

## Allergien mildern mithilfe von Pilzen

(GMH/BDC) Mehr als ein Drittel der Weltbevölkerung leidet unter Allergien und Krankheiten, die durch Allergien ausgelöst werden. Allergien sind Reaktionen auf eigentlich harmlose Stoffe, die das Immunsystem des Körpers als bedrohlich ansieht und entsprechend darauf reagiert. Viele der Betroffenen leiden stark. Ihre Lebensqualität ist nachhaltig beeinträchtigt.



Bildnachweis: GMH/BDC

**Bildunterschrift:** Mit dem regelmäßigen Verzehr von Speisepilzen wie Champignons, Shiitake und Austernpilzen kann man sein Immunsystem trainieren und es weniger anfällig für überschießende Reaktionen – wie es Allergien sind – machen.

Bilddaten in höherer Auflösung unter:  
[https://www.gruenes-medienhaus.de/download/2019/02/GMH\\_2019\\_08\\_02.jpg](https://www.gruenes-medienhaus.de/download/2019/02/GMH_2019_08_02.jpg)

Manche Allergieauslöser wie Erdbeeren oder Erdnüsse lassen sich relativ gut vermeiden. Anderen wie Hausstaub und Pollen ist kaum zu entkommen. Daher sehen sich viele Allergiker gezwungen, mit Medikamenten, Vermeidungsstrategien und Desensibilisierung ihr Leben zu erleichtern. Nur wenigen bei uns ist bekannt, dass sich auch mit Pilzen die überschießenden Reaktionen des Körpers mildern oder sogar ganz verhindern lassen. In Fernost hat die Behandlung mit Pilzen dagegen bereits eine jahrhundertelange Tradition. Dort weiß man, dass man mit regelmäßigen Pilzmahlzeiten aus Champignons, Shiitake, Austernpilzen und vielen anderen sein Immunsystem trainieren und es weniger anfällig für überschießende Reaktionen machen kann.

Besonders eindringlich zeigten das die Untersuchungen von Milos Jesenak und anderen von der Pädiatrischen Abteilung der Comenius Universität Bratislava. Sie gingen davon aus, dass häufig Allergien dahinterstecken, wenn Kinder unter wiederholten Infektionen der Atemwege leiden. Daher nutzte man in der Klinik im Jahr 2013 verschiedene natürliche Präparate, um den Allergien und den daraus resultierenden Erkrankungen beizukommen. In einer Doppelblindstudie wurde einer Gruppe Kinder entweder Pleuran, ein Polysaccharid aus dem Austernpilz, oder ein Placebo verabreicht. Bei der Pleuran-Gruppe sank die Anzahl bestimmter weißer Blutkörperchen, die auf eine Allergie hinweisen, deutlich. Auch die Menge des IgE (Immunglobulins E) im Blut sank. IgE dient eigentlich dazu, Parasiten zu bekämpfen. Bei Allergien wird es vermehrt ausgeschüttet, um die Abwehrreaktionen des Körpers anzukurbeln. Auch die Menge des IgE im Blut gilt daher als Allergie-Zeiger. Die Verringerung beider Substanzen im Blut machte für die Wissenschaftler deutlich, dass Pleuran das Potenzial besitzt, anti-allergisch zu wirken. Sie empfehlen, die Substanz des Austernpilzes zur begleitenden Therapie für Allergiepazienten einzusetzen.

Frühere Untersuchungen wie die japanischer Forscher im Jahr 2002 kamen zu ähnlichen Ergebnissen. Pleuran gilt daher heute allgemein als stark immunmodulierende Substanz, die zu schwache Immunkräfte stimulieren und überschießende dämpfen kann. Den Wirkmechanismen kommt man aber erst langsam auf die Spur. Neben dem Ausbalancieren der Immunkräfte spielen sicher

entzündungshemmende Substanzen in den Pilzen eine Rolle. So wie Steroide, zum Beispiel Cortison, die als Medikamente gegen Entzündungen verabreicht werden, dämpfen auch Triterpene aus Pilzen die übermäßige Produktion von Histaminen und Entzündungsstoffen – aber ohne die belastenden Nebenwirkungen der Medikamente. Außerdem helfen Pilzsubstanzen der Leber, die bei Allergikern besonders viel zu tun hat. Neben den täglichen Giftstoffen – Medikamente, Alkohol, Chemikalien in Nahrung und Umwelt – hat sie auch noch die Reststoffe aus der allergischen Reaktion zu verarbeiten. Daher braucht die Leber besondere Unterstützung. Pilze gelten als eines der besten Stärkungsmittel für die Leber.

Auch wenn die Forscher in der Regel mit isolierten Substanzen aus den Pilzen arbeiten, um die Wirkmechanismen genau zu analysieren, für den Alltag von Allergikern sollte es der ganze Pilz sein, den sie zu sich nehmen. Denn das Zusammenspiel der verschiedenen Pilz-Inhaltsstoffe ist noch lange nicht erforscht. Außerdem ist der Geschmack der ganzen Pilze, ob im Champignon-Salat, als Austernpilzragout oder Nudeln mit Shiitake viel zu lecker. Mit ihnen lassen sich Zeiten, in denen man den Allergenen besonders ausgesetzt ist, einfach besser bewältigen.

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