

## Pilze fördern die Wundheilung

(GMH/BDC) Nur kurz nicht aufgepasst und schon sitzt das Messer im Finger. Wie alle Verwundungen setzt auch diese Alltagswunde ein komplexes Reparatur-System in Gang. Leukozyten, Fresszellen und Lymphozyten, auch als Killerzellen bezeichnet, wandern in den verletzten Bereich ein. Sie nehmen sofort den Kampf auf gegen eingedrungene Viren, Bakterien, Pilze und Parasiten. Dass eine kleine lokale Schlacht tobt, lässt sich an der Rötung rund um den Schnitt feststellen. Die Stelle wird heiß, schwillt an und schmerzt. Wir sagen, sie entzündet sich - je schwieriger der Kampf gegen die Eindringlinge ist, desto mehr. Sind alle vernichtet, lässt die Entzündung nach, die Heilung beginnt. Neue Zellen werden gebildet. Der Schnitt wächst zu, bis - hoffentlich - nichts mehr von ihm zu sehen ist.



Bildnachweis: GMH/BDC

**Bildunterschrift:** B-Vitamine spielen eine entscheidende Rolle bei der Wundheilung – in Champignons, Austernpilze oder Shiitake sind sie reichlich enthalten.

Bilddaten in höherer Auflösung unter:

[http://www.gruenes-medienhaus.de/download/2012/05/GMH\\_2012\\_22\\_01.jpg](http://www.gruenes-medienhaus.de/download/2012/05/GMH_2012_22_01.jpg)



Wie rasch das geht, hängt von der guten oder schlechten "Heilhaut" ab, wie der Volksmund sagt. Gute oder schlechte Heilhaut ist aber nicht angeboren, sie hängt ganz wesentlich von gesunder Lebensweise und richtiger Ernährung ab. Bei ausgewogener Ernährung mit viel frischem Obst, Gemüse und Pilzen heilen Wunden gut. Dagegen kann schlechte Ernährung die Wundheilung sogar hemmen. B-Vitamine spielen eine entscheidende Rolle dabei, insbesondere die Pantothensäure. 100 g Champignons, Austernpilze oder Shiitake enthalten 33 Prozent der empfohlenen Tagesdosis an Pantothensäure. Wer viele Pilze isst muss sich daher um seine gute Heilhaut keine Sorgen machen. Bekannt ist ferner, dass Polysaccharide in den Pilzen die Abwehrkräfte stärken und auch dadurch das Heilungsgeschehen positiv beeinflussen.

Am Krebsforschungsinstitut der Indiana-Universität in den USA entdeckte man außerdem, dass Austernpilze eine erstaunlich starke entzündungshemmende Wirkung besitzen. Dort brachte man Fresszellen und weiße Blutkörperchen von Mäusen mit farblich markierten Bakterien zusammen und fügte Austernpilz-Extrakte von 12,5 µg/ml bis zu 100 µg/ml hinzu. Mit steigender Pilzkonzentration fiel die Entzündungsreaktion deutlich niedriger aus als erwartet. Die Bakterien wurden schneller besiegt. Aus dieser Erfahrung heraus formulierten die Forscher: "Unsere Studie legt nahe, dass Austernpilze starke entzündungshemmende Wirkung besitzen und als diätetisches Mittel gegen Entzündungen betrachtet werden können." Also häufiger eine Handvoll leckerer Austernpilze essen, dann klappt es auch mit der guten Heilhaut.

Ist der Entzündungsprozess abgeklungen, sollte eine saubere Wundheilung ohne Narbenbildung einsetzen. Narben entstehen, wenn die Fibroblasten, das sind Bindegewebszellen, die für die Reparatur der Wunde zuständig sind, zu viel neue Zellen wachsen lassen. Studien an menschlichen Zelllinien zeigen, dass Lektin, ein Kohlenhydrat aus dem Zuchtchampignon (*Agaricus bisporus*) dieser übermäßigen Zellbildung entgegenwirkt. Mit ihm lassen sich auffällige, wulstige Narben verhindern. Von besonderem Interesse ist diese Erkenntnis für Augenärzte. Denn nach eigentlich gut gelungenen Star-Operationen geschieht es immer wieder, dass Narbenwucherungen das Ergebnis beeinträchtigen. In ersten Studien wurde nun nachgewiesen, dass Lektin auch die Zellneubildung im menschlichen Auge beeinflusst. Vielleicht, so die Hoffnung der



Forscher, lässt sich bald mit Hilfe des Champignons die Narbenbildung im Auge kontrollieren. Erstaunliches steckt in den uns so vertrauten und leckeren Pilzen.

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