

Schluss mit Stress im Job dank Vitalpilzen

23.05.2012, 10:30 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *GfV Gesellschaft für Vitalpilzkunde e.V.*

Presseagentur: *Worx Public Relations GmbH*



Foto: djd/Gesellschaft für Vitalpilzkunde e.V./thx

Natur kann helfen, Herausforderungen entspannter zu meistern

In zehn Minuten beginnt das Meeting, das Telefon klingelt, diverse unbeantwortete E-Mails warten und gefrühstückt hat man auch noch nicht - das kommt den meisten Menschen irgendwie bekannt vor. Viele Beschäftigte arbeiten unter Termindruck, wissen kaum, wo ihnen der Kopf steht, und sind permanent gestresst. Nun ist Stress an sich erst einmal nichts Schlechtes. Er macht wach und kann kurzzeitig die Sinneswahrnehmung und Leistungsfähigkeit deutlich steigern.

Problematisch wird es nur, wenn der Stress den Tagesablauf bestimmt. Dauerstress kann die Ursache für gesundheitliche Probleme wie Bluthochdruck, Magenprobleme und Kopfschmerzen sein. Außerdem macht Stress nervös, lässt die Gedanken unaufhörlich kreisen und stört den Schlaf.

Hinaus aus der Opferrolle

Bis zu einem Burnout ist es dann oft nicht mehr weit. Wer derart "ausgebrannt" ist, hat Raubbau mit seinen körpereigenen "Brennstoffen" getrieben und sollte schnellstens die Bremse ziehen. Viele Menschen sind gar nicht so sehr hilflose Opfer ihrer Lebensumstände, wie sie vielleicht meinen. Ein Gespräch mit dem Vorgesetzten, Entschleunigung in der Freizeit und regelmäßiges Yoga oder autogenes Training können viel bewirken und helfen, neue Kraft für die nächsten Herausforderungen zu gewinnen.

Vitalpilze können Spannungszustände lindern

Ergänzend und unterstützend bieten sich zum Beispiel Vitalpilze an, die als sanfte und dennoch wirksame Alternativen zu Beruhigungsmitteln eingesetzt werden können. So kann etwa der Cordyceps Unruhe-, Angst- und Spannungszustände lindern und insbesondere die Ausschüttung des Stresshormons Adrenalin regulieren, wie die Gesellschaft für Vitalpilzkunde (Informationen unter www.vitalpilze.de) berichtet. Vielfach wurde bereits beschrieben, dass sensible Menschen, die regelmäßig Vitalpilze einnehmen, eine Art "Schutzpanzer" aufbauen. Der Reishi ist vor allem dann wirksam, wenn dem Stress körperliche Ursachen wie chronische Schmerzen oder Infekte zugrunde liegen. Er kann gezielt das Immunsystem stärken, Blutdruckschwankungen mildern und schmerzlindernd wirken.

Unter www.vitalpilze.de gibt es weitere Informationen.

Die Gesellschaft für Vitalpilzkunde e.V. bietet eine kostenfreie Beratung unter Telefon 0800 00 77 889 Montag-Freitag: 8:00-12:00 Uhr und Montag-Donnerstag 13:00-17:00 Uhr

Portrait

Über die Gesellschaft für Vitalpilzkunde e.V.:

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 <http://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.

GfV Gesellschaft für Vitalpilzkunde e.V.

Haydnstrasse 24

D - 86368 Gersthofen

E-mail: pressekontakt@vitalpilze.de

Internet: <http://www.vitalpilze.de>

News-ID: 634637 • Views: 952 (Stand: 30.09.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/634637/Schluss-mit-Stress-im-Job-dank-Vitalpilzen.html>