



Shiitake



DER KÖNIGLICHE ERKÄLTUNGSPILZ

Die kalte Jahreszeit ist wieder da und mit ihr die Erkältungszeit. Alle Vitalpilze haben jetzt Saison, da sie das Immunsystem stärken und antiviral wirken. Doch Pilzkenner greifen gerade jetzt zum Shiitake. Er wirkt gegen innere Kälte und erhöht die Abwehrkraft gegenüber Erkältungskrankheiten, vor allem gegen das Grippevirus Typ A. Durch die tägliche Einnahme wird die Widerstandskraft gegenüber Virusinfektionen sogar so stark erhöht, dass eine Ansteckung wenig wahrscheinlich ist. Selbst der Ausbruch einer Infektion mit dem Herpes Simplex-Virus kann eher abgewehrt werden. Nebenbei wirkt der Pilz auch noch gefäßschützend, verjüngend, schmerzlindernd, unterstützend auf die Darmflora, die Leber und die geistigen Leistungen.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Der Shiitake ist aus der chinesischen und japanischen Tradition nicht wegzudenken – als Nahrungsmittel und als Heilmittel. Der noble Pilz galt als willkommenes Geschenk an jedem Hofe, denn er sollte unsterblich machen. „Take“ heißt auf japanisch Pilz und „shii“ ist der Pansania, ein Baum auf dem der schmackhafte Pilz bevorzugt wächst. Der Shiitake, auch *Lentinula edodes*, enthält neben viel Kupfer, auch Eisen, Kalzium, Kalium und Zink sowie das gesamte Spektrum aller acht essentiellen Aminosäuren und ist besonders reich an L-Leucin und L-Lysin, das etwa gegen Herpes Infektionen hilft. Wie bei allen Vitalpilzen finden sich im Shiitake Vitamine – wie etwa B-Vitamine und die Vorstufe des Vitamin D – sowie natürlich die für Vitalpilze typischen Polysaccharide und Triterpene. Seine Glutaminsäure verleiht ihm den würzig, köstlichen Geschmack, wie er auch in Tomaten, Fleisch und Parmesan geschätzt wird. Der Shiitake gilt daher als „umami“, geschmacksverstärkend, und ist eine schmackhafte Alternative zu Fleisch. Außerdem ist der begehrte Speisepilz ein Nitritfänger – er kann die schädlichen Wirkungen von Nitrit in Gemüse und Salaten, Wurst und Fleisch (Nitritpökelsalz) neutralisieren.

VOM VOLKSNAHRUNGSMITTEL ZUM HEILMITTEL

Der Shiitake ist nicht nur ein anerkanntes Heilmittel der Traditionellen Chinesischen und der Japanischen Medizin, er

scheint sogar den Anforderungen der modernen Wissenschaft gewachsen zu sein. Mittlerweile gibt es eine nahezu unüberschaubare Zahl von Publikationen. Eindeutig belegt sind seine immunstimulierenden Effekte bei Erkrankungen durch Viren, Bakterien, Krebserkrankungen und seine cholesterinsenkenden Eigenschaften.

VON ERKÄLTUNG BIS HIV: SHIITAKE, DER VIRENKILLER

Lentinan gehört zu den "biological response modifiers", effizienten Stimulatoren des Immunsystems. Sie verbessern die Ausschüttung und Wirkung von Immunzellen gegenüber Bakterien, Viren, Pilzen und Parasiten. Etwa erhöht der *Shiitake* die Abwehrkraft gegenüber Erkältungskrankheiten, vor allem gegen das Grippevirus Typ A. Dies geschieht durch die Bildung von Interferon in den Zellen. Durch die tägliche Einnahme wird außerdem die Widerstandskraft gegenüber Virusinfektionen so stark erhöht, dass eine Ansteckung weniger wahrscheinlich ist. Selbst der Ausbruch einer Infektion mit dem Herpes Simplex-Virus kann durchaus abgewehrt werden, Masern und Windpocken können im Verlauf gemildert und sogar bei HIV-Patienten kann eine Reduktion der Virenanzahl herbeigeführt werden. Wichtig ist zu bemerken, dass die Immunaktivierung in einer balancierenden Weise erfolgt, sodass keine überschießenden Immunreaktionen provoziert werden. Daher kann der *Shiitake* auch bei Autoimmunerkrankungen angewendet werden.

EIN NATÜRLICHES ANTIBIOTIKUM

Seine antibakteriellen Wirkungen gegen in Lebensmitteln vorkommende Bakterien wie etwa Salmonellen oder Listerien sind ebenfalls legendär. Sogar der gefährliche und äußerst widerstandsfähige Eitererreger *Staphylococcus aureus* (MRSA-Krankenhauskeim) lässt sich vom *Shiitake* zurückdrängen und er bekämpft die Erreger von Nebenhöhlen- und Mandelentzündung. Hinter der antibiotischen Wirkung steht die Produktion von Oxalsäure, die sich den Erregern als wirksames Hemmnis entgegenstellt.

STÄRKT DIE IMMUNFUNKTION DES DARME

Für die starken antibakteriellen und antiviralen Wirkungen des *Shiitake* werden außerdem schwefelhaltige Verbindungen wie

das Lenthionin, das auch in Knoblauch und Lauch vorkommt, verantwortlich gemacht. Sie helfen gegen bakterielle und virale Infekte und speziell gegen Erkältungskrankheiten – auch bei Kindern – vor allem, indem der Darm saniert und vor krankmachenden Keimen geschützt wird. Der Darm ist ein wesentliches Immunorgan des Menschen. Eine Störung der Darmflora kann zu schweren Ungleichgewichten führen bzw. Krankheitsverläufe verschlimmern. Der *Shiitake* entwickelt enorme Fähigkeiten beim Wiederaufbau der essentiellen Mikroorganismen im Darm bzw. beim Unterstützen ihrer wichtigen Aufgaben. Studien dokumentieren, dass die Wirkstoffe des *Shiitake* das Wachstum von probiotischen Bifidobakterien und Laktobakterien erhöhen und gegen Verstopfung wirken.



BEKÄMPFT ZAHNFLEISCH-ENTZÜNDUNG UND KARIES

Der *Shiitake* bekämpft auch speziell die Keimzahl von Mikroben im Mundraum, die Karies oder Gingivitis (eine Entzündung des Zahnfleisches infolge eines mikrobiellen Biofilms am Zahnfleischrand) auslösen.

GEGEN ARTERIOSKLEROSE: SENKT LDL-CHOLESTERIN, HEBT HDL-CHOLESTERIN

Senkt zuverlässig LDL-Cholesterin, vor allem bei jüngeren Personen. Da eine "reiner" Blutsäule weniger Druck benötigt, um durch die Gefäße gepumpt zu werden, senkt der *Shiitake* auch Bluthochdruck. Für die cholesterinsenkenden Effekte werden hauptsächlich Eritadenin und Cholin im *Shiitake* verantwortlich gemacht. Sie unterstützen die Weiterleitung von Blutfetten zur Leber, um sie vom "schlechten"

LDL- ins "gute" HDL-Cholesterin umzuwandeln. *Shiitake* ist für jene als Cholesterinsenker besonders geeignet, die mit Gesamt-Cholesterinüberschuss bei zu geringen HDL-Spiegeln zu kämpfen haben und zu Cholesterin-Verarbeitungsschwäche in der Leber neigen. Der Pilz wirkt leicht blutverdünnend und beugt langfristig Thrombosen vor. Unterstützt auch bei vaskulär bedingter Impotenz.

Zusammen mit dem *Reishi* bietet der *Shiitake* den größten Schutz vor Cholesterinablagerungen in den Gefäßen und damit vor Arteriosklerose.

GEGEN HOMOCYSTEIN UND LEBERSCHÄDEN

Eritadenin verhindert auch einen hohen Homocysteinspiegel, ein Risikofaktor für Arteriosklerose, der bei Vitamin B-Mangel bzw. Leber- oder Nierenproblematik erhöht sein kann. Die Leberschutzfunktion des *Shiitake* ist erstaunlich. Leberschädigende Substanzen – auch freie Radikale – werden unschädlich gemacht, einer Fettleber wird entgegengewirkt und eine krankhafte Vermehrung des Bindegewebes in der Leber verhindert. Außerdem werden entzündliche Prozesse in der Bauchspeicheldrüse beruhigt und Verdauungsbeschwerden wird vorgebeugt.

BEI OSTEOPOROSE UND MAGENBESCHWERDEN

Wie der *Maitake* regt auch der *Shiitake* die Osteoblasten an und die Vorstufe von Vitamin D ist hilfreich für den Knochenerhalt. In Japan wird er auch gern bei Gastritis und Magengeschwüren verwendet. Neben dem *Hericium*, *Chaga* und *Reishi* gehört auch der *Shiitake* zu den großen Magen Helfern.

BEI GELENKSENTZÜNDUNGEN UND MIGRÄNE

Seine entzündungshemmende Wirkung macht den *Shiitake* bei entsprechender Dosierung zu einem guten Schmerz- und Entzündungsmittel etwa bei Arthritis, Rheuma und Migräne – vor allem zusammen mit dem *Reishi*. Noch hilfreicher ist dieses „Team“ allerdings bei Arthrose und Gicht. Der *Shiitake* lindert Gichtschübe und beugt sie vor, indem er den Harnsäurespiegel senkt, außerdem stärkt er die Milz, die in der TCM für die „Trennung von Trübem

und Klarem" zuständig und damit grundlegend für die „Reinheit“ des Körpers ist.

UNTERSTÜTZT BEI DIABETES

Bei Diabetes werden hauptsächlich der *Coprinus* und der *Maitake Pilz* gegeben, doch auch der *Shiitake* unterstützt Diabetiker, da er die Insulinproduktion steigert sowie Cholesterin und Übergewicht entgegenwirkt.

STÄRKT DIE GEHIRNFUNKTIONEN UND BRINGT ENERGIE

Shiitake Vitalpilze sind eine großartige Quelle für B-Vitamine, die die Nebennierenfunktion unterstützen und Nährstoffe aus der Nahrung in nutzbare Energie umwandeln. Sie helfen auch, die Hormone auf natürliche Weise auszugleichen und die Gehirnfunktionen während des ganzen Tages zu unterstützen. Damit werden die Konzentration und die kognitiven Leistungen verbessert, wie man auch an Anwendungstests mit Schulkindern eindrucksvoll feststellen konnte. Für Ältere bringt der Anti-Aging-Pilz natürlich auch einiges – vor allem Symptome der Senilität lassen nach.

BEKÄMPFT ÜBERGEWICHT

Bestimmte Bestandteile des *Shiitake Vitalpilzes* haben fettreduzierende Effekte, wie z. B. Eritadenin und Beta-Glucane, Polysaccharide, die in allen Vitalpilzen in leicht unterschiedlicher Molekularstruktur vorkommen. Daher wirken Vitalpilze prinzipiell positiv auf das Gewicht. Beta-Glucane erhöhen den Sättigungswert und bremsen Heißhunger.

BELIEBT BEI STRESSGEPLAGTEN IN ALLER WELT

Der *Shiitake* stärkt die Mitte und hebt das Qi, die Lebensenergie, sowie das Wei-Qi, die Abwehrkraft. Er hilft bei Erschöpfung, Überarbeitung und chronischer Müdigkeit. Damit ist er für viele Gesundheitsbewusste goldrichtig. Zeitdruck, zu wenig Entspannungspausen, Schlafmangel, stress- oder diätbedingt zu wenig essen, zu viel Austrocknendes wie Scharfes essen oder Bitteres

> ANWENDUNG IN DER TIERMEDIZIN

Der *Shiitake* wird zur allgemeinen Stärkung und Förderung der Vitalität eingesetzt sowie des Immunsystems, bei bakteriellen und viralen Infekten, Krebs, Allergien, Übergewicht, Erkrankungen des Bewegungsapparates wie Arthritis (Rheuma) und Arthrose, Bindegewebsschwäche, Arteriosklerose, Fettstoffwechselstörungen, Leukosen, Lymphomen, Leber-, Blasen- und Harnröhrenkrankungen, Hufrehe, Magengeschwüren, zur Entwurmung, bei Zahnkaries und Zahnstein und zum Aufbau der Darmflora.



trinken (Kaffee) raubt dem Körper Yin und Blut. Körpersäfte und Körpersubstanz sind in Gefahr, wie sich bald anhand entsprechender Symptome bei Yin-Mangel zeigt wie trockene Haut, trockener Stuhl, trockene Lippen, trockene Schleimhäute, Hitzewallungen, Nachtschweiß, Entzündungen, rote Flecken, Nervenschwäche, Schlafstörungen, Ängste, Haarausfall, brüchige Nägel, Zahnprobleme oder Osteoporose.

GEGEN INNERE KÄLTE UND SCHMERZEN

Der *Shiitake* ist aber auch ein hervorragend ausgleichender Pilz, etwa gegen Kälte im Inneren und die durch sie hervorgerufenen Blockaden der Qi-Zirkulation. Er transformiert innere Feuchtigkeit (bei Milz-Qi-Schwäche) und leitet sie aus, eliminiert aber auch Hitze bei Entzündungen und lindert Schmerzen.

GUT BEI AKNE

Der *Shiitake* ist reich an Selen. Wenn Selen mit den Vitaminen A und E eingenommen wird, kann es helfen, Hautkrankheiten wie schwere Akne und die nachfolgende Nar-

benbildung zu reduzieren. Das Zink in *Shiitake Vitalpilzen* fördert auch die Immunfunktion und reduziert den Aufbau des Hormons Dihydrotestosteron (DHT) zur Verbesserung der Hautheilung.

SHIITAKE, DER IMMUNPILZ BEI KREBS

Der *Shiitake* enthält als Besonderheit Lentinan, ein in Japan zur Anregung bzw. Balancierung des Immunsystems vor allem bei Krebs erhältliches Medikament, das zusätzlich zu Chemo- oder Strahlentherapie angewendet wird. Immuntherapie an sich ist schließlich auch im Westen eine große Hoffnung in der Krebstherapie. In verschiedenen Versuchen konnte eine Verbesserung der körpereigenen Tumorab-

wehr und eine deutliche Verminderung der Tumorbildung nachgewiesen werden, sodass man beim *Shiitake* auch von einem effektiven Naturmittel zur Krebsprävention sprechen kann. Lentinan reduziert die Nebenwirkungen der Chemotherapie und verringert die Metastasenbildung. Die Beta-Glucane des *Shiitake* wirken der Abmagerung (Kachexie) bei Krebserkrankungen entgegen.

WAS BEI EINNAHME ZU BEACHTEN IST

In ganz seltenen Fällen kann es bei Konsumenten nach der Einnahme von *Shiitake* zu allergischen Reaktionen mit typischen, streifenförmigen Rötungen der Haut, gegebenenfalls mit Juckreiz und Bläschenbildung kommen. Dies geschieht vor allem bei Candida im Darm. Bei hohen Dosierungen die leicht blutverdünnende Wirkung beachten und blutverdünnende Medikamente darauf abstimmen lassen. Auch Blutdruck- bzw. Cholesterinsenker eventuell reduzieren. Dosisänderungen von Medikamenten nur vom Arzt vornehmen lassen.

Wichtiger Hinweis zu Krebs: Aus Traditionen oder guten Erfahrungen kann man seriöserweise noch lange keine wissenschaftlich bestätigte Krebsheilung ableiten und daher weder von einem adäquaten Ersatz zur Chemotherapie sprechen noch zur begleitenden Selbstmedikamentation raten. Nicht jeder behandelnde Arzt erlaubt die Einnahme von Vitalpilzen, da Wechselwirkungen mit Medikamenten nicht ausgeschlossen sind. ✍