

Vitalpilze: das Winterrezept der Naturheilkunde

Shiitake, Reishi und andere Vitalpilze sind die natürlichen Fitmacher

Shiitake - der König der Vitalpilze

Ob romantischer Winterspaziergang oder fröhlicher Bummel über den Weihnachtsmarkt: Wer fit und gesund ist, kann die schönen Seiten des Winters genießen. Doch mit der kalten Jahreszeit kommen auch die typischen Spaßverderber - Schnupfen, Husten, allgemeine Müdigkeit und depressive Verstimmungen. Ihnen gilt es Paroli zu bieten, und zwar am besten mit natürlichen Heilmitteln.

Das Spektrum an traditionellen Hausmitteln gegen Erkältung ist groß. Jeder kennt die Ratschläge: viel Bewegung, genügend Schlaf und gesunde Ernährung. Eigentlich sind das einfache Mittel, aber sie verlangen eine gewisse Disziplin. Denn die Verführungen des Winters sind groß, so etwa gemütliche Stunden auf dem Sofa und vorweihnachtliche Schlemmereien. Aus diesem Dilemma gibt es einen ganz natürlichen Ausweg: Vitalpilze. Sie sind echte Fitmacher und helfen dabei, den Winter unbeschadet zu überstehen.

Vitalpilze unterstützen das Immunsystem und wirken so gegen Schnupfen und Co. In Asien werden Pilze mit besonderen Wirkstoffen schon seit Jahrtausenden als Heilmittel

verwendet. Die Erfolge der Mykotherapie - "mykos" kommt aus dem Griechischen und heißt "Pilz" - überzeugen zunehmend auch hierzulande. Immer mehr Menschen nutzen Vitalpilze als Extraportion Power und zur Vorbeugung von Beschwerden. Das Beste daran: Die Wirkstoffe aus der Natur sind rein pflanzlich, bleiben ohne unangenehme Nebenwirkungen und sind für die einfache tägliche Anwendung als Tabletten, Kapseln und Extrakte erhältlich.

Inhaltsstoffe wie Vitamine und Spurenelemente, Mineralstoffe und Polysaccharide stärken den Körper und die Selbstheilungskräfte. Zu den bekannten Vitalpilzen gehören der Reishi (*Ganoderma lucidum*) und der Shiitake (*Lentinula edodes*). Der Reishi wird traditionell zur Vorbeugung und Stärkung der Abwehrkräfte eingesetzt. Der Shiitake hilft bei Beschwerden, wenn die Grippe bereits zugeschlagen hat.

Auch gegen Müdigkeitsgefühle und Abgeschlagenheit gibt es einen speziellen Pilz: den Raupenpilz (*Cordyceps sinensis*). "Seit Jahrhunderten wird der Raupenpilz in der traditionellen Heilkunde angewandt, um Müdigkeit und Erschöpfungszustände zu behandeln - *Cordyceps* gilt als Pilz, der die Regeneration unterstützt.