

Die Begriffe Vitalpilze und Heilpilze werden im alltäglichen Gebrauch als Synonyme verwendet. Vitalpilze sind eine Auswahl an Speisepilzen. 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.

Als Depression wird allgemein ein Zustand psychischer Niedergeschlagenheit bezeichnet. Die Depression ist die am weitaus häufigsten auftretende psychische Erkrankung. Der britische „National Health Service“ erklärt in einer Informationskampagne, dass fast jeder Mensch in seinem Leben mindestens einmal an einer Depression leide. Genaue Zahlen existieren nicht, da die meisten Fälle gar nicht diagnostiziert werden, weil der betreffende Mensch keine professionelle Hilfe in Anspruch nimmt oder der behandelnde Hausarzt die Depression nicht als solche erkennt.

Bei Frauen werden im Durchschnitt doppelt so viele Depressionen diagnostiziert wie bei Männern. Das kann auf eine verstärkte genetisch bedingte Veranlagung hindeuten, aber auch mit den unterschiedlichen sozialen Rollen zusammenhängen. Es sterben jedoch deutlich mehr Männer als Frauen an Suiziden, welche meist depressionsbedingt sind. Die Ursachen von depressiven Erkrankungen sind äusserst komplex und werden bislang nur teilweise verstanden. Es wird vermutet, dass ein Zusammenwirken mehrerer Faktoren die Ursache ist. Dabei spielen aktuelle Ereignisse sicher eine entscheidende Rolle als Auslöser.

Bei der so genannten Winterdepression, hervorgerufen durch Mangel an Sonnenlicht, kann eine Lichttherapie von Nutzen sein. Ansonsten muss meist auf Medikamente zurückgegriffen werden. Mit den heute erhältlichen Antidepressiva, zum Teil unterstützt durch eine Psychotherapie, können die meisten Depressionen bezwungen werden.

Eine weitere, noch wenig beachtete Möglichkeit sind Vitalpilze. Diese in der Traditionellen Chinesischen Medizin TCM hoch geschätzten und seit Jahrtausenden eingesetzten Naturheilmittel, werden seit einiger Zeit wissenschaftlich untersucht.

Die Ergebnisse sind erstaunlich: es konnten bereits die meisten diesen Naturheilmitteln nachgesagten Wirkungen nachgewiesen werden. Bei Depressionen werden vor allem drei Vitalpilze eingesetzt: Cordyceps, Hericium und der Ganoderma lucidum (auch als Reishi bekannt). Der Cordyceps, oder auch Raupenpilz genannt, kommt aus dem tibetischen Hochland. Heute wird er jedoch wie alle anderen Vitalpilze in Kultur gezüchtet. Dadurch wird er einerseits bezahlbar und andererseits ist auch gewährleistet, dass er keine Schadstoffe enthält. Es wurde festgestellt, dass die Polysaccharide und Glykoproteine des Cordyceps das neuroendokrine Regelsystem des Menschen beeinflussen, indem sie die Hormonfreisetzung aus der Nebennierenrinde stimulieren und dadurch Stresssymptome reduzieren. Dies ist neben der Steigerung der sexuellen Aktivität auch eine Erklärung für die Wirksamkeit bei Depressionen. Der Cordyceps hemmt bestimmte Enzyme, die für Depressionen verantwortlich gemacht werden, ähnlich wie das auch beim Johanniskraut der Fall ist.

Der Hericium, oder auch Igelstachelbart genannt, kann mittels eines im Pilz enthaltenen Proteins die Entwicklung und Erhaltung wichtiger Nervenzellen fördern. Er begünstigt die Regeneration des Nervengewebes im Gehirn und kann bei neuronalen Erkrankungen von gutem Nutzen sein. Bemerkenswert am Hericium ist auch, dass er auf das gesamte Nervenkostüm beruhigend wirkt und dadurch eine natürliche stimmungsaufhellende Wirkung verursacht. Er kann Unruhe und Schlafstörungen verhindern. Des Weiteren kann er Stresseffekte und Befindlichkeitsstörungen in den Wechseljahren vermindern.

Ganoderma lucidum, oder Ling Zhi oder Reishi oder glänzender Lackporling genannt, ist bekannt als "der göttliche Pilz der Unsterblichkeit". Er wird vor allem als Verjüngungsmittel, heute moderner auch als "Anti-Aging" bezeichnet, eingesetzt. Nebst einer Reihe von Anwendungsmöglichkeiten, wird er auch bei Depressionen eingesetzt als natürliche Hilfe zur Verbesserung des psychischen Wohlbefindens.

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

Vitalpilze sind 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.