DEINE NATURTHERAPIE
www.deine-naturtherapie.de

VITALPILZE · KUNDENINFO

Pilzpulver oder Pilzextrakt?

Worauf du beim Kauf von Vitalpilzen achten solltest. Mit Checkliste für deinen nächsten Einkauf.

	Pilzpulver	Pilzextrakt
Was ist das?	der ganze Pilz, getrocknet und fein gemahlen	die Inhaltsstoffe werden mit heißem Wasser aus dem Pilz gelöst, konzentriert und getrocknet
Konzentration	1:1, so viel Pilz wie im Pulver steckt	oft 10:1 bis 20:1, also bis zu 20 kg Pilz für 1 kg Extrakt
Polysaccharide	meist nicht angegeben	bei guten Produkten auf dem Etikett angegeben, zum Beispiel mindestens 30 %
Tradition	getrocknete Pilze in der Küche	in der Traditionellen Chinesischen Medizin wurden Vitalpilze schon immer als Sud, also mit heißem Wasser, zubereitet

CHECKLISTE FÜR DEINEN EINKAUF

Hake ab, was du auf Etikett und Website findest

1 Extrakt oder Pulver?

Steht klar drauf, ob es ein **Extrakt** ist? Begriffe wie „Pilzpulver“ oder „gemahlen“ bedeuten: kein Extrakt.

2 Polysaccharid-Gehalt

Ist der Gehalt in **Prozent** angegeben und von einem **Labor geprüft**? Ohne Zahl kannst du Produkte nicht vergleichen.

3 Fruchtkörper oder Myzel?

Steht drauf, was verwendet wird? Wird Myzel auf Getreide gezüchtet, kann ein Teil davon im Produkt landen. Gut ist, wenn der Hersteller das offen erklärt.

4 Bio-Siegel

Gibt es das **EU-Bio-Logo** mit Kontrollstellen-Nummer, zum Beispiel „DE-ÖKO-006“? Dann wird regelmäßig unabhängig kontrolliert.

5 Laboranalysen

Wird jede Charge auf **Schwermetalle, Pestizide und Keime** geprüft? Seriöse Anbieter zeigen die Analysen auf Nachfrage.

6 Herkunft und Transparenz

Erfährst du, **woher die Pilze kommen** und wo sie verarbeitet werden? Gibt es echte Ansprechpartner?

7 Wenig Zusätze

Kommen die Kapseln **ohne unnötige Füll- und Trennmittel** aus? Schau auf die Zutatenliste. Eine sinnvolle natürliche Ergänzung ist zum Beispiel **Bio-Acerola-Extrakt**.

8 ⚠ Keine Heilversprechen!

Verspricht ein Anbieter, dass ein Pilz **Krankheiten heilt oder verhindert**? Das ist bei Nahrungsergänzungsmitteln **gesetzlich verboten** und ein deutliches Warnsignal: Finger weg!

Du bist unsicher, welches Produkt passt?

Ich berate dich unabhängig und persönlich, welche Vitalpilze in welcher Form zu dir passen.
www.deine-naturtherapie.de · 0176 47104773

Diese Übersicht dient der allgemeinen Information. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Heike Löchner · Mykotherapeutin · PilzCoach der DGfM e.V.
Diplomierte Fachberaterin für Darmgesundheit · Vitamin-D-Beraterin
www.deine-naturtherapie.de
0176 47104773