

# Reishi-Pilz

Der Reishi-Pilz (*Ganoderma lucidum*) ist ein in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) hochgeschätzter Vitalpilz. Er wird aufgrund seiner vielfältigen Inhaltsstoffe, seiner möglichen gesundheitsfördernden Wirkungen und seines milden, leicht bitteren Aromas gerne genutzt.

## Vorzüge

- Wird seit Jahrhunderten in Asien verehrt und als „Pilz der Unsterblichkeit“ bezeichnet.
- Unterstützt das allgemeine Wohlbefinden und dient als Tonikum zur Stärkung von Körper und Geist.
- Kann das Immunsystem unterstützen, Stress reduzieren und die Schlafqualität verbessern.
- Wird als adaptogenes Mittel betrachtet, das dem Organismus hilft, sich an unterschiedliche Belastungen anzupassen.

## Wirkweise

- Der Reishi-Pilz gilt als immunmodulatorisch: Er kann das Immunsystem sowohl stimulieren als auch regulieren.
- Er soll entzündungshemmend, antioxidativ und leicht blutdrucksenkend wirken.
- Man nimmt an, dass er die Leberfunktion unterstützen, den Stoffwechsel anregen und zur inneren Balance beitragen kann.
- Durch seine beruhigenden Eigenschaften kann er helfen, Nervosität und Unruhezustände abzumildern.

## Wirkstoffe

- Enthält Polysaccharide wie Beta-Glucane, die eine zentrale Rolle für die immunmodulatorische Wirkung spielen.
- Triterpene, die im Reishi vorkommen, sind für den leicht bitteren Geschmack verantwortlich und sollen antientzündliche Effekte haben.
- Weitere Inhaltsstoffe sind Sterole, Peptide, Aminosäuren, Vitamine und Mineralstoffe.
- Diese Kombination wertvoller Substanzen macht den Reishi zu einem umfassenden Vital- und Heilpilz.

## Anwendungsbereich

- Traditionell als Tonikum in der TCM zur Steigerung von Vitalität und Lebensenergie eingesetzt.
- Begleitend bei Stress, Schlafstörungen, innerer Unruhe sowie zur Stärkung der Abwehrkräfte.
- Als Nahrungsergänzung zur allgemeinen Gesundheitsvorsorge oder zur Unterstützung bei Rekonvaleszenz.
- In Verbindung mit einer ausgewogenen Ernährung und einem gesunden Lebensstil.

## Zubereitung

- Der Reishi-Pilz ist in getrockneter Form oft sehr hart. Häufig wird er daher in Scheiben oder Stücke geschnitten.
- Die gängigste Methode ist das Abkochen: Dazu etwa 5 bis 10 g getrocknete Pilzstücke in ca. 500 ml Wasser für 20-30 Minuten köcheln lassen.
- Der entstandene Sud kann als Tee getrunken werden. Sein Geschmack ist leicht bitter; wer mag, kann mit Honig oder anderen Süßungsmitteln mildern.
- Alternativ ist Reishi als Pulver, Extrakt oder in Kapselform erhältlich, wodurch die Dosierung und Anwendung besonders einfach wird.