



DOSSIER · NATURSTOFF

Shilajit (Mumijo)

Shilajit ist ein Harz aus asiatischen Hochgebirgen; wenige, meist kleine Studien fanden mehr Testosteron und Muskelkraft als unter Placebo.

1

STUDIEN
INSGESAMT

1

AM MENSCHEN

0

DAVON
KONTROLLIERT

0

AN TIEREN

0

IM LABOR

Zahlen aus der IHR-Studiendatenbank · Stand 2026-10-17

So lesen Sie dieses Dossier

BELEGT

am Menschen gemessen, mit
Vergleichsgruppe

PLAUSIBEL

gestützt durch Wirkmechanismus,
Tierversuch oder Beobachtung

VERMUTUNG

ein naheliegender Zusammenhang,
der noch geprüft werden muss

Shilajit (Mumijo) auf einen Blick

- In zwei randomisierten Studien stieg das Testosteron gesunder Männer unter Shilajit stärker als unter Placebo ⁴¹¹.
- Standardisiertes Shilajit-Harz steigerte bei krafttrainierten Männern Beinkraft und Muskelausdauer stärker als Placebo ⁴.
- Gereinigtes Harz senkte bei älteren Menschen mit Bluthochdruck Marker für oxidativen Stress, nicht aber die Gefäßsteifigkeit ⁹.
- Nach operiertem Schienbeinbruch heilte der Knochen in einer randomisierten Studie unter Shilajit-Kapseln schneller als unter Placebo ³.
- Studien mit Mischpräparaten aus Shilajit und Kräutern oder Chrom lassen keinen Schluss auf Shilajit allein zu ²⁶⁸.

Shilajit (Mumijo): ausgewertet wurden 24 Studien am Menschen, darunter 10 randomisierte kontrollierte Studien und 0 Metaanalysen oder systematische Übersichten; die kontrollierten Studien umfassen zusammen 829 Teilnehmer. Stand: 6. Oktober 2026.

1. Was ist Shilajit (Mumijo)? Vorkommen, Herkunft und Formen

Shilajit ist ein dunkles, zähes, teerartig aus Felsspalten austretendes Naturprodukt aus den Hochgebirgen Asiens. In der ayurvedischen Überlieferung wird es als kräftigendes Mittel (Rasayana) geführt und traditionell als Harz in warmem Wasser oder Milch gelöst eingenommen. Als charakteristische Bestandteile gelten Fulvinsäure und Mineralstoffe.

Es tritt in Felsspalten und Höhlen hoch gelegener Gebirge auf, unter anderem im Himalaya, im Altai und im Kaukasus. Gehandelt wird es weltweit als Nahrungsergänzungsmittel in Harz-, Pulver- und Kapselform.

Gesammelt wird das Harz von Hand aus Felsspalten; für den Verkauf wird es meist in Wasser gelöst, erhitzt und gefiltert, wodurch ein gereinigtes Harz entsteht. In Studien kommen überwiegend gereinigtes Harz sowie daraus hergestellte Pulver, Kapseln und standardisierte Extrakte zum Einsatz.

Untersuchte Formen und Zubereitungen

- Rohharz, wie es aus Felsspalten gesammelt wird
- Gereinigtes Harz, in Wasser gelöst, erhitzt und filtriert
- Pulver und Granulat
- Kapseln und Tabletten
- Standardisierter Extrakt mit deklariertem Fulvinsäuregehalt
- Flüssigzubereitung, etwa als Tropfen oder Lösung

Nicht gemeint sind auf dieser Seite:

- Isolierte Fulvinsäure-Präparate, die nicht aus Shilajit stammen
- Mehrstoff-Formulierungen aus Shilajit und weiteren Kräutern oder Vitaminen; sie zählen als Mischung, nicht als Shilajit allein
- Asphalt, Erdpech und andere bituminöse Naturstoffe aus anderen Gebieten, die als Ersatz gehandelt werden
- Reine Mineralstoff- und Spurenelement-Präparate, die als Ersatz für Shilajit angeboten werden

2. Wie wirkt Shilajit (Mumijo)? Ergebnisse nach Anwendungsgebiet

ANWENDUNGSGEBIET	ERGEBNIS IN KONTROLLIERTEN STUDIEN	BEWEISKRAFT	STUDIEN	TEILNEHMER
Haut und Bindegewebe	überwiegend verbessert	mittel	0 Metaanalysen · 3 kontrolliert · 1 weitere	98
Testosteron und Fruchtbarkeit des Mannes	überwiegend verbessert	mittel	0 Metaanalysen · 2 kontrolliert · 2 weitere	100
Muskelkraft, Ermüdung und Erholung	überwiegend verbessert	mittel	0 Metaanalysen · 2 kontrolliert · 3 weitere	163
Herz, Gefäße und Stoffwechsel	überwiegend verbessert	gering	0 Metaanalysen · 1 kontrolliert · 5 weitere	60
Knochenheilung	überwiegend verbessert	gering	0 Metaanalysen · 1 kontrolliert · 1 weitere	160
Kognitive Funktion	nur Übersichten	unklar	0 Metaanalysen · 0 kontrolliert · 1 weitere	0
Weitere Untersuchungen	überwiegend verbessert	gering	0 Metaanalysen · 1 kontrolliert · 7 weitere	53

So lesen Sie die Tabelle: Gezählt werden Studien am Menschen, deren Ergebnisse das jeweilige Gebiet betreffen. „Hoch“ heißt: mindestens eine Metaanalyse und zwei kontrollierte Studien mit Verbesserung, oder mindestens drei kontrollierte Studien, von denen drei Viertel eine Verbesserung zeigen, mit zusammen mindestens 300 Teilnehmern. „Mittel“ heißt: mindestens zwei kontrollierte Studien mit Verbesserung, und zwar mehrheitlich, oder eine Metaanalyse neben kontrollierten Studien. „Gering“ heißt: eine kontrollierte Studie mit Verbesserung. Gibt es in einem Gebiet keine kontrollierte Studie, ist

die Beweiskraft höchstens „gering“ (Ergebnis „nur Übersichten“ oder „nur Beobachtungsdaten“). Alles andere ist „unklar“. Eine Studie zählt als Verbesserung, wenn mindestens die Hälfte ihrer Messgrößen in diesem Gebiet besser ausfiel. Übersichten über Mischpräparate zählen nicht als Metaanalyse; Ergebnisse, die nur Nebenwirkungen oder Anteile von Anwendern beschreiben, zählen nicht als Wirkung. Dieselbe Studie zählt nur einmal.

3. Was die Studien im Einzelnen zeigen

Shilajit (Mumijo), Haut und Bindegewebe: Studien am Menschen

Bei jungen, freizeitaktiven Männern stieg ein Marker der Kollagenbildung unter beiden Shilajit-Dosen an, unter Placebo nicht ¹⁰. Unter der höheren Dosis überschritten mehr Teilnehmer eine als bedeutsam geltende Schwelle als unter Placebo ¹⁰. In einer weiteren Studie sank ein Marker des Kollagenabbaus unter der höheren Dosis, wiederum nur in einer Teilgruppe ⁷. Bei gesunden Frauen mittleren Alters verbesserte die höhere Dosis die Durchblutung der Haut gegenüber Placebo ¹³. Sichtbare Hautveränderungen waren kein Messziel dieser Studien.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
⁷ Joshua et al. 2019	randomisiert kontrolliert · 63 Teilnehmer	PrimaVie® Shilajit; 250 mg/Tag (niedrig) oder 500 mg/Tag (hoch); 8 Wochen; gegen Placebo
¹⁰ Neltner et al. 2024	randomisiert kontrolliert · 35 Teilnehmer	Shilajit-Supplement (Form nicht näher bezeichnet); 500 mg/Tag oder 1000 mg/Tag; 8 Wochen; gegen Placebo
¹³ Amitava et al. 2019	kontrolliert	Orales Shilajit-Supplement (Form nicht genannt); 125 oder 250 mg zweimal täglich; 14 Wochen; gegen Placebo und Base
²⁰ Dr. et al. 2025	Übersicht	Standardisierte Shilajit-Extrakte (gereinigt); 250-500 mg/Tag; gegen kein einheitlicher Vergleich; Übersicht klinischer un

Shilajit (Mumijo), Testosteron und Fruchtbarkeit des Mannes: Studien am Menschen

Bei gesunden Männern mittleren Alters stiegen unter gereinigtem Shilajit Gesamt- und freies Testosteron sowie DHEAS stärker als unter Placebo ¹¹. LH und FSH blieben dabei unverändert ¹¹. Bei krafttrainierten Männern erhöhte standardisiertes Shilajit-Harz das Testosteron ebenfalls stärker als Placebo ⁴. Unter Shilajit-Gummis stiegen Testosteron und sexuelle Reaktion stärker als unter Placebo; Gummis derselben Marke enthielten in einer zweiten Studie auch Ashwagandha und weitere Kräuter ⁵⁶. Eine systematische Übersicht stuft gereinigtes Shilajit nur bei Männern mit altersbedingtem Testosteronmangel als möglicherweise wirksam ein ¹. Zur Fruchtbarkeit fand die Recherche keine kontrollierte Studie.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
¹ Morgado et al. 2024	Übersicht	gereinigter Shilajit-Extrakt (PrimaVie™); gegen Placebo
⁴ Divya et al. 2026	randomisiert kontrolliert · 100 Teilnehmer	TruBik™ Shilajit-Harz, standardisiert (≥60% Fulvinsäure, ≥10% shilarathenes™); 250 mg zweimal täglich; 90 Tage; gege
¹¹ S et al. 2015	randomisiert kontrolliert	Gereinigtes Shilajit; 250 mg zweimal täglich; 90 Tage; gegen Placebo, randomisiert, doppelblind
¹⁹ Ashif et al. 2025	Übersicht	Shilajit, gereinigt, verschiedene Zubereitungen; auch sehr hohe Dosen gut vertragen; mehrere Wochen kontinuierlich; i

Shilajit (Mumijo), Muskelkraft, Ermüdung und Erholung: Studien am Menschen

Bei krafttrainierten Männern steigerte standardisiertes Shilajit-Harz Beinkraft, Muskelausdauer und Griffkraft stärker als Placebo ⁴. Muskelkater und Muskelschadenswerte gingen ebenfalls stärker zurück ⁴. Gereinigtes Shilajit verringerte in der höheren Dosis den Kraftverlust nach Ermüdung, aber nur in einer Teilgruppe ⁷. Die niedrigere Dosis unterschied sich nicht von Placebo ⁷. Mischungen mit Chrom oder mit Ashwagandha und weiteren Kräutern gelten nur für die jeweilige Mischung ²⁶. Eine offene Studie ohne Vergleichsgruppe zeigte ähnliche Verläufe, ist aber nicht beweisend ¹⁵.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
⁴ Divya et al. 2026	randomisiert kontrolliert · 100 Teilnehmer	TruBlk™ Shilajit-Harz, standardisiert (≥60% Fulvinsäure, ≥10% shilarathenes™); 250 mg zweimal täglich; 90 Tage; gegen
⁷ Joshua et al. 2019	randomisiert kontrolliert · 63 Teilnehmer	PrimaVie® Shilajit; 250 mg/Tag (niedrig) oder 500 mg/Tag (hoch); 8 Wochen; gegen Placebo
¹⁵ Divya et al. 2026	Studie · 25 Teilnehmer	TruBlk™ Shilajit Resin; 500 mg/Tag (250 mg zweimal täglich); 28 Tage; gegen keine Kontrollgruppe (offene Einzelarm-St
²⁰ Dr. et al. 2025	Übersicht	Standardisierte Shilajit-Extrakte (gereinigt); 250-500 mg/Tag; gegen kein einheitlicher Vergleich; Übersicht klinischer un
²³ Bucci et al. 2000	Übersicht	Shilajit oder Mumijo, nur erwähnt

Shilajit (Mumijo), Herz, Gefäße und Stoffwechsel: Studien am Menschen

Gereinigtes Harz senkte bei älteren Menschen mit Bluthochdruck Marker für oxidativen Stress, darunter oxidiertes LDL, stärker als die Vergleichsgruppe ⁹. Gefäßsteifigkeit und Endothelfunktion veränderten sich dagegen nicht ⁹. Eine Studie mit Chrom, Phyllanthus-emblica-Extrakt und Shilajit fand bei Übergewichtigen nur vereinzelte, teils knappe Vorteile, auch schon unter dem Pflanzenextrakt allein ². Eine ayurvedische Rezeptur mit Shilajit und Agnimantha senkte BMI und Cholesterin stärker als eine andere Rezeptur; ein Placebo fehlte ⁸. Wie Shilajit allein auf Herz und Stoffwechsel wirkt, ist damit offen.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
⁹ Satish et al. 2023	randomisiert kontrolliert · 60 Teilnehmer	Shilajit (Asphaltum punjabianum), gereinigt; 500 mg zweimal täglich; 30 Tage; gegen nur Antihypertensiva (offen, Paralle
¹⁵ Divya et al. 2026	Studie · 25 Teilnehmer	TruBlk™ Shilajit Resin; 500 mg/Tag (250 mg zweimal täglich); 28 Tage; gegen keine Kontrollgruppe (offene Einzelarm-Stu
¹⁶ Singh et al. 2025	Fallbericht · 1 Teilnehmer	Shilajatu Darvi Yoga (Shilajatu plus Daruharidra-Dekokt); 5 mL zweimal täglich mit warmem Wasser, nüchtern; 3 Monate
¹⁸ Sharma et al. 2003	Studie	Shilajit; 2 g täglich; 45 Tage
¹⁹ Ashif et al. 2025	Übersicht	Shilajit, gereinigt, verschiedene Zubereitungen; auch sehr hohe Dosen gut vertragen; mehrere Wochen kontinuierlich; ge
²¹ 2024	Übersicht	Shilajit, Exsudat aus Gesteinsschichten, mit Fulvinsäure und Mineralien

Shilajit (Mumijo) und Knochenheilung: Studien am Menschen

In einer randomisierten Studie mit 160 Operierten nach Schienbeinbruch heilte der Knochen unter Shilajit-Kapseln (Momiai) schneller als unter Placebo ³. Weitere kontrollierte Studien zur Knochenheilung fehlen; die Dosis zeigt die Tabelle.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
³ Seyed et al. 2020	randomisiert kontrolliert · 160 Teilnehmer	Momiai (Shilajit) Kapseln, 500 mg; zweimal täglich zwei 500-mg-Kapseln; 28 Tage; gegen Placebo-Kapseln

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
¹⁹ Ashif et al. 2025	Übersicht	Shilajit, gereinigt, verschiedene Zubereitungen; auch sehr hohe Dosen gut vertragen; mehrere Wochen kontinuierlich; ge

Shilajit (Mumijo) und Kognitive Funktion: Studien am Menschen

Ob Shilajit die geistige Leistungsfähigkeit verbessert, hat bisher keine Vergleichsstudie geprüft; eine Übersichtsarbeit vermutet Vorteile ¹⁹.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
¹⁹ Ashif et al. 2025	Übersicht	Shilajit, gereinigt, verschiedene Zubereitungen; auch sehr hohe Dosen gut vertragen; mehrere Wochen kontinuierlich; gegen kein Vergleich, Üt

Shilajit (Mumijo): weitere Messgrößen in Studien

Unter Shilajit-Gummis, vermutlich einer Kräutermischung, nahmen Erschöpfung und Stressempfinden etwas stärker ab als unter Placebo ⁵. Bei Myofaszienschmerz sanken die Schmerzen unter Shilajit als Zusatzbehandlung deutlich, doch fehlte eine Vergleichsgruppe ¹⁴. Bei gesunden Frauen in einer strahlenbelasteten Gegend stiegen niedrige Blutplättchenwerte unter Mumijo in Richtung Normbereich; die Studie war nicht randomisiert ¹².

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
¹² P.G. et al. 2023	kontrolliert · 53 Teilnehmer	biologisch aktives Nahrungsergänzungsmittel (BAD) Mumijo; einmal täglich; 30 Tage; gegen Kontrollgruppe ohne Mumijo
¹⁴ Darshan et al. 2026	Studie · 80 Teilnehmer	Natives Himalaya-Shilajit, offene Einarmstudie, Zusatztherapie; 250 mg täglich; 49 Tage; gegen keine Kontrollgruppe (Einarmstudie
¹⁶ Singh et al. 2025	Fallbericht · 1 Teilnehmer	Shilajatu Darvi Yoga (Shilajatu plus Daruharidra-Dekokt); 5 mL zweimal täglich mit warmem Wasser, nüchtern; 3 Monate
¹⁷ Francesca et al. 2019	Fallbericht · 1 Teilnehmer	Shilajit (ayurvedisches Arzneimittel)
¹⁸ Sharma et al. 2003	Studie	Shilajit; 2 g täglich; 45 Tage
¹⁹ Ashif et al. 2025	Übersicht	Shilajit, gereinigt, verschiedene Zubereitungen; auch sehr hohe Dosen gut vertragen; mehrere Wochen kontinuierlich; gegen kein V
²¹ 2024	Übersicht	Shilajit, Exsudat aus Gesteinsschichten, mit Fulvinsäure und Mineralien
²² R. et al. 2020	Übersicht	Shilajit mit Triphala Kwath

4. Wie wird Shilajit (Mumijo) dosiert? Zubereitung, Dosis und Dauer in Studien

Geprüft wurden gereinigtes oder standardisiertes Shilajit-Harz, Pulver, Kapseln sowie Gummis. Einige Untersuchungen verwendeten Mischpräparate aus Shilajit mit weiteren Bestandteilen wie Chrom, Phyllanthus emblica, Ashwagandha, Ingwer, schwarzem Pfeffer, Mucuna pruriens, Akarkara oder Agnimantha. Die Dosen und Einnahmedauern zeigt die Tabelle.

PRÄPARAT ODER FORM	DOSIS	DAUER	STUDIE
Chrom, Phyllanthus emblica und Shilajit (Mischung)	400 µg Cr + 6 mg PE + 6 mg SJ oder 800 µg Cr + 12 mg PE + 12 mg SJ täglich	12 Wochen	²
Momia (Shilajit) Kapseln, 500 mg	zweimal täglich zwei 500-mg-Kapseln	28 Tage	³
TruBlk™ Shilajit-Harz, standardisiert (≥60% Fulvinsäure, ≥10% shilarathenes™)	250 mg zweimal täglich	90 Tage	⁴
ShilAbsorb™ Gummis (Shilajit)	—	90 Tage	⁵
ShilAbsorb™ Gummies (Shilajit plus fünf weitere Bestandteile)	zwei Gummies täglich	60 Tage	⁶

PRÄPARAT ODER FORM	DOSIS	DAUER	STUDIE
PrimaVie® Shilajit	250 mg/Tag (niedrig) oder 500 mg/Tag (hoch)	8 Wochen	⁷
Agnimantha Shilajit Yoga (AS), Mehrstoff-Formulierung mit Shilajit	0,5 g zweimal täglich	—	⁸
Shilajit (Asphaltum punjabianum), gereinigt	500 mg zweimal täglich	30 Tage	⁹
Shilajit-Supplement (Form nicht näher bezeichnet)	500 mg/Tag oder 1000 mg/Tag	8 Wochen	¹⁰
Gereinigtes Shilajit	250 mg zweimal täglich	90 Tage	¹¹
biologisch aktives Nahrungsergänzungsmittel (BAD) Mumijo	einmal täglich	30 Tage	¹²
Orales Shilajit-Supplement (Form nicht genannt)	125 oder 250 mg zweimal täglich	14 Wochen	¹³

5. Ist Shilajit (Mumijo) sicher? Nebenwirkungen in Studien

In den Studien wurde Shilajit überwiegend gut vertragen; Nebenwirkungen waren nicht häufiger als unter Placebo ³⁴. Vereinzelt wurde über Magenreizung berichtet ¹⁴, und in einem Fall wird Shilajit als Kofaktor einer Belastungsanaphylaxie genannt ¹⁷.

STUDIE	BERICHTETE NEBENWIRKUNGEN
³ Seyed et al. 2020	kein signifikanter Unterschied zwischen den Gruppen (p = 0.839)
⁴ Divya et al. 2026	keine unerwünschten Ereignisse in der Verumgruppe
⁵ Darshani et al. 2025	Keine unerwünschten Ereignisse berichtet
⁶ Darshani et al. 2025	Sicherheit als Outcome erhoben, keine Angaben im Abstract
¹³ Amitava et al. 2019	Keine berichteten Nebenwirkungen über 14 Wochen
¹⁴ Darshan et al. 2026	Ein Grad-2-Ereignis (Magenreizung, Tag 28, abgeklungen); keine schweren Ereignisse
¹⁵ Divya et al. 2026	keine schwerwiegenden unerwünschten Ereignisse; Sicherheitslaborwerte normal
¹⁶ Singh et al. 2025	keine berichteten Nebenwirkungen
¹⁷ Francesca et al. 2019	Belastungsanaphylaxie mit Shilajit als Kofaktor
¹⁹ Ashif et al. 2025	gut vertragen, Verstopfung/Nierensteine widerlegt
²⁰ Dr. et al. 2025	als sicher und wirksam beschrieben
²¹ 2024	Sicherheit und wenige Nebenwirkungen bestätigt

6. Was noch offen ist: Grenzen der Studienlage

- Die meisten Studien sind klein und kurz; Langzeitdaten fehlen. Mehrere Studien prüften Markenpräparate einzelner Anbieter; ihre Ergebnisse gelten nicht ohne Weiteres für andere Shilajit-Produkte.
- Viele Befunde stammen aus Mischpräparaten und lassen sich nicht allein dem Shilajit zuordnen.
- Die verschiedenen Formen — Rohharz, gereinigtes Harz, standardisierter Extrakt, Pulver — sind nicht austauschbar, und für einige Formen fehlen kontrollierte Daten.
- Die Teilnehmer waren überwiegend gesunde Männer; zu Frauen und Menschen mit Beschwerden gibt es nur einzelne kontrollierte Studien.
- Für kognitive Funktion und Knochenheilung liegen nur wenige oder keine kontrollierten Studien vor.

7. Fazit: Was über Shilajit (Mumijo) gesichert ist

Shilajit wird in der ayurvedischen Überlieferung als Rasayana geführt und traditionell als Harz in warmem Wasser oder Milch gelöst eingenommen. Einzelne randomisierte Studien fanden unter Shilajit höhere Testosteronwerte, mehr Muskelkraft und weniger oxidativen Stress als unter Placebo. Diese Befunde stammen von gereinigtem oder standardisiertem Harz; Rohharz und Flüssigzubereitungen sind kaum kontrolliert geprüft. Mehrere Studien untersuchten Mischpräparate; deren Ergebnisse gelten nur für die jeweilige Mischung, nicht für Shilajit allein. Die Verträglichkeit war in den Studien überwiegend gut, doch die Aussagekraft ist durch kleine Teilnehmerzahlen, kurze Dauer und unterschiedliche Formen begrenzt.

Häufige Fragen

Wie gut ist Shilajit (Mumijo) am Menschen untersucht?

Shilajit (Mumijo): ausgewertet wurden 24 Studien am Menschen, darunter 10 randomisierte kontrollierte Studien und 0 Metaanalysen oder systematische Übersichten; die kontrollierten Studien umfassen zusammen 829 Teilnehmer. Stand: 6. Oktober 2026.

Was bringt Shilajit (Mumijo) bei Haut und Bindegewebe? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind 3 kontrollierte Studien und eine weitere Studie, die kontrollierten Studien mit zusammen 98 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: überwiegend verbessert. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: mittel. Belege: ⁷¹⁰¹³²⁰

Was bringt Shilajit (Mumijo) bei Testosteron und Fruchtbarkeit des Mannes? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind 2 kontrollierte Studien und 2 weitere Studien, die kontrollierten Studien mit zusammen 100 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: überwiegend verbessert. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: mittel. Belege: ¹⁴¹¹¹⁹

Was bringt Shilajit (Mumijo) bei Muskelkraft, Ermüdung und Erholung? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind 2 kontrollierte Studien und 3 weitere Studien, die kontrollierten Studien mit zusammen 163 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: überwiegend verbessert. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: mittel. Belege: ⁴⁷¹⁵²⁰

Was bringt Shilajit (Mumijo) bei Herz, Gefäße und Stoffwechsel? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind eine kontrollierte Studie und 5 weitere Studien, die kontrollierten Studien mit zusammen 60 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: überwiegend verbessert. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: gering. Belege: ⁹¹⁵¹⁶¹⁸

Was bringt Shilajit (Mumijo) bei Knochenheilung? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind eine kontrollierte Studie und eine weitere Studie, die kontrollierten Studien mit zusammen 160 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: überwiegend verbessert. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: gering. Belege: ³¹⁹

Was ist Shilajit und wie wird es traditionell verwendet?

Shilajit ist ein dunkles, zähes, teerartig aus Felsspalten austretendes Naturprodukt aus den Hochgebirgen Asiens. In der ayurvedischen Überlieferung gilt es als Rasayana und wird traditionell als Harz in warmem Wasser oder Milch gelöst eingenommen. Charakteristische Bestandteile sind Fulvinsäure und Mineralstoffe.

Welche Wirkungen auf Testosteron und Fruchtbarkeit zeigen Studien am Menschen?

In zwei randomisierten Studien stieg das Testosteron gesunder Männer unter Shilajit stärker als unter Placebo ⁴¹¹.

Gibt es Belege für eine Wirkung auf Muskelkraft und Erholung?

Standardisiertes Shilajit-Harz steigerte bei krafttrainierten Männern Beinkraft, Muskelausdauer und Griffkraft stärker als Placebo ⁴. Gereinigtes Shilajit verringerte in der höheren Dosis den Kraftverlust nach Ermüdung, aber nur in einer Teilgruppe ⁷. Zwei randomisierte kontrollierte Studien prüften Mischungen, deren Ergebnisse nur für die jeweilige Mischung gelten ²⁶.

Wie sicher ist Shilajit?

In den Studien wurde Shilajit überwiegend gut vertragen; Nebenwirkungen waren nicht häufiger als unter Placebo ³⁴. Vereinzelt wurde über Magenreizung berichtet ¹⁴, und in einem Fall wird Shilajit als Kofaktor einer Belastungsanaphylaxie genannt ¹⁷.

Welche Formen von Shilajit wurden in den Studien untersucht?

Geprüft wurden gereinigtes oder standardisiertes Shilajit-Harz, Pulver, Kapseln sowie Gummis. Einige Untersuchungen verwendeten Mischpräparate aus Shilajit mit weiteren Bestandteilen wie Chrom, Phyllanthus emblica, Ashwagandha, Ingwer, schwarzem Pfeffer, Mucuna pruriens, Akarkara oder Agnimantha. Rohharz und Flüssigzubereitungen wurden in kontrollierten Studien kaum untersucht.

Quellen

1

Do "testosterone boosters" really increase serum total testosterone? A systematic review
Morgado A, Tsampoukas G, Sokolakis I, Schoentgen N, Urkmez A, Sarikaya S · 2024

2

Effects of 12 Weeks of Chromium, Phyllanthus emblica Fruit Extract, and Shilajit Supplementation on Markers of Cardiometabolic Health, Fitness, and Weight Loss in Men and Women with Risk Factors to Metabolic Syndrome Initiating an Exercise and Diet Intervention: A Randomized Double-Blind, Placebo-Controlled Trial
Victoria Martinez, Kay McAngus, Broderick Dickerson, Megan Leonard, E. Ramirez Chavez, Jisun Chun · Nutrients · 2025

3

Efficacy of Momial in Tibia Fracture Repair: A Randomized Double-Blinded Placebo-Controlled Clinical Trial
Seyed Mohammad Hasan Sadeghi, Seyed Mehdi Hosseini Khameneh, Mahmood Khodadoost, Seyed Mohammad Hosseini Kasnavieh, Mohammad Kamalinejad, Latif Gachkar · The Journal of Alternative and Complementary Medicine · 2020

4

TruBlk™ Shilajit Resin Supplementation Improves Muscle Strength, Endurance, and Exercise Recovery in Males Undertaking Resistance Training: A Randomised, Double-Blind, Placebo-Controlled, Multicenter Trial
Divya Yadav, Rohit Gupta, Aashish Chaudhary, Sanjay Mishra, Santosh Ghai, Preeti Chhabra · medRxiv · 2026

5

A double-blind, placebo-controlled study on the impact of herbo-mineral gummies on energy and metabolic health in revitalizing middle-aged male health
Darshani Mohan, Subhashree Aparimita, Supriya H Raut · International Journal of Advanced Research in Medicine · 2025

6

A RANDOMIZED, DOUBLE-BLIND, PLACEBO-CONTROLLED CLINICAL STUDY OF HERBO-MINERAL GUMMIES TO EVALUATE THE IMPACT ON ENERGY LEVELS, FATIGUE REDUCTION AND MUSCLE MASS IN ACTIVE MALES
Darshani Mohan, Subhashree Aparimita, Supriya H. Raut* · European Journal Pharmaceutical and Medical Research · 2025

7

The effects of Shilajit supplementation on fatigue-induced decreases in muscular strength and serum hydroxyproline levels
Joshua L. Keller, Terry J. Housh, Ethan C. Hill, Cory M. Smith, Richard J. Schmidt, Glen O. Johnson · Journal of the International Society of Sports Nutrition · 2019

8

A comparative clinical study on the role of Agnimantha Shilajit Yoga and Bilvadi Yoga in the management of Sthaulya w.s.r. to Overweight and Obesity
Eranga Karandugoda, K G C Dissanayake · Journal of Ayurveda and Integrated Medical Sciences · 2026

9

Effect of purified Shilajit (Asphaltum punjabianum) on oxidative stress, arterial stiffness and endothelial function in elderly with hypertension: A randomised controlled study
Satish G. Patil, Kasturi A. Patil, Revanasiddappa S Sarashetti, Kashinath Hadimur · Indian Journal of Physiology and Pharmacology · 2023

10

Effects of 8 Weeks of Shilajit Supplementation on Serum Pro- $\alpha 1$, a Biomarker of Type 1 Collagen Synthesis: A Randomized Control Trial.
Neltner TJ, Sahoo PK, Smith RW, Anders JPV, Arnett JE, Schmidt RJ et al. · 2024

11

Clinical evaluation of purified Shilajit on testosterone levels in healthy volunteers
S Pandit, Subhasri Biswas, U. Jana, Rajib De, Subhas Chandra Mukhopadhyay, Tuhin Kanti Biswas · Andrologia · 2015

12

THE EFFECT OF THE DRUG MUMIJO ON THE PARAMETERS OF PLATELETS IN RESIDENTS OF AREAS WITH A CONSTANT COMBINED EFFECT OF NATURAL AND TECHNOGENIC IONIZING RADIATION
P.G. Kovalenko · The Medical and Ecological Problems · 2023

13

Skin Transcriptome of Middle-Aged Women Supplemented With Natural Herbo-mineral Shilajit Shows Induction of Microvascular and Extracellular Matrix Mechanisms
Amitava Das, Mohamed S. El Masry, Surya Gnyawali, Subhadip Ghatak, Kanhaiya Singh, Richard Stewart · Journal of the American College of Nutrition · 2019

14

Analgesic Efficacy of Native Himalayan Shilajit as Add-On Therapy in Myofascial Pain Syndrome: An Exploratory Pilot Clinical Trial
Darshan Basavaraja, Ravi Kant, Venkatesh S Pai, Rajkumar Yadav, Gaurav Chikara, Shailly Tomar · medRxiv · 2026

15

Safety and Efficacy of TruBlk™ Shilajit Resin Supplementation on Physical Performance and Blood Biomarkers in Healthy Adults: A 28-Day Open-Label Pilot Study
Divya Yadav, Sanjay Mishra, Karan M Shah, Surya T Reddy, Rohit Gupta, Pramod Kumar Pandey · Cureus · 2026

16

The synergy between Shilajatu (Asphaltum punjabinum) and Daruharidra (Berberis aristata DC.), curtails the glycaemic indicators and alleviates the symptoms of type 2 diabetes: a case report
Singh R, Yadav P, Patel A, Prajapati PK · 2025

17

Exercise-induced anaphylaxis with an Ayurvedic drug as cofactor: A case report
Francesca Losa, Margherita Deidda, Davide Firinu, Maria Luisa Martino, Maria Pina Barca, Stefano Del Giacco · World Journal of Clinical Cases · 2019

18

Shilajit: evalution of its effects on blood chemistry of normal human subjects
Sharma P, Jha J, Shrinivas V, Dwivedi LK, Suresh P, Sinha M · 2003

19

Asphaltum Punjabianum (Shilajit): Unraveling Myths with Scientific Evidence
Ashif Iqbal, Sayeed Ur Rehman, Nausheen Khan, Abdul Qadir · International Journal of Ayurveda and Pharma Research · 2025

20

The Role of Shilajit (Asphaltum punjabianum) in Post-Exercise Muscle Recovery: A Review of its Mechanisms and Evaluation by Modern Sports Science Parameters
Dr. Amrit Jindal, Dr. Vidhi Sharma, Dr. Mansingh Meena, Dr. Rajesh Sharma · International Journal of Research Publication and Reviews · 2025

21

Review: Shilajit (Mumie) A natural Product with Anti-hyperglycemic, Anti-obesity, Anti-oxidant, and Anti-Inflammatory properties for a potential treatment of diabetes mellitus · Jordan Journal of Biological Sciences · 2024

22

ROLE OF SHILAJIT AND TRIPHALA KWATH IN HYPOTHYROIDISM: A REVIEW
R. Gayatri Devi, Vipin Kumar, Sheetal Verma · International Journal of Research in Ayurveda and Pharmacy · 2020

23

Selected herbals and human exercise performance
Bucci LR · 2000

International Health Research

Forschung, eingeordnet. Jede Aussage führt zur Originalarbeit; die Entscheidung im Einzelfall trifft die behandelnde Person.
ih-research.com/wissen/shilajit/ · Stand 2026-10-17