

Optimal für Sportler:innen: Vitalpilze machen fit und helfen bei der Regeneration

(GMH/BDC) Sport ist gesund und macht Spaß - für viele Freizeitsportler zumindest hinterher, wenn man sich ausgepowert hat und ein wohliges Gefühl der Erschöpfung genießt. Die nach dem Training beginnende Regenerationsphase ist für das Auffüllen der Energiereserven und eine langfristige Fitness sehr wichtig. Was viele nicht wissen: Vitalpilze wie Reishi und Cordyceps frischen den Körper auf natürliche Weise wieder auf und helfen, den Trainingserfolg zu optimieren.



Bildnachweis: GMH/BDC

Bildunterschrift: Ob vor oder nach dem Training: Kultur-Speisepilze wie Champignons aus deutschem Anbau sind purer Genuss und optimal für alle Sportler:innen. Das in großen Mengen enthaltene Biotin ist ein wichtiger Bestandteil verschiedener Enzyme und aktiviert Energiereserven. Zudem liefern die beliebten Speisepilze wertvolle Mineralstoffe und Eiweiß. Ideal also vor allem für vegane und vegetarische Sportler:innen.

Bilddaten in höherer Auflösung unter:

<https://www.gruenes-medienhaus.de/download/2024/07/GMH-2024-29-01.jpg>

Wer nicht gerade Leistungssportler:in ist, tut sich oft schwer, genügend Bewegung und Sport in seinen Alltag einzubauen. Schnell noch mit dem Auto zum Fitnessstudio, zum Fußballtraining oder ab ins Ruderboot - Zeit für ein ausreichendes Warm up oder Cool down bleibt da oft nicht. Eine intensive körperliche Belastung führt dann meist dazu, dass der Körper in oxidativen Stress gerät, also vermehrt freie Radikale vorhanden sind. Zusätzlich entstehen durch eine Überbelastung kleine Risse in der Muskulatur, die sich als „Muskelkater“ äußern. Expert:innen empfehlen daher, gerade bei der Ernährung gezielt antioxidative und entzündungshemmende Lebensmittel auszuwählen, um Muskelschmerzen und Muskelkater zu reduzieren.

Vitalpilze unterstützen die Regeneration

Die Regenerationsphase ist für den Körper wichtig, um sich von der körperlichen Belastung wieder erholen zu können. Nach dem Training werden verbrauchte Stoffwechselprodukte abtransportiert und die Energiereserven wieder gefüllt. Neben einem erholsamen Schlaf, Spaziergängen oder einem Saunabesuch hat auch die Ernährung einen entscheidenden Einfluss auf die Regeneration des Körpers. Vor allem die Zufuhr von Proteinen und Lebensmitteln, die reich an Antioxidantien sind, unterstützen eine langfristige Muskelregeneration.

Vital- oder Heilpilze können dabei helfen, die Regeneration zu unterstützen. Sie gehören zu einer besonderen Gruppe von Pilzen, die in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) schon lange als Heilmittel verehrt werden. Meist handelt es sich um Baum- oder Speisepilze, die eine medizinische Wirkung auf den menschlichen und tierischen Organismus ausüben können. Eine große Anzahl der Inhaltsstoffe ist inzwischen gut erforscht.

Schützt vor freien Radikalen: der „Raupenpilz“ Cordyceps

Einer dieser Vitalpilze ist Cordyceps (*Cordyceps sinensis*), ein Schlauchpilz, der im Tibetischen Hochland beheimatet ist und in Schmetterlingsraupen wächst. Neben vielen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen besitzt er spezielle Aminosäuren wie die Vitamin-D-Vorstufe Ergosterin und L-Tryptophan. Seine größte Stärke liegt jedoch in seiner antioxidativen Wirkung. Er inaktiviert freie Radikale und reduziert so einen Überschuss dieser schädlichen Verbindungen, die zu Muskelermüdung und Muskelschäden führen. Zudem enthält er Cordycepinsäure,

eine bioaktive Verbindung, die die Sauerstoffversorgung des Körpers verbessert.

Reishi-Pilz wirkt entzündungshemmend und schlafregulierend

Der Reishi-Pilz (*Ganoderma lucidum*), auch unter den Namen „Glänzender Lackporling“ bekannt, wird in China seit Jahrtausenden als „Pilz der Unsterblichkeit“ geschätzt. Er enthält zahlreiche Vitamine und Mineralstoffe wie Magnesium, Kalzium, Zink und Eisen. Seine entzündungshemmenden Eigenschaften tragen dazu bei, dass Entzündungsmarker im Körper reduziert werden und man schneller und schmerzfreier wieder Sport treiben kann. Zudem fördert der Reishi durch die Triterpene und das Adenosin einen tieferen und erholsameren Schlaf, was sich ebenfalls positiv auf die Regeneration auswirkt.

Aber nicht nur die Vitalpilze sind für Sportler:innen perfekt – auch Kulturspeisepilze aus Deutschland wie Champignon & Co sind ein absolutes Super-Food: Sie sind reich an Eiweiß, Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen und Ballaststoffen, enthalten kein Cholesterin, wenig Kalorien und so gut wie kein Fett. Dazu werden sie regional nach hohen Qualitätsstandards schonend und umweltfreundlich angebaut. Ideal zum Wiederauffüllen wichtiger Energiereserven!

Viele weitere interessante Informationen und Rezepte zu Speisepilzen finden Sie auf der Website <https://www.gesunde-pilze.de/>.