

Informationsbroschüren

Vitalpilze - Naturheilkraft mit Tradition - eine kleine Übersicht

Die Broschüre stellt die wichtigsten Vitalpilze in kurzen Portraits vor und bietet eine Hilfestellung bei der Wahl des passenden Pilzes zur Vorbeugung und Therapie von Beschwerden. Ein idealer Einstieg in die faszinierende Welt der Pilze.

A5 Format, 44 Seiten

Vitalpilze für ein gesundes Immunsystem

Diese Broschüre soll den Leser dazu ermutigen, anhand von Tipps sein Immunsystem aktiv zu unterstützen und damit sein Wohlbefinden zu fördern. Sie stellt die häufigsten Erkrankungen des Immunsystems vor und zeigt auf, welche Möglichkeiten die Mykotherapie im Rahmen einer ganzheitlichen Behandlung bieten kann.

A5 Format, 40 Seiten

Vitalpilze bei chronischen Erkrankungen

Chronische Erkrankungen von Diabetes über Bluthochdruck bis Arthrose betreffen immer mehr Menschen – zu Recht werden sie auch als Zivilisationskrankheiten bezeichnet, da die modernen Lebensbedingungen ihr Auftreten deutlich begünstigen. Diese Broschüre stellt die häufigsten Erkrankungen unserer Zeit vor und gibt Tipps zu Therapie und Eigeninitiative.

A5 Format, 44 Seiten

Alle Broschüren sind gegen eine Schutzgebühr bei uns erhältlich.

Literaturempfehlung

Vitalpilze - Naturheilkraft mit Tradition, neu entdeckt

Das Buch fasst den aktuellen Wissensstand rund um das Thema Vitalpilze fundiert und anschaulich zusammen und ist eine wertvolle Informationsquelle und ein übersichtliches Nachschlagewerk sowohl für Therapeuten als auch für Patienten.

224 Seiten, ca. 60 Farbbilder, Format: 17 cm x 24 cm, Hardcover, ISBN 978-3-00-047706-5, 14,90€

Alle Titel aus dem Eigenverlag der Gesellschaft für Vitalpilzkunde e.V.

BEI UNS FINDEN SIE AUCH

CHINESISCHE HEILKRÄUTER & GRANULATE
TCM STANDARDREZEPTUREN
WESTLICHE HEILKRÄUTER, TINKTUREN & EXTRAKTE
NATURHEILMITTEL AUS EIGENER HERSTELLUNG
SPAGYRISCHE ESSENZEN NACH DR. ZIMPEL
HOMÖOPATHIE IN KLEINSTMENGEN
AROMATHERAPIE & NATURKOSMETIK
MEDELA MILCHPUMPEN & ALLES RUND
UM SCHWANGERSCHAFT UND STILLZEIT
FACHLITERATUR & NATÜRLICH DAS GESAMTE
SCHULMEDIZINISCHE SORTIMENT



ZIETEN APOTHEKE

Die Apotheke für Naturheilmittel und Traditionelle Chinesische Medizin

[WWW.ZIETENAPOTHEKE.DE](http://www.zietenapotheke.de)

GROSSBEERENSTRASSE 11 · 10963 BERLIN-KREUZBERG · TEL 030-547 16 90
GERICHTSTRASSE 31 · 13347 BERLIN-WEDDING · TEL 030-460 60 480



ZIETEN APOTHEKE

Vitalpilze



Vitalpilze

In Asien spielen Vitalpilze seit langem im Rahmen eines ganzheitlichen, gesunden Lebens eine wichtige Rolle. Auch in Europa finden sie als wertvolle Nahrungsmittel oder in der therapeutischen Anwendung immer größere Verbreitung.

Agaricus

Gourmets bezeichnen diesen Vitalpilz wegen seines Geschmacks auch als Mandelpilz. Er enthält eine ausgewogene Kombination an wertvollen Vitaminen und Aminosäuren, sowie Ergosterin, eine Vorstufe des Vitamin D, und einen besonders hohen Anteil an Polysacchariden. Durch dieses breite Spektrum an Inhaltsstoffen soll er als Nahrungsergänzung den Körper bei der Abwehr und in der Allergiezeit unterstützen.

Auricularia

Als Mu Err oder Chinesische Morchel ist dieser Pilz als Delikatesse weit verbreitet und aus der chinesischen Küche als Grundnahrungsmittel nicht fortzudenken. Er ist reich an Mikronährstoffen wie Spurenelemente, Vitamine und Mineralstoffe, insbesondere Magnesium und Kalium. In der Traditionellen Chinesischen Medizin wird er unter anderem wegen seiner positiven Wirkung auf das Blut sehr geschätzt.

Coprinus

Seine Form, die helle Farbe und sein zarter Geschmack nach Spargel brachten ihm die Namen Spargelpilz oder Porzellantintling ein. Genau wie das beliebte Gemüse zeichnet sich dieser Vitalpilz durch seinen hohen Anteil an Vitamin C aus. Essenzielle Aminosäuren, Eisen, Magnesium, Calcium und überdurchschnittlich viel Kalium runden den Mikronährstoff-Mix ab.



Coriolus

Cordyceps

Das tibetische Hochland ist die ursprüngliche Heimat dieses Vitalpilzes, den die Einheimischen aufgrund seines Aussehens auch Raupenpilz nennen. In seiner Wildform ist er teurer als Kaviar, doch dank moderner Wissenschaft lässt er sich gut kultivieren. Die Traditionelle Chinesische Medizin setzt ihn als Tonikum ein, das die Lebenskraft steigern und die Rekonvaleszenz beschleunigen soll.

Coriolus

Dieser Vitalpilz ist ein echter Lebenskünstler. Er ist anpassungsfähig und weit verbreitet, auch in Europa können ihn Naturfreunde häufig finden. Man erkennt ihn an seinen bunten, rosettenförmigen und flachen Hüten. In der Naturheilkunde wird er aufgrund seiner wertvollen Inhaltsstoffe schon seit langem für verschiedene Zwecke, unter anderem zur Unterstützung der Immunabwehr verwendet.

Hericium

Sein außergewöhnliches Aussehen brachte diesem Vitalpilz die Namen Igelstachelbart und Affenkopfpilz ein. Hericium ist ein beliebter Speisepilz und ein wertvolles Nahrungsmittel, das u.a. alle acht essenziellen Aminosäuren sowie Kalium, Zink, Eisen und Selen enthält. In der Traditionellen Chinesischen Medizin soll er den Körper wieder ins Gleichgewicht bringen und das Verdauungssystem unterstützen.

Maitake

In Japan und China zählt dieser Vitalpilz, auch Klapperschwamm genannt, seit 3.000 Jahren zu den beliebtesten Speisepilzen. Wie der Shiitake ist auch er reich an einer Vorstufe des Vitamin D, dem Ergosterin. Darüber hinaus ist er einer der Vitalpilze mit der höchsten Konzentration an Polysacchariden. Sie sind es, die für sein herausragendes gesundheitsförderndes Potenzial sorgen.

Polyporus

Die Chinesen nennen diesen Vitalpilz Zhu Ling, er ist aber auch in Europa heimisch. In der Komplementärmedizin bewährte sich der Polyporus in Form eines gekochten Suds zur allgemeinen Stärkung und Förderung der Gesundheit. Seine Besonderheit ist die ungewöhnliche Vielfalt an Bestandteilen, darunter viele Mineralstoffe wie Calcium, Kalium und Eisen sowie Ergosterin, einer Vorstufe des Vitamin D.

Reishi

Der Reishi zählt zu den am besten erforschten und dokumentierten Vitalpilzen, zudem gilt er als der Vielseitigste unter ihnen. Die Chinesen bezeichnen ihn als Ling Zhi, als göttlichen Pilz der Unsterblichkeit; ein Ausdruck ihrer hohen Wertschätzung. Dieser Name ist ein Hinweis auf seine positiven Eigenschaften: Ihm wird nachgesagt, das Altern zu verzögern und die Lebenszeit zu verlängern.

Shiitake

Genießer auf der ganzen Welt schätzen diesen Vitalpilz, auch Eichenpilz genannt, wegen seines Geschmacks. Er ist nach dem Champignon der am häufigsten konsumierte Speisepilz weltweit. Doch spielt er auch eine wichtige Rolle in der Mykotherapie. Dafür sorgt sein hoher Gehalt u.a. an Kalium, Calcium, Eisen und Zink sowie allen acht, der für den Menschen essenziellen Aminosäuren.

Bildnachweis: © Hawlik

