



Gesellschaft für Vitalpilzkunde

28. Newsletter / Mai 2009

1. Fit bis ins Alter

Liebe Leserinnen und Leser,

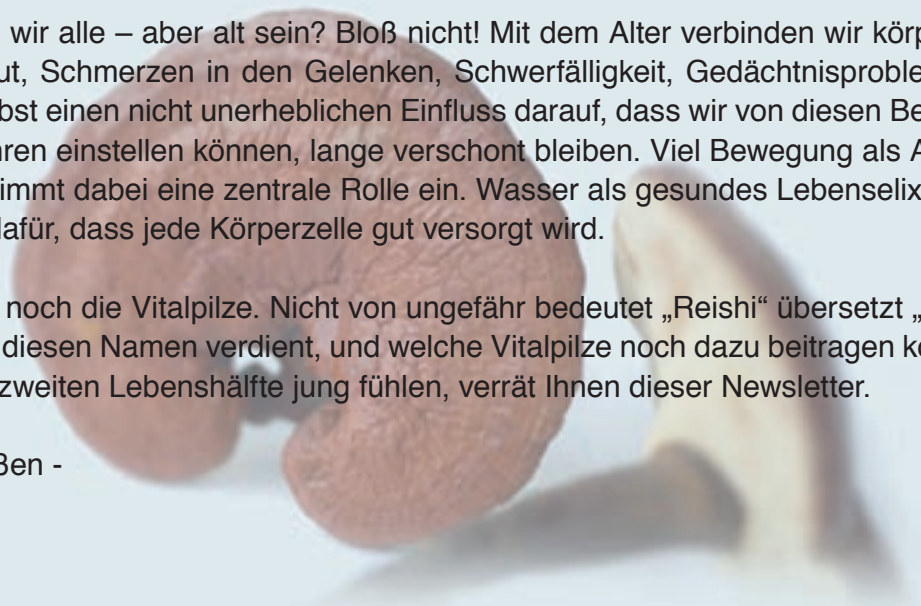
alt werden möchten wir alle – aber alt sein? Bloß nicht! Mit dem Alter verbinden wir körperliche Gebrechen, faltige Haut, Schmerzen in den Gelenken, Schwerfälligkeit, Gedächtnisprobleme ... Zum Glück haben wir selbst einen nicht unerheblichen Einfluss darauf, dass wir von diesen Beschwerden, die sich mit den Jahren einstellen können, lange verschont bleiben. Viel Bewegung als Ausgleich zu langen Bürotagen nimmt dabei eine zentrale Rolle ein. Wasser als gesundes Lebenselixier ist ebenfalls unverzichtbar dafür, dass jede Körperzelle gut versorgt wird.

Und dann gibt es ja noch die Vitalpilze. Nicht von ungefähr bedeutet „Reishi“ übersetzt „Pilz der Unsterblichkeit“. Ob er diesen Namen verdient, und welche Vitalpilze noch dazu beitragen können, dass wir uns auch in der zweiten Lebenshälfte jung fühlen, verrät Ihnen dieser Newsletter.

Mit den besten Grüßen -

Ihre GfV

P.S.: Falls Sie den Newsletter künftig nicht mehr erhalten möchten, klicken Sie bitte hier:
http://www.vitalpilze.de/newsletter_Newsletter+abbestellen_2_2.html .



Alt werden und jung bleiben



Quelle: fotolia

en individuellen Lebensstil zurückzuführen. Wer in jungen Jahren stundenlang ungeschützt in der Sonne „brät“, wird mit 60 keine zarte Haut mehr haben, ganz gleich, wie sehr er genetisch begünstigt ist. Andererseits lässt sich mit einer sinnvollen Versorgung des Organismus mit zellschützenden und vitalisierenden Substanzen einiges dafür tun, dem vorzeitigen Alterungsprozess ein Schnippchen zu schlagen.

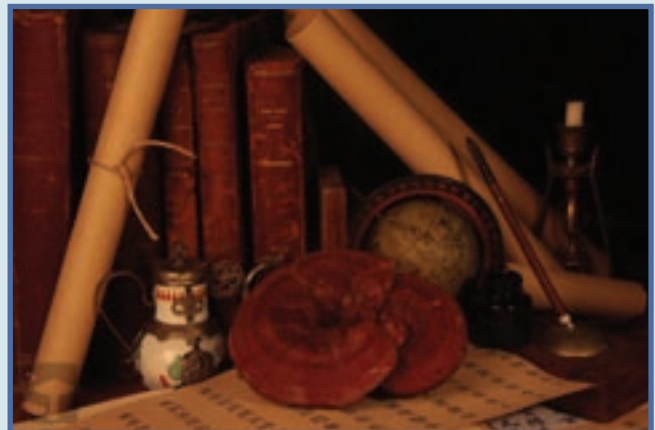
Der Pilz, der (fast) unsterblich macht

Die Bedeutung seines Namens ist zugegebenermaßen ein bisschen zu hoch gegriffen. Unsterblich macht auch der Reishi, übersetzt „Pilz der Unsterblichkeit“, nicht. Zu einem langen, gesunden Leben kann der besondere Pilz mit den vielen Anwendungsgebieten aber auf jeden Fall beitragen. Seit 4000 Jahren schätzt man den Reishi in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) als Jungbrunnen. Als Talisman soll er den Menschen beschützen, und sogar auf Porzellan gemalt ist er als Symbol des Glücks zu finden. Auch in der mittelalterlichen europäischen Klostermedizin wurde der hierzulande als

„Glänzender Lackporling“ bezeichnete Pilz, der auf den Stämmen verschiedener Bäume wächst, eingesetzt, um zum Beispiel vor Infektionskrankheiten geschützt zu sein.

Eigentlich beginnen wir schon vom ersten Lebenstag an zu altern. Bereits beim Baby ist genetisch zu einem gewissen Teil festgelegt, wie es 70 Jahre später wohl aussehen wird. Doch die Gene sind nicht alles: Wie lange unsere Zellen – ob in der Muskulatur, in der Haut oder im Gehirn – leistungsfähig bleiben, hängt auch davon ab, wie gut sie mit Nährstoffen versorgt und vor Angreifern wie den sogenannten freien Radikalen geschützt werden.

Wie alt ein Mensch also tatsächlich wird und vor allem wie er alt wird, ist ganz wesentlich auf seinen



Quelle: fotolia

Erwiesene Wirksamkeit

Heute gelingt es, den wertvollen Pilz zu züchten, und viele seiner Inhaltsstoffe sind wissenschaftlich untersucht. So erobert der Reishi auch die moderne westliche Naturheilkunde und sogar die Schulmedizin. Von besonderer Bedeutung unter den vielen bioaktiven Substanzen sind die Polysaccharide sowie die Antioxidanzien, die die Abwehrkräfte stärken, die Zellen schützen und den Körper dabei unterstützen, mit den vielfältigen täglichen Belastungen besser zurechtzukommen. Auch die Triterpene, die entzündungshemmend wirken sowie Blutwerte wie Blutzucker und Cholesterin regulieren, sind für den Menschen sehr wertvoll. Eine Schmerzhemmung ist ebenfalls pharmakologisch nachweisbar, und in Japan wird der Reishi offiziell begleitend zur Krebstherapie empfohlen.

Wertvolle Pilze für ein langes, gesundes Leben



Quelle: fotolia

Eine ähnlich hohe Dichte an Bioaktivstoffen, vor allem an Mineralien, Spurenelementen und Vitaminen, weisen weitere Vitalpilze wie der Shiitake und der Cordyceps auf. Sie unterstützen das im Alter nicht mehr ganz so leistungsstarke Immunsystem, wirken Erschöpfungszuständen entgegen und verbessern die Sauerstoffaufnahme in den Zellen, damit diese ihre Arbeit verrichten können.

Ein Mykotherapeut kann eine den individuellen Erfordernissen entsprechende Kombination der Pilzpulver bzw. -extrakte empfehlen und auch beraten, welches Produkt besonders geeignet ist. Denn wie bei jedem Nahrungsergänzungsmittel ist auch bei der Wahl eines Vitalpilzpräparates die Qualität entscheidend. Analysen akkreditierter Labore geben hier die Gewähr, dass ausschließlich hochwertige Ausgangsprodukte schonend verarbeitet wurden.



Cordyceps



Shiitake

Weiterführende Informationen –

zu diesem Thema können Sie auch auf der GfV-Seite nachlesen (www.vitalpilze.de) .

Auch unser Forum (<http://www.vitalpilze.de/board/>) ist seit Januar 2009 mit neuen Funktionen ausgestattet – wir hoffen auf regen Erfahrungsaustausch und auf ein hilfsbereites und freundliches Miteinander – Synergien helfen, gesund zu bleiben und gesund zu werden!!

Hotline: 0800/0077889 Gesellschaft für Vitalpilzkunde e.V.

Besuchen Sie uns doch wieder im Internet unter: www.vitalpilze.de

Gesellschaft für Vitalpilzkunde e. V. - VR 200244, Amtsgericht Augsburg
1. Vorsitzender Dr. med. Heinz Knopf
Spendenkonto: Augusta Bank - BLZ 720 900 00 - Kontonr: 723 85 41

© Gesellschaft für Vitalpilzkunde e.V. - Eine Vervielfältigung oder Verwendung sämtlicher Informationen oder Daten (Text-, Graphik-, Bild-, Video-, Ton-, oder Animationsdateien) ohne vorherige Zustimmung der GfV ist nicht gestattet.

Besuchen Sie uns doch wieder im Internet unter: <http://www.vitalpilze.de/>