

# bewusster leben

NEU DENKEN UND HANDELN

Halt doch mal  
die Zeit an  
Sieben Tage  
Achtsamkeit

Das Geheimnis  
echter Nähe  
Was Paare  
zusammenhält

Dietrich  
Grönemeyer  
Der Arzt als  
Seelsorger

Mind  
Slimming  
Abnehmen  
im Schlaf



Bewusster  
konsumieren  
Teilen macht  
glücklich!

# Pilates

## Aus der Ruhe in die Kraft

Die besten Übungen für Anfänger & Fortgeschrittene

bewusster leben

# Vitalpilze als Alternative zur Hormonersatztherapie

Die Mykotherapie wirkt ganzheitlich und lindert oft mehrere Symptome auf einmal.



Das Pulver und/oder der Extrakt der Vitalpilze Hericium (links) und Reishi (rechts) helfen dabei, die Wechseljahre sorglos zu überstehen.

**A**n kaum einer Frau gehen die Wechseljahre spurlos vorüber. Zwar werden die Beschwerden unterschiedlich stark empfunden, doch gänzlich davon verschont bleiben die wenigsten. Zu den häufigsten Symptomen zählen Hitzewallungen, Schlafstörungen oder depressive Verstimmungen. Als Folge sind Frauen häufiger unkonzentriert und weniger leistungsfähig. Beruflicher Stress, Zeitdruck und Ärger setzt ihnen in dieser Phase doppelt zu. Da bleibt im hektischen Alltag kaum Zeit, für ausreichend Bewegung und Entspannung zu sorgen. Viele reduzieren sogar ihre Freizeitaktivitäten, da sie nach den Strapazen einer schlaflosen Nacht bereits übermüdet in den Tag starten. Obwohl die Risiken einer Hormonersatztherapie hinlänglich bekannt sind, lässt sich in ihrer Not trotzdem manche Frau Ersatzhormone verschreiben.

## Hericium und Reishi helfen bei Hitzewallungen und Schlafstörungen

Die Mykotherapie, die Behandlung mit Vitalpilzen, bietet als eine traditionelle Methode der Chinesischen Medizin in diesen Fällen eine gute ganzheitliche, nebenwirkungsfreie Alternative. Die Heilpraktikerin und Mykotherapeutin Corinna Schaar hat in ihrer Praxis auch Frauen mit starken Beschwerden mehrfach erfolgreich mit Vitalpilzen behandeln können. „Bei Hitzewallungen setze ich meist die Vitalpilze Hericium und Reishi ein. Damit habe ich sehr gute Erfahrungen gemacht. Das Pulver oder den Extrakt verordne ich

auch bei Schlafstörungen. Bisher konnte ich mit dieser Behandlung oft eine Besserung der Symptomatik erreichen“, sagt die 1. Vorsitzende der Gesellschaft für Vitalpilzkunde (GFV). Mit der Einnahme der beiden Pilze kann man gleich „zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen“, da sie sowohl bei Schlafstörungen als auch Hitzewallungen helfen.

Der Hericium ist auch bei vielen psychischen Verstimmungen wie Reizbarkeit und Niedergeschlagenheit empfehlenswert. Alternativ dazu setzt die Heilpraktikerin Corinna Schaar je nach Fall auch den Cordyceps sinensis (Chinesischer Raupenpilz) ein.

Der Reishi, auch „Pilz der Unsterblichkeit“ genannt, wird darüberhinaus noch bei weiteren Wechseljahresbeschwerden eingesetzt. Da er das vegetative Nervensystem entspannen kann, wirkt er bei Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Nervosität und Herz-Kreislaufproblemen besonders gut.

### INFO

Gesellschaft für Vitalpilzkunde (GFV) e. V., kostenfreie Beratung: (0800) 0 07 78 89, [www.vitalpilze.de](http://www.vitalpilze.de), [info@vitalpilze.de](mailto:info@vitalpilze.de)

### BUCHTIPP

Gesellschaft für Vitalpilzkunde e.V.  
**Vitalpilze: Naturheilkraft mit Tradition – neu entdeckt**  
Im Buchhandel oder: [www.vitalpilze.de](http://www.vitalpilze.de), € 14,90

