

Mit Pilzen gegen Fatigue, die grenzenlose Erschöpfung

(GMH/BDC) Covid 19 hat Deutschland fest im Griff. Rund 1,3 Mio. Menschen waren und sind hierzulande (Stand Mitte Dezember 2020) erkrankt, 21.000 an der Krankheit gestorben, aber auch rund 1 Million wieder genesen. Nur was heißt genesen? Viele sprechen davon, dass sie auch Monate danach noch immer weit davon entfernt sind, ihre alte Kraft und Vitalität zurückbekommen zu haben. Rund 10 % derjenigen, bei denen die Krankheit einen milden Verlauf genommen hat, berichten davon. Bei Patienten mit schweren Verläufen klagen um die 50 % über anhaltende Probleme. Sie sind genesen, aber nicht gesund und haben Atemprobleme, Nierenbeschwerden, Nervenstörungen, Herzerkrankungen und vor allem eine grenzenlose Schwäche und Müdigkeit. Mediziner bezeichnen das letztgenannte Symptom als Fatigue (Chronic Fatigue Syndrome oder kurz CFS). Sie wird auch als Folge anderer schwerer Erkrankungen wie Krebs, Parkinson oder MS beobachtet.



Bildnachweis: GMH/BDC

Bildunterschrift: Viele, die eine Corona-Infektion überstanden haben, klagen über grenzenlose Erschöpfung. Pilze, wie der leckere Kräuterseitling, bieten Unterstützung auf dem Weg zurück in die Normalität.

Bilddaten in höherer Auflösung unter:

https://www.gruenes-medienhaus.de/download/2021/01/GMH_2021_02_02.jpg

Die Betroffenen sind nach ihrer Virusinfektion oft kaum in der Lage, normale Alltags-Aktivitäten wie Telefonieren oder Zähneputzen zu bewältigen und brauchen Stunden, um sich davon wieder zu erholen. Auch durch sehr viel Schlaf lässt sich Fatigue nicht beseitigen. Die Ursachen einer Fatigue sind nicht wirklich klar. Man geht aber davon aus, dass Fehlregulierungen im Immunsystem eine wichtige Rolle spielen, aber auch entzündliche Prozesse im Körper, sowie eine Überlastung der Ausscheidungsorgane insbesondere der Leber.

Bei vielen Patienten ist nach der Abwehrschlacht die Menge der entzündungsfördernden Zytokine, also der Stoffe, die die körperliche Abwehr dirigieren, deutlich erhöht. Das bedeutet, der Körper ist weiter in einem ständigen Abwehrmodus, der nicht mehr erforderlich ist, aber viel Kraft verschlingt. Hier liegt sicher eine der Ursachen für Abgeschlagenheit und Müdigkeit. Man weiß von anderen Erkrankungen, dass Pilze wie der Shiitakepilz und der Austernpilz dank ihrer Beta-Glukane, Lektine und Terpene starke immunmodulierende Eigenschaften besitzen. Das heißt, sie stärken nicht nur zu schwache, sie bremsen vor allem auch überschießende Immunkräfte. Im Falle der Fatigue kommt dem eine besondere Bedeutung zu. Die Inhaltsstoffe der Pilze tragen dazu bei, die Entzündungsneigung zu bremsen und den Körper aus seiner angespannten Abwehrhaltung langsam in den normalen Zustand zurückzubringen.

Müdigkeit gilt aber auch als „Schmerz der Leber“, die eine der Hauptlasten bei der abschließenden Bewältigung der Virusinfektion zu tragen hat. Im Laufe des intensiven Kampfes gegen das Virus entstehen zahllose Abfallprodukte vom Virusbruchstück, über abgestorbene Zellen bis hin zu Medikament-Resten. Die Leber steht an vorderster Front, wenn es gilt, sie zu verarbeiten. Sie alle unverzüglich auszuschcheiden ist kaum möglich. Daher wird vieles im Bindegewebe eingelagert und liegt dort als unerschwelliger Störfaktor. Die Leber stärken und schützen ist daher eine wichtige Aufgabe. Dass die Inhaltsstoffe der Pilze das können, wurde in vielen Untersuchungen bestätigt. Besondere leberschützende Wirkung wird den Seitlingen attestiert, zu denen die appetitlichen Austern- und Kräuterseitlinge gehören. Sie, wie all die anderen Heilpilze vom Reishi, dem Glänzenden Lackporling, bis zum Raupenpilz, stärken auch die anderen Ausscheidungs-

organe und versorgen den Körper mit Antioxidantien sowie mit mehr Sauerstoff und Energie. Wer dann noch unter ärztlicher Kontrolle daran geht, mit behutsamer Bewegung die durch die lange Inaktivität verringerte Muskelmasse wiederaufzubauen, hat gute Chancen, die Corona-Nachwirkungen einigermaßen zügig zu überwinden.

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