

Freundlich zur Verfügung gestellt von <https://gesundheitsjournal.de/>

Vitalpilze Übersicht: Die umfassende Liste für Ihre WordPress-Webseite

Diese detaillierte Tabelle bietet Ihnen eine vollständige Übersicht der wichtigsten Vitalpilze und ihre gesundheitsfördernden Eigenschaften. Die Liste ist nach Bekanntheit und Beliebtheit sortiert, beginnend mit den am häufigsten verwendeten Heilpilzen.

Umfassende Vitalpilze-Tabelle

Vitalpilz	Wirkung	Anwendung/Beschwerden	Darreichungsform	Kosten pro Portion
Reishi (Ganoderma lucidum)	Immunmodulation, Lebergesundheit, Stressreduktion, Entspannung, Schlafförderung	Stress, Schlafstörungen, Allergien, Bluthochdruck, Leberleiden, Autoimmunerkrankungen	Kapseln, Pulver, Extrakte, Tee	0,50 - 1,50 €
Shiitake (Lentinula edodes)	Immunstärkung, Herzgesundheit, Cholesterinsenkung, Blutdruckregulation	Infektanfälligkeit, Herz-Kreislauf-Probleme, erhöhtes Cholesterin, Entzündungen	Kapseln, Pulver, frische Pilze, Extrakte	0,30 - 1,00 €
Cordyceps (Cordyceps sinensis)	Energiesteigerung, Ausdauerstärkung, Lungenfunktion, Nierengesundheit	Erschöpfung, Antriebslosigkeit, Atemwegsprobleme, Leistungsschwäche	Kapseln, Pulver, Extrakte	0,60 - 1,80 €
Chaga (Inonotus obliquus)	Antioxidative Wirkung, Immunstärkung, Blutzuckerkontrolle, Zellschutz	Schwaches Immunsystem, oxidativer Stress, Diabetes, Entzündungen	Kapseln, Pulver, Extrakte, Tee	0,40 - 1,20 €
Löwenmähne/Hericium (Hericiium erinaceus)	Nervenschutz, Gehirnfunktion, Gedächtnis, kognitive Leistung	Gedächtnisprobleme, Konzentrationsschwäche, Demenz, Nervenleiden, Magen-Darm-Beschwerden	Kapseln, Pulver, Extrakte	0,50 - 1,50 €
Maitake (Grifola frondosa)	Blutzuckerregulation, Gewichtsmanagement, Immunsystem, Blutdrucksenkung	Diabetes, Übergewicht, Bluthochdruck, schwaches Immunsystem	Kapseln, Pulver, frische Pilze, Extrakte	0,40 - 1,20 €

Vitalpilz	Wirkung	Anwendung/Beschwerden	Darreichungsform	Kosten pro Portion
Agaricus blazei Murrill (ABM)	Immunstärkung, hoher Beta-Glucan-Gehalt, allgemeine Vitalität	Immunschwäche, allgemeine Schwäche, Krebsbegleittherapie	Kapseln, Pulver, Extrakte	0,70 - 2,00 €
Turkey Tail/Schmetterlingstramete (Trametes versicolor)	Immunmodulation, Krebs-Begleittherapie, Darmgesundheit, Antioxidantien	Immunschwäche, Krebsbegleittherapie, Darmprobleme, Entzündungen	Kapseln, Pulver, Extrakte, Tinkturen	0,45 - 1,30 €
Auricularia (Auricularia auricula-judae)	Blutverdünnung, Durchblutungsförderung, Ohrgesundheit	Durchblutungsstörungen, Ohrenprobleme, Blutgerinnungsstörungen	Kapseln, Pulver, Extrakte	0,35 - 1,10 €
Poria Cocos (Kiefernschwamm)	Beruhigung, Nieren-/Milzgesundheit, Entwässerung, Appetitanregung	Unruhe, Nieren-/Milzprobleme, Wassereinlagerungen, Appetitlosigkeit	Kapseln, Extrakte	0,60 - 1,70 €
Enoki (Flammulina velutipes)	Immunstärkung, Herz-Kreislauf-Gesundheit, Antioxidantien	Immunschwäche, Herz-Kreislauf-Probleme, oxidativer Stress	Kapseln, Pulver, frische Pilze	0,25 - 0,80 €
Tremella (Tremella fuciformis)	Hautgesundheit, Feuchtigkeitsspendung, Anti-Aging, Schönheit	Hautprobleme, Trockenheit, Anti-Aging, Schönheitspflege	Kapseln, Pulver, Extrakte	0,55 - 1,60 €
Polyporus (Polyporus umbellatus)	Entwässerung, Nierenfunktion, Harnwegsgesundheit	Wassereinlagerungen, Nierenprobleme, Harnwegsbeschwerden	Kapseln, Pulver, Extrakte	0,50 - 1,40 €

Erläuterungen zu den Vitalpilzen

Die obenstehende Tabelle bietet eine strukturierte Übersicht der bedeutendsten Vitalpilze und Heilpilze, die in der modernen Mykotherapie Verwendung finden. Diese umfassende Liste dient als praktisches Nachschlagewerk für alle, die sich über die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten von Vitalpilzen informieren möchten.

Die Tabelle kann auch als PDF heruntergeladen werden, um sie jederzeit griffbereit zu haben. Jeder in der Liste aufgeführte Vitalpilz verfügt über ein einzigartiges Wirkspektrum und spezifische Anwendungsgebiete. Von der immunstärkenden Wirkung des Reishi bis hin zu den kognitiven Vorteilen der Löwenmähne - diese Übersicht zeigt die beeindruckende Bandbreite natürlicher Heilpilze auf.

Ob Sie sich für die traditionelle Anwendung interessieren oder moderne Nahrungsergänzungsmittel in Betracht ziehen - diese Liste der Vitalpilze bietet Ihnen eine

solide Grundlage für weitere Recherchen und informierte Entscheidungen über Ihre Gesundheit.

Quelle: <https://www.gesundheitsjournal.de/4547/vitalpilze-wirku...icht-tabelle-pdf>