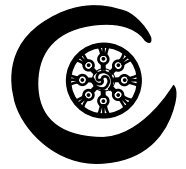


Shiitake (*Lentinula edodes*, Shaingugu, Hua Gu, Qua Gu)

Infoblatt / Kräuter



Herkunft:

- ausschließlich in Asien wild wachsend, heute nahezu weltweite Kultivierung

Geschichte:

In den Schriften der TCM findet der Shiitake schon vor 2000 Jahren Erwähnung, und der frühe Beginn seiner Kultivierung um das Jahr 1000 n. Chr. ist ein deutliches Indiz für den hohen Wert, den man diesem Pilz beimaß. Auch als „König der Pilze“ bezeichnet, ist der Shiitake damals wie heute nicht nur ein wichtiges Mittel zur Förderung der Gesundheit, sondern steht nach dem Champignon auch auf Platz 2 der begehrtesten Speisepilze.

Pharmakologische Eigenschaften:

Bei Fehlbesiedelungen des Darms durch *Escherichia coli* O-114, *Staphylococcus aureus*, *Enterococcus faecalis*, *Candida albicans* zeigen die Shiitake-Inhaltsstoffe ausgeprägte antibakterielle Effekte. Das Wachstum von probiotischen Bifidobakterien und Laktobakterien war jedoch durch Shiitake-Supplementierung nicht beeinträchtigt⁷, wodurch sich dieser Vitalpilz auch zum Einsatz bei einer grundlegenden Darmsanierung eignet. Lentiniane gelten als effiziente Stimulatoren des Immunsystems. Sie verbessern die Ausschüttung von Immunoglobulin IgA auf der Schleimhautoberfläche, erhöhen die Bildung von Monozyten-spezifischen T-Zellen und intensivieren die zytotoxische Wirkung der Makrophagen gegenüber Bakterien und Viren⁸. Durch eine gesteigerte Immuntätigkeit konnten im Tierversuch auch die Verbesserung der körpereigenen Tumorabwehr und eine signifikante Verminderung bei der Tumorbildung nachgewiesen werden⁹. Durch Shiitake-Supplementation findet außerdem eine vermehrte Bildung von speziellen Antikörpern statt (IgG2 und IgM heterophile Antikörper)¹⁰, wodurch sich ein zusätzlicher spezifischer immunologischer Schutz aufbauen kann. Neben einer generellen Erhöhung der körpereigenen immunologischen Aktivitäten scheint auch eine Steigerung der darmassoziierten Immunabwehr durch Shiitake-Extrakt zu erfolgen.

Im Tierversuch wurde nach oraler Supplementierung eine Erhöhung der Lymphozytenzahl im Dünndarm um 40% festgestellt. Parallel dazu intensivierten sich die zytotoxischen Effekte auf Tumorzellen im Darm¹⁴. Die Effekte der Inhaltsstoffe des Shiitake wurden in verschiedenen klinischen Studien auch an HIV-positiven Patienten untersucht. Dabei zeigte sich sowohl eine hemmende Wirkung auf die Aktivität des HI-Virus-1 als auch eine Verminderung der Bildung von Leukämiezellen¹⁵.

Verwendung:

- Begleitende Behandlung in der **Tumorthherapie** (*Darmkrebs, Leukämie*)
- Stärkung des **Immunsystems**
- Unterstützung bei der Überwindung **bakterieller und viraler Infekte**
- Darmsanierung
- Regulation des Fettstoffwechsels
- Linderung der Beschwerden bei **Osteoporose** und rheumatischen Erkrankungen

Besonderheit:

Mit seinem Inhaltsstoff Lentinan hat der Shiitake das Interesse der Schulmedizin geweckt. Dieses Polysaccharid wird mit großem Erfolg zur unterstützenden Behandlung bei Tumorerkrankungen eingesetzt.

Ausgewählte Studien:

15Ngai PH, Ng TB: Lentin, a novel and potent antifungal protein from shiitake mushroom with inhibitory effects on activity of human immunodeficiency virus-1 reverse transcriptase and proliferation of leukemia cells. *Life Sci.* 2003 Nov 14;73(26):3363-74

7Ng ML, Yap AT: Inhibition of human colon carcinoma development by lentinan from shiitake mushrooms (*Lentinus edodes*). *J Altern Complement Med.* 2002 Oct;8(5):581-9.

Kuznetsov OIu, Mil'kova EV, Sosnina AE, Sotnikova NIu: Antimicrobial action of *Lentinus edodes* juice on human microflora. *Zh Mikrobiol Epidemiol Immunobiol.* 2005 Jan-Feb;(1):80-2.

Quelle und Infos: www.vitalpilze.de, www.orthotherapie.com

Sendung Konkret über Heilpilze: www.youtube.com/watch?v=BW3hu7oj62M