

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.

Jeder kennt Kopfschmerzen. Die dahinter stehenden Ursachen sind zahlreich. Sie beruhen auf der Reizung von schmerzempfindlichen Kopforganen (Schädeldecke, Hirnhäute, Blutgefäße im Gehirn, Hirnnerven, oberste Spinalnerven). Die eigentliche Gehirnschicht ist nicht schmerzempfindlich. Ungefähr 90% der Kopfschmerzerkrankungen entfallen auf Migräne und Spannungskopfschmerz. Sie werden als primäre Kopfschmerzen bezeichnet und sind durch bildgebende Diagnostik nicht erkennbar. Als sekundäre Kopfschmerzen bezeichnet man dagegen diejenigen Beschwerden, welche als Folge von anderen Erkrankungen auftreten. Die häufigsten Ursachen sind, Bluthochdruck, Erkältungskrankheiten, Alkohol und andere Gifte, Nebenwirkungen von Medikamenten, Erkrankungen der Augen, Kopfverletzungen, Hirnhautentzündung, Hirntumore, und andere. Dies zeigt, dass bei sekundären Kopfschmerzen eine genaue Abklärung und gründliche Diagnose sehr wichtig sind.

Der Spannungskopfschmerz ist eindeutig der häufigste Kopfschmerz. Meist fängt er an als dumpfer Schmerz im Bereich des Nackens und der Stirn und breitet sich dann auf den gesamten Kopf aus. Der Schmerz ist in den meisten Fällen nicht so stark, dass die Arbeitsfähigkeit nicht mehr gegeben ist. Er ist jedoch im Hintergrund vorhanden und belastet als Störquelle die Arbeitsleistung. Ausserdem drückt er auf das Gemüt. In vielen Fällen sind wir selbst schuld an der Entstehung der Kopfschmerzen. Langes regungsloses Sitzen auf schlechten unergonomischen Stühlen oder im Auto oft noch verbunden mit Überanstrengung der Augen führt dazu, dass sich die Muskulatur im Nackenbereich verspannt und weniger durchblutet wird. Dadurch bekommt das Gehirn eine geringere Blutversorgung, woraus sich der Spannungskopfschmerz entwickelt. Dieser Schmerz kann langfristig eine Eigendynamik entwickeln und dann auch

unabhängig von der auslösenden Situation auftreten oder sogar dauerhaft bestehen bleiben. Dabei spielt die psychische Verfassung, wie bei vielen Erkrankungen, eine wichtige Rolle. Dauerhafter Stress und die fehlende Verarbeitung von Konfliktsituationen können erwiesenermassen auch zu Spannungskopfschmerz führen.

Die Ursachen der Migräne sind noch ungeklärt und eine wirksame Behandlung ist nicht in Sicht. Früher wurde angenommen, es handle sich um eine Durchblutungsstörung im Gehirn. Man weiss heute, dass dem nicht so ist. Es wird eher vermutet, dass die Hauptursache bei einer Störung der Erregbarkeit von Nerven durch das Serotonin liegt. Serotonin gehört zu den Hormonen und ist ein Neurotransmitter. Bewiesen ist diese Theorie jedoch noch nicht, obwohl sie erklären würde weshalb bei hormonellen Störungen Migräneattacken bevorzugt auftreten. Meistens tritt die Migräne erstmals im jungen Erwachsenenalter auf. Medikamentös können die Symptome gelindert und teilweise die Anzahl der Anfälle reduziert werden.

Für viele Menschen, die gelegentlich unter diffusen Kopfschmerzen leiden, ist leider die Kopfwheatablette, welche in Apotheken frei erhältlich ist, das Mittel der Wahl. Damit wird meist jedoch nur das Symptom bekämpft und die Behebung der Ursache wird vergessen. Bei häufiger Einnahme haben diese Kopfwheatabletten durchaus ernstzunehmende Nebenwirkungen oder führen sogar selbst zu Kopfschmerzen. Man sollte sie deshalb nur selten einsetzen. Besser ist es, die Ursachen ausfindig zu machen und diese zu bekämpfen.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin werden seit Jahrtausenden Vitalpilze, auch Heilpilze genannt, mit grossem Erfolg zur Linderung von zahlreichen Beschwerden und als vorbeugende Massnahme gegen schwere Krankheiten angewandt. Wegen der hochwirksamen Bioaktivstoffe, welche in den Vitalpilzen enthalten sind, haben sie in der Traditionellen Chinesischen Medizin einen hohen Stellenwert. Mittlerweile sind bereits die meisten der diesen Pilzen nachgesagten Wirkungen wissenschaftlich erforscht, dokumentiert und bewiesen worden. Bei Kopfschmerzen werden vor allem der Reishi, der Hericium und der Auricularia eingesetzt. Der Reishi, bekannt als das Verjüngungsmittel schlechthin, ist speziell wegen seiner durchblutungsfördernden Wirkung bei der Behandlung von Spannungskopfschmerz wertvoll. Seine Inhaltsstoffe wirken überdies entspannend und psychisch ausgleichend. Zahlreiche Mikronährstoffe und Mineralien kräftigen den Organismus und regen

die Bildung körpereigener Botenstoffe an, die den Schmerz reduzieren. Reishi, oder auch Ling Zhi genannt, ist sehr gut geeignet zur Bekämpfung von chronischen Schmerzzuständen aller Art. Auch der *Auricularia polytricha* ist bekannt für die Förderung der Durchblutung und wirkt so gegen den Spannungskopfschmerz. *Hericium erinaceus* wird seit altersher verwendet, um den durch Stress und ungesunden Lebensrhythmus in Unausgewogenheit geratenen Körper wieder in sein natürliches Gleichgewicht zu bringen. *Hericium* hat ausserdem einen beruhigenden Einfluss auf die Psyche.

Vitalpilze sind reine Naturheilmittel und haben keinerlei Nebenwirkungen. Sie können deshalb bedenkenlos über viele Jahre hinweg täglich eingenommen werden. Dies ist eine wichtige Eigenschaft, speziell wenn man chronische Schmerzen hat oder die Vitalpilze als vorbeugende Massnahme zu sich nimmt.

Folgende Vitalpilze helfen also gegen Kopfschmerzen

- *Auricularia*
- *Hericium*
- Reishi

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

Vitalpilze sind 100% 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.