

*Die Begriffe Vitalpilze und Heilpilze werden im alltäglichen Gebrauch als Synonyme verwendet. 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.*

Schmerzende Gelenke werden meistens durch Arthrose hervorgerufen. Arthrotische Veränderungen der Gelenke sind meist altersbedingt. Die Gelenke, welche ein Leben lang stark beansprucht wurden, bekommen als erstes die Verschleisserscheinungen der Knorpel zu spüren. Deshalb sind es meist Knie und Hüfte, welche zuerst betroffen sind, kann aber auch in den Händen, Fingern, Schultern oder in den Gelenken der Wirbelsäule auftreten. Wenn Arthrose bei jüngeren Menschen auftritt, handelt es sich meist um Überlastungen durch Wachstumsstörungen, Fehlstellungen der Gliedmassen oder auch gelegentlich in angeborenen Knorpeldefekten. Zudem kann Arthrose auch durch Unfälle verursacht werden, indem in einem Gelenk mehr Knorpel abgebaut wird als neues entsteht. Die aktivierte Arthrose ist besonders schmerzhaft. Dabei wurde durch loses Knorpelmaterial eine Entzündung der Gelenkinnenhaut verursacht. Das Gelenk wird geschwollen und die Haut ist gerötet. Meistens werden die Symptome der Arthrose durch kaltes und feuchtes Wetter verschlimmert. Wichtig bei Arthrose ist, dass der Patient sich möglichst viel bewegt damit das Gelenk weiter mit Nährstoffen versorgt und der Prozess der Abnutzung möglichst verlangsamt wird. Schwimmen ist eine gute Therapie und die Stärkung der Muskulatur, um eine Reduktion des Drucks auf die Gelenke zu erreichen, ist sehr sinnvoll. Logischerweise sollte eventuell vorhandenes Übergewicht abgebaut werden. Jedes Kilogramm weniger bringt eine deutliche Entlastung der Gelenke.

Die arthrotischen Veränderungen lassen sich nicht mehr rückgängig machen. Man kann nur den Abbauprozess verlangsamen oder stoppen. Da ein erkranktes Gelenk noch stärker als ein gesundes

auf die Versorgung mit hochwertigen Nährstoffen angewiesen ist, bekommt die Ernährung einen wichtigen Stellenwert. Sinnvoll sind die Vitalpilze Shiitake, Reishi und Cordyceps. Sie zeichnen sich besonders dadurch aus, dass sie reich an Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen sind. Darüber hinaus enthalten diese Pilze auch die gerade für Gelenke sehr wichtigen Aminosäuren. Dadurch wirken sie einem weiteren Abbau der Knorpelmasse entgegen und dies sehr zuverlässig und völlig ohne Nebenwirkungen. Wenn man sich dank der Vitalpilze ein künstliches Gelenk ersparen kann, hat sich dies sicher gelohnt. Überdies haben Reishi, Shiitake und Cordyceps noch einige andere positive Eigenschaften und gesundheitliche Wirkungen. Mehr Informationen finden Sie auf [www.vitalpilze.com](http://www.vitalpilze.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.