

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.

Nervosität vor dem Vorstellungsgespräch, vor einem öffentlichen Auftritt oder vor einem vielversprechenden Rendezvous ist ein ganz normales Phänomen und trifft wohl jeden Menschen mehr oder weniger stark. Die typischen Anzeichen kennt jeder aus eigener Erfahrung, die feuchten Hände, das Herzklopfen, ein flaes Gefühl im Bauch. Es ist nicht nur normal sondern für den Körper auch sehr wichtig, dass er in bestimmten Situationen mit der vermehrten Ausschüttung von Stresshormonen reagiert. Das bewirkt eine höhere Aufmerksamkeit, unsere Wahrnehmung ist hellwach und wir sind bereit für besondere Leistungen. Leider ist der Grat zwischen positiver Anspannung und negativer Verspannung sehr schmal. Das Gefühl der Nervosität kann sich von den eigentlichen Auslösern abkoppeln und dauerhaft vorhanden sein. Das bringt sowohl seelische wie auch körperliche Probleme mit sich. In der heutigen Zeit, in der Leistungsdruck und Termindruck zur Normalität wurden, gehören chronische Nervosität, Unruhe und Schlafprobleme zu weitverbreiteten Erscheinungen. Vielfach versucht man mit Alkohol, Nikotin oder synthetischen Beruhigungsmitteln die Anspannung und Nervosität zu beruhigen und dadurch die Produktion der Stresshormone zu reduzieren. Das führt aber leider selten zu dauerhaftem Erfolg und kann auch in Abhängigkeit münden.

Schlafstörungen stehen in engem Zusammenhang mit Nervosität. Ein erholsamer Schlaf ist unmöglich, wenn das Herz klopft und die Gedanken unaufhörlich im Kopf kreisen. Schlafprobleme können in verschiedener Form auftreten, von der gelegentlichen Mühe zum einschlafen bis hin zum zigmaligen Aufwachen in der Nacht. Sie sind ein ernstzunehmendes gesundheitliches Problem. Schlechter Schlaf führt zu Übellaunigkeit, Leistungs- und Konzentrationsschwäche und dadurch

zu erhöhter Unfallgefahr. Auf lange Sicht führt es sogar zu körperlichen Krankheiten. Speziell gilt dies für eine sehr verbreitete Ursache für Schlafstörungen, die Schlafapnoe. Sie erhöht das Risiko für einen Schlaganfall und für Diabetes. Die nächtlichen Aussetzer der Atmung sind zunächst für den Bettnachbarn erschreckend, wenn man plötzlich keinen Laut mehr von sich gibt, um dann ebenso plötzlich wieder laut weiterschnarcht. Wer allein schläft, bemerkt die Atempausen meist nicht. Manchmal erwachen Betroffene vom eigenen Schnarchen, zumal das Gehirn die Luftnot registriert und mit einer Weckreaktion das Ersticken verhindert. Meist fühlen sich die Betroffenen am nächsten Morgen unausgeschlafen und sind den ganzen Tag abgeschlagen, da der normale Schlafrythmus stark gestört wird. Nicht jeder, der schnarcht, hat das Schlafapnoe-Syndrom. Wer allerdings jede Nacht schnarcht, unruhige Nächte verbringt und oft schon morgens erschöpft ist, sollte einen Arzt aufsuchen, um den Verdacht abklären zu lassen. Die Untersuchung in einem Schlaflabor bringt Klarheit. Dann kann eine entsprechende Behandlung eingesetzt werden. Manchmal genügt es allerdings bereits, Übergewicht zu reduzieren und auf Alkohol zu verzichten.

Sowohl bei dauernder Nervosität wie auch bei Schlaflosigkeit ist es wichtig eine genaue Ursachenforschung zu betreiben, denn es können sowohl körperliche wie auch seelische Gründe für die Beschwerden verantwortlich sein. Das bedarf dann jeweils einer entsprechenden und angepassten Behandlung. Körperliche Gründe können Herz-Kreislauf-Erkrankungen, hormonelle Erkrankungen sowie alle Krankheiten, die mit chronischen Schmerzen einhergehen, sein. Ängste, Einsamkeit und einschneidende, seelisch belastende Erlebnisse sind typische Gründe für Nervosität. Sie kann aber auch dadurch entstehen, dass jemand ständig auf Hochtouren läuft, sich selbst keinerlei Ruhepausen gönnt und schlicht von Reizen überflutet ist. In diesen Fällen sind Entspannungstechniken wie Yoga oder autogenes Training mitunter mit der Hilfe eines Psychologen der Weg aus der Stressfalle.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin werden seit Jahrtausenden mit viel Erfolg die Vitalpilze, oder auch Heilpilze genannt, zur Linderung von zahlreichen Beschwerden und zur Vorbeugung vor vielen schweren Krankheiten verwendet. Mittlerweile wurden die meisten diesen Pilzen nachgesagten Eigenschaften wissenschaftlich untersucht und belegt. Die regulierenden und ausgleichenden Wirkungen, welche von den vielfältigen in den

Vitalpilzen vorhandenen Bioaktivstoffen auf den gesamten Organismus Einfluss nehmen, machen diese Pilze zu den begehrtesten Naturheilmitteln überhaupt. Es ist charakteristisch für die Vitalpilze, dass sie auf die psychische Verfassung einen merklichen positiven Einfluss nehmen, ohne Nebenwirkungen mit sich zu bringen. Daher sind sie speziell für dauernde Nervosität, Schlafstörungen und Stress die geeigneten Mittel.

Die lindernden Effekte des *Heridium erinaceus* auf Unruhe-, Angst- und Spannungszustände wurde in Studien nachgewiesen.

Auch der *Cordyceps sinensis* wirkt erwiesenermassen ausgleichend, reguliert insbesondere das Hormonsystem und damit auch die Ausschüttung des Stresshormons Adrenalin. Mit den Vitalpilzen bekommt man wieder eine klare ruhige Sicht auf die Dinge, das Karussell im Kopf wird angehalten und man wird wieder handlungsfähig. Insbesondere bei sensiblen Menschen soll sich durch die regelmässige Einnahme von Vitalpilzen eine Art Schutzpanzer bilden, der ihnen hilft, mit den auf die Psyche wirkenden Herausforderungen des Alltags besser zurechtzukommen.

Der Reishi wirkt besonders unterstützend, wenn dem Stress körperliche Ursachen zugrunde liegen. Er stärkt das Immunsystem, mildert Blutdruckschwankungen und wirkt erwiesenermassen schmerzlindernd.

Vitalpilze sind 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 Vitalpilze in Kapsel- und Tablettenform im Handel angeboten. Man kann bedenkenlos über viele Jahre hinweg täglich solche Produkte einnehmen, ohne dass irgendwelche Nebenwirkungen auftreten.

Folgende Vitalpilze helfen also bei Nervosität, Schlafstörungen und Stress

- Cordyceps
- Heridium
- Reishi

Vitalpilze mit hoher Qualität und trotzdem günstigen Preisen sind erhältlich bei www.vitalpilze.com