

Gestresst? Mit Pilzen mehr zur Ruhe kommen

(GMH/BDC) Die Arbeit nimmt nicht ab, die Bahn kommt mal wieder nicht, der Chef nervt, die Kinder pubertieren: Stress ist für viele Menschen Alltag und wird scheinbar immer mehr. Die Gesundheit leidet. Stress ist ursprünglich die Reaktion auf eine konkrete Gefahrensituation, auf den Angriff eines wilden Tieres, einer feindlichen Sippe. Der Körper wechselt in Kampf- oder Fluchtbereitschaft. Adrenalin schießt ins Blut, Puls, Blutdruck und Atmung werden beschleunigt, Energie in Form von Blutzucker und -fetten wird bereitgestellt. Nur gibt es weder Kampf noch Flucht, die die Energie verbrauchen würden. Stattdessen Dauerstress und keine Entspannung. Kopfschmerzen, Schlaf- und Konzentrationsstörungen sind unmittelbare Folgen. Der Blutdruck ist dauerhaft erhöht. Blutzucker und Blutfette entgleisen, Herz- Kreislauferkrankungen drohen. Man fühlt sich nur noch erschöpft und wird anfällig für Infekte. Aber was tun?



Bildnachweis: GMH/BDC

Bilddaten in höherer Auflösung unter:

<https://www.gruenes-medienhaus.de/download/2024/04/GMH-2024-16-02.jpg>

Bildunterschrift: Wenn der Stress überhandnimmt, sind Pilzmahlzeiten ideal. Sie stecken voller sogenannter Adaptogene, die helfen, wieder zu sich selbst zu finden.

- Entspannungseinseln im Arbeitstag schaffen: Die kurze Kaffeepause mit dem Kollegen/ der Nachbarin, eine Verschnaufpause am offenen Fenster, eine bewusste Mittagspause ohne den Blick auf das, was noch alles geschafft werden muss.
- Bewegung zum Lockern von Muskeln und Gehirn: Zu Fuß zur Arbeit gehen statt im Stau stecken, in der Mittagspause spazieren gehen, eine Runde Sport am Abend.
- Zeit für sich selbst freikämpfen – für Erholung in der Natur, für Spiel und Spaß mit der Familie, für Kontakt mit Freunden,
- Und Pilze essen!

Pilze gegen Stress? Aber ja doch! Pilze wie Austernpilz, Shiitakepilz, Champignon enthalten sogenannte Adaptogene, das sind Stoffe wie Flavonoide, Polyphenole, Triterpene und Polysaccharide, die helfen, sich Stresssituationen anzupassen. In einer Reihe von klinischen Studien zeigten diese Adaptogene signifikante Auswirkungen auf Stress. Sie führen zu einer Anpassung an die erhöhten körperlichen und emotionalen Stresssituationen und steigern die Resilienz. Das heißt man regt sich nicht mehr so rasch auf über das Chaos im Kinderzimmer oder über die unzuverlässige Bahn, die man ja ohnehin nicht beeinflussen kann. Die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit verbessert sich trotz des Drucks, den der Berg Arbeit auf einen ausübt. Statt mit Stimulanzien wie Kaffee oder Nikotin die Reserven aus Kopf und Körper herauszulocken, helfen Adaptogene wieder zu sich selbst und zur Ruhe zu finden. Eine realistische Einschätzung der Situation, zu „Ich schaff das schon“ oder „Ich muss mir Hilfe holen“ wird möglich. Entspannung ist eine der zentralen Wirkungen von Adaptogenen, die sich auch im EEG (Elektroenzephalogramm, das die Gehirntätigkeit aufzeichnet) nachweisen lässt.

Gleichzeitig helfen die Pilze die unmittelbaren körperlichen Auswirkungen von Stress zu verringern. Pilze wie der Austernpilz nehmen Einfluss auf die Blutfettwerte, verschieben das Verhältnis des „schlechten“ LDL-Cholesterins zum „guten“ HDL-Cholesterin. Andere wie der Champignon stimulieren mit ihren Lektinen die Insulin- und Glukagonausschüttung in der Bauchspeicheldrüse, durch die die Verarbeitung und Ausscheidung übergroßer Zuckermengen

beschleunigt wird. So kann der Blut-fett- und -zuckerhaushalt wieder ins Gleichgewicht kommen. Außerdem wirken Pilze antiviral und antibakteriell, das heißt die Gefahr von Infekten sinkt, und sie stecken obendrein voller Mineralstoffe und Vitamine.

Zusammen mit einer insgesamt gesunden Ernährung, mit Bewegung und Entspannung helfen Pilze Langzeitschäden durch Stress einzudämmen und Zellstrukturen zu schützen. So kann Zufriedenheit und Freude am Leben zurückkehren.

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