



Shiitake (*Lentinula edodes*)

Weitere Bezeichnungen: Shaingugu, Hua Gu, Qua Gu

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 gehört mit dem Austernpilz und Champignon zu den begehrtesten Speisepilzen.

Mögliche klinische Indikationen:

- Stärkung des Immunsystems P/E
- Unterstützung bei der Überwindung bakterieller und viraler Infekte P/E
- Regulation des Fettstoffwechsels P
- Linderung der Beschwerden bei Osteoporose und rheumatischen Erkrankungen P/E
- begleitende Behandlung in der Tumorthherapie E

Besonderheiten:

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

Herkunft:

- ausschließlich in Asien wild wachsend
- heute nahezu weltweite Kultivierung

Besondere Inhaltsstoffe:

Vitamine B (Thiamin, Niacin, Riboflavin)
Pro-Vitamin-D
Mineralstoffe (Kalzium, Eisen, Kalium, Zink)
Spurenelemente
Aminosäuren
Polysaccharide
Ballaststoffe
Lentinan
LEM
Thioprolin
Eritadenin

Häufige Fragen rund um das Thema Vitalpilze

Haben Vitalpilze Nebenwirkungen?

Nebenwirkungen treten in der Mykotherapie so gut wie nicht auf. Gelegentlich wird über leichte Veränderungen der Verdauung berichtet, was an den Ballaststoffen und den schwer verdaulichen Pilz-Eiweißen liegt. Mit einer reduzierten Dosis gibt man dem Körper die Möglichkeit, sich langsam an die Pilze zu gewöhnen. In Einzelfällen ist es auch möglich, dass Lebensmittelallergiker bei der Einnahme von Vitalpilzprodukten mit allergischen Erscheinungen reagieren. Beim Shiitake wurde bei Menschen mit entsprechender Disposition juckender Hautausschlag beobachtet. In diesem extrem seltenen Fall ist vom weiteren Verzehr des Shiitake abzusehen und auf einen anderen Vitalpilz auszuweichen.

Wie finde ich den für mich geeigneten Vitalpilz?

Da jeder Mensch individuell verschieden reagiert, sollten Sie den Rat eines Mykotherapeuten einholen, wenn Sie unsicher sind, welcher Pilz für Sie der Richtige ist. Auf der Internetseite www.mykotherapeuten.ch können Sie sich einen Mykothapeuten in Ihrer Nähe suchen. Für weitere Fragen und Beratungen rund um die Vitalpilze können Sie sich auf der Internetseite der GFVS informieren.

Wann und wie sollten Pilzprodukte eingenommen werden?

Nehmen Sie die Präparate am besten zu oder nach der Mahlzeit mit reichlich Wasser ein. Eine Aufteilung der Tagesdosis in zwei oder drei Portionen ist möglich. Eine Intensivtherapie dauert ca. drei bis sechs Monate. Natürlich ist dies auch davon abhängig, wie lange Ihre Beschwerden bereits bestehen und ob die Therapie mit anderen Maßnahmen, zum Beispiel einer Ernährungsumstellung, unterstützt wird. Präventiv können die meisten Pilze ein Leben lang eingenommen werden.

Wie schnell kann ich mit ersten Erfolgen rechnen?

Oftmals kommt es bereits nach wenigen Tagen der Einnahme zur ersten spürbaren Minderung bestehender Symptome. Bei chronischen Leiden kann es jedoch durchaus auch sechs bis acht Wochen dauern, bis erste Effekte spürbar werden.

Darf ich auch während einer Chemotherapie Vitalpilze einnehmen?

Ja! Gerade während einer solchen belastenden Therapie profitieren Sie sehr von der Unterstützung durch Vitalpilze. Idealerweise sollten Sie bereits vor der Chemotherapie mit der Einnahme von Vitalpilzen beginnen, um die Nebenwirkungen der schulmedizinischen Behandlung gering zu halten.

Wo finde ich Pilzprodukte?

Auf unserer Webseite www.gfvs.ch finden Sie eine Auswahl kontrollierter Lieferanten mit hoher Qualität. Sie sollten generell auf die Vertrauenswürdigkeit der Anbieter achten.

Was ist bei Vitalpilzprodukten zu beachten?

Dass die Produkte gesundheitlich unbedenklich sind. Fragen Sie nach Analysen zu Schwermetallen, Pestiziden, Bestrahlung und Radioaktivität! Dass die Produkte wirken. Nur sehr fein gemahlene Produkte (shell broken Technik) haben eine optimale Bioverfügbarkeit.