

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.

Es gibt wenige Krankheiten, bei denen Vorbeugung so wichtig ist wie bei Osteoporose. Die meist erst im hohen Alter auftretenden schmerzhaften Folgen können verhindert werden, wenn man am besten schon Jahrzehnte vorher damit beginnt, seinen Körper optimal mit den notwendigen Mineralien und Nährstoffen zu versorgen. Der Knochenschwund, wie Osteoporose umgangssprachlich genannt wird, ist auf mehrere Ursachen zurückzuführen. Es sind jedoch vor allem zwei Faktoren, die entscheidend sind und direkt mit dem Entstehen der Erkrankung in Zusammenhang gebracht werden können, Mangel an Bewegung und Mangel an Kalzium. Das bedeutet, dass man relativ einfach und wirksam etwas dagegen tun kann. Wir haben es selbst in der Hand, dass wir die Osteoporose nie kennenlernen. Wenn man nun meint mit täglich einem Glas Milch und einigen anderen Milchprodukten hätte man die Kalziumversorgung des Körpers sichergestellt, liegt man nicht ganz richtig. Zwar haben Milchprodukte viel Kalzium, dieses Kalzium kann jedoch vom Körper nicht besonders gut verwertet werden. Das Kalzium in verschiedenen Gemüse- und Getreidesorten ist dafür besser geeignet. Auch viele Vitalpilze enthalten grössere Mengen an leicht verwertbarem Kalzium.

Aufgrund von hormonellen Umstellungsprozessen während der Wechseljahre sind Frauen früher von Osteoporose betroffen als Männer. Der Östrogenspiegel sinkt bei Frauen ab ungefähr dem 50. Lebensjahr rapide. Der Mangel an diesem Hormon führt zu einem erhöhten Knochenstoffwechsel mit vermehrter Freisetzung von Kalzium. Damit verringert sich die Knochenmasse übermässig schnell. Die Folgen dieses Knochenschwunds können nicht immer richtig eingeordnet werden. Rückenschmerzen entstehen, weil die Wirbelkörper porös werden. Das wird dann oft als Ischias oder

Hexenschuss diagnostiziert. Ausserdem gehen viele Knochenbrüche bei älteren Menschen auf das Konto der Osteoporose. Beim Oberschenkelhalsbruch ist es sogar meist so, dass der Knochen bereits so porös ist, dass er schon bei einer unglücklichen Bewegung bricht. Erst als Folge davon fällt der Mensch hin und der Bruch ist nicht die Folge des Sturzes sondern die Ursache. Mit Röntgenaufnahmen und Knochendichtemessungen kann man nur bedingte Aussagen über das Stadium der Krankheit machen. Die früher beliebte Hormonersatztherapie wird heute allgemein nicht mehr empfohlen. Die möglichen Nebenwirkungen sind zu bedeutend. Aus Sicht der Schulmedizin hat eine möglichst frühzeitige und ganzheitliche Behandlung einen höheren Stellenwert. Hochwertiges Kalzium aus der Nahrung soll bereits weit vor einem Ausbruch der Osteoporose dafür sorgen, dass die Knochen lange stabil bleiben, denn heilen kann man den Knochenschwund nicht. Bei vorhandenen Beschwerden kann man im Wesentlichen nur die Schmerzen lindern und die Fortschreitung der Krankheit mit optimaler Kalziumversorgung möglichst weit hinausschieben.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin werden seit Jahrtausenden Vitalpilze, auch Heilpilze genannt, mit grossem Erfolg zur Linderung von zahlreichen Beschwerden und zur Vorbeugung gegen viele schwere Erkrankungen verwendet. Mittlerweile wurden bereits die meisten der diesen Pilzen nachgesagten Wirkungen wissenschaftlich erforscht und belegt. Für eine ausreichende Kalziumversorgung, welche auch mit einer ausgewogenen Ernährung nicht immer erreicht werden kann, sind die Vitalpilze als Nahrungsergänzungsmittel sehr gut geeignet. Neben dem Maitake (*Grifola frondosa*), der mit seinem hohen Gehalt an Ergosterin, einer Vitamin-D- Vorstufe, den Einbau des Kalziums in die Knochen fördert, sind vor allem der Shiitake (*Lentinula edodes*) und der Reishi (*Ganoderma lucidum*) zu nennen. Der Shiitake ist besonders geeignet, da er einen sehr hohen Anteil an gut verwertbarem Kalzium enthält und kann damit die Knochen deutlich stärken. Erwähnenswert ist auch die positive Wirkung des Shiitake auf die Beweglichkeit der Muskeln und Gelenke. Darüber hinaus ist auch der häufig zu beobachtende schmerzstillende Effekt des Shiitake gerade von Osteoporose-Patienten gern gesehen. All dies macht den Shiitake, auch König der Pilze genannt, zu einem wertvollen Helfer sowohl zur Vorbeugung wie auch bei der Linderung der mit Osteoporose einhergehenden Beschwerden.

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 Tabletten oder Kapseln verkauft. Man kann bedenkenlos über viele Jahre hinweg täglich solche Produkte einnehmen, ohne dass irgendwelche Nebenwirkungen auftreten.

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