

Lebens|t|räume

DAS MAGAZIN FÜR GESUNDHEIT UND BEWUSSTSEIN

Lebensräume Nr. 10/11 - Individuum & Soziale Gemeinschaft | Heilung der Seele | Lesen-Sehen-Hören: Medienwelt

Individuum & Soziale Gemeinschaft

Heilung der Seele

Lesen-Sehen-Hören: Medienwelt



Die Vermassung der
Arbeitswelt löst sich auf
GÜNTHER FEYLER



Neue Sakrale
Kunst und Musik
LEX VAN SOMEREN

Raus aus dem Stimmungstief

So hat der „Winterblues“ keine Chance



Weitere Informationen
Gesellschaft für Vitalpilzkunde e. V.
Haydnstraße 24
D-86368 Cersthofen
Kostenfreie Telefon-Hotline: 0800 00 77 88 9
www.vitalpilze.de

Trüb und wolkenverhangen wie der Himmel an manchen Herbst- und Wintertagen - so ist bei vielen Menschen auch die Stimmung in der dunklen Jahreszeit. Etwa 15 Prozent der Deutschen leiden an der saisonal abhängigen Depression, kurz SAD. Die Symptome zehren an den Kräften: Man ist antriebslos und ständig müde, fühlt sich ausgelaugt und wird von Ängsten und Selbstzweifeln geplagt. Nicht selten treten auch Schmerzen etwa in den Muskeln und Gelenken auf.

Der Körper im „Wintermodus“

Besonders belastend wird die Situation dann, wenn Familie, Freunde oder Kollegen zum „Zusammenreißen“ auffordern, denn SAD ist alles andere als eine eingebildete Krankheit. Inzwischen ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass ein Mangel an Überträgerstoffen im Gehirn eine bedeutende Rolle spielt, ausgelöst durch den geänderten Hormon- und Energiehaushalt des Körpers im Winter.

Wer im Herbst und Winter zu Melancholie neigt, sollte vor allem darauf achten, seinem

Körper genügend Tageslicht zukommen zu lassen. Darüber hinaus wäre es optimal, die Leistungsanforderungen einfach ein bisschen herunterzufahren, etwas mehr zu schlafen und durch viel Bewegung den Stoffwechsel zu unterstützen. Doch meist gelingt dies mehr schlecht als recht, da unser modernes Arbeitsleben auf die natürlichen Wechsel der Jahreszeiten keine Rücksicht mehr nimmt.

Sanfte Regulierung durch Vitalpilze

Eine alternative Möglichkeit, depressive Verstimmungen auf natürlichem Wege zu lindern, bieten beispielsweise Vitalpilze. Dies gilt insbesondere für den Pilz Cordyceps, dessen Extrakt nachweislich typischen Stresssymptomen entgegenwirkt und Enzyme hemmt, die für die Entstehung von Depressionen verantwortlich gemacht werden und ist dabei frei von Nebenwirkungen, wie sie für synthetische Antidepressiva typisch sind.

Ergänzend bietet sich der Reishi mit seiner entspannenden und beruhigenden Wirkung auf das vegetative Nervensystem an.

Fotos: djd/Gesellschaft für Vitalpilzkunde e.V.



Cordyceps: Ein Vitalpilz, der die Stimmung aufhellt

Aus dem Pflanzenreich bekannt ist das Johanniskraut gegen depressive Verstimmungen; mindestens ebenso wirksam ist der Vitalpilz Cordyceps sinensis. Der chinesische Raupenpilz, so sein deutscher Name, wurde in seiner Heimat bereits vor vielen Hundert Jahren zur Linderung diverser Beschwerden eingesetzt, wobei die Stärkung bei Erschöpfungszuständen oder nach körperlicher Überanstrengung stets im Vordergrund stand. In Tibet pries man den Pilz unter anderem als Aphrodisiakum, und er fand zur Verzögerung von Alterungsprozessen ebenso Anwendung wie als allgemeines körperliches und seelisches Tonikum.

Mittlerweile sind die Wirkmechanismen des Cordyceps Gegenstand diverser wissenschaftlicher Untersuchungen gewesen. Nachgewiesen werden konnte ein positiver Einfluss des Pilzextrakts auf das neuroendokrine System, demjenigen Teil des Hormonsystems also, das in enger Verbindung mit dem Nervensystem steht. Cordyceps-Extrakt hemmt über diesen Regelmechanismus Enzyme, die für die Entstehung depressiver Verstimmungen verantwortlich gemacht werden, und wirkt den typischen Stresssymptomen wie Schweißausbrüchen, Herzrasen, Magen-Darm-Beschwerden, Muskelschmerzen und Schlaflosigkeit entgegen.