

Shiitake Pilz

SHIITAKE VITALPILZ

Überblick der wichtigsten Wirkungen

- **Immunsystem** – Viren, Bakterien, Pilze
- **Virale Infekte** – Erkältungen, Influenza, HIV, Herpes, Masern, Windpocken
- **Bakterien** – Salmonellen, Listerien, Staphylokokken
- **Krebs** – Metastasen, Nebenwirkungen Chemo- und Strahlentherapie, Abmagerung bei Krebs
- **Gefäße** - Blutfluss, Bluthochdruck, Cholesterin, Homocystein
- **Leber** – Schutz vor Toxinen, Fettleber, Hepatitis
- **Entzündungen** – Bauchspeicheldrüse, Gelenke
- **Schmerzen** – Migräne, Fibromyalgie
- **Gelenke** – Gicht, Rheuma, Arthritis, Arthrose
- **Magen** – Gastritis, Magengeschwüre
- **Darm** – Darmflora
- **Mund** – Karies, Zahnfleischentzündung
- **Osteoporose**
- **Gedächtnis**
- **Hämorrhoiden**
- **Stress**
- **Müdigkeit, Erschöpfung**
- **Vitalität**
- **Anti-Aging**

TCM-Wirkungen

- Der Shiitake ist süß, thermisch neutral
- Wirkt auf: Milz, Magen, Lunge, Leber
- Tonisiert Qi, speziell Milz-Qi, Magen-Qi, Nieren-Qi, Wei-Qi, Zheng-Qi (wahres Qi der Meridiane)
- Leitet Feuchtigkeit, Nässe und Schleim aus
- Nährt Yin
- Beseitigt Hitze, speziell durch Yin-Mangel
- Leitet Hitze-Toxine aus
- Löst Qi-Blockaden durch Kälte - zerstreut Wind-Kälte und Hitze-Nässe (Bi-Syndrom)
- Nährt Blut, speziell Herz-Blut und Leber-Blut (Mangel: aufsteigendes Leber-Yang)
- Bewegt Blut und verringert Blut-Stase

Der beliebte Speisepilz ("take" heißt auf japanisch Pilz) ist ein Baumpilz, der auf dem Pansaniabaum ("shii") wächst. Auch Eichen, Kastanien und Hainbuchen gehören zu seinen bevorzugten Wirten. 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. 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.

Das Lebenselixier der Kaiser und Könige

In Japan und China wird der Shiitake Pilz schon seit 2.000 Jahren hoch geschätzt. Er galt als so nobel und begehrenswert, dass er als Geschenk für Kaiser-durchaus begehrt war, wie Überlieferungen berichten.

Der Shiitake galt auch immer als Anti-Aging-Pilz. Um ihr Leben zu verlängern und in der Hoffnung auf Unsterblichkeit sollen chinesische Kaiser große Mengen des Pilzes gegessen haben. Er gilt in Japan als „umami“ – Geschmacksverbesserer – da seine Glutaminsäure ähnlich wie Glutamat die Geschmacksrezeptoren aktiviert. Dazu kommt noch, dass er ein Nitritfänger ist und die schädlichen Wirkungen von Nitrit in Gemüse und Salaten und vor allem in Wurst und Fleisch (Nitripökelsalz) neutralisieren kann.

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 – ist damit für viele Gesundheitsbewusste auch heute goldrichtig. Stress, zu wenig Entspannungspausen, Schlafmangel, stress- oder diätbedingt zu wenig essen, zu viel austrocknendes wie scharfes essen oder bitteres trinken (Kaffee) raubt dem Körper Yin und Blut. Die Körpersäfte und die Körpersubstanz sind in Gefahr, wenn sie durch falsches Verhalten nicht mehr ausreichend genährt werden. Das zeigen bald die entsprechenden Symptome bei Yin-Mangel: Trockene Haut, trockener Stuhl, trockene Lippen, trockene Schleimhäute, Hitzewallungen, Nachtschweiß, Entzündungen, rote Flecken, Nervenschwäche, Schlafstörungen, Ängste, Haarausfall, brüchige Nägel, Zahnprobleme oder Osteoporose.

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 und lindert Schmerzen.

Vom Volksnahrungsmittel zum Heilmittel

Der Shiitake ist nicht nur ein dank energetischer Wirkungen anerkanntes Heilmittel der Traditionellen Chinesischen und auch der Japanischen Medizin. Er scheint sogar den Anforderungen der westlichen Wissenschaftskriterien gewachsen zu sein. Mittlerweile gibt es eine so große Zahl an Publikationen, dass sie schon fast unüberschaubar geworden sind. Eindeutig belegt sind seine immunstimulierenden Effekte bei viralen und bakteriellen Erkrankungen sowie bei Krebs und seine cholesterinsenkenenden Eigenschaften.

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 Tumorabwehr 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-Glukane des Shiitake wirken der Abmagerung (Kachexie) bei Krebserkrankungen entgegen.

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 wird. 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.

Ein natürliches Antibiotikum

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

Stärkt die Immunfunktion des Darmes

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 Zahnfleischentzündung 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.

Unproblematisch bei Autoimmunerkrankungen

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.

Gegen Arteriosklerose: Senkt LDL-Cholesterin, hebt HDL-Cholesterin

Senkt zuverlässig LDL-Cholesterin, vor allem bei jüngeren Personen. Da eine "reinerer" Blutsäule weniger Druck benötigt, um durch die Gefäße gepumpt zu werden, senkt der Shiitake auch Bluthochdruck.

Für die cholesterinsenkenenden 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 Magenheflern.

Bei Gelenkentzündungen und Migräne

Seine entzündungshemmende Wirkung macht den Shiitake bei eintsprechender 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-Pilze 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-Pilzes haben hypolipidämische (fettreduzierende) Effekte, wie z. B. E-ritadenin 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.

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

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, Bindegewebschwäche, Arteriosklerose, Fettstoffwechselstörungen, Leukosen, Lymphomen, Leber-, Blasen- und Harnröhrenerkrankungen, Hufrehe, Magengeschwüren, zur Entwurmung, bei Zahnkaries und Zahnstein und zum Aufbau der Darmflora.

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.

Shiitake unterstützt bei

- **Abmagerung bei Krebs**
- **Akne**
- **Allergien**
- **Alterungsprozessen**
- **Alzheimer**
- **Arteriosklerose**
- **Arthritis**
- **Arthrose**
- **Asthma**
- **Autoimmunerkrankungen**
- **Bakteriellen Entzündungen**
- **Bauchspeicheldrüsenentzündung**
- **Bindegewebschwäche**
- **Blasenentzündung**
- **Blutgerinnungshemmung**
- **Bluthochdruck**
- **Borreliose**
- **Bronchitis**
- **Burnout**
- **Candida Pilz**
- **Cholesterin**
- **Colitis Ulcerosa**
- **Darmbeschwerden**
- **Darmentzündung**
- **Darmgeschwüre**
- **Darmflora-Aufbau**
- **Demenz**
- **Diabetes mellitus Typ 2**
- **Durchblutung (Hirn, Koronaren)**
- **Durchblutungsstörungen**
- **Ekzemen**
- **Entgiftung**
- **Entsäuerung**
- **Entzündungen**
- **Erkältung, wiederkehrend**
- **Erschöpfung**
- **Fettleber**
- **Fettstoffwechselstörungen**
- **Fibromyalgie**
- **Gastritis**
- **Gedächtnis**
- **Gelenksschmerzen**
- **Gelenkentzündung**
- **Gicht**
- **Grippalem Infekt**
- **Grippe**
- **Haarausfall, kreisrund**
- **Haarwachstum**
- **Hämorrhoiden**
- **Hautausschlägen**
- **Hautentzündung**
- **Hepatitis, verschiedenen Formen**
- **Herpes**
- **Herzinfarkt**
- **Herz-Kreislauf-Erkrankungen**
- **Herzrhythmusstörung**
- **HIV-Erkrankung**
- **Homocystein erhöht**
- **Husten, chronisch**
- **Immunschwäche**

- **Impotenz (vaskuläre Ursache)**
- **Karies**
- Knochenprobleme
- Kopfschmerzen
- **Krebs** (Brust, Lunge, Leukämie, Sarkom, Darm, Gebärmutterhals, Magen, Prostata)
- **Krebsbegleitung Chemo- und Strahlentherapie**
- **Krebsvorbeugung**
- Kurzsichtigkeit
- **Leberschutz**
- **Leberzirrhose**
- **Leukozyten**
- Libido
- **Listerien**
- **Lungenemphysem**
- **Lungenentzündung**
- **Magenbeschwerden**
- **Magengeschwür**
- **Mandelentzündung**
- **Masern**
- **Metastasenhemmung**
- **Migräne**
- **Mykosen**
- **Müdigkeit**
- Nägel brüchig
- **Nebenhöhlenentzündung**
- **Neuralgien**
- Nierenentzündung
- Nierenstärkung
- **Osteoporose**
- **Pocken**
- **Rheuma**
- **Rosacea**
- **Salmonellen**
- **Schilddrüsen-Fehlfunktion**
- **Schnupfen**
- **Schwächezuständen**
- **Schwindel**
- Sehnenerkrankungen
- Sexualstörungen
- **Stress**
- Thrombosevorbeugung
- Tinnitus
- Tonsillitis
- **Triglyceride**
- Tuberkulose
- Überarbeitung
- Übergewicht
- Übersäuerung, chronischer
- **Verdauungsproblemen**
- **Verstopfung**
- **Virale Infekte**
- **Windpocken**
- **Zahnplaques**
- Zwölffingerdarmgeschwür