicht gefunden werden. Shiitake beeinflusst den Fettstoffwechsel auf positive Art. Einerseits wird durch den im Shiitake enthaltenen Wirkstoff Eritadenin (*Lentinacin*) der Cholesterinspiegel gesenkt, da der Abbau und die Ausscheidung des Cholesterins gefördert werden. Andererseits wird durch die Einnahme von Shiitake der Anteil des guten HDL-Cholesterins auf Kosten des schlechten LDL-Cholesterins erhöht.

Klinische Studien bewiesen, dass auch der Cordyceps in der Lage ist, die Blutfettwerte zu regulie-

ren. Insbesondere wurde die wichtige Verringerung des LDL-Cholesterins parallel zur Erhöhung des HDL-Cholesterins beobachtet. Der Leberstoffwechsel der Teilnehmer an der Studie verbesserte sich nachweislich.

Sowohl das Cholesterin insgesamt, als auch die Triglyzeride lassen sich durch Einnahme des Vitalpilzes Maitake langfristig senken. Auch der Entstehung der Fettleber wirkt er entgegen. Für eine bessere Durchblutung sorgt erwiesenermassen der Auricularia. Dies gilt insbesondere für bereits geschädigte, verengte Adern, sodass die Folgen einer Arteriosklerose deutlich gemindert werden.

Folgende Vitalpilze helfen also am besten bei Fettstoffwechselstörungen:

- Auricularia
- Cordyceps
- Maitake
- Reishi
- Shiitake

Vitalpilze mit hoher Qualität und trotzdem günstigen Preisen sind erhältlich bei [www.vitalpilze.com](http://www.vitalpilze.com)

Vitalpilze sind 100% natürliche Heilmittel und völlig ohne Nebenwirkungen. Dadurch sind diese Vitalpilze sehr gut geeignet als vorbeugende Massnahme, speziell bei Risikogruppen. Man kann sie über viele Jahre hinweg bedenkenlos täglich zu sich nehmen.