



Gutes Gedächtnis

Liebe Leserinnen und Leser,

„Wenn du es eilig hast, geh langsam.“ Liest man diese chinesische Lebensweisheit in einem entspannten Moment, wird man vielleicht schmunzelnd an Situationen zurückdenken, in denen jener Tipp sehr geholfen hätte. Tausend Dinge im Kopf, der nächste Termin drängt, schnell aus dem Haus ... Irgendwann im Auto fällt einem dann ein, dass man etwas ganz Wichtiges vergessen hat.

Schuld ist nicht allein die Flut an Informationen, die wir täglich verarbeiten müssen, sondern vor allem die Art, wie wir damit umgehen. Unser Gehirn ist ein Hochleistungsrechenzentrum, das es mit jedem Hightech-Computer aufnehmen kann. Es kommt also darauf an, wie wir unsere „grauen Zellen“ pflegen und bei ihrer Arbeit unterstützen. Dieser Newsletter verrät Ihnen, dass auch Vitalpilze einen sehr guten Beitrag dazu leisten können.

Natürlich lohnt sich für weitere Infos auch der Blick auf unsere komplett „NEU“ gestaltete Internetseite www.vitalpilze.de.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Stöbern...

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

Energieschub für Kopfarbeiter



Es ist schon enorm, was wir unserem Gehirn täglich so abverlangen: Ohne die zuverlässige und blitzschnelle Verschaltung von Millionen von Nervenzellen könnten wir nicht mal Kaffee kochen oder die Tageszeitung lesen. Ganz zu schweigen vom Erstellen komplizierter Kalkulationen, der Verhandlungsführung mit Lieferanten und Kunden oder auch der Planung des nächsten Urlaubs.

Quelle: fotolia

Während wir so durch den Tag eilen, erbringt das Gehirn unermüdlich Höchstleistungen, sortiert die Informationsflut, trennt Wichtiges von Unwichtigem und sorgt dafür, dass wir normalerweise zielgerichtet und präzise das umsetzen, was wir uns vorgenommen haben.

Wenn das Gehirn uns ausbremst

Manchmal funktioniert dies allerdings nicht ganz reibungslos: Sie haben den Einkaufszettel geschrieben, aber zu Hause liegen gelassen? Abends schießt es Ihnen in den Sinn, dass Sie vergessen haben, der Nachbarin zum Geburtstag zu gratulieren? Und wie lautet noch gleich das neue Passwort für Ihr Onlinebanking-Konto? Unser Gedächtnis braucht ebenso Pflege, Training und Erholungsphasen wie unsere Muskulatur. Wer seinen Kopf oft überfordert, wird irgendwann „ausgebremst“.



Quelle: fotolia

Dabei ist es eigentlich ganz einfach. Wie ein Muskel benötigt auch das Gehirn Sauerstoff, Bewegung, hochwertige Nährstoffe und immer wieder kurze Entspannungsphasen, um dauerhaft leistungsfähig zu bleiben.

Energieschübe für das Kraftwerk im Kopf



Regelmäßiger Sport möglichst in der Natur ist also auch deshalb sinnvoll, um anschließend im Büro wieder ganz und gar fit im Kopf zu sein. Das ausgewogene Zusammenspiel wichtiger Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente aus der Nahrung verleiht den Nervenzellen die notwendigen Energieschübe. Leider genügt eine abwechslungsreiche Kost mit regionalen und saisonalen Zutaten oft nicht, um diesen Bedarf zu decken. Die an Biovitalstoffen reichen Pilze *Hericum* und *Cordyceps* können eventuelle Versorgungslücken schließen und so dazu beitragen, dass das zentrale Nervensystem gut geschützt seine Arbeit verrichten kann.

Quelle: fotolia

Die Vitalpilze können aber noch mehr: Die besondere Komposition ihrer Inhaltsstoffe bewirkt, dass wir Stresssituationen souveräner begegnen, einen klaren Kopf behalten und deshalb viel besser mit Phasen hoher Anforderungen zurechtkommen. Denn wer in Panik verfällt, dem Feuerwerk der Gedanken freien Lauf lässt und vor lauter Aufgaben kein klares Ziel mehr vor Augen hat, wird nur noch schneller von all den Belastungen überrollt.

Cordyceps für Frische und Ausdauer

In Asien vertrauen viele Sportler der positiven Wirkung des *Cordyceps* auf die verfügbare Energie und die Ausdauer. Traditionell wird dieser Pilz als Tonikum eingesetzt, wenn Erschöpfungszustände und chronischer Stress dem Menschen zu schaffen machen. Erfahrungen haben gezeigt, dass die regelmäßige Einnahme von *Cordyceps*-Extrakt auch die Konzentrationsfähigkeit fördern und die Aufnahme von Energie in die Hirnzellen verbessern kann.

Zu guter Letzt haben sowohl der *Cordyceps* als auch der *Hericum*, wie alle Vitalpilze, eine allgemein zellschützende Wirkung. Dies kommt dem Körper insgesamt zugute – und somit auch dem Gehirn.

▶ Gutes Gedächtnis

▶ Energieschub für Kopfarbeiter

▶ Wenn das Gehirn uns ausbremst

▶ Energieschübe für das Kraftwerk im Kopf

▶ Cordyceps für Frische und Ausdauer

Kostenlose Beratung

Montag - Freitag:
8:00 - 12:00 Uhr

Mittwoch:
17:00 - 19:00 Uhr

Aus dem Ausland:
0049 / 821 / 49708700

0800 00 77 889

Weiterführende Informationen



Zu diesem Thema können Sie auch auf der GfV-Seite nachlesen.

[Mehr Info](#)

Unser Forum



Unser Forum 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!!

[Mehr Info](#)

Newsletter - PDF Druckversion



Der Umwelt zuliebe:
Mit bedacht ausdrucken.

[Mehr Info](#)

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



Cordyceps



Hericum