

## Herzdiät mit Austernpilzen

(GMH/BDC) Gefeit dagegen, einen Herzinfarkt zu erleiden, ist niemand. Aber das Risiko lässt sich deutlich minimieren. Ursache für einen Herzinfarkt sind in der Regel Durchblutungsstörungen. Meist werden sie durch ein Blutgerinnsel verursacht, das sich an einer verengten Stelle in den Herzkranzgefäßen, also den das Herz versorgenden Blutgefäßen, festsetzt. Verengte Stelle heißt Arteriosklerose oder umgangssprachlich Arterienverkalkung. Sie bremst die Fließgeschwindigkeit des Blutes. Das Herz muss mit erhöhtem Blutdruck dagegen an arbeiten. Trotzdem fließt das Blut träge, je weniger der Mensch sich bewegt, desto langsamer. Damit steigt die Gefahr, dass sich Klumpen, also Gerinnsel bilden.



Bildnachweis: GMH/BDC

**Bildunterschrift:** Austernpilze, Genuss der auch dem Herzen gut tut.

Bilddaten in höherer Auflösung unter:

[http://www.gruenes-medienhaus.de/download/2015/03/GMH\\_2015\\_11\\_01.jpg](http://www.gruenes-medienhaus.de/download/2015/03/GMH_2015_11_01.jpg)

Als wesentliche Auslöser für Arteriosklerose gelten wenig Bewegung, Rauchen, übermäßiger Alkoholkonsum, Übergewicht, hoher Blutdruck, Stress und erhöhtes Cholesterin, bei dem das



„böse“ LDL-Cholesterin (Low Density Lipoprotein) gegenüber dem schützenden HDL-Cholesterin (HDL= High Density Lipoprotein) überwiegt. Im Umkehrschluss reduzieren viel Bewegung, Stressabbau, Verzicht aufs Rauchen und zu viel Alkohol sowie die Umstellen der Ernährung das Herzinfarkt-Risiko. Statt reichlich tierische Fette zu sich zu nehmen, sollten Obst, Gemüse und Pilze auf den Speiseplan rücken. Pilzen kommt dabei besondere Bedeutung zu, nicht nur weil sie praktisch kein Fett enthalten und ein „Fleischgefühl“ im Mund auslösen, also die Umstellung der Ernährung erleichtern, sondern auch aufgrund ihrer Inhaltsstoffe. Insbesondere der Austernpilz eignet sich für eine regelrechte „Herzdiät“. Austernpilze enthalten natürliche Statine, die – in höherer Konzentration - auch der Arzt verschreibt, um den Cholesterinspiegel zu senken. Wie gut die Statine aus den Austernpilzen wirken, machte ein Versuch an der Uni Hannover deutlich. Dort aßen Studenten mit leicht erhöhtem Cholesterinwert 30 Tage lang Austernpilzsuppe, eine Kontrollgruppe verzehrte Tomatensuppe. Bei den Austernpilz-Essern sank die Menge des „bösen“ LDL-Cholesterin deutlich. Bei denen, die Tomatensuppe verzehrten, änderte sich nichts. Ähnliches hatte bereits eine japanische Studie an Ratten ergeben, nach der die Pilze das LDL-Cholesterin um 55 % senkten, das HDL-Cholesterin aber um 21 % erhöhten. Das Gute an den Pilzstatinen: Sie beeinflussen Blutfettwerte im Normbereich nicht.

Damit aber noch nicht genug. Pilze kurbeln auch die Tätigkeit von Leber und Galle an. Die Leber ist das Organ, in dem das im Blut kreisende Cholesterin an Gallensäure gebunden und an den Darm abgegeben wird. Das unverdauliche Zellgerüst der Pilze bindet diese Gallensäuren an sich. Der Darm meldet daraufhin an Leber und Gallenblase, dass er mehr Gallensäure braucht. So werden Leber und Gallenblase zu vermehrter Tätigkeit angeregt, scheiden dadurch mehr Cholesterin aus und der Cholesterin-Spiegel im Blut sinkt.

Also öfter mal eine genussvolle Pilzmahlzeit, Freude an körperlicher Bewegung und auf Spannung immer wieder Entspannung folgen lassen, so dass belastender Stress gar nicht erst aufkommt. Ein herzfrendliches Leben kann so schön sein.



Viele weitere interessante Informationen zu Speisepilzen, natürlich auch eine umfangreiche Sammlung an Rezepten und Rezeptvideos, finden Sie auf der Website [www.gesunde-pilze.de](http://www.gesunde-pilze.de).