

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.

Anti-aging, Jungbrunnen, Verjüngungsmittel, usw. sind verschiedene Namen für einen uralten Wunsch der Menschen, jung zu bleiben und lange zu leben. Mit Antifaltencremes, Botoxspritzen, Schönheitsoperationen, Fett absaugen und vieles mehr wird versucht, ein jugendliches Aussehen zu bewahren. Das ist durchaus teilweise erfolgreich, aber vielfach nicht befriedigend und manchmal mit grossen Mühen verbunden. Mit dem Wunsch nach langem Leben und ewiger Jugend waren die chinesischen Ärzte schon vor 4000 Jahren konfrontiert. Es sind vor allem die so genannten Vitalpilze, die in der Traditionellen Chinesischen Medizin die höchste Anerkennung geniessen. Von diesen 10 Vitalpilzen sind zwei, welche den verdienten und mittlerweile auch wissenschaftlich belegten Ruf als Anti-aging Mittel haben.

Ling Zhi – der göttliche Pilz der Unsterblichkeit – oder – Pflanze mit spiritueller Kraft – ist ein vielfältiges und eines der ältesten und wirkungsvollsten Naturheilmittel der Menschheit. Der wissenschaftliche Name ist Ganoderma lucidum. In Europa ist er unter dem japanischen Namen Reishi bekannt. Der Name Reishi deutet ebenfalls auf ein langes Leben. Im deutschsprachigen Raum wird er aufgrund seines Aussehens glänzender Lackporling genannt. In China und Japan wird der Reishi hoch verehrt und mehr geschätzt als Ginseng. Reishi soll das Gedächtnis sowie das Seh- und Hörvermögen verbessern. Ausserdem soll die Intelligenz erhöht werden, der Alterungsprozess verlangsamt und somit die Lebenszeit erheblich verlängert werden. Reishi ist das Anti-aging Mittel schlechthin. Die Inhaltsstoffe des Reishi zählen zu den am besten erforschten und dokumentierten Vitalpilzsubstanzen. Die wichtigsten Inhaltsstoffe sind Triterpene und Polysaccharide (Heteroglucane und Glucane). Weiters enthält er Kohlenhydrate, Eiweiss, Fette, Alkaloide, Vitamine, und Mineralstoffe wie Magne-

sium, Eisen, Kupfer, Kalzium, Zink, Mangan und organisches Germanium. Der Alterungsprozess wird vorwiegend durch Sauerstoff- und Stickstoffradikale verursacht. Diese entstehen als Nebenprodukte des Stoffwechsels und können die Zellen schädigen, da sie sehr aggressiv sind. In verschiedenen Untersuchungen wurde nachgewiesen, dass die Inhaltsstoffe des Reishi antioxidative und radikalfangende Eigenschaften besitzen. Damit werden altersbedingte Schädigungen der Leber, des Herzens und der Nieren reduziert und die arteriosklerotischen Gefässverengungen vermindert. Zudem wirken sich diese Eigenschaften auch auf die Haut aus. Das führt zu einer strafferen Haut und schliesslich zu einem jugendlicheren Aussehen. Es wird sogar vermutet, dass Reishi Hautkrebs verhindern kann. Reishi als Kapseln oder Tabletten ist erhältlich auf www.reishi-pilz.com

Cordyceps sinensis, der chinesische Raupenpilz, ist der zweite Vitalpilz, welcher als Anti-aging-Mittel eingesetzt wird. Er stammt aus dem tibetischen Hochland und ist dort von wirtschaftlicher Bedeutung. Mittlerweile wird er auch in Kultur gezüchtet. Gemäss wissenschaftlichen Untersuchungen ist der Extrakt aus Kulturpilzen so wirksam wie der aus der Natur stammende. In der Traditionellen Chinesischen Medizin wird der Cordyceps wegen seiner vitalisierenden Wirkungen sehr geschätzt. Er stimuliert auf natürliche Weise die Libido und verleiht Ausdauer und körperliche wie seelische Kraft. Wegen seiner leistungssteigernden und höhenanpassenden Eigenschaften ist er auch sehr beliebt bei asiatischen Sportlern wie auch bei tibetischen Sherpas. Im Westen wurde der Raupenpilz erst durch die überraschenden Erfolge der chinesischen Läuferinnen bekannt. Raupenpilz wird bei verschiedenen Krankheiten eingesetzt, unter anderem bei Stimmungsschwankungen und Depressionen. Die bekanntesten Anwendungen sind jedoch die Erhöhung der sexuellen Aktivität und die Anti-aging Wirkung. Die Steigerung der Leistungsfähigkeit und der Widerstandskraft sind neben der Reduktion des Alterungsprozesses die interessantesten Eigenschaften. Erhältlich bei www.cordyceps-pilz.com

Vitalpilze sind natürliche Heilmittel und 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.