

*Die Begriffe Vitalpilze und Heilpilze werden im alltäglichen Gebrauch als Synonyme verwendet. Einige Vitalpilze sind Speisepilze, welche zum Teil sogar hier bei uns wachsen. Die anderen Pilze stammen zur Hauptsache aus Asien. 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.*

Wir werden dauernd von Bakterien und Viren belagert. Darunter hat es nützliche wie die Milchsäurebakterien, welche im Darm als so genannte Darmflora für die Verdauung einen wesentlichen Beitrag leisten. Die meisten dieser Keime sind jedoch schädlich für unsere Gesundheit. Sie sind eigentlich überall, in der Luft, im Wasser, im Essen. Trotz dieser Armee von Schädlingen erkranken wir relativ selten an einer Krankheit, welche von Bakterien oder Viren verursacht wurde. Das verdanken wir unserem ausgeklügelten und hochkomplexen Immunsystem, welches schädliche Substanzen erkennt und vernichtet. Wenn es nun dennoch zu Krankheiten kommt, welche durch Bakterien oder Viren verursacht wurden, bedeutet dies, dass das Immunsystem zumindest vorübergehend geschwächt war und dadurch die Abwehr der feindlichen Erreger nicht hundertprozentig erfolgreich. Der entscheidende Punkt, um bakterielle und virale Krankheiten zu vermeiden, ist ein starkes Immunsystem.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin werden Vitalpilze seit Jahrtausenden als wirkungsvolles Naturheilmittel zur Vermeidung von bakteriellen und viralen Erkrankungen empfohlen. Vitalpilze stärken und regulieren das Immunsystem. Zusätzlich haben verschiedene Vitalpilze auch antivirale und antibakterielle Eigenschaften, das heisst die Wirkstoffe greifen direkt Viren und Bakterien an und machen sie unschädlich.

Der Shiitake (*Lentinula edodes*) ist ein begehrter Speisepilz und zudem ein äusserst wirkungsvolles und beliebtes Naturheilmittel. Shiitake wurde erstmals vor etwa 1000 Jahren in China kultiviert. Er ist somit der älteste Pilz, den die Menschheit in Kultur züchtet. In Europa wurde er erst nach 1950 bekannt und hat seitdem an Bedeutung gewonnen. Es gibt zwei Haupttypen des Shiitake, den

dickfleischigen, festen Pilz mit kaum geöffnetem Hut und den dünnfleischigen mit weit offenem Hut.

Mittlerweile wurden die Aussagen der Traditionellen Chinesischen Medizin gründlich und mit wissenschaftlichen Methoden untersucht. Dabei wurde festgestellt, dass der Shiitake ein breites Spektrum an Bioaktivstoffen enthält. Einer der am besten untersuchten Wirkstoffe ist das Polysaccharid Lentinan. Lentinan ist verantwortlich für die antiviralen Eigenschaften von Shiitake. Die Widerstandsfähigkeit gegenüber Viren (zum Beispiel Grippe oder Erkältung) wird durch die tägliche Einnahme von Shiitake (am besten als Extrakt in Kapselform) stark erhöht. In verschiedenen Versuchen konnte nachgewiesen werden, dass Lentinan eine antibakterielle Wirkung hat. Dies vor allem gegen toxinbildende Bakterien, welche in Lebensmitteln vorkommen.

Eine weitere Studie kam zum Ergebnis, dass Shiitake einen positiven Einfluss auf die Darmflora hat. Es wurde festgestellt, dass Shiitake einerseits das Wachstum der für den Darm wichtigen probiotischen Bakterien fördert und andererseits aufgrund seiner antibakteriellen Eigenschaften schädliche Erreger wie beispielsweise *Candida albicans* verhindert. Eine gesunde Darmflora hat einen entscheidenden Einfluss auf das Immunsystem.

*Coriolus versicolor* – Schmetterlingstramete oder Schmetterlingsporling genannt – wächst auf der ganzen Welt, da er äusserst anpassungsfähig ist. Als Speisepilz ist er aufgrund der dünnen und ledrigen Fruchtkörper kaum geeignet. Die Traditionelle Chinesische Medizin hat diesen Heilpilz schon seit langer Zeit als wichtig eingestuft. In Europa findet er jedoch unerklärlicherweise noch kaum Beachtung. Seine antiviralen Eigenschaften sind allerdings schon seit längerem bekannt. Insbesondere bei Infektionen der Atemwege, bei Erkältungen und grippalen Infekten kommt er zum Einsatz. Durch den hohen Gehalt an Polysacchariden hat der *Coriolus* einen sehr guten Einfluss auf das Immunsystem und hilft dadurch bakterielle und virale Erkrankungen zu vermeiden. Die immunmodulierende Wirkung konnte in wissenschaftlichen Studien nachgewiesen werden. In Ostasien wird *Coriolus* seit jeher im Kampf gegen grippale Infekte eingesetzt.

*Cordyceps sinensis*, der chinesische Raupenpilz, ist der dritte Vitalpilz, welcher als Mittel gegen bakterielle und virale Erkrankungen eingesetzt

wird. Er stammt aus dem tibetischen Hochland und ist dort auch von wirtschaftlicher Bedeutung. Raupenpilz aus dem tibetischen Hochland ist teurer als Trüffel. 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 ist auch bekannt für seine immunstärkenden Eigenschaften. Zusätzlich hat Cordyceps auch einen positiven Einfluss auf die Psyche und das allgemeine Wohlbefinden. Er ist daher sehr gut geeignet als vorbeugende Massnahme gegen bakterielle und virale Erkrankungen.

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.

Vitalpilze in Kapseln oder Tabletten bekommen Sie in Ihrer Apotheke oder Drogerie. Auch im Internet gibt es hochwertige Produkte zu günstigen Preisen, etwa auf [www.Vitalpilze.com](http://www.Vitalpilze.com)