

Gesund und nachhaltig Abnehmen

07.06.2017, 12:11 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *MykoTroph, Institut für Ernährungs- und Pilzheilkunde, Limeshain*
Presseagentur: *Alpha One AG*



Heilpilz Maitake

Mit der natürlichen Kraft der Heilpilze zum dauerhaften Wohlfühlgewicht

Limeshain, im Juni 2017 * * * Steinzeitdiät, "Schlank im Schlaf", Low-Fat, Low-Carb oder vielleicht doch "nur Kohlsuppe": Schlankheitsdiäten gibt es wie Sand am Meer. Besonders in der Sommersaison haben sie Hochkonjunktur. Geht es nur um einige Fettpölsterchen hier und da, können sie meist helfen. Vorausgesetzt, man gibt dem Körper ausreichend Zeit zum Abnehmen. Immer mehr Menschen haben aber nicht nur ein paar Kilos zu viel, sondern schleppen dauerhaft die Gesundheit belastende Kilos mit sich herum.

Die gute Nachricht ist: die Experten sind sich einig. Die beste Diät ist eine grundlegende Umstellung auf gesunde, vollwertige und möglichst naturbelassene Ernährung zusammen mit einem regelmäßigen Bewegungsprogramm. Nach und nach verliert der Körper dann an Gewicht, vor allem an Fett. Heilpilze – auch Vitalpilze genannt – können uns durch spezifische Inhaltsstoffe effektiv dabei unterstützen. Sie helfen uns, unser individuelles Wohlfühlgewicht zu erreichen und auch auf Dauer zu halten. Dies zeigen sowohl die Erfahrungen aus der Naturheilkunde als auch die langjährigen Anwendungsbeobachtungen des MykoTroph Instituts für Pilzheilkunde in Limeshain.

Gesundheitsrisiko Übergewicht

Mehr als die Hälfte aller Erwachsenen in der Europäischen Union ist übergewichtig. Fast jeder Sechste sogar fettleibig (adipös). Die Deutschen liegen dabei mit einem Anteil von 16,9 Prozent adipöser Erwachsener sogar über dem Durchschnitt in der EU*. Eine alarmierende Bilanz, denn Übergewicht stellt ein hohes Gesundheitsrisiko dar. Es kann unter anderem zu Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes Typ 2, Fettstoffwechselstörungen, Gicht, Thrombosen, Krebserkrankungen oder Herzinfarkt führen. Somit ist die Entscheidung, Übergewicht abzubauen vor allem eine Entscheidung für eine bessere Gesundheit.

* Eurostat, Europäische Gesundheitsbefragung, veröffentlicht, Oktober/2016

Heilpilze: Kraftvolle Diätbegleiter aus der Natur

Heil- und Vitalpilze haben sich auf dem Weg zu einem gesunden Wohlfühlgewicht als ideale Nährstoff-Lieferanten bewährt. Sie enthalten kaum Kalorien, aber reichlich Vitamine, Enzyme, Ergosterin, Magnesium, Kalium, Kalzium, Proteine, Ballaststoffe oder ungesättigte Fettsäuren. Zudem tragen sie aufgrund der enthaltenen Enzyme zur Ausleitung der beim Fettabbau freigesetzten Gifte und Schlacken bei. Das ist bedeutsam zur Vermeidung des Jo-Jo-Effekts.

Wichtige Basispilze

Der Allround-Pilz zur Unterstützung bei der Gewichtsabnahme ist der Maitake. Er verbessert die Fettverdauung und kann die Triglyzeride – das sind Nahrungsfette, die im Fettgewebe als Energiereserve eingelagert werden – senken. Der Heilpilz Cordyceps unterstützt die Nierentätigkeit und regt die Aktivierung des Energieflusses an. Dadurch entfaltet er eine vitalisierende Wirkung und motiviert zu körperlicher Aktivität. Beides wirkt sich positiv auf den Kalorienverbrauch aus.

Spezielle Empfehlungen für Apfel- und Birnentypen

Menschen mit Fettkonzentration im Bauchbereich – die sogenannten Apfelftypen – profitieren zusätzlich von der Einnahme des Coprinus comatus. Dieser Heilpilz enthält Vanadium, das insulinartig wirkt und somit die Bauchspeicheldrüse entlastet. Seine bioaktiven Polysaccharide üben darüber hinaus eine blutzuckersenkende Wirkung aus. Das macht den Coprinus auch für übergewichtige Diabetiker und Menschen mit diabetischer Neigung sehr wertvoll. Für Apfelftypen hat sich zudem die Einnahme von Nopalsaft (Feigenkaktussaft) als nützlich erwiesen. Er entfaltet eine reduzierende Wirkung auf den glykämischen Index der Nahrung, so dass die Kohlenhydrate darin langsamer freigesetzt werden.

„Birnentypen“ – hier ist das Fett überwiegend an Po und Oberschenkeln verteilt – sind mit den Heilpilzen Hericium und Reishi gut beraten. Sie fördern die Entschlackung, ebenso wie die Regeneration und Entgiftungsleistung der Leber. Ergänzend ist der Polyporus für den Birmentyp empfehlenswert. Dieser Heilpilz entlastet das Lymphsystem und fördert in Kombination mit dem Cordyceps die Entgiftung. Zudem enthält er viele Enzyme, welche die Fettverbrennung ankurbeln.

Wichtiger Hinweis

Heilpilze sind als Pilzpulver in Kapseln erhältlich. Das MykoTroph Institut rät zu großer Sorgfalt bei der Auswahl. Pilzpulverextrakte sowie Produkte aus China sollten gemieden werden. Besonders bewährt hat sich sogenanntes "Pilzpulver vom ganzen Pilz". Darin sind alle wirksamen Inhaltsstoffe der Vitalpilze enthalten. Ein weiteres Qualitätsmerkmal ist der Anbau der Pilze in Deutschland in BIO-Qualität. Weitere Informationen zur Pilzheilkunde gibt es auf www.HeilenmitPilzen.de sowie telefonisch unter 06047 - 988530.

Portrait

Die MykoTroph AG, Institut für Ernährungs- und Pilzheilkunde mit Sitz in Limeshain, wurde 2003 von Franz Schmaus gegründet. Der Dipl. Agraringenieur beschäftigt sich bereits seit mehr als 30 Jahren mit der Wirkung und Anwendung von Heilpilzen und gehört zu den renommiertesten Experten auf diesem Gebiet. Ziel des Instituts ist es, das Wissen um die vorbeugende und heilende Wirkung von Pilzen in Deutschland und in Europa einer breiten Öffentlichkeit zugänglich zu machen. Dazu sind auf der Website des MykoTroph Instituts unter www.HeilenmitPilzen.de umfassende Informationen und Fachtexte zu finden. Auch kann hier umfassendes Informationsmaterial angefordert werden. Zusätzlich stehen Franz Schmaus und sein Mykotherapeuten-Team für ausführliche Beratungen von Montag bis Freitag in der Zeit von 8 - 18 Uhr unter 06047 / 988530 zur Verfügung. Die telefonischen Beratungen sind kostenfrei.

News-ID: 954131 • Views: 779 (Stand: 24.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/954131/Gesund-und-nachhaltig-Abnehmen.html>