

Der Shiitake gilt als „König der Pilze“ aufgrund seiner vielfältigen Heilwirkung und ist nach dem Champignon der meistverzehrtete Speisepilz. In Asien ist er seit 2000 Jahren beliebt und begehrt. Ein Arzt der Ming-Dynastie beschrieb den Shiitake als „Mittel für die Bewahrung der Gesundheit, das Erkältungen heilt und den Kreislauf stimuliert“. Der Pilz riecht leicht knoblauchartig und ist sehr würzig. Der Shiitake wächst mit seinem hell- bis dunkelbraunen Hut an hartholzigen Laubbäumen wie Buche, Eiche oder Ahorn. Man findet ihn von April bis Dezember. In der japanischen und chinesischen Volksmedizin wurde der Shiitake bereits im 14. Jahrhundert n. Chr. als Blutaktivator und Tonikum genutzt, um das Qi (die Lebensenergie) zu erhöhen und damit Krankheiten zu lindern.

### Inhaltsstoffe

Der Vitalpilz enthält viele bioaktive Inhaltsstoffe. Neben Vitamin B, Kalium, Magnesium, Kalzium, Eisen, Zink und Aminosäuren wurden auch gesättigte und ungesättigte Fettsäuren nachgewiesen. Die therapeutisch wirkungsvollsten Substanzen sind die Polysaccharide und Lektine. Das Polysaccharid Lentinan ist bekannt für seine tumorhemmende Wirkung. Aber auch anderer Polysaccharide wirken antikanzerogen wie Studien an Mäusen bewiesen. Das deutsche Robert-Koch-Institut testete 1992 die Wirkung von Lentinan gegen virale Infektionen des Respirationstraktes anhand tödlicher Influenzaviren bei Mäusen. Alle der behandelten Mäuse überlebten. In den USA wurde die Wirkung von Lentinan an HIV-Patienten untersucht. Die intravenöse Verabreichung führte zu einer Abnahme der spezifischen Antigene im Serum und einer Zunahme von Helferzellen. Weitreichend bekannt ist auch LEM (Lentinus Edodes Myzelia), das kein isoliertes Polysaccharid ist, sondern ein Heißwasserauszug aus dem Pilzmyzel. In Tierversuchen wurde eine leberschützende Wirkung auf Mäuse mit chronischen Leberschäden beobachtet. LEM wirkt außerdem antioxidativ und

japanische Forscher bestätigen eine direkte zytotoxische Wirkung gegen Leberkrebszellen.

Der Shiitake bietet außerdem antivirale und antifungale Eigenschaften. Ein weiterer wichtiger Inhaltsstoff ist Eritadenin, ein Purinalkaloid. Eritadenin bewirkt eine rasche Umsetzung und Ausscheidung von Cholesterin über den Darm und hat damit eine cholesterinsenkende und antithrombotische Wirkung. Eritadenin wirkt der Verklumpung von Blutplättchen entgegen.

### Eigenschaften des Shiitake:

- immunstärkend
- baut Muskulatur auf
- verkürzt muskuläre Erholungszeiten
- antifungal
- antibakteriell
- antikanzerogen
- stärkt und schützt die Leber
- vitalisierend
- senkt Blutdruck und Cholesterin
- antioxidativ
- baut Darmflora auf
- knochenstärkend

### Therapeutische Einsatzgebiete:

- Rachitis
- Arthritis, Arthrose
- Krebserkrankungen, Leukämie
- Schutz bei Strahlen- oder Chemotherapie
- Karies, Zahnstein
- bakterielle und virale Infektionen
- Lebererkrankungen
- Rheuma
- Gicht
- Magengeschwüre
- Gastritis
- Bindegewebsschwäche
- Migräne
- Tinnitus
- Allergien
- Blutdruckregulation
- Immunschwäche

- Diabetes
- Fettstoffwechselstörungen
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Erkältungen
- Herpes
- Pilzinfektionen wie Candida albicans
- Normalisierung des Cholesterinhaushaltes

### Einsatzgebiete beim Tier:

- Arthrose, Arthritis
- Muskel- und Gelenkbeschwerden
- Hüft- und Ellenbogendysplasie
- Spondylose
- Cauda Equina
- Osteoporose
- bakterielle und virale Infektionen
- Immunschwäche
- Leukose
- Störungen des Fettstoffwechsels
- Krebserkrankungen
- Hufrehe
- Magen- und Darmwürmer
- Durchblutungsstörungen

Der Shiitake ist ganz allgemein ein stärkender, aufbauender Vitalpilz, der Alterungsprozessen entgegenwirkt.

Aus dem Pilzpulver kann man auch einen Tee aufbrühen.

In China, Japan und den USA ist der Shiitake in der Krebstherapie zugelassen.

### Quellen:

[www.shiitake.de](http://www.shiitake.de)

[www.vitalpilze.de](http://www.vitalpilze.de)

Wanda May Pulfer: Mykotherapie für Tiere