

Planen, machen, Freude haben

08.02.2011, 11:14 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Gesellschaft für Vitalpilzkunde e.V.*
Presseagentur: *WORX Public Relations GmbH*



Wer im Leben noch Pläne verwirklichen möchte, sollte rechtzeitig anfangen, auf seine Gesundheit zu achten.

So kommt man mit starkem Herzen in den Ruhestand

Eine Weltreise machen, sich einen Hund zulegen, Bücher lesen oder einfach nur Zeit für sich haben - solche und andere Pläne haben Menschen für den wohlverdienten Ruhestand. Doch wer nicht beizeiten auf sich achtgibt, bleibt gesundheitlich auf der Strecke, bevor er den magischen Zeitpunkt erreicht. Stress, Bewegungsmangel und vitaminarme Ernährung bestimmen oft über Jahre hinweg den Alltag und können zu Bluthochdruck, hohen Cholesterinwerten, Diabetes und Übergewicht führen. Als Folge kommt es häufig zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Vitalpilze regulieren natürlich

Zur Vorbeugung und Stärkung des Immunsystems, aber auch als begleitende Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen setzen Ärzte und Heilpraktiker seit Jahren erfolgreich Vitalpilze ein. Sie sind reich an bioaktiven Stoffen, die regulierend wirken und selbstheilende Prozesse im Organismus anregen können. Das Judasohr (*Auricularia polytricha*) und der Klapperschwamm (*Maitake*) sind hier besonders zu erwähnen. *Auricularia* enthält die für das Herz wichtigen Mineralstoffe Magnesium, Kalium, Kalzium und Phosphor, die Spurenelemente Eisen und Silizium sowie Vitamine der B-Gruppe. Der Pilz hat einen positiven Effekt auf die Fließeigenschaft des Bluts und kann helfen, einen zu hohen Cholesterinwert zu regulieren. Der *Maitake* ist besonders reich an Polysacchariden. Darüber hinaus enthält er die wichtigen B-Vitamine sowie Magnesium, Kalium, Zink und Eisen. Sowohl dem *Maitake* als auch *Auricularia* werden blutzuckersenkende Effekte zugeschrieben. Wer sich persönlich beraten lassen möchte, findet unter <http://www.vitalpilze.de> den Kontakt zur Gesellschaft für Vitalpilzkunde e.V. und auch zu einem Mykotherapeuten in seiner Nähe.

Gesunde Pflanzenpower

Auch Pflanzen können helfen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen. Den Grundstein für gesunde Blutgefäße etwa liefern Extrakte aus Olivenblättern und Tomaten. Das Olivenblatt besitzt blutdruck-, cholesterin- und

blutzuckersenkende Eigenschaften und eignet sich daher hervorragend zur Kombination mit *Auricularia polytricha* und Maitake. Tomatenextrakt ist ein effektives Antioxidans und schützt so vor Zellschäden durch freie Radikale.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen

In Deutschland zählen Beschwerden des Herz-Kreislauf-Systems zu den häufigsten Krankheiten mit Todesfolge. Zu den Risikofaktoren gehören Bluthochdruck, ein zu hoher Cholesterinspiegel sowie Diabetes und starkes Übergewicht. Vor allem ein dauernder Mangel an bioaktiven Stoffen kann zu erheblichen Befindlichkeitsstörungen führen, denn sie dienen als Kofaktoren zahlreichen Stoffwechselfunktionen. Vitalpilze, kombiniert mit den pflanzlichen Extrakten aus Olivenblatt und Tomate, können dabei helfen, das Gleichgewicht wiederherzustellen.

Portrait

Die Gesellschaft für Vitalpilzkunde e. V. berät und informiert umfassend

Die Gesellschaft für Vitalpilzkunde e. V. (GfV) mit Sitz in Gersthofen bei Augsburg wurde 2004 von mykotherapeutisch interessierten Pilzfreunden und Fachleuten gegründet, mit dem Ziel, das Wissen über die Wirkung von Vitalpilzen zu sammeln, zu erhalten, auszuwerten und zu verbreiten - zum Wohle der Allgemeinheit und ohne wirtschaftliches Interesse. Mit seinen Publikationen und in vielen Veranstaltungen vermittelt der Verein sowohl Ärzten und Heilpraktikern als auch interessierten Laien die Anwendungsmöglichkeiten von Vitalpilzen und trägt so dazu bei, dass die Kenntnisse über die Einsatzmöglichkeiten der Pilze bei unterschiedlichsten Beschwerden und zur Krankheitsprophylaxe einer breiten Öffentlichkeit zugänglich werden.

Die GfV bietet eine kompetente, unabhängige und stets aktuelle Informationsmöglichkeit für Interessierte. "Wir nutzen mehrere Kanäle, um unsere Informationen möglichst vielen Menschen zugänglich zu machen", betont Dr. Heinz Knopf, Ärztlicher Vorstand des eingetragenen Vereins. "Das Internet ist natürlich ein immer wichtigeres Medium. Unter www.vitalpilze.de gibt es nicht nur Texte und Bilder zu sehen, sondern auch mehrere kurze Filme, in denen einzelne Themen zur Mykotherapie anschaulich dargestellt werden." Die GfV bietet darüber hinaus eine kostenlose Telefonhotline unter 0800-0077889 an, unter der Therapeuten und Heilpraktiker für individuelle Beratungsgespräche zur Verfügung stehen. Weitere Informationen sind unter www.vitalpilze.de erhältlich.

News-ID: 508206 • Views: 1411 (Stand: 13.06.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/508206/Planen-machen-Freude-haben.html>