

*Die Begriffe Vitalpilze und Heilpilze werden im alltäglichen Gebrauch als Synonyme verwendet. Die Vitalpilze sind an sich eine Auswahl an Speisepilzen, welche zum Teil sogar hier bei uns wachsen. Die anderen Pilze stammen zur Hauptsache aus Asien, bzw. China. Vitalpilze gelten mittlerweile auch bei uns in Europa als wahre Gesundheitsbrunnen. Sie sind allesamt ungeheure Kraftpakete, angefüllt mit Biovitalstoffen wie Polysaccharide, Polypeptide, Mineralien, Spurenelemente, Vitamine und Aminosäuren. Seit einiger Zeit werden die Vitalpilze auch von der Wissenschaft zur Kenntnis genommen und die den Vitalpilzen nachgesagten Wirkungen konnten durch diverse Studien und Untersuchungen wissenschaftlich belegt werden.*

Wo liegt die Ursache für die Wechseljahresbeschwerden? Es ist sicher, dass verschiedene hormonelle Umstellungsprozesse im Körper einer Frau während dieser Zeit stattfinden. Man weiss heute aber auch, dass die typischen Beschwerden während den Wechseljahren in anderen Kulturkreisen nahezu unbekannt sind. Sicher ist, dass man die Wechseljahre (Klimakterium) nicht als Krankheit bezeichnen kann. Die Produktion des Hormons Östrogen in den Eierstöcken nimmt ab dem 45. Lebensjahr ab. Damit gehen körperliche Veränderungen einher, die bei manchen Frauen fast unmerklich geschehen, bei anderen zu deutlichen und ungefähr bei jeder dritten Frau zu behandlungsbedürftigen Beschwerden führen. Es kommt zu Zyklusunregelmässigkeiten und schliesslich zum Ausbleiben der Regelblutung. Ausserdem können folgende klassische Symptome auftreten: Hitzewallungen, Schweissausbrüche, erhöhter Blutdruck, Trockenheit der Schleimhäute, Unruhe und Nervosität, Schlafstörungen, Schwindel, Kopfschmerzen, Lustlosigkeit, depressive Verstimmungen, Leistungsschwäche. Bei vielen Frauen kann sich zusätzlich noch eine Osteoporose und eine Schilddrüsenüberfunktion entwickeln. Bis vor kurzem bekamen die Frauen, die unter den genannten Symptomen litten eine recht einfache Lösung in Form eines Hormonpräparates. Da der Organismus weniger Hormone produziert, führt man die fehlenden Hormone zu und die Symptome sind weg. Leider waren die Nebenwirkungen nicht viel besser als die Beschwerden, die damit verbessert wurden. Bei einer Hormonersatztherapie steigt das Risiko von Brustkrebs, es kommt relativ häufig zu Gewichtszunahme, schmerzhaftem Spannungsgefühl in den Brüsten, Wassereinlagerungen, Muskelkrämpfen und Magenbeschwerden. Deshalb ist man heute sehr vorsichtig mit dieser Therapie und sie wird nur noch bei schweren und das Allge-

meinbefinden sehr deutlich beeinträchtigenden Beschwerden verschrieben.

Mit einer ausgewogenen und mineralstoffreichen Ernährung in Verbindung mit einer gesunden Lebensweise mit ausreichend Bewegung und Schlaf sowie bewussten Entspannungsphasen kann man schon viel bewirken. Mitunter kann auch eine psychologische oder psychotherapeutische Begleitung dabei helfen, die Wechseljahre nicht als Verlust der Jugend anzusehen, sondern als Übergang in einen neuen, ebenfalls positiv zu bewertenden Lebensabschnitt. In den Kulturen, in denen der bei uns verbreitete Jugendwahn unbekannt ist, kann man feststellen, dass kaum eine Frau unter Wechseljahresbeschwerden leidet.

Als Alternative zu der Hormontherapie haben sich pflanzliche, hormonähnliche Wirkstoffe aus Sojabohne, Traubensilberkerze, Hopfen, Rotklee und Leinsamen bewährt. Darüber hinaus sind vor allem die Vitalpilze zu erwähnen, die sehr wirksame Inhaltsstoffe zur Behandlung von Wechseljahresbeschwerden enthalten und problemlos über lange Zeit eingenommen werden können. In der Traditionellen Chinesischen Medizin werden seit Jahrtausenden die Vitalpilze, auch Heilpilze genannt, erfolgreich zur Linderung zahlreicher Beschwerden und zur Vorbeugung gegen viele schwere Krankheiten verwendet. Ihr breites Anwendungsspektrum und die ganzheitliche Wirkungsweise begründen die hohe Verehrung, welche den Vitalpilzen in asiatischen Ländern entgegengebracht wird. In den westlichen Industrieländern wurde man erst durch die Berichte von japanischen Wissenschaftlern auf die Vitalpilze aufmerksam. Mittlerweile sind die vielen Bioaktivstoffe, welche in diesen Pilzen enthalten sind, zu einem grossen Teil bereits analysiert und geprüft worden. Dabei konnte man die den Vitalpilzen nachgesagten Wirkungen wissenschaftlich belegen. Der Reishi (wissenschaftlicher Name *Ganoderma lucidum*, auch Ling Zhi – der göttliche Pilz der Unsterblichkeit genannt) wirkt beruhigend und entspannend auf das vegetative Nervensystem. Schlaflosigkeit, Herz-Kreislauf-Probleme, Stimmungsschwankungen und Nervosität werden erwiesenermassen gelindert. Dadurch reduzieren sich auch die Hitzewallungen, welche bei körperlichem und psychischem Stress verstärkt auftreten. Die negativen Auswirkungen des Östrogenmangels auf die Knochendichte werden durch den Reishi verringert. Der Reishi kann deshalb bereits zur Vorbeugung von Osteoporose eingenommen werden. Als weiterer hoch wirksamer Vitalpilz ist der *Hericium erinaceus* (Igelstachelbart) zu nennen, der auf das vegetative Ner-

vensystem wirkt und dabei insbesondere Stimmungsschwankungen ausgleichen kann. Er beeinflusst aber auch positiv die die hormonell bedingten Veränderungen der Schleimhaut in der Scheide und der Blase. Der Cordyceps sinensis (Raupenpilz) wirkt ausgleichend auf die Psyche und verhilft zu einem besseren Allgemeinbefinden. Der Auricularia zeigt wohltuende Wirkungen auf die Haut und hat sich besonders bewährt, wenn starke Schweissausbrüche das Wohlbefinden beeinträchtigen. Die zahlreichen Wirkstoffe der Vitalpilze regulieren den gesamten Organismus und erhöhen die Lebensqualität erwiesenermassen.

Vitalpilze sind 100% natürliche Heilmittel und haben keinerlei Nebenwirkungen. Ihre vielfältigen Wirkstoffe sind heute bereits zu einem grossen Teil wissenschaftlich erforscht und deren Wirkungen nachgewiesen. In zahlreichen Studien wurde bestätigt was die Traditionelle Chinesische Medizin seit Jahrtausenden behauptet. Heutzutage werden meist Extrakte in Kapseln im Handel angeboten. Man kann bedenkenlos über viele Jahre hinweg täglich solche Kapseln einnehmen, ohne dass irgendwelche Nebenwirkungen auftreten.

Folgende Vitalpilze helfen also bei Wechseljahresbeschwerden

- Cordyceps
- Hericium
- Reishi

Vitalpilze mit hoher Qualität und trotzdem günstigen Preisen sind erhältlich bei [www.vitalpilze.com](http://www.vitalpilze.com)