



Shiitake

Hausapotheke

Der Shiitake ist einer der bedeutendsten Heil- und Speisepilze der Welt und nimmt in der asiatischen Heilkunde seit Jahrhunderten einen festen Platz ein. Im Mittelpunkt seiner Wirkung steht die Stärkung des Immunsystems sowie die Unterstützung von Herz, Gefäßen und Leber. Diese Effekte verdankt er seinem hohen Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen und einer Vielzahl an sekundären Pflanzen- und Pilzstoffen.

Besonders hervorzuheben ist das Polysaccharid Lentinan, das nachweislich das Immunsystem stimuliert und in der Krebstherapie unterstützend eingesetzt wird. Darüber hinaus enthält der Shiitake Eritadenin, eine Substanz, die helfen kann, den Cholesterinspiegel zu regulieren und die Gefäßgesundheit zu fördern. Zusammen mit seinen antioxidativen Inhaltsstoffen macht ihn dies zu einem vielseitigen Heilpilz, der sowohl in der Prävention als auch in der begleitenden Behandlung von Erkrankungen eingesetzt werden kann.

Der Shiitake eignet sich hervorragend zur täglichen Ernährung, sei es frisch in der Küche oder in getrockneter Form. Ebenso lassen sich aus ihm Tees, Extrakte und Tinkturen herstellen, die seine heilsame Wirkung gezielt nutzbar machen.

Shiitake

Hausapotheke

Der Shiitake ist einer der bedeutendsten Heil- und Speisepilze der Welt und nimmt in der asiatischen Heilkunde seit Jahrhunderten einen festen Platz ein. Im Mittelpunkt seiner Wirkung steht die Stärkung des Immunsystems sowie die Unterstützung von Herz, Gefäßen und Leber. Diese Effekte verdankt er seinem hohen Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen und einer Vielzahl an sekundären Pflanzen- und Pilzstoffen.

Besonders hervorzuheben ist das Polysaccharid Lentinan, das nachweislich das Immunsystem stimuliert und in der Krebstherapie unterstützend eingesetzt wird. Darüber hinaus enthält der Shiitake Eritadenin, eine Substanz, die helfen kann, den Cholesterinspiegel zu regulieren und die Gefäßgesundheit zu fördern. Zusammen mit seinen antioxidativen Inhaltsstoffen macht ihn dies zu einem vielseitigen Heilpilz, der sowohl in der Prävention als auch in der begleitenden Behandlung von Erkrankungen eingesetzt werden kann.

Der Shiitake eignet sich hervorragend zur täglichen Ernährung, sei es frisch in der Küche oder in getrockneter Form. Ebenso lassen sich aus ihm Tees, Extrakte und Tinkturen herstellen, die seine heilsame Wirkung gezielt nutzbar machen.

Shitake

Wirkung

- Immunstärkend – erhöht die Abwehrkräfte, wirkt antiviral und antibakteriell
- Cholesterinsenkend – durch Ergosterin und Lovastatin
- Darmfreundlich & präbiotisch – reguliert die Darmflora, fördert die Verdauung
- Entzündungshemmend – Polysaccharide und sekundäre Inhaltsstoffe wirken gegen Entzündungen
- Kräftigend für Bindegewebe und Sehnen – traditionell symbolisch mit dem festen Stiel verbunden
- Vitalisierend – stärkt bei Erschöpfung, unterstützt die Regenerationsfähigkeit

Anwendung in der Volksheilkunde

- Stärkung von Qi und Vitalität (Lebenskraft)
- Stärkung des Immunsystems – Schutz vor Infekten, Unterstützung in der Genesungsphase
- Regulierung von Blutfetten – Einsatz bei erhöhtem Cholesterin und Herz-Kreislauf-Schwäche
- Unterstützung von Leber und Verdauung – fördert den Stoffwechsel und die Entgiftung
- Heilnahrung bei Schwäche, Erschöpfung und nach Krankheiten

Zubereitung der Pilz-Abkochung

2–3 getrocknete Shiitake-Pilze (oder ca. 10–15 g)
0,5 Liter Wasser

Die Pilze mit Wasser einmal aufkochen, vom Herd nehmen und 10 Minuten ziehen lassen. Danach abseihen und die Flüssigkeit trinken. Das Pilzmaterial in ein Schraubglas geben und im Kühlschrank aufbewahren.

Am zweiten Tag die Pilze erneut mit 0,5 l Wasser aufsetzen, kurz köcheln lassen, weitere 10 Minuten ziehen lassen, abseihen und trinken. Anschließend das Pilzmaterial wieder kühl lagern.

Am dritten Tag die Pilze ein letztes Mal mit 0,5 l Wasser zustellen, 20 Minuten auskochen, abseihen und trinken. Danach das Pilzmaterial entsorgen.

Die Abkochung kann pur, mit Apfelsaft gemischt oder mit Honig gesüßt getrunken werden. Dabei wird sie von Mal zu Mal klarer und im Geschmack milder. Je weniger die erste und zweite Abkochung ausgekocht werden, desto kräftiger fällt die dritte Abkochung aus – hier darf nach Geschmack experimentiert werden.



Heilende-Pilze

- Beratung
- Workshops
- Pilzwanderung

www.heilende-pilze.de

Instagram

LinkedIn



Shitake

Wirkung

- Immunstärkend – erhöht die Abwehrkräfte, wirkt antiviral und antibakteriell
- Cholesterinsenkend – durch Ergosterin und Lovastatin
- Darmfreundlich & präbiotisch – reguliert die Darmflora, fördert die Verdauung
- Entzündungshemmend – Polysaccharide und sekundäre Inhaltsstoffe wirken gegen Entzündungen
- Kräftigend für Bindegewebe und Sehnen – traditionell symbolisch mit dem festen Stiel verbunden
- Vitalisierend – stärkt bei Erschöpfung, unterstützt die Regenerationsfähigkeit

Anwendung in der Volksheilkunde

- Stärkung von Qi und Vitalität (Lebenskraft)
- Stärkung des Immunsystems – Schutz vor Infekten, Unterstützung in der Genesungsphase
- Regulierung von Blutfetten – Einsatz bei erhöhtem Cholesterin und Herz-Kreislauf-Schwäche
- Unterstützung von Leber und Verdauung – fördert den Stoffwechsel und die Entgiftung
- Heilnahrung bei Schwäche, Erschöpfung und nach Krankheiten

Zubereitung der Pilz-Abkochung

2–3 getrocknete Shiitake-Pilze (oder ca. 10–15 g)
0,5 Liter Wasser

Die Pilze mit Wasser einmal aufkochen, vom Herd nehmen und 10 Minuten ziehen lassen. Danach abseihen und die Flüssigkeit trinken. Das Pilzmaterial in ein Schraubglas geben und im Kühlschrank aufbewahren.

Am zweiten Tag die Pilze erneut mit 0,5 l Wasser aufsetzen, kurz köcheln lassen, weitere 10 Minuten ziehen lassen, abseihen und trinken. Anschließend das Pilzmaterial wieder kühl lagern.

Am dritten Tag die Pilze ein letztes Mal mit 0,5 l Wasser zustellen, 20 Minuten auskochen, abseihen und trinken. Danach das Pilzmaterial entsorgen.

Die Abkochung kann pur, mit Apfelsaft gemischt oder mit Honig gesüßt getrunken werden. Dabei wird sie von Mal zu Mal klarer und im Geschmack milder. Je weniger die erste und zweite Abkochung ausgekocht werden, desto kräftiger fällt die dritte Abkochung aus – hier darf nach Geschmack experimentiert werden.



Heilende-Pilze

- Beratung
- Workshops
- Pilzwanderung

www.heilende-pilze.de

Instagram

LinkedIn

