

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 47 (1990)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Kennen Sie den Shii-Take?  
**Autor:** W.G.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554491>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 04.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Auge etwas nicht in Ordnung ist. Hier ist es ratsam, beizeiten danach zu sehen und feststellen zu lassen, ob ein grüner Star vorhanden ist.

### Behandlung

Wenn dies der Fall ist, sollte man mit naturgemässen Mitteln behandeln. Man sollte bestrebt sein, den natürlichen Abfluss der Augenflüssigkeit über die Venen und den oben erwähnten Kanal zu erreichen. Hierzu haben sich die Venenmittel, besonders die Johanniskraut-Tinktur, ganz ausgezeichnet bewährt. Auch die Arteriosklerose-Kapseln und die Mistel-Tropfen sind von sehr guter Wirkung. Das ist nicht verwunderlich, wenn man an die Ursachen denkt, dass die Verhältnisse ähnlich liegen wie bei einem Bluthochdruck; und da Arteriosklerose-Kapseln und Mistel-Tropfen ja auch beim Bluthochdruck sehr gut wirksam sind, so ist die gefundene Tatsache der Wirkung beim grünen Star gut erklärbar. Ferner empfehlen wir dann noch Belladonna D4, was die Abflussbedingungen

ebenfalls gut beeinflusst. Aber in der Ganzheitsmedizin sollte man ja nicht nur mit Mitteln behandeln, sondern auch eine entsprechende Ernährung durchführen und äussere Anwendungen zur Unterstützung mit heranziehen. Die Ernährung soll weitgehend salzarm sein. Es sollte alles gemieden werden, was eine Blutdruckerhöhung nach sich zieht, also jeglicher Genuss von Bohnenkaffee und anderen Genussgiften ist streng zu meiden. Die Wurst- und Fleischwaren sind stark einzuschränken. Dagegen ist der Naturreis, der blutdrucksenkend wirkt, auch in diesem Falle zu bevorzugen. Ausreichend ist der rohe Rüebli-Asaft zu verwenden, der durch seinen Provitamin-A-Gehalt ebenfalls günstig auf die Augen wirkt, und wir haben hier auch Gutes beim grünen Star gesehen. Über Nacht macht man auf die Augen Auflagen mit Lehm, und diesen Lehm röhrt man mit dem Augentrosttee an und gibt etwas Johannissöl bei. Auch die fein geraffelten, rohen Rüebli, auf die Augen aufgelegt, sind von guter Wirksamkeit.

Dr. K. D.

## Kennen Sie den Shii-Take?

Die Pilzzucht am Lande kannte ich schon von früher. Doch als ich eines Tages wieder vorbeifuhr, da sah ich am Eingang ein Plakat: «Besser als Steinpilz – Shii-Take», und es schien mir fast eine Herausforderung gegenüber dem bekanntesten unserer heimischen Speisepilze.

Neugierig geworden, betrat ich die grosse, gewächshausähnliche Plantage. Zu meiner Überraschung lagen dort in langen Reihen, dicht über dem Boden auf Gestellen, dicke, rohe Buchenstämme, noch feucht vom Wasser, das man am Morgen über das Holz gesprengt hatte. Aus der Nähe entdeckte ich sie, die Shii-Take, wie sie aus dem Gehölz hervorspriessten, ganz kleine und auch solche, die schon zum Ernten geeignet waren. Mein Erstaunen war gross, denn ich dachte, zur Pilzzucht gehöre Pferdemist, auf dem Kulturpilze gedeihen, und hier wuchsen Pilze buchstäblich auf Bäumen.

Der Shii-Take ist bei uns nicht einmal so unbekannt, denn in guten Gemüse- und Obstgeschäften wird er bereits angeboten.

### Die Heimat des Kulturpilzes

Wie schon der Name des Pilzes vermuten lässt, stammt er aus dem Fernen Osten und wird seit 2000 Jahren in Japan und China auf einfache Weise kultiviert. Dafür werden unbearbeitete Stämme von Laubhölzern mit der Pilzbrut beimpft und feucht gehalten. Die erste Ernte ist bereits nach acht Tagen zu erwarten, wobei sich die Kulturdauer auf über sechs Monate erstreckt. Wenn sein brauner Hut leicht nach unten geneigt ist, dann erst ist der Pilz erntereif. Besonders zur Zeit der Mingdynastie in China im 14. bis 17. Jahrhundert genoss der Shii-Take ein hohes Ansehen als Lebenselixier. Diese Eigenschaft ist dem Shii-Take bis heute noch nicht abgesprochen worden,

denn wissenschaftliche Untersuchungen und Beobachtungen bestätigen den einzigartigen Gesundheitswert dieses Kulturpilzes.

### Wie gesund ist Shii-Take?

In der fernöstlichen Medizin wird sehr grossen Wert auf traditionelle Heilmittel gelegt. Eine auf Naturheilmitteln basierende Medizin und Pharmakologie ist sogar in der Verfassung festgelegt. So konnte es nicht ausbleiben, dass man sich dort mit der Auswertung alter Rezepte, Heilkräuter, Extrakte und auch mit der Wirksamkeit der Pilze beschäftigte und sie bezüglich ihrer Wirkung näher untersuchte.

Der Genuss von Shii-Take-Pilzen senkt den Cholesterinspiegel dadurch, dass das Cholesterin nicht mehr in der Leber zurückgehalten und schneller über den Darm ausgeschieden werden kann. Eine Versuchsgruppe von zehn jungen Frauen erhielt über eine Woche täglich pro Person 90 Gramm frische Pilze mit dem Ergebnis, dass das Serumcholesterin um 13 Prozent abgenommen hatte. Sicherlich ist der Genuss von Shii-Take ein wichtiger Aspekt zur Normalisierung des Cholesterinstoffwechsels, doch bedarf es weiterer Unterstützung, um das Cholesterin zu senken, vor allem aber um die Ablagerung in die Arterien zu verhindern. Dieses Problem haben wir unlängst (wie auch im ersten Artikel dieser Nummer) in den «Gesundheits-Nachrichten» ausführlich dargelegt.

### Stärkung des Immunsystems

In Zeiten erhöhter Infektionsgefahr, zum Beispiel während der sonnenarmen Wintermonate, ist es notwendig, die Widerstandskraft des Körpers zu erhöhen. Neben dem bewährten Roten Sonnenhut (Echinacea) könnte man zusätzlich auch den Shii-Take heranziehen. Die antivirale Wirkung ist eindeutig auf eine vermehrte Bildung von Interferon zurückzuführen, wobei die Grippeviren in ihrer Vermehrung behindert werden. Auf diese Weise kann entweder der Ausbruch der Erkrankung verhindert werden oder der Infekt tritt nur in einer leichteren Form auf.

Im Winter wird man sich mit getrockneten Shii-Take begnügen müssen, deren Wirkung jedoch gegenüber den Frischpilzen naturgemäß reduziert ist. Diesen Effekt können wir auch bei der Herstellung von Naturheilmitteln beobachten. Es ist ein Unterschied, ob ein Extrakt aus getrockneten oder frisch geernteten Heilkräutern hergestellt wird. Die Frischpflanzenpräparate haben bekanntlich die höchste Wirksamkeit. Frische Shii-Take können als ganzes oder kleingeschnitten und portionsweise verpackt tiefgefroren werden. Man darf sie nicht blanchieren, sonst gehen Inhaltsstoffe und Aroma verloren. Die Haltbarkeit beträgt im tiefgefrorenen Zustand mindestens sechs Monate.

### Der Einfluss auf Tumore

Das Interesse an Naturstoffen mit ausgeprägter Antitumorwirkung hat in der letzten Zeit erheblich zugenommen, da von solchen Substanzen keine gravierenden Nebenwirkungen, wie es bei Chemotherapie der Fall ist, zu erwarten sind. Intensive Forschungen in dieser Richtung werden vor allem in Japan betrieben. So ist es folgerichtig, dass auch der Shii-Take auf eine mögliche Tumorbeeinflussung untersucht wird. Die Erklärung der Wirkungsmechanismen der im Shii-Take gefundenen aktiven Substanzen ist zwar recht kompliziert, es steht jedoch zweifellos eine tumorhemmende Wirkung fest. Man nimmt unter anderem auch an, dass die Teilung der Tumorzellen durch Unterbrechung der Verbindungssignale von Zelle zu Zelle reduziert wird. Was die fernöstliche Forschung bisher erbrachte, wäre der Mühe wert, dass man sich auch bei uns mit dem Shii-Take in dieser Hinsicht näher befasste.

### Weitere Vorteile

Die lebenswichtigen Vitamine B<sub>12</sub> und D<sub>2</sub>, die im Gemüse und Obst kaum enthalten sind, findet man reichlich im Shii-Take. Für Vegetarier wären diese Pilze eine wichtige Nahrungsergänzung. Japanischen Forschungsergebnissen zufolge begünstigt Shii-Take auch die Heilung von Leberentzündungen.

### Ein Genuss für Feinschmecker

Abgesehen von dem hohen gesundheitlichen Wert des Pilzes ist Shii-Take mit seinem intensiven Aroma und dennoch zarten Geschmack eine Delikatesse und eine grosse Bereicherung der Küche. Um das Aroma zu erhalten werden Shii-Take nicht gewaschen, höchstens mit Küchenpapier leicht abgewischt. Aus hygienischen Gründen werden die Pilze mit Plastikhandschuhen geerntet.

Bei der Zubereitung können Sie Ihre Phantasie und Kochkunst walten lassen.

Feinblättrig geschnitten schmecken rohe Shii-Take mit allen frischen Kräutern, besonders in Tomatensalat mit einem leichten

Dressing, vorzüglich als Vorspeise. Eine andere Zubereitungsart ist das Dünsten in etwas Öl oder Butter. Dazu wird Vollreis serviert oder man macht daraus ein Pilzrisotto. Shii-Take kann man auch in Folie mit wenig Öl oder Butter im eigenen Saft garen lassen. Das Aroma bleibt erhalten und es bilden sich keine Röststoffe.

Achten Sie darauf – wie übrigens bei allen Speisepilzen – Shii-Take nicht zu kochen, sonst werden sie zäh und verlieren das einzigartige Aroma.

Wenn Sie diesen Shii-Take einmal richtig zubereitet und gegessen haben, dann werden Sie ihn nicht mehr in Ihrer Küche vermissen wollen.

W. G.

### Natürliches Mittel gegen Reisemüdigkeit

Auf meinen vielen Reisen rund um die Welt – Afrika, Asien, Nord- und Südamerika, Australien usw. – habe ich von Zeit zu Zeit eine gewisse Müdigkeit verspürt. Ich möchte sie als Reisemüdigkeit bezeichnen. Das hat mich oft beschäftigt. Ich habe da eigentlich – mehr instinktiv – bei starkem Auftreten dieser bleiernen Müdigkeit Meeralgen gegessen. Dabei konnte ich beobachten, dass schon nach kurzer Zeit die Müdigkeit von mir abfiel. Diese Erfahrung hat mich nachdenklich gemacht, und ich habe mir überlegt, woran es wohl liege, dass gerade die Meeralgen derart günstig wirken. Ich vermutete, dass das in den Algen vorhandene, natürliche Jod diesen Effekt auslösen könnte, habe aber bei der Einnahme von anderen jodhaltigen Pflanzen nicht die gleiche vorzügliche Wirkung erzielen können. Obwohl Jod mitgewirkt haben kann, müssen noch andere Komponenten beteiligt gewesen sein.

#### Reichhaltige Inhaltsstoffe

Bei der näheren Untersuchung und späteren Analysen der Meeralgen habe ich herausgefunden, dass gerade in den Meeralgen vielerlei Vitalstoffe vorhanden sind, Minerale und Vitamine, wie wir sie gesamthaft gesehen in keiner anderen Pflanze in dieser

Reichhaltigkeit vorfinden. Zusätzliche Untersuchungen haben gezeigt, dass es keine zweite Pflanze auf der ganzen Erde gibt, in der alle Wirkstoffe, Vitamine, Spurenelemente so optimal vorhanden sind. Für unsere Gesundheit und für den normalen Ablauf unserer Lebensfunktionen gibt es also nichts Wichtigeres und Besseres als Meeralgen!

#### Wie wirken sich Algen aus?

Ich habe dann noch weitere Versuche bei vielen meiner Patienten unternommen, vor allem aber bei Mangelkrankheiten. Neben den üblichen, spezifischen Mitteln setzte ich Algen ein. Und siehe da, der Erfolg war auf der ganzen Linie wesentlich besser, ja verblüffend. Ich habe dann weiter auf meinen Reisen – in Japan, Korea, überall im Fernen Osten, wo man viele Algen in der Nahrung verwendet – beobachtet, dass ich mich wesentlich besser und wohler fühlte. Ich empfand mich eher im Gleichgewicht, als dies in Europa der Fall war. Ich habe dann begonnen jeden Tag ein Algenpräparat einzunehmen. Bei Patienten, bei denen ich nicht so recht mit irgendwelchen, spezifischen Mitteln vorwärts kam, setzte ich ebenfalls Algen ein, und der Erfolg war überall besser als ohne dieses Meerpflan-