

## Pilze und Bluthochdruck

(GMH/BDC) „Drei Pilze am Tag und der Blutdruck sinkt“, mit dieser kurzen Formel wird in Australien dafür geworben, Pilze gegen zu hohen Blutdruck einzusetzen. Hoher Blutdruck ist eine Volkskrankheit. Fast jeder dritte Deutsche leidet darunter. Bei den über 70-Jährigen sind es sogar drei Viertel. Sie alle haben ein stark erhöhtes Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall, Nierenerkrankungen und auch für Demenz. Das Fatale: Viele Menschen spüren nichts von ihrer Hypertonie – so der Fachbegriff. Oft wird sie bei einer Routineuntersuchung zufällig entdeckt.



Bildnachweis: GMH/BDC

**Bildunterschrift:** Bluthochdruck? Bewegung und Pilzmahlzeiten sind zwei effektive Schlüssel, um ihn zu senken.

Bilddaten in höherer Auflösung unter:

[http://www.gruenes-medienhaus.de/download/2016/11/GMH\\_2016\\_46\\_01.jpg](http://www.gruenes-medienhaus.de/download/2016/11/GMH_2016_46_01.jpg)

Die Ursachen für Bluthochdruck sind vielfältig: Übergewicht, falsche und salzreiche Ernährung, zu wenig Bewegung, Stress, zu viel Alkohol, Rauchen. Wer seinen Blutdruck senken will bzw. muss, greift in der Regel zu Tabletten wie ACE-Hemmer oder Betablocker. Die richtige Dosierung dafür zu finden ist nicht einfach



und oft brauchen Arzt und Patient viel Geduld. Außerdem besitzen alle Blutdruckmedikamente Nebenwirkungen. Viele Patienten fühlen sich schlapp, müde, schwindelig, manche haben Magen- und Darmbeschwerden, trockenen Husten, Wasseransammlungen in den Beinen und anderes mehr.

Wer all das nicht will, muss und kann rechtzeitig gegensteuern. Ein gesunder Lebensstil kann nachweislich erhöhten Blutdruck senken. Gutes Stressmanagement, viel Bewegung, nicht rauchen, weniger Alkohol und vor allem gesunde Ernährung sind der Schlüssel dazu. Die Umstellung – nicht alles gleich auf einmal! – braucht zwar Kraft. Aber man wird schon bald mit mehr Lebensfreude, Energie und größerer Beweglichkeit belohnt.

Bei der gesunden Ernährung kommt Pilzen mit ihren blutdrucksenkenden Eigenschaften eine ganz besondere Bedeutung zu. Sie besitzen natürliche ACE-Hemmer. Zwar ist das ACE (Angiotensin Converting Enzym) für den Körper grundsätzlich wichtig. Ohne das Enzym geriete der Wasser-Elektrolyt-Haushalt des Körpers durcheinander und der Blutdruck würde einbrechen. Hat der Körper sich aber – beispielsweise durch ständigen Stress – an zu hohen Blutdruck gewöhnt, sorgt das ACE nicht mehr für normalen Blutdruck, sondern für den zu hohen. Dann muss das Enzym gebremst werden. Japanische und chinesische Ärzte verschreiben ihren Patienten in solchen Fällen den Maitake-Pilz, bei uns Großer Klapperschwamm genannt. Er ist dort seit langem das bevorzugte Mittel gegen Bluthochdruck und zu hohe Blutfettwerte. Frisch findet man ihn bei uns nicht immer im Handel. Aber blutdrucksenkende Eigenschaften besitzen auch andere Pilze, allen voran die Seitlinge wie Austernpilz oder Kräuterseitling.

Auch der Champignon ist in der Lage, die Blutdruck-Werte zu verbessern. Studien aus den Jahren 2013, 2012, 2008, 2005 und früher zeigen ihr bemerkenswertes blutdrucksenkendes Potential. Dabei sind es meist mehrere Faktoren, die für die Verbesserung von Blutdruck und -kreislauf sorgen: Verbesserte Fließfähigkeit des Blutes, erweiterte Gefäße, höhere Sauerstoffsättigung des Blutes, Reduzierung entzündlicher Prozesse, cholesterinsenkende Wirkung bei gleichzeitiger Erhöhung des guten HDL-Cholesterins, Senkung erhöhter Homozystein-Werte. Es gibt bereits Versuche,



die blutdrucksenkenden Stoffe durch Wasser oder Alkohol aus den Pilzen zu extrahieren, um sie pur als Medikament verabreichen zu können. Viel schöner aber ist es, sie genüsslich zu verzehren. Um Nebenwirkungen wie bei den chemischen ACE-Hemmern muss man sich dabei keine Gedanken machen.

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