

Shiitake (*Lentinula edodes*)

Der Shiitake gilt als der König der Pilze und ist nach dem Champignon der meist verzehrte Pilz der Welt. Schon im alten China wurde der Shiitake wegen seiner legendären Heilwirkungen geschätzt. Ein Arzt der Ming-Dynastie (1368 - 1644) schrieb: „Dieser Pilz ist ein Mittel für die Bewahrung der Gesundheit, heilt Erkältungen und stimuliert den Kreislauf.“



Ohne Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine können Stoffwechselabläufe und Nerven nicht mehr funktionieren. Mit einer Pilznahrungsergänzung kann einem Mangel an Eiweiß, Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen gezielt entgegengewirkt werden.

Anwendungsgebiete

Eine Ernährung mit Shiitake hat sich als besonders wirksam erwiesen bei

- Arteriosklerose, Senkung des Cholesterins
- Bluthochdruck und Durchblutungsstörungen
- Herzinfarktprophylaxe
- schlechter Abwehrlage
- Gicht, Senkung des Harnsäurespiegels
- Tumorerkrankungen der Verdauungsorgane, der Leber und der Bauchspeicheldrüse
- Lungenkrebs, Eierstockkrebs und Leukämie
- Chemotherapie, Abmilderung der Nebenwirkungen
- Arthritis
- Rheuma
- Bronchitis
- Immunsystemstimulierung, Infektionen
- chronischem Müdigkeitssyndrom
- Diabetes
- Allergien
- Magengeschwüren
- Autoimmunerkrankungen
- Migräne
- Tinnitus
- Hepatitis B

Inhaltsstoffe und medizinische Wirkung

Der Shiitake enthält reichlich Mineralstoffe und Vitamine, u.a. Eisen, Kalium, Kalzium, Zink, Vitamine der B-Gruppe (Thiamin, Riboflavin, Niacin), Folsäure und das Provitamin D (Ergosterin). Die krankheitsrelevanten Wirkstoffe sind jedoch vor allem die Polysaccharide, insbesondere das Lentinan, welches als tumorhemmende Hauptsubstanz wirkt, sowie Proteine, vor allem das Eritadenin, das Cholesterin senkend wirkt! Der Shiitake wird seit etwa 2000 Jahren in zahlreichen Literaturangaben als Heilpilz mit einem breiten Wirkungsspektrum erwähnt. In China und Japan sowie seit kurzem auch in den USA wird der Pilz bzw. ein Extrakt daraus als Medikament in der begleitenden Krebstherapie mit großem Erfolg intensiv eingesetzt!

Den Shiitake gibt es auch bei uns immer häufiger zu kaufen, was jedoch in erster Linie auf seinen vorzüglichen Geschmack zurückzuführen ist. Über den eigentlichen (Gesundheits-)Wert, wissen nur die Wenigsten Bescheid. Um seinen hohen Gesundheitswert optimal zu nutzen, wäre es sinnvoll, ihn häufig - am besten täglich - zu essen. Es gibt deshalb seit kurzem auch Shiitakepulver (lose oder in Tablettenform) bzw. den wesentlich stärker wirkenden Extrakt des Pilzes in Kapselform.

Vereinfacht kann man sagen, dass das Pulver (= Tabletten) zur Gesunderhaltung bzw. bei leichten Störungen des Wohlbefindens eingesetzt werden kann. Will man sich in der kalten Jahreszeit z.B. effektiv vor Grippe schützen, sollte man täglich 2 bis 4 Tabletten des Shiitakepulvers einnehmen oder etwa 100 g Frischpilze essen. Den bis zu 20fach wirkungsstärkeren Extrakt nimmt man bei massiven Krankheitsbildern, etwa 2 bis 8 Kapseln täglich (vgl. die Ausführungen zu Dosierungen am Ende der Broschüre).

Eine durch die TU München von Joachim Eder durchgeführte Forschungsarbeit bestätigt schon lange bekannte Wirkungen des Shiitake. Nachfolgend zwei Auszüge daraus:

„...Untersuchungen zum Mechanismus der Senkung des Cholesterinspiegels im Blutplasma durch die im Shiitake enthaltenen Eritadenine zeigen, dass die Synthese eines Lipoproteins, welches das Cholesterin in der Leber zurückhält, gehemmt wird. Es kommt so zu einer schnelleren Ausscheidung des Cholesterins...“ Vereinfacht ausgedrückt bedeutet dies, dass der Cholesteringehalt (das krankmachende LDL!) effektiv gesenkt wird, das „gute“ HDL wird erhöht!

„...die antivirale Wirkung wurde bereits in den 70er Jahren geklärt. Sporen- und Fruchtkörperextrakte des Shiitake erhöhten die Widerstandsfähigkeit von Mäusen gegenüber Grippevirusinfektionen. Die Vermehrung der Viren wurde durch die verstärkte Bildung von Interferon unterdrückt...“.

Was in den 70ern bei Mäusen nachgewiesen wurde, ist inzwischen vielfach beim Menschen bestätigt worden. Der Grund für diese hocheffektive Virenhemmung liegt in der RNA des Shiitake. Sie wurde als hochgradig Interferon und Abwehrkraft stimulierend gegenüber Virusinfektionen erkannt! Die Antitumorwirkung des Shiitake wird vor allem dem Lentinan, einem im Shiitake enthaltenen Polysaccharid zugeschrieben. Es besteht hauptsächlich aus beta-Glucan, welches z.B. eine vollständige Rückbildung von verschiedenen implantierten Tumoren bei Mäusen bewirkte! Dies sind nur einige der hochwirksamen Stoffe im Shiitake, längst nicht alle. Auch gegen Rheuma und Arthritis kann dieser Pilz wirksam sein. Rückgang von Schmerzen und Bewegungseinschränkungen sowie völlige Genesung sind möglich!

Erfahrungsberichte

Keine Medikamente mehr

„Ich bin seit 30 Jahren selbständig... erhielt Bypass Operation mit dem Ergebnis, dass sich die Herzschmerzen verschlimmerten... konsumierte Unmengen von Medikamenten wie Betablocker, Nitropräparate und Diuretika... seit gut einem Jahr esse ich Shiitake Pilze in der praktischen Kapselform: Die Schmerzen sind verschwunden, der Blutdruck ist normal. Die Medikamente sind abgesetzt und ich bin wieder meinem Alter entsprechend leistungsfähig.“

Arthritische Schmerzen gemildert durch Shiitake

Herr D. ist Invalide durch die Abnutzung seiner Hand- und Fingergelenke, hatte jahrelang Schmerzen. Er nimmt jetzt regelmäßig Shiitake als Extraktkapseln, kann jetzt Arbeiten erledigen, ohne deshalb Schmerzen zu bekommen... „bin grenzenlos glücklich. Die Arthrose ist sicher nicht geheilt, aber ich bin schmerzfrei - und das zählt.“

Cholesterinwerte verbessert

Frau E. hat einen hohen Cholesterinspiegel (Gesamtwert 249 mg/dl) und möchte etwas für ihre Gesundheit tun. Nach zweimonatiger Einnahme des Shiitake (Tabletten) war nicht nur der Gesamtwert leicht auf 226 mg/dl gesunken, sondern vor allem auch die Triglyceride unter 70 mg/dl und das LDL auf 124 mg/dl gesunken. Das „gute“ HDL lag bei erstaunlichen 87,4 mg/dl.

Lungentumor vernarbt dank Shiitake

Im April 02 wurde bei Frau L. ein bösartiges Lungenkarzinom diagnostiziert. Sie erhielt eine Chemotherapie, wodurch es ihr schlecht ging (konnte kaum gehen, völlig kraftlos). Der Krebs hatte auch die Stimmbänder zusammengedrückt, wodurch sie nur „quietschen“ konnte. Nach der Chemotherapie (seit Sept.) aß sie ca. 1 kg frische Shiitake/Woche, bis sie den Shiitake als Extrakt fand. Nimmt täglich 2 Kapseln, nichts anderes, und das Resultat ist: Sie geht täglich mit dem Hund lange Zeit spazieren, hat eine volle Stimme und - der Tumor ist vernarbt. Nachdem sie zunächst einmal monatlich zur Röntgenkontrolle musste, reicht jetzt eine 7wöchentliche Kontrolle. Ihr Arzt versteht diesen Heilungsprozess nicht, sie erhält keine Chemotherapie mehr. Sie sagt selbst, dass sie ohne diese Pilze nicht zu Kräften gekommen wäre.

Keine Herzrhythmusstörungen mehr

Herr D. ist durch den Hobbythek-Film auf Shiitake aufmerksam geworden. Trinkt wegen seines sehr hohen Cholesterinspiegels täglich Tee vom Shiitake und Reishi, nimmt zusätzlich Shiitaketabletten; er braucht keine Medikamente einzunehmen - es geht ihm sehr gut. Er litt früher auch unter Herzrhythmusstörungen. Er ist überzeugt, dass die Pilze ihm auch dagegen geholfen haben.

Mit Shiitake jedem Infekt begegnen

Frau H. lutscht bei beginnenden Rachenentzündungen, Schnupfen oder Infekten im Kopfbereich gleich 2-3 Shiitaketabletten. In den vergangenen 3 Jahren haben sich daraufhin alle Infekte bereits nach Stunden wieder verzogen.

„Ich mache jeden Herbst eine Heilkur mit Shiitake und Reishi und seitdem bin ich nicht mehr erkältet, worunter ich früher sehr zu leiden hatte. Und nie wieder hatte ich einen Scheidenpilz. Auch als ich meine Tochter stillte, nahm ich die Pilze, und ich bin

überzeugt, dass sie deswegen ihren ersten Lebensabschnitt völlig krankheitsfrei überstanden hat.“

Stärkung des Immunsystems

Frau M. setzte nach einer abgeschlossenen Brustkrebsbehandlung Shiitakeextrakt ein, um ein erneutes Auftreten zu verhindern und das Immunsystem zu stabilisieren. Sie spürte eine deutliche Leistungssteigerung und ist froh, dass es ihr jetzt sehr gut geht. Sie sagt: „Mein Immunsystem ist jetzt in Ordnung!“

Herr A. ist selbst Arzt, verordnet den Reishi zur Stärkung und den Shiitake bei Virusinfektionen. Besonders beeindruckende Erfahrungen machte er bei 2 Patienten mit Leukämie. Leider kamen sie erst im Endstadium zu ihm, so dass beide dann doch unterdessen verstorben sind. Der Shiitakeextrakt hat bei beiden aber eine Vermehrung der Anzahl der weißen Blutkörperchen bewirkt, die Laborwerte verbesserten sich, auch das Allgemeinbefinden war stabiler und lebenswerter.

Herr S. nimmt Shiitake-Kapseln, um seine Abwehr zu stärken. Fühlt sich fit und belastbar damit. Sein Freund nimmt den Shiitake-Extrakt nach seiner Magentumor-OP. Er fühlt sich damit viel besser.

Begleitende Behandlung bei einer Chemotherapie

Frau A. wurde die Einnahme von Maitake und Shiitake nach einer Chemotherapie und Strahlenbehandlung eines Bronchialkarzinoms angeraten. Bereits nach 14 Tagen spürte sie eine deutliche Verbesserung des Allgemeinzustandes und beschreibt auch die unerwartete Wirkung, dass sie sehr aktiv ist. Ihr geht es heute sehr gut und sie ist dankbar, die Pilze gefunden zu haben.

Herr G. berichtet, dass seine Schwiegermutter (80 Jahre) an Brustkrebs erkrankt ist. Sie kann nicht mehr operiert werden, erhält Tabletten als Chemotherapie, Mistelinjektionen und nimmt den Shiitakeextrakt. Der Krebs ist noch nicht ganz verheilt, aber rückläufig. Außerdem ist das Gesamtbefinden erfreulich gut.

Gegen Bluthochdruck

Frau W. nimmt Shiitakeextrakt (2 Kapseln), Hericiumextrakt (2 Kapseln) und Reishipulver (2 Teelöffel) gegen zu hohe Cholesterinwerte und Bluthochdruck. Diese Heilpilzkombination konnte ihr helfen, die Betablocker stark zu reduzieren. Außerdem merkte sie schon nach kurzer Einnahme, dass sie nicht so schnell erschöpft, sowie geistig und körperlich wesentlich leistungsfähiger ist.

Power ohne Ende

Zur unterstützenden Behandlung von Bluthochdruck, einer Fettleber, Übergewicht und zu hoher Cholesterinwerte nahm Frau H. täglich eine Kapsel Shiitakeextrakt und eine Kapsel Reishiextrakt. Sie schreibt von Power ohne Ende, fühlte kaum noch Müdigkeit. Sie bekam dadurch aber auch zu wenig Schlaf und stieg jetzt auf das Pilzpulver um. Sie spürte nach 2 Tagen keine Heißhungerattacken mehr, hatte auch insgesamt zunehmend weniger Hunger und dies bei “200 Prozent“ Leistungsbereitschaft. Powerpilze können in Stresssituationen sehr helfen, berichtet sie.

Bessere Durchblutung

Herr P., 62 Jahre alt, war seit einem Monat bettlägerig. Es wurde die Operation eines Gangröns (ein fressendes Geschwür auf Grund eines Verschlusses der Adern, mit Verfärbungen) in Erwägung gezogen. Nach Einnahme von Shiitake-Pilzpulver war schon nach 5 Tagen eine bessere Beindurchblutung erkennbar. Die Farbe der Zehen normalisierte sich, der Allgemeinzustand ebenfalls. Von einer Operation konnte abgesehen werden.

Harnsäurespiegel sinkt

Eine Studie mit 30 an Gicht Erkrankten ergab, dass durch eine 14tägige Einnahme von Shiitake-Pilzen bei über 90 % der Harnsäurespiegel sank. Bei einer anderen Testgruppe (17 Frauen und 13 Männer zwischen 32 und 79 Jahren) wurde über 16 Tage Shiitakepulver eingenommen. Bei den jüngeren Personen erfolgte eine Senkung des Harnsäurespiegels in 92,4 %, bei den älteren Teilnehmern in 100% der Fälle!

Endlich etwas gegen Migräne

„Meine Migräne ist durch die Einnahme von Shiitake-Extrakt (2 mal 2 Kapseln) völlig verschwunden. Ich bin so dankbar und nehme die Pilze präventiv weiter.

Erkältungen vorbeugen.

„Die Empfehlung, Pilztabletten zu nehmen, um gegen Erkältungen vorzubeugen, war genial. Bei mir in der Arbeit waren alle krank, nur ich hab ganz ‚brav‘ meine Shiitake-tabletten genommen und wurde verschont. Seitdem bin ich 100%ig von den Dingen überzeugt. Also nicht gleich zu den chemischen Sachen greifen. Lieber Pilztabletten nehmen. Viel gesünder und helfen auch besser, und ohne Nebenwirkungen. Ich kann das nur empfehlen!“

Wichtige Erläuterung!

Es wird in unseren Dosierangaben stets zwischen **Pulver** und **Extrakt** unterschieden. Es ist sehr wichtig ob Sie Pulver oder Extrakt einnehmen, da der Unterschied absolut entscheidend sein kann! Deshalb zur Erklärung folgendes:

Pulver, gibt es im Handel lose, als sog. Spezialmischungen, in Tabletten, oder Kapselform, der gesamte Fruchtkörper des jeweiligen Pilzes wird getrocknet und anschließend zu Pulver zermahlen. Im Pulver sind alle Mineralien, Vitamine etc. enthalten. **Extrakt**, gibt es im Handel meist in Kapselform (es gibt aber auch Anbieter von Pulver in Kapseln!), der Fruchtkörper wird getrocknet und anschließend pulverisiert. Dann wird das Pulver mittels Heißwasserauszug extrahiert, was bedeutet, dass die wasserlöslichen Bestandteile sich im Wasser auflösen und anschließend durch Trocknung wieder als Pulver gewonnen werden. Alle nicht wasserlöslichen Teile werden ausgewaschen und sind im Extrakt nicht mehr enthalten.

Dieses Verfahren der Extrakterstellung wird gemacht um die bei schweren (Krebs-) Erkrankungen entscheidenden Polysaccharide hochkonzentriert zu erhalten! Diese sind nämlich wasserlöslich und im Extrakt-Pulver etwa 20fach konzentrierter als im einfachen Pilz-Pulver enthalten! Sie müssten also um den gleichen Effekt zu erzielen die 20fache Menge an Pilzpulver einnehmen!

Grundsätzlich kann man vereinfacht dargestellt sagen, dass das Pilzpulver für Beschwerden, sowie nicht lebensbedrohliche Krankheiten eingesetzt wird, der Extrakt hingegen vor allem bei akuten und schweren Krankheiten wie z.B. Krebs zum Einsatz kommt, oft in Kombination mit dem Pulver! Verständlich ist, dass der Extrakt natürlich wesentlich teurer ist als das Pulver, auch deshalb sollten Sie sicher sein, ob es sich um Pulver oder den Extrakt handelt! Es gibt leider einige Anbieter die versuchen Pulver als Extrakt erscheinen zu lassen und dies dementsprechend nicht deklarieren.