

## Lahmende oder überschießende Abwehrkräfte? Pilze können helfen

(GMH/BDC) Wenn die Erkältungszeit beginnt, sind die Inhaltsstoffe von Pilzen ein wahrer Segen. Stoffe wie Beta-Glukane oder Lektine stärken und trainieren die Abwehrkräfte und falls nötig dämpfen sie sie auch. Immunmodulierend nennen Wissenschaftler daher die Inhaltsstoffe der Pilze, die auf die Abwehrkräfte so einwirken, wie der Körper es gerade braucht.



Bildnachweis: GMH/BDC

**Bildunterschrift:** Warm anziehen, raus an die frische Luft und anschließend leckere Pilze essen, dann haben Erkältungskrankheiten und nicht nur sie wenig Chancen.

Bilddaten in höherer Auflösung unter:

[http://www.gruenes-medienhaus.de/download/2017/10/GMH\\_2017\\_42\\_01.jpg](http://www.gruenes-medienhaus.de/download/2017/10/GMH_2017_42_01.jpg)



Jeder kennt diejenigen, die ständig erkältet sind, die jede Infektionskrankheit mitnehmen. Auf der anderen Seite leiden viele Menschen unter Autoimmunkrankheiten wie Multipler Sklerose oder Schuppenflechte oder sie müssen sich mit Allergien rumplagen, also mit körpereigener Abwehr gegen völlig harmlose Substanzen wie die Gräserpollen. In all diesen Fällen funktionieren die Abwehrkräfte nicht richtig. Mal sind sie zu schwach, um das Eindringen gefährlicher Keime zu verhindern, oder sie übersehen die Entwicklung entarteter Zellen. Mal sind sie so stark, dass sie überreagieren und Teile des eigenen Körpers angreifen. Und manchmal sind sie auch so untrainiert, dass sie nicht zwischen harmlos und gefährlich unterscheiden können. In all diesen Fällen lohnt es, regelmäßig Pilzmahlzeiten zu sich zu nehmen und dem Immunsystem auf die Sprünge zu helfen.

Wieso Pilze so hilfreich für das Immunsystem sind, ist bis heute nicht ganz geklärt. Aber Untersuchungen sprechen eine deutliche Sprache. So wurde beispielsweise in einer Studie im Jahr 2011 einer Gruppe älterer Menschen entweder Lentinan verabreicht, ein Stoff aus dem Shiitake-Pilz (*Lentinus edodes*), oder aber ein Placebo. Bei allen, die das Lentinan bekamen, erhöhte sich deutlich die Menge der Zellen, die Antikörper gegen unerwünschte Eindringlinge bilden, und die als „Killerzellen“ Tumorzellen und virusinfizierte Zellen erkennen und zum Absterben bringen.

Ähnliche Ergebnisse brachte eine weitere Studie im gleichen Jahr, die die Anfälligkeit von 50 Athleten gegenüber Erkältungskrankheiten untersuchte. Sie leiden häufig unter kleinen Infektionen, wenn intensives Training den Körper stark beansprucht hat. Hier war es Pleuran, ein Stoff aus dem Austernpilz (*Pleurotus ostreatus*), den sie verabreicht bekamen. Alle diejenigen, die den Pilzextrakt zu sich nahmen, hatten deutlich weniger unter Husten und Schnupfen zu leiden, als die Placebo-Gruppe. Auffällig war, dass die Abwehrkräfte bei denen, die die Pilzsubstanz zu sich nahmen, gleichmäßig hoch blieben, bei den anderen aber entsprechend den Trainingsanstrengungen deutlich schwankten. Daher gibt es unter Wissenschaftlern erste Überlegungen, ob Menschen bei starker körperlicher Beanspruchung Pleuran als Nahrungsergänzungsmittel zu sich nehmen sollten. Aber vielleicht sind regelmäßige leckere Pilzmahlzeiten mit Austernpilzen ein ebenso wirksames Mittel.



Gut untersucht ist auch eine immunmodulierende Substanz aus dem Champignon (*Agaricus bisporus*), ein Lektin, das kurz als ABL bezeichnet wird. ABL nimmt Einfluss auf das gesunde Zell- und Gewebewachstum insbesondere der Epithelzellen, also der Zellen, die die äußere Schicht von Organen und Haut bilden. Das ABL bremst übermäßiges Zellwachstum, wie es bei Schuppenflechte, extremer Hornhautbildung (Keratose) oder starker Narbenbildung auftritt. Antiproliferativ nennen Wissenschaftler diese Eigenschaft. Am wichtigsten aber ist ABL als Waffe gegen das Haut-Krebsrisiko. Epithelzellen, die am stärksten Außeneinflüssen ausgesetzt sind, sind häufig der Ort, an dem es zu unkontrolliertem Zellwachstum, also zu Krebs kommt. Regelmäßige Champignon-Mahlzeiten sind ein wunderbares Mittel, um dieses Risiko zu verringern.

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