

Shii-Take-Pilz

Der Shii-Take-Pilz ist in China so verbreitet wie bei uns die Austern-Pilze oder Champignons. Die ersten Aufzeichnungen über diesen Pilz stammen aus den Jahren 1368 bis 1644. Der chinesische Arzt Wu Shui berichtet, dass man mit dem regelmäßigen Genuss des Pilzes lange lebt und gesund bleibt.

Was bewirkt der Shii-Take-Pilz im menschlichen Organismus, wenn man ihn regelmäßig konsumiert? Im Shii-Take-Pilz findet man die Substanz **Lentinan**. Sie regt die **Produktion von Abwehrzellen an**: der Lymphozyten und der Killerzellen. Sie aktiviert aber auch Immun-Botenstoffe, welche Krankheitserreger zerstören können.

Im Shii-Take Pilz findet man auch den Wirkstoff **Eritadein**. Er kann zu **hohe Cholesterinwerte** senken. Er senkt das schädliche LDL-Cholesterin und wandelt es zum Teil in das schützende positive HDL-Cholesterin um.

Der Shii-Take-Pilz enthält das Spurenelement **Zink** für die Haut, die gute Stimmung und für die **Immunkraft**. Er ist reich an **Kalium** für **Muskeln, Nerven und fürs Herz**.

Der Shii-Take-Pilz liefert Vitamin **B1 für die Nerven, B2 für die Abwehrkraft und Folsäure für Herz und Kreislauf. Aber auch Vitamin D2 für die Immunkraft**. Dieses Vitamin D2 ist vor allem aber auch für **Vegetarier** wichtig, weil sie oft einen Mangel an diesen Vitamin haben. Darum nennt man den Shii-Take auch oft das "Fleisch aus dem Wald".

Und alles kann man mit dem regelmäßigen Essen von Shii-Take-Pilze für die Gesundheit erreichen: Der Shii-Take-Pilz senkt nicht nur zu **hohe Cholesterinwerte**, sondern auch zu **hohen Blutdruck**. Er kann gegen **Migräne** eingesetzt werden. **Gelenkentzündungen und rheumatische Beschwerden** sind schneller wieder in den Griff zu kriegen. Man kann mit dem Pilz **Magenverstimmungen** erfolgreich bekämpfen. Er hilft gegen **Schwäche-Zustände**. Die wichtigste Aufgabe für gesunde Menschen: **Er hilft beim Aufbau der natürlichen Abwehrkräfte** und wird deshalb häufig auch in der Krebstherapie eingesetzt – mit gutem Erfolg. Der Shii-Take-Pilz ist reich an speziellen Hemicellulose-Ballaststoffen, die stark aufquellen. Dadurch wird die Nahrung rasch weitertransportiert, die **Verdauung gefördert**. Krebserregende Stoffe und andere Gift in der Nahrung werden rasch aus dem Körper abtransportiert.

Wenn man die heilenden Kräfte des Shii-Take-Pilzes nützen will, dann muss man 2 bis 3 Mal die Woche jeweils 4 bis 5 Stück genießen. In der Naturmedizin setzt man aber weder den frischen, noch den getrockneten Pilz ein. Der hochdosierte Extrakt aus dem Shii-Take-Pilz wird in Form von Kapseln eingenommen. Die Therapie mit den Kapseln zur Stärkung der Immunkraft wird von vielen Ärzten sehr geschätzt.

Der japanische Name **Shiitake** bedeutet Pilz (= Take) der am Pasania-Baum (= *Shiia*, ein Hartholzbaum) wächst. Er besitzt einen hell- bis dunkelbraunen Hut und wächst auf verschiedenen Laubbäumen, vorzugsweise auf solchen mit hartem Holz. In China und Japan wird er schon seit langem angebaut, z.B. auf [Buche](#), [Eiche](#), [Esskastanie](#), [Ahorn](#), [Walnuss](#) und anderen. Die [Lamellen](#) laufen etwas am Stiel herab und sind glatt bis rau. Der Stiel ist meist in der Mitte des Hutes, kann aber auch etwas seitlich ansetzen. Der Hutrand ist im jungen Stadium noch nach innen eingerollt. Die Huthaut ist meist mit zarten Flocken bedeckt. In China wird der Shiitake auch *Shiang Gu* genannt, was mit duftender Pilz umschrieben werden könnte und sich auf den feinen, pilzigen Geruch bezieht, den er im frischen Zustand verströmt. In den Wäldern Chinas und Japans kommt er wildwachsend vor, doch stammen auch die dort auf dem Markt erhältlichen Pilze allesamt aus Zuchtbetrieben. In Europa und Nordamerika kommt er in freier Natur nicht vor, wird aber auch hier in steigendem Maße kultiviert. Nach dem Champignon ist er der meistangebaute Speisepilz überhaupt; in Ostasien ist er der die Nummer Eins unter den angebauten Pilzen. Im wesentlichen gibt es auf dem Markt zwei Typen: *Donko*, ein dickfleischiger, fester Pilz mit kaum geöffneten Hut und *Koshin*, ein dünnfleischiger Pilz mit weit geöffnetem Hut.

Die Geschichte des Shiitake

Shiitake wird seit Tausenden von Jahren in [Japan](#) und [China](#) als Nahrungsmittel und als Medizin geschätzt. Der Shiitake war für die Menschen damals so wertvoll, dass er als Geschenk für Kaiser und Könige taugte: So sollen im Jahre 199 die Bewohner der japanischen Provinz Kyusuyu dem damaligen Kaiser Chuai Shiitake als

Geschenk dargebracht haben. Es gibt aber auch noch ältere chinesische Quellen über den Gebrauch von Shiitake.

Shiitake in der Küche

Shiitake sind Pilze, die für ihren vorzüglichen Geschmack und ihr Aroma bekannt sind. Sie geben auch vielen bekannten Gerichten eine neue, überraschende Note, wobei sie nur wenige Kalorien hinzufügen. In Japan und China finden Shiitake als medizinische Speisen (= [Yakuzen](#)), wie andere Pilze und Gemüse, eine gezielte Anwendung bei: Entzündungen, Tumore, Magenleiden, Kopfschmerz, Schwindelgefühlen, Leberzirrhose und Arteriosklerose. Häufigere Mahlzeiten mit Shiitake sollen die genannten Beschwerden lindern. Zu diesem Zweck werden die Pilze je nach Vorliebe und Phantasie des Koches gekocht, gebraten oder in Alufolie gedünstet. Dazu gibt es gekochten Reis, [Sushi](#) oder Gemüse. Gewürzt wird das ganze mit [Miso](#), Sojasoße oder Tomatensoße.

Die japanischen Gourmets geben dem vollen runden Geschmack einiger Pilzarten sogar einen besonderen Namen: [Umami](#) (von jap. "umai": "fleischig und herzhaft"). Damit bezeichnen sie die optimale Verbindung von Erscheinung, [Geschmack](#) und [Aroma](#), wie sie nach ihrer Ansicht der delikate Shiitake besitzt. Die moderne Wissenschaft hat inzwischen Umami als fünfte Geschmacksqualität neben Süß, Salzig, Bitter und Scharf entdeckt. Umami entsteht durch die Anwesenheit von [Glutamat](#) und aktiviert spezielle [Geschmacksrezeptoren](#) auf der Zunge. Es ist mitbestimmend für den Geschmack von eiweißreichen Nahrungsmitteln wie Fleisch oder Hülsenfrüchten oder auch einigen Pilzen.

Pharmakologisch wirksame Inhaltsstoffe

Shiitake ist die Quelle für mehrere, inzwischen gut untersuchte, Inhaltsstoffe mit nachgewiesenen pharmakologischen Effekten: Lentinan und LEM, Eritadenin und Thioprolin. Diese Stoffe wurden schon seit einigen Jahren - wegen ihrer äußerst interessanten Wirkungen - intensiv untersucht. Daneben fanden die Forscher inzwischen noch zahlreiche weitere wirksame Substanzen in dem Pilz.

Lentinan

Ist in Japan als Medikament zugelassen und wird bei der Behandlung von einigen Krebsarten von der japanischen Gesundheitsbehörde offiziell empfohlen. Lentinan wird bei der üblichen Zubereitung des Shiitake als Speisepilz nur in äußerst geringen Mengen aufgenommen. Zu therapeutischen Zwecken wird das Lentinan in Reinform aus dem Shiitake gewonnen und in Venen oder in die [Bauchhöhle](#) gespritzt. Lentinan wurde erstmals von Chihara und Kollegen 1969 isoliert und als ein [Beta-Glukan](#) beschrieben. Es ist ein Zellwandbestandteil, der aus dem Fruchtkörper und dem Myzel von *Lentinula edodes* gewonnen wird. Aus 200 kg frischen Shiitake können 31 Gramm Lentinan extrahiert werden. Die optimale, tägliche Dosis bei der begleitenden Krebsbehandlung liegt bei 1-5 mg/kg Körpergewicht. Niedrigere oder höhere Mengen führen zu geringeren Effekten. Seltene Nebenwirkungen in dieser Dosierung: harmlose Hautausschläge, die über dem Zeitraum der Behandlung rasch wieder abklingen. In Reinform ist es ein hochmolekulares [Polysaccharid](#) (Molekulargewicht über eine Million), mit einer Tripel-Helix-Struktur, die nur aus [Glukose](#)-Molekülen besteht. Es wird angenommen, daß diese Konfiguration der Glukose-Moleküle in einer Helix-Struktur entscheidend für die pharmakologischen Wirkungen ist. Lentinan ist völlig frei von Stickstoff- (und damit auch von Proteinen), Phosphor-, und Schwefelverbindungen und enthält nur Kohlenstoff, Sauerstoff und Wasserstoff. Dieses Polysaccharid aus dem Shiitake zeigt eine nachgewiesene Antikrebs-Wirkung. Sogar einige von den Ärzten schon aufgegebene, scheinbar unheilbare Krebspatienten wurden geheilt, bzw. ihr Zustand konnte wesentlich verbessert werden. Daher wird Lentinan klinisch als [Immuntherapeutikum](#) bei [Tumorpatienten](#) verwendet. Lentinan kann auch vorbeugend bei Gegenwart von karzinogenen Stoffen zum Schutz gegen das Auftreten von Tumoren verwendet werden. Da es zu diesem Zweck injiziert werden muß - es wird über den Verdauungstrakt nur in sehr geringen Mengen vom Körper aufgenommen - kann Lentinan nicht im Alltagsleben als Krebsvorsorge eingesetzt werden. Dennoch enthält Shiitake weitere Beta-Glukane mit antikanzerogener Wirkung, die auch nach oraler Aufnahme schützend wirken, indem sie das [Immunsystem](#) auf ähnliche Weise stärken. Leider scheint Lentinan nicht gegen alle sondern nur gegen bestimmte Arten von Tumoren zu wirken z.B. Brustkrebs oder Magenkrebs. Inzwischen existieren schon so viele wissenschaftliche Abhandlungen über Lentinan, dass allein über diesen Stoff ein Buch geschrieben werden könnte.

LEM

Ist ein Produkt, das aus einem pulverisierten Extrakt vom Myzel (LEM ist ein Akronym zu "Lentinus-edodes-Myzel") des Shiitake gewonnen wird, bevor sich die Fruchtkörper entwickeln. Der Hauptbestandteil von LEM sind Polysaccharide mit Proteinanteilen sogenannte [Heteroglykane](#). Der Myzelextrakt enthält über 24,6% Protein und 44% Zuckerstoffe. LEM enthält zudem noch verschiedene [Nukleinsäure](#)-Derivate, einige B-

[Vitamine](#), [Ergosterin](#) und Eritadenin, welches besonders gegen erhöhte [Cholesterinwerte](#) helfen soll. Im Tierversuch hat LEM das Wachstum von Leberkrebs gehemmt. Es ist auch bei Infektionen mit Hepatitis B effektiv. Diese Wirkung wird auf die aktiven Polysacchariden und Protein-Polysaccharid-Komplexe sowie auf wasserlösliches Lignin in LEM zurückgeführt.

Eritadenin und andere Nukleinsäuren

Durch Trocknung oder Erwärmung des Shiitake entstehen eine Reihe niedermolekularer Nukleinsäure-Bestandteile wie Eritadenin (= Lentinacin) und Desoxylentinacin (beide Stoffe sind Derivate des Adenins), welche die Verklumpung von Blutplättchen stark einschränken und somit **Thrombosen** entgegenwirken. Bereits 1981 wurden die "**blutverdünnenden**" **Nukleinsäuren** als aktive Substanzen gegen Thrombosen in hoher Konzentration im wäßrigen Extrakt des Shiitake nachgewiesen und somit die Erkenntnisse des alten Arztes Wu Rui bestätigt, Zahlreiche Krankheiten hätten ihren Ursprung darin, dass das Blut zu "dick" sei, z.B. **Arteriosklerose, Herzinfarkt und Schlaganfall**. Andere Krankheiten wiederum verursachen eine "Blutverdickung" wie **Rheuma, Malaria, Scharlach, Diphtherie, Krebs, Erkältungen, verschiedene Geschwüre** und viele andere mehr. Solche Krankheiten fördern - insbesondere bei vorbelasteten Patienten - die Neigung zu Thrombosen (Gerinnelbildung). So wundert es nicht, daß Shiitake in der Volksheilkunde bei der Mehrzahl dieser Krankheiten verwendet wird. Eritadenin senkt zudem den Cholesterinspiegel im Serum: Seine Wirkung beruht nicht - wie bei den meisten Medikamenten - auf einer Hemmung der Cholesterin-Biosynthese, sondern auf einer schnelleren Umsetzung des Cholesterins, welches somit rascher abgebaut und ausgeschieden wird. Von allen Pilzen, die bisher auf antithrombotische Eigenschaften untersucht wurden - es waren sehr viele, die wirksam waren - war der Shiitake nach dem Reishi (oder chinesisch Ling Zhi) - einem legendenumwobenen, heute aber ebenso kultivierbaren medizinischen Pilz - der aktivste. Dieser bei uns nahezu unbekannte Pilz wird in den China, Japan und den USA neben der Behandlung von Herzkrankheiten auch zur Behandlung des **Chronischen Müdigkeitssyndroms**, bei **Autoimmunerkrankungen** und bei **Krebs** eingesetzt. Sein Gebrauch in Ostasien ist natürlich noch wesentlich umfangreicher. Sehr gut wirksam als "Blutverdünner" ist auch die Chinesische Morchel oder Mu-Er-Pilz, der eine typische Beilage in vielen chinesischen Gerichten ist.

Thioprolin TCA (Thiazolidin-4-Carboxylsäure)

Thioprolin ist eine Aminosäure, die als Nitritfänger fungiert. Nitrit vor allem aus geräucherten Fleisch und Wurstwaren, bildet beim Erhitzen oder in geringeren Mengen auch im Körper (v.a. im Magen) krebserregende Nitrosamine. In Gegenden beispielsweise wo traditionell viel Geräuchertes oder Gepökeltes verzehrt wird, liegt die Magenkrebsrate weit über dem Durchschnitt. Der Körper produziert gefährliches Nitrit auch selber aus aufgenommenem Nitrat (kommt vor allem in winterlichem Blattgemüse wie Spinat oder Kopfsalat vor) oder sogar durch das Immunsystem selbst. Denn Makrophagen produzieren auch Nitrite, wenn sie im Kampf gegen Krankheitserreger mobilisiert werden. Hier wirken diese Giftstoffe aber höchst gezielt gegen Schaderreger und nicht undifferenziert gegen menschliche Zellen. Die Gefahr, die vom Nitrit ausgeht, kann durch größere Mengen von Fängerstoffen verringert werden. Ein solcher Stoff ist das Vitamin C, welches allenfalls in frischen Shiitake in geringen Mengen vorkommt, dafür aber reichlich in anderen Obst und Gemüse. Das Thioprolin hingegen, kommt reichlich in gekochten Shiitake vor. In den ganz frischen Pilzen ist es gar nicht nachweisbar, denn es entsteht erst während des Kochens der Pilze. Auch unser Körper kann kleinere Mengen dieses Radikalfängers in der Leber erzeugen. Durch zusätzliche Zufuhr von TCA über die Nahrung oder durch Medikamente kann die Ausscheidung von Nitrit über den Urin um bis zu 300% gesteigert werden.

Literatur

- Lelley, Jan: *Die Heilkraft der Pilze*. ECON, Düsseldorf, München, 1997. [ISBN 3-430-15953-9](#).
- Jones, Kenneth: *Shiitake The Healing Mushroom*. Healing Arts Press, Rochester, Vermont, 1995.
- Hobbs, Christopher: *Medicinal Mushrooms*. Botanica Press, Santa Cruz, 1995.
- Eric Steinert: *Heilpilze: Shiitake*. Books on demand, 1. Auflage 2002, München. [ISBN 3-8311-4738-8](#).

Chemotherapie heilt Krebs & die Erde ist eine Scheibe . Lothar Hirneise. Der Autor hat hier die weltweit erfolgreichsten Krebstherapien zusammengetragen. Erstmals wird auch das 3E-Verfahren beschrieben, das auf der Auswertung von Tausenden von Patienten beruht, die Krebs in einem sehr späten Stadium überlebt haben. Hier können Sie erfahren, warum die einen Menschen an Krebs sterben müssen und andere nicht. Mittlerweile ein Standardwerk, wenn es um's Thema „Krebs“ geht. 760 Seiten, Sensei.	39,90
--	-------