



Newsletter GfV für Juli 2010

Thema: Sommertipps

Liebe Leserinnen und Leser,

wie sehr haben wir nach dem langen Winter den Sommer herbeigesehnt! Nun ist er da – und wie! Leider bekommen viele von uns dieser Tage auch die „Schattenseiten“ von Sonne und Hitze zu spüren. Damit die Haut geschützt und der Kreislauf fit bleibt, haben wir in diesem Newsletter die besten Sommer-Gesundheitstipps für Vitalpilzfans zusammengestellt. Falls Sie Ihren verdienten Urlaub noch vor sich haben, ergänzen Sie Ihre gewohnte Reiseapotheke um die entsprechenden Vitalpilzprodukte, damit Sie sie auch unterwegs immer griffbereit bei sich haben.

Ob zu Hause oder in der Ferne: Wir wünschen Ihnen auf jeden Fall noch einen schönen, erholsamen Sommer!

Mit den besten Grüßen

Ihre GfV

P.S.: Falls Sie den Newsletter künftig nicht mehr erhalten möchten, schicken Sie uns einfach eine kurze E-Mail.

So kommen Sie gut durch den Sommer

Die schönste Zeit des Jahres ist zumindest für den Körper oft auch die anstrengendste. Die folgenden Tipps helfen Ihnen, den Sommer unbeschwert und ohne gesundheitliche Einschränkungen genießen zu können.

Kreislaufschwäche durch Hitze

Das Wichtigste: Achten Sie auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr! Der Körper braucht bei warmen Temperaturen deutlich mehr Wasser, um die Versorgung aller Zellen zu gewährleisten und den Blutdruck konstant zu halten. Kreislaufentlastend

- ▶ Kreislaufschwäche durch Hitze
- ▶ Insektenstiche
- ▶ Sonnenbrand
- ▶ Durchfall und Übelkeit
- ▶ Sommergrippe

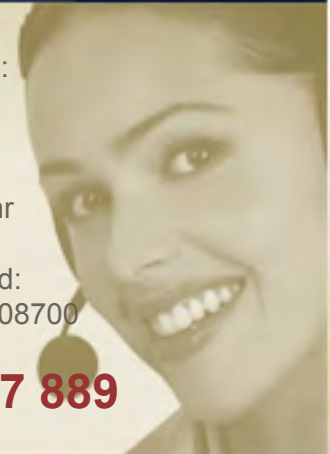
Kostenlose Beratung

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

Mittwoch:
14:00 - 18:00 Uhr

Aus dem Ausland:
0049 / 821 / 49708700

0800 00 77 889





sind leichte Mahlzeiten mit viel Obst und Gemüse. Das Kühlen der Unterarme mit fließendem Wasser kann Wunder wirken, wenn die Hitze allzu erdrückend wird.

Der Auricularia lässt sich bei diversen Kreislaufproblemen gut einsetzen, da er die Fließ-

eigenschaften des Blutes und damit die Sauerstoffversorgung des gesamten Körpers verbessert. Der Maitake ist zwar ein klassischer Helfer bei Bluthochdruck, wirkt aber ebenso einem Absacken des Blutdrucks bei Wärme entgegen. Auch der Reishi wirkt stabilisierend auf Herz und Kreislauf und sollte deshalb bei empfindlichen Personen möglichst schon vor Beginn der heißen Jahreszeit eingenommen werden.

Insektenstiche

Bei manchen Menschen ist nach ein paar Minuten Juckreiz alles vergessen, andere leiden tagelang unter schmerzenden Schwellungen durch Insektenstiche. Wer derart allergisch auf die reizenden Substanzen im Speichel von Mücke und Co. reagiert, kann von der Wirkung des Reishi sehr profitieren. Er sorgt für eine verminderte Ausschüttung des Gewebehormons Histamin, das die Schwellungen, Rötungen und den Juckreiz bei Insektenstichen maßgeblich verursacht. Auch eine genügende Kalziumzufuhr ist für Allergiker sehr wichtig.



Sonnenbrand



Die beste Behandlung des Sonnenbrands besteht darin, es gar nicht erst so weit kommen zu lassen. Das heißt: raus aus der prallen Mittags-sonne. Geizen Sie auch nicht mit einem hochwertigen Sonnenschutzmittel, das einen hohen Lichtschutzfaktor enthält. Falls die Haut am Ende eines langen

Unser Magazin



[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

Sommertages dennoch gerötet und warm ist, helfen kühlende Auflagen sowie die regelmäßige Einnahme des Reishi, da er die Zellregeneration fördert und leichte Entzündungserscheinungen mildert. Akute Helfer bei Sonnenbrand sind zudem der Agaricus und der Auricularia. Sie beruhigen gereizte Haut und wirken einer vorzeitigen Hautalterung entgegen.

Durchfall und Übelkeit

Lange Reisen, ungewohntes Essen und ganz allgemein die Umstellung des gewohnten Lebensrhythmus bringen bei vielen Menschen den Verdauungstrakt ganz schön durcheinander. Vitalpilze enthalten eine Vielzahl antimikrobieller Substanzen, die für eine verbesserte Immunabwehr in Magen und Darm sorgen.



Insbesondere Reishi und Hericium wirken zudem krampflösend und beruhigend, während der Coriolus bei leichten Infekten gut eingesetzt werden kann, um die Selbstheilung anzukurbeln. Ebenfalls ein sehr wirksames Mittel gegen Übelkeit auf Reisen ist Ingwer, entweder als Tablette oder, wer es mag, als getrocknetes Stück Wurzel direkt zum Zerkauen.

Sommergrippe



Erst in der Sonne geschwitzt, dann im Zugwind gegessen – so schnell ist einem grippalen Infekt im Sommer Tür und Tor geöffnet. Um das Immunsystem auf Vordermann zu bringen, bewährt sich an erster Stelle der Shiitake. Er stärkt die Darmflora, die einen wesentlichen Teil des Immunsystems beherbergt,

und wirkt entsäuernd zur Ankurbelung des gesamten Stoffwechsels. Auch der Agaricus und der Cordyceps werden mit Erfolg bei Erkältungskrankheiten eingesetzt. Sie verbessern die Abwehr sowohl gegen bakterielle als auch gegen virale Erreger.

