

bewusster Leben

Das Sommerheft

Tao-Training

West-östliche Übungen
für ein neues Körpergefühl

Liebe & Leidenschaft

Wie finde ich meinen
Seelenpartner?

Osteopathie

Heilen mit
Fingerspitzengefühl

Burnout

Die besten Bach-Blüten
gegen akute
Erschöpfung

bewusster
leben-Seminar
JOY-ENERGY®
Entdecke deine
Lebensfreude!



Mehr
Freude
am Leben
Die Kraft, die uns beflügelt





Fit wie ein Turnschuh

Der **Cordyceps** erhöht die Ausdauer und Leistungsfähigkeit. Profisportler wissen das längst, doch auch jeder andere kann von der Wirkung des Raupenpilzes profitieren

Sie liefen, liefen und liefen, Runde um Runde in gleichbleibend hohem Tempo, ohne die geringsten Leistungsschwankungen zu zeigen. Und am Schluss hatten sie sogar noch genug Kraft für einen krönenden Endspurt. Fast menschenunmöglich schienen die Leistungen der chinesischen Sportlerinnen zu sein. Bei den Weltmeisterschaften für Leichtathletik 1993 brachen sie einen Weltrekord nach dem anderen und gewannen sowohl den Weltmeister-Titel über 1500 und 3000 als auch über 10000 Meter. „Konnte das mit rechten Dingen zugehen?“, fragten sich die Sportkommentatoren und die Zuschauer. Sofort wurden die Spitzenathletinnen des Dopings verdächtigt. Doch man konnte ihnen nichts nachweisen. Der chinesische Trainer Ma Junren gab später bekannt, dass die Läuferinnen regelmäßig den Cordyceps eingenommen hätten. Dieser soll sowohl den Körper als auch den Geist beflügeln können. So verbessert er zum einen die körperliche Ausdauer, zum anderen fördert er die Willensstärke

und verleiht psychische Energie. Doch von der Wirkung des Vitalpilzes können nicht nur Leistungssportler profitieren, sondern auch jene Menschen, die aufgrund außergewöhnlicher körperlicher und psychischer Belastung starkem oxidativem Stress ausgesetzt sind. Wegen seiner kraftspendenden Effekte wird er vielfach auch bei Erschöpfung, Depressionen und Stress eingesetzt.

„Viagra des Ostens“

Aus der Sicht der chinesischen Medizin wirkt der raupenförmige Pilz besonders auf die Nieren. Sie werden als „Wurzel des Lebens“ betrachtet, da in ihnen unsere gesamte physische und psychische Energie gebildet wird. Dank moderner wissenschaftlicher Verfahren konnte mittlerweile belegt werden, was bis dahin nur die Erfahrung lehrte. So stellte man fest, dass die im Cordyceps enthaltenen Polysaccharide und Glykoproteine tatsächlich das neuroendokrine Regelsystem beeinflussen und die Hor-

monfreisetzung aus der Nebennierenrinde stimulieren. Dadurch wird vermehrt Adrenalin und auch Dopamin gebildet und ausgeschüttet. Beide körpereigenen Hormone hemmen vor allem Stresssymptome.

Der Raupenpilz kann noch bei vielen anderen Beschwerden helfen. So wurde er seit jeher auch wegen seiner vorteilhaften Wirkung auf die Atmungsorgane bei Lungenerkrankungen eingesetzt. Zahlreiche Studien aus Amerika konnten belegen, dass die regelmäßige Einnahme von Cordyceps bei chronischer Bronchitis die Hustenkrämpfe linderte und die Kurzatmigkeit reduzierte. Das ist vor allem seiner muskelentspannenden Wirkung zu verdanken. Aus genau diesem Grund wirkt er auch nach dem Sport regenerierend auf die Muskulatur.

Zudem soll er auch einen beträchtlichen Einfluss auf die Libido haben. Vor vielen Jahrhunderten sollen tibetische Yak-Hirten festgestellt haben, dass die Schafe, die nicht nur das Gras, sondern auch den dazwischen wachsenden Pilz fraßen, deutlich fruchtbarer waren. Nachdem sie die leistungssteigernde und aphrodisierende Wirkung des Pilzes am eigenen Leib erfahren hatten, breitete sich der Ruf des Wunderpilzes schnell aus. Seither gilt dieser Pilz als das „Viagra des Ostens“.

Aufgrund seiner Antioxidantien – zu denen Vitamine und bioaktive Pflanzenstoffe zählen – kann eine regelmäßige Einnahme des Raupenpilzes den Organismus vor den Schäden freier Radikale schützen. Damit kann er auch Alterungsprozesse hemmen und das Immunsystem unterstützen.



Der Cordyceps

INFOS

Gesellschaft für Vitalpilzkunde e.V.
Kostenlose Beratung: (0800) 007 78 89
aus dem Ausland: +49 821 49 70 87 00
Fax: +49 821 49 70 87 01
info@vitalpilze.de, www.vitalpilze.de