

## Bluthochdruck verringern mit Inhaltsstoffen von Pilzen

(GMH/BDC) Bluthochdruck vorbeugen und vermeiden? Mit einer Handvoll Pilze am Tag kann das schon gelingen. Wie zahlreiche Untersuchungen zeigen, besitzen die meisten unserer Speisepilze Inhaltsstoffe, die Bluthochdruck dämpfen und den Blutkreislauf positiv beeinflussen. Entschließen sich Menschen mit Bluthochdruck zu einer gesunden Lebensweise und setzen außerdem regelmäßig Pilze auf ihren Speiseplan, können sie oft völlig ohne Blutdruck-Medikamente auskommen.



Bildnachweis: GMH/BDC

**Bildunterschrift:** Die Inhaltsstoffe von Speisepilzen – zum Beispiel des Shiitake – können helfen, den Blutdruck zu senken.

Bilddaten in höherer Auflösung unter:

[https://www.gruenes-medienhaus.de/download/2019/08/GMH\\_2019\\_32\\_01.jpg](https://www.gruenes-medienhaus.de/download/2019/08/GMH_2019_32_01.jpg)

Bluthochdruck zählt zu den weltweit wichtigsten Volkskrankheiten. Allein in Deutschland leiden 20 bis 30 Millionen Menschen

daran. Das Fatale ist, dass sich Bluthochdruck schleichend entwickelt und die Betroffenen oft erst spät etwas davon merken. Dann ist das Risiko, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden, Nierenschäden und Beeinträchtigung des Sehvermögens davonzutragen, bereits drastisch gestiegen. Medikamente müssen dann dafür sorgen, dass der Blutdruck auf ein normales Maß sinkt.

Aber es geht auch anders. Wer seinen Lebensstil rechtzeitig anpasst, hat gute Chancen, ohne Blutdrucksenker durchs Leben zu gehen. Die Eckpfeiler eines gesunden Lebensstils: Übergewicht vermeiden oder abbauen, auf Nikotin verzichten und Alkohol nur in Maßen trinken, Stress abbauen, dazu jeden Tag Bewegung – sie allein ist schon in der Lage, den Bluthochdruck deutlich zu senken. Wer dann noch viel Obst und Gemüse isst und seinen täglichen Speisezettel um Pilze anreichert, muss sich um Bluthochdruck kaum noch Gedanken machen.

Vor allem der Shiitake-Pilz mit seinem Inhaltsstoff Tyrosinase zeigt eine deutlich blutdrucksenkende Wirkung. Auch der Shiitake-Inhaltsstoff Eritadenin spielt eine Rolle im Blutdruck-Geschehen. Er verringert das Risiko, dass Thrombozyten verklumpen und reduziert erhöhte Blutfettwerte. Die Seitlinge – Austernseitling, Kräuterseitling – enthalten natürliche ACE-Hemmer. ACE sind körpereigene Enzyme mit einer stark blutdrucksteigernden Wirkung. Wer mit erhöhtem Blutdruck zu kämpfen hat, bekommt daher in der Regel chemisch hergestellte ACE-Hemmer verordnet. Sie haben natürlich wie alle Medikamente Nebenwirkungen. Die ACE-Hemmer in den Pilzen haben das nicht.

Pilze wie der Champignon wirken außerdem entwässernd und verringern so den Druck auf die Blutgefäße. Obendrein sorgen Pilze mit ihren entzündungshemmenden und cholesterinsenkenden Eigenschaften dafür, dass keine oder weniger Schaumzellen gebildet werden, die sich als Plaques an den Wänden der Adern anlagern. Diese Plaques machen die Gefäßwände unelastisch, verringern den Aderquerschnitt und zwingen dadurch das Herz, stärker, also mit mehr Druck zu pumpen. Bleiben die Adern Dank der Pilze frei und elastisch, wird das Herz

entlastet und der Blutdruck bewegt sich im normalen Bereich von 120 zu 80 mmHg.

Damit es mit den täglichen Pilzen klappt, sollte man alle Mahlzeiten im Tagesablauf im Blick haben. Das kann mit Champignon-Toast zum Frühstück beginnen. Bei der Hauptmahlzeit des Tages können Pilze im Mittelpunkt stehen oder Beigabe sein, beispielsweise zu Gemüse- oder Fleischgerichten, zu Nudeln oder Reis. Als Zwischenmahlzeit ist ein leckeres Pilzsüppchen schnell zubereitet, oder man gibt eine Hand voll in Scheiben geschnittener Champignons in die Salatschüssel. So werden die mindestens „Drei Pilze am Tag“ auch zur kulinarischen Bereicherung.

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