

Vitalpilze – Gesundheit aus der Natur

Die Vitalpilze haben eine lange Geschichte, nicht nur in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), sondern auch in der Traditionellen Europäischen Heilkunde (TEH). Schon unser mumifizierter Vorfahre „Ötzi“ trug für den Notfall einen Birkenporling sowie einen Zunderschwamm bei sich. Der Birkenporling diente ihm als Abführmittel gegen Parasitenbefall und der Zunderschwamm zur Blutstillung und zum Feuer machen.

Vitalpilze besitzen ein sehr breites Spektrum an positiven Wirkstoffen, was uns Mitteleuropäern kaum bekannt ist. In der Traditionellen Chinesischen Medizin werden diverse Pilze aber schon seit Menschengedenken mit faszinierenden Erfolgen zur Vorbeugung und gegen Krankheiten eingesetzt. Ein Beispiel soll Ihnen das unglaubliche Potenzial von Pilzen aufzeigen. Jeder kennt den Begriff „Penicillin“. Viele wissen auch, dass es sich um ein Antibiotikum handelt. Ein Mittel also, das in der Lage ist Bakterien abzutöten. Dass es sich dabei aber um einen Pilz handelt, wissen nur wenige. Dabei hat Penicillin schon Millionen von Menschenleben gerettet!

Vitalpilze eignen sich ausgezeichnet für eine gute Gesundheitsvorsorge. Für ihre heilkundliche Anwendung hat sich in den letzten Jahren der Begriff Mykotherapie durchgesetzt. Der Begriff Mykotherapie geht vermutlich auf den Mykologen Jan Ivan Lelley zurück. Lelley reklamiert, seine Wortneuschöpfung aus der Bezeichnung

Phytotherapie abgeleitet zu haben. Vitalpilze können besonders gut miteinander kombiniert werden und sind eine hervorragende Ergänzung zu Vitaminen und Mineralstoffen. Zu den Vitalpilzen zählen unter anderem folgende Pilze, die besondere gesundheitsfördernde Eigenschaften haben:

- **Agaricus** (Immunsystem)
- **Auricularia** (Gefäßfunktionen)
- **Coprinus** (Zuckerstoffwechsel)
- **Cordyceps** (Leistungsfähigkeit)
- **Hericium** (Verdauungsfunktionen)
- **Maitake** (Knochenstoffwechsel)
- **Polyporus** (Haut und Haar)
- **Reishi** („Pilz des langen Lebens“)
- **Shiitake** (Fettstoffwechselfunktionen)

Jeder Pilz regt die körpereigene Abwehr auf unterschiedliche Weise an.

Inhaltsstoffe

Polysaccharide sind die wichtigsten Inhaltsstoffe der Vitalpilze. Sie haben bemerkenswerte immunmodulierende Eigenschaften. Vitalpilze enthalten auch viele verschiedene Vitamine (Vitamin A/Retinol, aus der Gruppe der wasserlöslichen B-Vitamine: B1/Thiamin, B2/Riboflavin, B3/Niacin, B7/Biotin, B9/Folsäure, B12/Cobalamin, sowie die Vitamine C, D und E). Daneben finden sich die Mineralstoffe Calcium, Natrium, Kalium, Chlor(id), Phosphor, Magnesium und Schwefel. Von den enthaltenen Spurenelementen sind vor allem Eisen, Mangan, Kupfer, Zink und Selen zu erwähnen.

Die Pilze enthalten außerdem Aminosäuren, aus denen der Körper Eiweiß synthetisiert. Häufig sind auch die acht so genannten essentiellen Aminosäuren wie Phenylalanin, Leucin, Methionin, Lysin, Isoleucin, Valin, Threonin und Tryptophan enthalten. Diese Stoffe kann der Körper nicht selbst herstellen, weshalb sie über die Nahrung aufgenommen werden müssen.

Achten Sie bei der Auswahl hochwertiger Vitalpilze auf folgende Voraussetzungen

- kontrollierter Anbau
- sorgfältige Rohstoffkontrolle
- regelmäßige Kontrollen auf Schwermetalle und andere Belastungen
- gentechnikfrei
- feinste Vermahlung für höchste Bioverfügbarkeit

Zum Schluss noch ein Hinweis

Dieser Artikel soll Ihnen die Möglichkeit der Verwendung von Vitalpilzen aufzeigen. Es soll Sie in die Lage versetzen, mit Ihrem Arzt, Heilpraktiker oder Therapeuten ein Gespräch zu führen, ob in Ihrem speziellen Fall eine zusätzliche Einnahme von Vitalpilzen sinnvoll ist. Keinesfalls soll er Sie dazu bewegen, insbesondere bei ernsten Erkrankungen, ohne fachkundigen Rat eigenständig eventuelle Therapien abubrechen oder gar nicht anzuwenden!

Dr. med. Manuela Angerer