

Genuss aus der Apotheke der Natur

Vitalpilze sind köstlich und gelten als natürliche Heilmittel

Als frischer Salat, gegrillt oder gedünstet: Speisepilze verwöhnen nicht nur den Gaumen, sie sind auch äußerst gesund. In der Pilzsaison sind Champignons, Pfifferlinge und Steinpilze in aller Munde. Aber wer in gut sortierten Pilzregalen genauer hinschaut, wird auch Exotisches entdecken: Shiitake, Maitake und Reishi. Diese zauberhaften Namen bezeichnen Vitalpilze, die in Asien schon seit Jahrtausenden als Heilmittel gelten. Vorzüglich speisen und damit die Gesundheit fördern – welch großartige Kombination.

Können Vitalpilze wirklich medizinische Wirkungen entfalten? In der Traditionellen Chinesischen Medizin gibt es daran keinen Zweifel. Und auch immer mehr moderne wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, wie Vitalpilze die Gesundheit und das Wohlbefinden fördern. Ihnen werden vielfältige positive Wirkungen zugeschrieben: Stärkung des Immunsystems und des Kreislaufs, Regulation des Blutdrucks und des Cholesterinspiegels. Mit Vitalpilzen werden Depressionen, Allergien und viele andere Krankheiten behandelt. Das Erfolgsrezept von Shiitake und Co. sind ihre wertvollen Inhaltsstoffe: Vitamine und Spurenelemente, essenzielle Aminosäuren, hochwertige Polysaccharide und spezielle bioaktive Bestandteile.

Shiitake – der König der Vitalpilze

Der Shiitake ist nach dem Champignon der weltweit am meisten gegessene Pilz. Wegen seines sehr köstlichen Geschmacks wird er hoch geschätzt. Leider wissen hierzulande bisher nur wenige, wie vielfältig seine gesundheitlichen Vorzüge sind. So können spezielle Inhaltsstoffe des Shiitakes den krank machenden hohen Cholesterinspiegel senken. Auch bei Bluthochdruck, Durchblutungsstörungen, Arteriosklerose und vielen anderen Beschwerden werden positive Wirkungen des Shiitakes beschrieben.

Reishi – der „göttliche Pilz der Unsterblichkeit“

In China heißt der Reishi »Ling Zhi«, was „Göttlicher Pilz der Unsterblichkeit“ bedeutet. Dieser Name kennzeichnet das breite Wirkungsspektrum des Pilzes. Der Reishi ist unter anderem bekannt für seine positiven Wirkungen bei Herz- und Kreislaufbeschwerden. Ihm wird außerdem eine Stärkung der Leber und des Immunsystems zugeschrieben. Nicht zuletzt wird er zur Linderung von Wechseljahrsbeschwerden eingesetzt.

Maitake – einst mit Gold aufgewogen

Als der Maitake, auch Klapperschwamm genannt, noch nicht gezüchtet werden konnte, waren seine natürlichen Fundstellen ein streng gehütetes Geheimnis. Damals wurde er noch mit Gold aufgewogen. Heute ist er zum Glück zu erschwinglichen Preisen im Handel erhältlich. Der Maitake wird beispielsweise bei Osteoporose und Hepatitis verwendet. Besonders beeindruckend ist seine Wirkung im Zusammenhang mit Krebsleiden. So konnte in Studien gezeigt werden, dass bestimmte Inhaltsstoffe des Maitakes die Krebstherapie unterstützen. Außerdem werden die Nebenwirkungen einer Chemotherapie gelindert. Dieses wird unter anderem darauf zurückgeführt, dass der Maitake das gesamte Immunsystem nachhaltig stärkt.

Shiitake, Reishi und Maitake sind also eine wertvolle Bereicherung der Ernährung. Während der Pilzsaison liefern die frischen Vitalpilze einen köstlichen und überaus gesunden Genuss. Aber auch einer ganzjährigen Vitalität steht nichts im Wege, denn es gibt Vitalpilze in konzentrierter Form als Kapseln und Tabletten. Eine Liste von Bezugsquellen stellt die Gesellschaft für Vitalpilzkunde e. V. unter www.vitalpilze.de zur Verfügung.

Abdruck honorarfrei. Belegexemplar erbeten.

Pressekontakt:

Ulrich Habith

Tel: 089-6244 7480

Fax: 089-6244 74850

E-Mail: ulrich.habith@pilzshop.de

Hawlik Euro-Pilzbrut GmbH

Inselkammerstr. 5

D-82008 Unterhaching

www.pilzshop.de