

Pilze mit starker Wirkung gegen Viren

(GMH/BDC) Sars-Cov2 führt uns zurzeit täglich vor Augen, wie schwer Viren sich bekämpfen lassen. Trotzdem stehen wir Menschen den winzigen Angreifern nicht hilflos gegenüber. Rechtzeitig und dauerhaft gestärkte Abwehrkräfte nehmen Viren viel von ihrem Schrecken. Dabei zählen Pilze wie Shiitake-Pilz oder Champignon zu den besten Helfern. Sie stärken auf sichere Weise das Immunsystem, senken das Infektionsrisiko und bekämpfen Virus-Infektionen erfolgreich.



Bildnachweis: GMH/BDC

Bildunterschrift: Wenn Krankheiten durch Viren drohen, gehören Pilze auf den Tisch. Sie unterstützen und aktivieren das Immunsystem und helfen bei der Antikörper-Bildung.

Bilddaten in höherer Auflösung unter:

https://www.gruenes-medienhaus.de/download/2021/08/GMH_2021_33_01.jpg

Die Erkenntnis, dass Viren sich schwer bekämpfen lassen, ist nicht neu. HIV/AIDS, Grippe, Hepatitis, Herpes – lang ist die Liste der Virus-Erkrankungen, die Mediziner vor große Herausforderungen stellen. Sogar gegen die gewöhnliche Erkältung gibt es außer der Symptom-Linderung kein wirksames Mittel, denn Anti-

biotika, sonst das Wundermittel gegen Infektionen, helfen nur bei bakteriellen Erkrankungen. Die „sichere“ Wirkung der Pilze bedeutet, dass sie zwar Immunkräfte stärken, aber immer auch immunmodulierend wirken, also überschießende Immunkräfte, die sich gegen den eigenen Körper wenden, abbremsen. Pilze sind daher auch für Menschen, die an Autoimmunerkrankungen wie MS, Sklerodermie oder Psoriasis leiden, ein hervorragendes Mittel zur Stabilisierung der Abwehrkräfte.

Wie sie das schaffen? Ihre Inhaltsstoffe greifen von zwei Seiten an: Sie kurbeln einerseits das Immunsystem an und sie attackieren andererseits die Viren selbst, verhindern ihre Vermehrung und bremsen das Voranschreiten der von ihnen ausgelösten Infektionen. Für die Aktivierung des Immunsystems sind unter anderem Stoffe wie die Beta-Glucane, eine pilzspezifische Gruppe von Polysacchariden, verantwortlich. Sie unterstützen und aktivieren das gesamte Abwehrsystem des Körpers, von den Fresszellen, den Makrophagen über die Botenstoffe, die Interleukine, bis zu den T-Helferzellen und den Killerzellen. Sie stimulieren die Produktion von T-Lymphozyten, einer Gruppe von weißen Blutkörperchen, die als Wächter durch den Körper strömen, und sie unterstützen die Regeneration der Knochenmarkszellen, in denen viele der Abwehrstoffe gebildet werden. Außerdem helfen sie bei der Antikörper-Bildung, also dem Gedächtnis des Immunsystems gegenüber den Eindringlingen.

Gleichzeitig verhindern Wirkstoffe wie das Lentinan aus dem Shiitake-Pilz, dass die Viren sich an die Wirtszellen anheften, was die Infektion erst möglich macht. Ist das dennoch geschehen, unterdrücken sie das Kopieren des genetischen Materials der Viren und damit ihre Vermehrung in den Wirtszellen. Die Infektion wird gestoppt.

Die ersten Erkenntnisse in dieser Hinsicht stammen bereits aus dem Jahr 1966, als Wissenschaftler entdeckten, dass Pilze Grippeviren bekämpfen. Mehrere japanische Untersuchungen in den 1970er Jahren bestätigten, dass sich mit Extrakten aus dem Shiitake-Pilz Grippe-Erkrankungen vorbeugen und behandeln lassen. In den 1980er Jahren verlagerte sich der Fokus der Wissenschaftler auf die HIV/AIDS-Viren. Tochikura, Nakashima und Yamamoto von der Universität Yamaguchi entdeckten, dass

LEM, ein Extrakt auf dem Mycel des Shiitake-Pilzes, die Zelle-zu-Zelle-Infektion um 85,9-96,9 % stoppt, während das AIDS-Medikament Retrovir das nur um 2,8-10,2 % schafft. Später fand Y. Kaneko heraus, dass LEM und Retrovir gemeinsam HIV – abhängig von dem Virusstamm – 5 bis 24 Mal wirkungsvoller hemmen als Retrovir allein.

Entsprechende Erkenntnisse über Sars-Cov-2-Viren gibt es natürlich noch nicht. Dazu ist die Zeit zu kurz. Aber die Mechanismen, mit denen Pilze gegen Viren wirken, sind immer die gleichen. Es ist zu erwarten, dass sie Corona-Viren genauso unterdrücken können. Es lohnt sich also, gerade jetzt vermehrt Pilze zu essen – als leckere und gesunde Vorbeugung und Ergänzung zur Corona-Impfung.

Viele weitere interessante Informationen und Rezepte zu Speisepilzen finden Sie auf der Website www.gesunde-pilze.de. Probieren Sie die vielen leckeren Gerichte einfach mal aus!