

## Dank Pilzen bessere Immunabwehr auch gegen Brustkrebs

(GMH/BDC) Die geheime Angst vor Brustkrebs sitzt wohl jeder Frau im Nacken. Man fühlt sich ausgeliefert und ohnmächtig. Jedes Mal auf dem Weg zur Mammographie wächst die Sorge ins Unermessliche: „Was wenn sie nun diesmal was entdecken?“ Aber gänzlich hilflos der Krebsgefahr ausgeliefert sind Frauen nicht. Die Wahrscheinlichkeit an Brustkrebs zu erkranken, lässt sich ein ganzes Stück weit reduzieren.



Bildnachweis: GMH/BDC

**Bildunterschrift:** Bei Frauen, die reichlich Champignons und andere Speisepilze essen, tritt Brustkrebs seltener auf, so das Ergebnis verschiedener Studien aus Fernost.

Bilddaten in höherer Auflösung unter:

[http://www.gruenes-medienhaus.de/download/2016/04/GMH\\_2016\\_17\\_01.jpg](http://www.gruenes-medienhaus.de/download/2016/04/GMH_2016_17_01.jpg)

Da sind einmal die klassischen Gesundheitsparameter: Viel Bewegung, Übergewicht abbauen, ausreichend schlafen, nicht rauchen, wenig Alkohol trinken und vor allem gesund ernähren. Pilze spielen dabei eine ganz wichtige Rolle. Denn sie besitzen Stoffe, die gezielt gegen Tumorzellen wirken. Lentinan beispielsweise, ein Stoff aus dem Shiitakepilz, steigert Immunzellen wie T- und B-



Lymphozyten. Sie können entartete Zellen daran hindern, sich zu einem Tumor auszuwachsen. In Japan wird Lentinan seit 15 Jahren in der adjuvanten, also begleitenden Krebstherapie eingesetzt. Bei uns gibt es das nicht. Aber Pilze vorbeugend nutzen, das geht bei uns ohne weiteres. Jeder Supermarkt hält frische Shiitake-Pilze bereit. Man muss sie nur lecker zubereiten und genießen. Dabei dürfen sie sich mit anderen Pilzen gerne abwechseln, denn auch andere Speisepilze besitzen starke Gesundheitswirkung. Der Champignon beispielsweise weist den höchsten Gehalt an Aromatase-Hemmern auf. Aromatase ist ein Enzym, das Östrogen entstehen lässt. Viele Brustkrebs-Arten sind Östrogen-abhängig. Wird das Enzym blockiert, sinkt der Östrogen-Level und damit die Krebsgefahr. Den meisten Krebspatientinnen werden daher synthetische Aromatase-Hemmer verschrieben. Noch besser ist aber, schon vorher mit regelmäßigen Champignon-Mahlzeiten den Östrogen-Level niedrig zu halten und so einer Krebserkrankung vorzubeugen. Studien aus China und Japan sagen klar, daß reichlicher Pilzverzehr mit geringem Auftreten von Brustkrebs einhergeht.

Und wenn es doch passiert ist und die Diagnose „Brustkrebs“ lautet? Dann heißt es mutig durch Operation, Bestrahlung und Chemotherapie zu gehen und die Nebenwirkungen mit Hilfe von Pilzen abzupuffern. Die so gefürchtete Übelkeit lässt sich durch Medikamente gut unterdrücken. Aber Durchfälle, Blähungen, Sodbrennen, wunde Schleimhäute und nicht zuletzt das Fatigue-Syndrom, das Gefühl der Erschöpfung, belasten nach wie vor. Mit Speise-Pilzen, die Wunden rasch abheilen lassen, Infektionen in Schach halten und allgemein die Widerstandskräfte stärken, lässt sich die schwere Zeit besser ertragen. Wer sich dann noch viel bewegt, wandert, leichten Sport treibt, wann immer die Kräfte das zulassen, der wird die Phase recht gut überstehen und danach seine alte Tatkraft rasch wieder gewinnen.

Viele weitere interessante Informationen und Rezepte zu Speisepilzen finden Sie auf der Website [www.gesunde-pilze.de](http://www.gesunde-pilze.de).