

Forza Funghi

Mit der vollen Kraft der Natur: **Waldpilze** bereichern nicht nur die Küche, sie sind auch äusserst gesund. Die Naturheilkunde setzt schon lange auf ihre Vorzüge.

VON THOMAS VOGEL

Wir sind ein einzig Volk von Pilzessern, verspeisen wir in der Schweiz doch jährlich geschätzte 25 000 Tonnen dieser meist schmackhaften, schwammartigen Gebilde – über drei Kilogramm pro Person. Zu Recht. Sie sind eine Bereicherung des herbstlichen Speiseplans und noch dazu gesund.

Menschen, die sich kalorienarm ernähren wollen, treffen mit Pilzen eine ideale Wahl – zumindest ohne Rahmsauce. 100 Gramm frische Steinpilze enthalten nur 34 Kilokalorien, Eierschwämme oder Champignons sogar nur 23. Im Vergleich

« Oft beruhen die Probleme beim Pilzgenuss schlicht auf zu viel des Guten oder falscher Zubereitung »

Dr. Katharina Schenk-Jäger

stecken in 100 Gramm magerem Rindfleisch über 170 Kilokalorien.

Die geringe Kalorienzahl ist vor allem darauf zurückzuführen, dass Pilze zu mehr als drei Vierteln aus Wasser bestehen und kaum Fett enthalten. Darüber hinaus bestehen die Zellwände im Gegensatz zu anderen Nahrungsmitteln aus dem unverdaulichen Chitin statt aus Zellulose: Chitin beschäftigt den Magen lange – man bleibt also länger satt. Genau deswegen können

einem Pilze aber auch schwer im Magen liegen. Fachleute raten, die Pilze lange zu kochen. Das erleichtert die Verdauung.

Neben den Speisepilzen gibts auch mehr oder weniger giftige Arten. Lebensgefährlich sind Vergiftungen durch Knollenblätterpilze (s. Box). «Unverträglichkeiten beim Genuss von Pilzen sind sehr häufig», erklärt dazu Dr. Katharina Schenk-Jäger, Pilzspezialistin am Schweizerischen Toxikologischen Informationszentrum in Zürich. Oft beruhen die Probleme nach Pilzgenuss schlicht auf zu üppigen Portionen oder falscher Zubereitung. In Kombination mit einer leichten Unverträglichkeit rebelliert dann der Magen.

Wer nun glaubt, wenige Kalorien bedeuten auch weniger Nährstoffe, irrt. Pilze enthalten Kalium, Kalzium, Magnesium, Eisen und andere Mineralstoffe sowie diverse Spurenelemente – etwa Mangan, Zink und Selen. Daneben liefern sie dem Körper auch Vitamine, vor allem solche aus der B-Gruppe. Manche Pilze enthalten aber auch Vitamin C, Vitamin A und – wie etwa Champignons oder getrocknete Austernpilze – grosse Mengen Vitamin D, das wir sonst nur durch die Sonne aufnehmen.

Auch die Naturheilkunde setzt auf die Kraft von Pilzen

Kein Wunder, hat sich daraus in den letzten paar Jahrtausenden eine eigene medizinische Richtung entwickelt, die vor allem im asiatischen Teil der Welt sehr populär ist – und bei der Krebsbehandlung standardmässig neben Chemotherapie, Bestrahlung und Operatio-



Kaum Risiko: Beim Händler gekaufte Pilze sind immer kontrolliert.

Bei Verdacht auf Giftpilze: Keine Zeit verlieren und Tox-Telefon 145

In der Schweiz vergiften sich pro Jahr zwischen 400 und 550 Menschen mit Pilzen. Todesfälle sind jedoch selten geworden. «Bei verdorbenen oder falsch zubereiteten Pilzen zeigen sich die ersten Symptome wie beim Grünen Knollenblätterpilz: mit Brechdurchfällen», sagt Dr. Katharina Schenk-Jäger, Spezialistin am Schweizerischen Toxikologischen Informationszentrum (Tox)

in Zürich: «Beim Knollenblätterpilz gehen die Beschwerden weiter: Lebersversagen, bis hin zum Tod.» Die grösste Herausforderung bei Pilzvergiftungen sei deshalb der Ausschluss der Knollenblätterpilzvergiftung, die oft schwer oder tödlich verläuft, während die übrigen Pilzvergiftungen in der Regel nur mit Magenbeschwerden einhergehen. Für Betroffene gilt: «Keine Zeit

nen eingesetzt wird. «Die Mykotherapie hat auch bei uns eine lange Tradition», sagt Thomas Falzone. Der Heilpraktiker aus Winterthur ZH ist Gründer und Präsident der Gesellschaft für Vitalpilzkunde (GFVS, www.gfvs.ch), die in den

letzten fünf Jahren rund 300 Mykotherapeuten ausbildete.

Sowohl die alten Römer wie auch Nonnen und Mönche setzten im Gesundheitswesen auf Pilze. In alten Medizinbüchern, so Falzone, sei aber davon zu lesen, dass zum



Verdauungsorgane. Für den Heilpraktiker ist klar: «In Pilzen steckt ein Riesenpotenzial.» Er empfiehlt deshalb, prophylaktisch zwei bis dreimal wöchentlich eine Portion Pilze zu essen. «Das ist besser als jeder Fisch – und vor allem deutlich ökologischer.» Dennoch warnt die Ärztin Katharina Schenk-Jäger vor übertriebenen Erwartungen und dem Konsum von Pilzen als Medikamentenersatz: «Ich würde die Pilze in der Kochkunst behalten und für Krankheiten den Rezeptblock zücken.»

Nicht aufwärmen? Ein Irrtum aus Grossmutterns Zeiten!

Ausserdem ist auch die Mykotherapie nicht ganz ohne die Risiken von Nebenwirkungen. So führen die viel gerühmten Shiitake-Pilze mitunter zu Hautausschlägen, einer sogenannten Flagellanten-Dermatitis. «Dieses Hautproblem sehen wir öfters in der Praxis», bestätigt Pilzspezialistin Dr. Katharina Schenk-Jäger.

Neben den pilzüblichen Giften können Pilze auch Umweltgifte enthalten. Aus Verkehr, Klärschlamm oder Kompost reichern sich die toxischen Metalle Arsen, Blei, Cadmium oder Quecksilber in den Schwämmen an. Vor allem wild gewachsene Champignons fallen in Untersuchungen immer wieder durch erhöhte Belastung mit Umweltgiften auf.

Ins Reich der Mythen gehören die Geschichten, dass zum Beispiel Pilze nicht aufgewärmt werden dürfen, dass man Pilze nicht waschen sollte oder sich ein Silberlöffel beim Kochen zusammen mit Giftpilzen verfärbt. ●

anrufen

verlieren, sondern sich beim geringsten Zweifel im Tox-Zentrum via Telefon 145 erkundigen, was zu tun ist.» Eine Erste-Hilfe-Massnahme kann die Verabreichung von Aktivkohle sein – und schnellstmöglich in eine Notfallklinik zu gehen. Bei Gift-Verdacht Milch oder Salzwasser trinken ist völlig falsch.

Mehr Infos: www.toxi.ch

Beispiel Austernseitlinge cholesterin- und Champignons blutdrucksenkend wirken. Früher wurde der Hallimasch verabreicht, um die Durchblutung zu fördern. Und den Riesenbovist nahm man gern bei chronischen Entzündungen der

Wissen: 10 Fakten

Hüftschwung

Fakten, die man wieder vergessen darf, beim Smalltalk jedoch nützlich sind: Schnelles Wissen mit SonntagsBlick.

VON FRANCA SIEGFRIED

1 Börsenrekord
Genau 37 Mikrosekunden – so lange wie ein Lidschlag – dauert es, bis Devisenhändler an der Börse 10 000 Aufträge abgewickelt haben. Die Schweizer Börse Swiss Exchange arbeitet mit der schnellsten Handelstechnologie der Welt.

2 Fussballfans
Fussball und Eishockey faszinieren bekanntermassen auch Hooligans. Das Bundesamt für Polizei hat 1485 gewalttätige Fans registriert. Die meisten sind zwischen 15 und 39 Jahre alt.

3 Schallkanonen
Vor Ibiza und Mallorca wird mit Explosionsschall im Meer nach Öl gesucht – für Delphine und Wale tödlich. Umweltschützer protestieren, auch die Schweizer OceanCare.

prägendes Geschmackserlebnis süss: Das Fruchtwasser enthält nämlich Glukose und Fruktose.

6 Dr. International
Vier Fünftel aller aus Nicht-EU/EFTA-Staaten zugelassenen Arbeitskräfte in der Schweiz sind Akademiker. Ein Teil von ihnen trägt einen Doktorhut: 1721 Inder, 1356 US-Amerikaner, 492 Chinesen und 451 Russen.

7 Fit durch Fremdsprachen
Eine Psychologin aus Kanada hat in einer Studie zweisprachige Senioren mit einsprachigen verglichen. Erstaunliches Fazit: Zweisprachige Menschen erkranken im Schnitt vier Jahre später an Demenz als diejenigen, die nur einer Sprache mächtig sind. Nicht untersucht wurde die Auswirkung bei mehreren Sprachen.



10

Britische Forscher haben bei 150 Frauen den Abstand der Hüftknochen gemessen – und sie über ihr Sexleben befragt. Mit breiten Hüften über 36 cm haben Frauen mehr Sexpartner als mit schmalen.

4 Penis-Prosa
Die neuste Absurdität der US-Ratgeber-Literatur trägt den Titel «Leben mit einem grossen Penis». Pater Owen Thomas und Dr. Richard Jacob schreiben über das «OMG», das «Opulente-Männliche-Genitalien-Syndrom».

8 Schweigen macht sexy
Paare können sich auch nach Jahren noch interessant, attraktiv und sexy finden, sagen Therapeuten. Ihr Rat: Jeder soll sich seine kleinen Geheimnisse bewahren – Seelenstriptease sei ein Liebeskiller.

5 Süsse Erinnerung
Im Mutterleib schwimmen Babys nicht nur im Fruchtwasser – sie trinken auch davon. Darum ist auch unser erstes,

9 1,7 Filme pro Kopf
Im vergangenen Jahr zeigten Schweizer Kinos 1695 Filme: 234 einheimische, 761 Streifen aus Europa und 475 aus den USA.