

Rheuma und Gelenkschmerzen mit Pilzen lindern

(GMH/BDC) Morgens mit schmerzenden, steifen Gelenken aufzustehen ist für Millionen von Menschen normal. „Wenn ich morgens keine Schmerzen habe, bin ich tot“, lautet die flapsige Beschreibung dieses Zustands. Doch mit Speisepilzen wie Champignon, Shiitake oder Austernpilz lässt sich viel zur Linderung und zur Gesunderhaltung beitragen.



Bildnachweis: GMH/BDC

Bildunterschrift: Pilzmahlzeiten und Bewegung, eine ideale Kombination um Knochen und Gelenksbeschwerden zu begegnen.

Bilddaten in höherer Auflösung unter:

https://www.gruenes-medienhaus.de/download/2019/11/GMH_2019_46_03.jpg

Meist sind Abnutzungserscheinungen, Osteoporose oder Rheuma schuld an den Beschwerden. Zwar bessern sie sich im Laufe des Tages. Aber mit zunehmender Dauer verschwinden sie nicht mehr völlig. Schmerzmittel, Osteoporose- und Rheuma-

Medikamente mit langfristig starken Nebenwirkungen helfen dann durch den Tag.

Mediziner sind sich einig, dass die Ernährung eine wesentliche Rolle spielt für die Entstehung und Schwere der Gelenksbeschwerden. Fleisch und Getreideprodukte, Softdrinks und Süßigkeiten bestimmen unseren westlichen Ernährungsstil. Sie alle sind Säurebildner, das heißt als Endprodukt des Stoffwechsels entstehen Säuren. Bei einem ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt des Körpers werden sie einfach wieder ausgeschieden. Bei einem Zuviel an Säuren klappt das nicht mehr. Dann werden die Säuren im Bindegewebe und in den Gelenken abgelagert. Hier rufen sie auf Dauer Entzündungsprozesse hervor – die als eine der Ursachen für Rheuma gelten. Außerdem löst das Zuviel an Säuren Kalzium aus den Knochen. Die Auf- und Abbauprozesse, mit denen die Knochensubstanz sich regelmäßig erneuert, werden gestört. Osteoporose entsteht.

Durch basenreiche Ernährung mit viel Obst, Gemüse und Pilzen lässt sich dem entgegensteuern. Dabei kommt den Pilzen eine besondere Bedeutung zu. Denn ob Champignon oder Shiitake, Austernpilz oder Kräuterseitling, sie alle wirken nicht nur basisch, sie besitzen auch Inhaltsstoffe, die Entzündungen dämpfen oder gar verhindern können. Verantwortlich dafür sind einerseits die B-Vitamine, die in Pilzen reichlich enthalten sind. Vor allem Pantothenensäure spielt eine wichtige Rolle bei der Heilung von Entzündungen. Gleichzeitig enthalten Pilze aber auch Substanzen, die den Knochenstoffwechsel direkt beeinflussen. 2016 konnten Wissenschaftler der Universität Zagreb die Wirkung eines Pilzextrakts auf das für Osteoporose so empfindliche Schwammgewebe der Wirbelsäule nachweisen. In ihrer Untersuchung an Mäusen wurde deutlich, dass der Pilzextrakt die abbauende Wirkung der Osteoklasten verzögert und gleichzeitig die der Osteoblasten, die die Knochensubstanz aufbauen, fördert. Der gestörte Knochen-Stoffwechsel kommt so wieder ins Gleichgewicht. Für die Wissenschaftler legt dieses Ergebnis nahe, dass Pilze sowohl zur Vorbeugung genutzt werden können als auch zur Unterstützung bei medikamentöser Behandlung fortgeschrittener Knochenkrankungen.

Schon früher wurde am Krebsforschungsinstitut der Universität von Indiana Ähnliches für Austernpilze nachgewiesen. Darüber hinaus entspannen die Extrakte des Austernpilzes Muskeln, Sehnen und Gelenke und lindern so die Schmerzen, egal ob durch poröse Knochen oder andere Ursachen entstanden. In China weiß man das schon lange. Dort gehört zu einer Hexenschuss-Therapie ganz selbstverständlich der Austernpilz. Es empfiehlt sich daher auch für uns, Pilze häufig auf den Speiseplan zu setzen. So lässt sich mit Genuss Gutes für Knochen und Gelenke tun. Wer sich dann noch regelmäßig bewegt, sich basenreich ernährt und Übergewicht abbaut, der hat gute Aussichten, dass Knochen und Gelenke bis ins Alter gesund bleiben.

Viele weitere interessante Informationen und Rezepte zu Speisepilzen finden Sie auf der Website www.gesunde-pilze.de.