

Die Begriffe Vitalpilze und Heilpilze werden im alltäglichen Gebrauch als Synonyme verwendet. Die Vitalpilze sind an sich eine Auswahl an Speisepilzen, welche zum Teil sogar hier bei uns wachsen. Die anderen Pilze stammen zur Hauptsache aus Asien, bzw. China. Vitalpilze gelten mittlerweile auch bei uns in Europa als wahre Gesundheitsbrunnen. Sie sind allesamt ungeheure Kraftpakete, angefüllt mit Biovitalstoffen wie Polysaccharide, Polypeptide, Mineralien, Spurenelemente, Vitamine und Aminosäuren. Seit einiger Zeit werden die Vitalpilze auch von der Wissenschaft zur Kenntnis genommen und die den Vitalpilzen nachgesagten Wirkungen konnten durch diverse Studien und Untersuchungen wissenschaftlich belegt werden.

Der Shiitake mit dem wissenschaftlichen Namen *Lentinula edodes* ist nach dem Champignon der begehrteste Speisepilz weltweit und ein Heilpilz mit einem breiten Wirkungsspektrum. Man nennt ihn deshalb auch König der Pilze.

In der asiatischen Küche nimmt der Shiitake eine wichtige Rolle ein. Die zahlreichen Rezepte zeigen wie beliebt er ist. Er ist in Ostasien beheimatet und wächst dort in Laubwäldern an abgestorbenen Stämmen von Buchen, Eichen, Esskastanien und anderen Laubbäumen. In Europa sind keine Vorkommen in freier Natur bekannt. Heute wird er auch in Europa in Kultur gezüchtet. In China wurde er schon vor mehr als 1000 Jahren kultiviert und ist damit der älteste Pilz, welcher von Menschen kultiviert wurde. Es gibt zwei Haupttypen von Shiitake, den dickfleischigen, festen Pilz mit kaum geöffnetem Hut namens Donko, auch Tongku oder Tong Gu genannt, und den dünnfleischigen Pilz mit weit geöffnetem Hut, Koshin genannt. Auch in Europa ist der Shiitake immer häufiger in den Kochtöpfen. Er ist reich an Eiweiss, Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralien. Wegen seines geringeren Wassergehaltes ist er bissfester als seine Hauptkonkurrenten Champignon und Austernseitling und sein niedriger Energiewert macht ihn für eine kalorienbewusste Ernährung interessant. Nebst der kulinarischen Vorzüge gilt der Shiitake in Asien seit mehr als 2000 Jahren als Lebenselixier. Der Arzt *Whu Shui* schrieb zur Zeit der Ming-Dynastie: "Dieser Pilz ist ein Mittel für die Bewahrung der Gesundheit, heilt Erkältungen und stimuliert den Kreislauf." In der Traditionellen Chinesischen Medizin wird er zur Regulation des Blutfettspiegels, bei Pilzvergiftungen, bei Kopfschmerzen, Masern, Windpocken und bei Magenbeschwerden empfohlen.

In der Zwischenzeit wurden die Aussagen der asiatischen Volksmedizin bezüglich des Shiitake intensiv und nach wissenschaftlichen Testmethoden untersucht. Es wurde ein breites Spektrum an Biovitalstoffen gefunden. Dazu gehören Vitamine wie zum Beispiel Folsäure, Niacin oder das Provitamin D und Mineralien wie Eisen, Kalzium, Kalium und Zink. Ausserdem enthält Shiitake auch eine Vielzahl an organischen Substanzen wie Glutamin-Verbindungen, Nukleotide, die lebensnotwendige regulatorische Funktionen in Zellen haben, essentielle

Aminosäuren, Peptide, organische Säuren, und Glycōnährstoffe. Sehr wirkungsvolle Substanzen sind auch die im Shiitake enthaltenen Polysaccharide, insbesondere Lentinan sowie das Alkaloid Eritadenin. Besonders gründlich untersucht wurde das Lentinan, welches zu den "biological response modifiers" gehört. Diese Substanzen gelten als effiziente Stimulatoren des Immunsystems. Sie verbessern die Ausschüttung von Immunglobulin IgA auf der Schleimhautoberfläche, erhöhen die Bildung von monozytenspezifischen T-Zellen und intensivieren die zytotoxische Wirkung der Makrophagen gegenüber Bakterien und Viren. In verschiedenen Versuchen konnte auch eine Verbesserung der körpereigenen Tumorabwehr und eine deutliche Verminderung der Tumorbildung nachgewiesen werden. Shiitake fördert zudem eine vermehrte Bildung von speziellen Antikörpern, wodurch sich ein zusätzlicher immunologischer Schutz bilden kann. Positive Ergebnisse konnten auch mit HIV-Patienten erreicht werden. In Japan wird Lentinan schulmedizinisch zur unterstützenden Behandlung von Tumorpatienten zusätzlich zu Chemo- oder Strahlentherapie angewendet und ist als Krebsmedikament zugelassen. Shiitake wirkt darüber hinaus auch antiviral. Durch die tägliche Einnahme wird die Widerstandskraft gegenüber Virusinfektionen stark erhöht. Auch seine antibakteriellen Wirkungen gegen in Lebensmitteln vorkommende toxinbildende Bakterien konnte nachgewiesen werden.

Ein weiteres Wirkungsfeld des Shiitake ist sein positiver Einfluss auf den Lipidspiegel beziehungsweise auf die Regulation des Cholesterinspiegels. Mit klinischen Versuchen wurde belegt, dass die Einnahme von Shiitake, frisch, getrocknet oder pulverisiert, schon nach kurzer Zeit den Gesamtcholesteringehalt deutlich senkt. Zudem kam es zu einer deutlichen Senkung des VLDL- und LDL-Cholesterins sowie zu einer Blutdrucksenkung. Für diese Effekte wird hauptsächlich der Inhaltsstoff Eritadenin verantwortlich gemacht. Anders als die als Arzneimittel verwendeten Statine ist Eritadenin kein Hemmstoff der Cholesterinbiosynthese. Er fördert die Aufnahme von LDL in die Leber. Durch die Einnahme von Shiitake können Patienten mit Cholesterinproblemen die Einnahme von Statin reduzieren und somit auch eine Reduzierung der Nebenwirkungen, welche Statin hervorrufen kann. Eritadenin verhindert auch eine Erhöhung des Homocysteinspiegels, welcher ein Risikofaktor für Arteriosklerose sein kann. Erstaunlich ist auch die Leberschutzfunktion des Shiitake. Leberschädigende Substanzen werden durch Extrakte aus Shiitake unschädlich gemacht. Insbesondere konnte eine krankhafte Vermehrung des Bindegewebes in der Leber verhindert werden. Beeindruckend sind auch die Studien, die den Einfluss von Shiitake-Extrakt auf die Darmflora dokumentieren. Es stellte sich heraus, dass die Wirkstoffe des Shiitake das Wachstum von probiotischen Bifidobakterien und Laktobakterien erhöhen. Gleichzeitig werden schädliche Bakterien oder Pilze wie *Candida albicans* wirkungsvoll verhindert. Eine gesunde Darmflora ist eine wesentliche Voraussetzung für den Erhalt der Gesundheit. Ebenfalls erwähnenswert sind die im Shiitake enthaltenen essentiellen Aminosäuren. Der hohe

Gehalt an Aminosäuren im Shiitake ist zusammen mit dem ebenfalls hohen Anteil an Vitaminen, insbesondere solche der B-Gruppe sowie Vitamin D, sehr vorteilhaft für Menschen, die aus verschiedenen Gründen keine ausgewogene Ernährung zu sich nehmen können und deshalb oft Mangel an diesen lebenswichtigen Stoffen haben.

Der Shiitake ist ein 100% natürliches Heilmittel und völlig ohne Nebenwirkungen. Dadurch ist der Vitalpilz sehr gut geeignet als vorbeugende Massnahme, speziell bei Risikogruppen. Man kann Shiitake (*Lentinula edodes*) über viele Jahre hinweg bedenkenlos täglich zu sich nehmen.

Shiitake erhält man in Drogerien und Apotheken oder auch im Internet unter www.Vitalpilze.com.