

Pilze: Die Apotheke aus dem Wald

Ernährungsexperten behaupten: Sie haben alles was der Körper braucht! Millionenfach macht es in unseren Wäldern heute leise plopp. Die Sonne lässt Pfifferlinge, Hallimasch und Steinpilz und wie die putzigen Kerlchen alle sonst noch heissen, regelrecht aus dem feuchten Waldboden schiessen. Die Hutträger sind mehr als Delikatessen. Wer regelmässig Pilze isst, lebt länger, so behauptet jedenfalls Prof. Jan Leiley, Pilzforscher an der Uni Bonn.

Pilze haben kaum Kalorien, aber besonders sättigende Ballaststoffe. Pilze enthalten wertvolles Eiweiss, dafür kaum Fett. Sie liefern wichtige Mineralien. Für die Nerven B1, B2, sogar B12, das sonst nur im Fleisch vorkommt. Folsäure für's Herz, Eisen für die Blutbildung. Und einige von ihnen wirken wie Medikamente. **Austernseitlinge** senken Cholesterin, kippen Grippe-Viren.

Champignon senken den Blutdruck, lindern Gicht.

Hallimasch verbessern die Sauerstoffversorgung von Herz und Hirn, machen Grippe-Viren unschädlich.

Der **Glänzende Lackporling** senkt den Blutdruck, stärkt die Leber, verbessert die Herzleistung.. Bei den Chinesen heisst er ling chih – „Pflanze der Unsterblichkeit“.

Der **Shitake** bremst die Arterienverkalkung, tötet Grippe-Viren, schützt die Leber und senkt den Blutzucker.

Allen Pilzen gemeinsam: Ihre Kohlenhydrate bremsen den Wachstum von Tumorzellen. In Japan wurde Lentinan, ein Kohlenhydrat des Shitake, jetzt zur Krebsbehandlung zugelassen.

Beitrag von Walti Egloff, Ehrenpräsi

Quelle: Seniorama Das Monatsmagazin für die aktive ältere Generation



Glänzender Lackporling *Ganoderma lucidum*