

Der Birkenporling

volkstümlich auch Ötzi-Pilz genannt



Ötzis Hausapotheke

Ötzi trug eine Quaste mit einer Steinscheibe bei sich sowie Stücke des Birkenporlings, der vermutlich zu therapeutischen Zwecken verwendet wurde (Quelle: <http://www.iceman.it/de/ausruestung/>).



Der „Mann im Eis“, allgemein bekannt als Ötzi, eine etwa 5300 Jahre alte Gletschermumie aus der ausgehenden Jungsteinzeit (Neolithikum) oder der Kupferzeit (Chalkolithikum), die beim 3208 m hohen Tisenjoch in den Ötztaler Alpen oberhalb des Niederjochferner gefunden wurde, führte zwei Birkenporlinge mit sich. Während zunächst vermutet wurde, die Pilze hätten möglicherweise Halluzinogene enthalten, stellte sich dies bald als falsch heraus, ebenso wie die Verwendung als Zunder. Wahrscheinlich trug der Mann die Pilze wegen ihrer antibiotischen Wirkung mit sich (Quelle: <https://de.wikipedia.org/wiki/Birkenporling>).

Inhalt

1	Der Birkenporling – Eigenschaften, Erkennungsmerkmale, Besonderheiten Quelle: https://www.123pilze.de/DreamHC/Download/Birkenporling.htm	4
2	Allgemeines zum Birkenporling Quelle: https://de.wikipedia.org/wiki/Birkenporling	5
	2.1 Wachstum des Birkenporlings	5
	2.2 Schadbildverursacher	5
	2.3 Ökologie und Verbreitung	6
	2.4 Bedeutung des Birkenporlings	7
3	Schon „Ötzi“ kannte den Birkenporling (Quelle: https://natur-erleben-online.de/schon-oetzi-kannte-den-birkenporling)	8
	3.1 Schadbild Braunfäule durch den Birkenporling	8
	3.2 Schadbild Weißfäule durch Zunderschwamm	9
	3.3 Wachstumsphasen des Birkenporlings	10
4	Dem Birkenporling wird heilende Wirkung zugeschrieben https://dingolfing-landau.bund-naturschutz.de/pilze-in-unserem-landkreis/pilz-presseartikel/birkenporling.html	12
5	Helfen Heilpilze? Quelle: https://www.dgfm-ev.de/hauptmenu/heilpilze/helfen-heilpilze	12
6	Der Birkenporling als Vitalpilz Quelle: https://www.passion-pilze-sammeln.com/birkenporling.html	15
	6.1 Wissenswertes	15
	6.2 Artbeschreibung	16
	6.3 Wirkungsspektrum des Birkenporlings	16
	6.4 Herstellung des Heilmittels	17
7	Der Birkenporling als Heilmittel Quelle: https://www.superfoods-online.org/birkenporling/	18
	7.1 Birkenporling Vitalstoffe	18
	7.2 Historie	18
	7.3 Wofür wird der Birkenporling verwendet?	19
	7.3.1 Birkenporling gegen Arthritis.....	19
	7.3.2 Birkenporling für schöne Haut	19
	7.3.3 Birkenporling gegen Asthma	19
	7.3.4 Birkenporling hilft dem Immunsystem.....	20
	7.3.5 Birkenporling hilft dem Herz-Kreislauf-System.....	20
	7.3.6 Birkenporling senkt den Blutzucker.....	20
	7.3.7 Birkenporling verbessert den Schlaf	21
	7.3.8 Birkenporling und Haarwuchs.....	21
	7.3.9 Birkenporling in der Ernährung.....	21
	7.3.10 Birkenporling besitzt Anti-Krebs-Effekte.....	21

7.3.11	Birkenporling - Wirkstoffsteigernde Effekte	21
7.3.12	Birkenporling - Weitere Anwendungsmöglichkeiten	22
7.4	Birkenporling Anwendung	22
7.4.1	Birkenporling-Tee Zubereitung	22
7.4.2	Birkenporling Tinktur	22
7.5	Birkenporling kaufen	22
8	Kreative Ideen aus dem Birkenporling	23
8.1	Weihnachtssterne	23
8.2	Färben mit dem Birkenporling	25
9	Geschichten vom Birkenporling	26
9.1	Ein Prost auf Ötzi	26

1 Der Birkenporling - Eigenschaften, Erkennungsmerkmale, Besonderheiten

Quelle: <https://www.123pilze.de/DreamHC/Download/Birkenporling.htm>

Birkenporling, Birkenzungenporling, Birkenschwamm, Birken-Hautporling, Ötzipilz

Ganz jung.. ESSBAR! Im Alter... UNGENIESSBAR! Vitalpilz (Heilpilz)!

Fomitopsis betulina (Syn. *Piptoporus betulinus*, *Boletus betulinus*)





Eigenschaften, Erkennungsmerkmale, Besonderheiten	
Geruch:	Säuerlich.
Geschmack:	Säuerlich, leicht bitterlich.
Fruchtkörper:	3-15 (30) cm Ø, weißlich-cremefarben, später bräunlich, glatt, knollig-kugelig, später kissenförmig mit brauner weißgesprenkelter Huthautfarbe. Mitte oft mit einem Buckel nach oben gerichtet.
Fleisch:	Jung weich, weiß, zäh-korkartig, im Alter hart, trocken, fest.
Stiel:	Die Anwachsstelle am Stamm ist oft stielartig verschmälert.
Röhren/Poren:	1-8 (10) mm lang, je mm 2-4 Poren, weißlich bis hellgelb, alt gelblich-grau bis ockerbraun, jung ablösbare Poren auf der Unterseite kaum sichtbar. Alt durch Algen grünlich gefärbt.
Sporenpulverfarbe:	Weiß (5-7 x 1,5-2 µm, würstchenförmig, gebogen).
Vorkommen:	Nur an abgestorbenem Birkenholz, Braunfäuleauslöser, ganzjährig, im Frühjahr meist keine oder nur wenig Fruchtkörperbildung, Hauptwachstumszeit Herbst.
Gattung:	Porlinge: Weichporlinge, Saftporlinge, Zungenporlinge.
Verwechslungsgefahr:	Feuerschwämme, Zunderschwamm, Wulstiger Lackporling, Dunkler Lackporling, Apfelbaumsaftporling, Getropfter Saftporling.
Besonderheit:	Ganz junge Exemplare sind essbar, schmecken aber nicht wirklich akzeptable.
Vitalpilz (Heilpilz):	Schon der „Ötzi“ (Gletschermumie) hatte einen Birkenporling bei sich. Er ist sehr gut gegen Magenbeschwerden alle Art, wenn er als Teesud verwendet wird. Unsere Erfahrungen bestätigten dies bereits mehrfach! In der Naturheilkunde soll er gut gegen Tumorerkrankungen verschiedenster Formen helfen, indem er Nebenwirkungen der Chemotherapie mindert. In Russland, Tschechien und anderen Ländern wurde er schon lange gegen Tumorerkrankung des Magen und Darms verwendet. Er wirkt entzündungshemmend, antibiotisch und antiviral. Außerdem hilft er gegen Wurmerkrankung und anderen Darmparasiten.
Kommentar:	Barbiere (Friseure) benutzten ihn auch zum Schärfen von Rasiermessern und polieren von Silberbesteck.

2 Allgemeines zum Birkenporling

Quelle: <https://de.wikipedia.org/wiki/Birkenporling>

2.1 Wachstum des Birkenporlings

Der Birkenporling bildet einjährige Fruchtkörper, die sich von Juli bis November ausbilden. Zumeist treten die Fruchtkörper einzeln an Stammportionen auf, seltener auch dachziegelartig oder in Abständen zu vielen übereinander. Die befallenen Partien zeigen äußerlich in der Regel keine weiteren Schäden.

				
Junger Fruchtkörper mit charakteristischer Knollenform und weißer, glatter Huthaut.	Birkenporling, deutlich sichtbar der Buckel am Hutansatz.	Porenoberfläche eines alten Fruchtkörpers.	Birkenporling mit gewelltem Rand.	Drei Birkenporlinge auf einem Birkenstamm.

Der Hut des Birkenporlings ist zunächst knollenartig geformt und wächst sich mit der Zeit zu einer unterseits flachen, oberseits kissen- oder nierenförmigen Gestalt aus. Er erreicht eine Breite von bis zu 30 cm und ragt etwa 5-20 cm aus der Borke heraus. Die Dicke des Hutes beträgt dabei ca. 2-7 cm. Die Ansatzstelle am Stamm ist stielartig verschmälert und weist nicht selten einen Buckel nach oben auf.

Während die Huthaut zunächst glatt und weißlich-cremefarben ist, wandelt sich ihr Farbton mit fortschreitendem Alter ins Ockerbraune; bisweilen erhält sie durch den Bewuchs mit Algen eine grünliche Färbung. Sie lässt sich abziehen und wird mit der Zeit feldrig rissig. Der Hutrand ist für gewöhnlich regelmäßig nach unten gewölbt, in manchen Fällen auch wellig. Die Poren auf der Unterseite des Hutes sind jung weiß, mit zunehmendem Alter nehmen sie einen gräulichen Farbton an. Auf einen Millimeter kommen etwa zwei bis vier Poren.

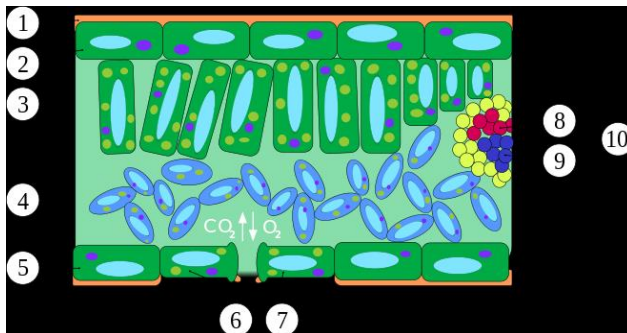
Die Röhren des Birkenporlings haben eine Länge von 1-8 mm. Das Pilzfleisch ist anfangs weiß, saftig und weich, später wird es fester und trockener, mit einer Konsistenz, die an Kork erinnert. Der Geruch ist unbedeutend. Im Geschmack sind Birkenporlinge jedoch mit fortschreitendem Alter zunehmend bitter. Die Pilzsporen bilden ein weißes Pulver.

2.2 Schadbildverursacher

Der Birkenporling verursacht in der Birke eine starke Braunfäule. Das Holz des befallenen Baums wird brüchig und verfärbt sich dunkelbraun (Würfelbruch). Zwischen den Bruchlinien des Holzes findet sich das Mycel des Pilzes. Die Folge ist meist Windbruch auf Höhe des Befalls.

2.3 Ökologie und Verbreitung

Der Birkenporling befällt ausschließlich Birken. Für gewöhnlich dringt der Pilz über Abbruchstellen von Zweigen, wo das Xylem freigelegt wurde, in alte, absterbende Bäume ein.



Querschnitt eines Blattes mit Xylem:

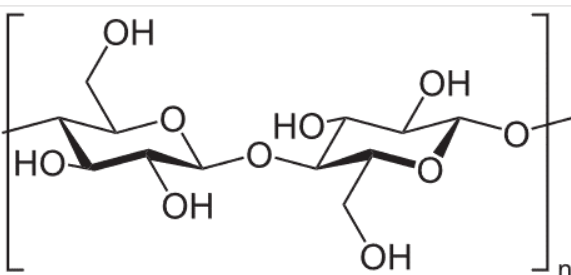
- 1 Cuticula, 2 obere Epidermis,
- 3 Palisadengewebe, 4 Schwammgewebe,
- 5 untere Epidermis,
- 6 Spalt der Spaltöffnung, 7 Schließzellen,
- 8 Xylem, 9 Phloem,
- 10 Blattader (Leitbündel)

Das Xylem oder der Holzteil der höheren Pflanzen (Gefäßpflanzen) ist ein komplexes, holziges Leitgewebe, das dem Transport von Wasser und anorganischen Salzen durch die Pflanze dient, aber auch Stützfunktionen übernimmt. Das Xylem findet sich zusammen mit dem Phloem in Leitungsbahnen, den sogenannten Leitbündeln, die die Sprossachsen (bei krautigen Pflanzen Stängel, bei Bäumen Stamm genannt), die Blattstiele und Blätter durchziehen. Die Wurzeln von Dikotyledonen besitzen einen zentralen Xylemkern.

Dabei baut der Birkenporling die Zellulose des Baumes ab, was an der Holzsubstanz zu massiven Verlusten führt. Innerhalb von drei Monaten kann der Baum in den befallenen Bereichen so 50-70 % seiner Masse verlieren. Dies ist schwerwiegend, da Birken nur etwa 20 % Masseanteil an Lignin enthalten. Da es sich bei diesen Zahlen jedoch um Labormessungen handelt, kann nicht ohne Weiteres auf die freie Natur geschlossen werden. So wurden in Birkenwäldern auch Exemplare gefunden, die das Holz gefallener Bäume auch nach fünf Jahren noch befielen; die Zersetzung des Holzes lief dementsprechend weit langsamer ab.

Cellulose ist ein Polymer (Polysaccharid ‚Vielfachzucker‘) aus dem Monomer Cellobiose, die wiederum ein Disaccharid (‚Zweifachzucker‘) und Dimer des Monosaccharids (‚Einfachzuckers‘) Glucose ist. Die Monomere sind durch β -1,4-glycosidische Bindungen miteinander verknüpft, so dass häufig auch die Glucose als Monomer der Cellulose definiert wird.

Die Cellulose (auch Zellulose) ist der Hauptbestandteil pflanzlicher Zellwände (Massenanteil etwa 50 %) und damit die häufigste organische Verbindung und auch das häufigste Polysaccharid (Vielfachzucker).



Cellulose ist auch das am häufigsten vorkommende Biomolekül. Sie ist unverzweigt und besteht aus mehreren hunderten bis zehntausenden (β -1,4-glycosidisch verknüpften) β -D-Glucose- bzw. Cellobiose-Einheiten. Diese hochmolekularen Celluloseketten lagern sich zu höheren Strukturen zusammen, die als reißfeste Fasern in

Pflanzen häufig statische Funktionen haben.

Vom in der Natur ebenfalls häufigen Polysaccharid Chitin unterscheidet sie sich durch das Fehlen der Acetamidgruppen. Cellulose ist bedeutend als Rohstoff zur Papierherstellung, aber auch in der chemischen Industrie und anderen Bereichen.

Birkenporlinge sind mesophil, d. h., sie bevorzugen eine Temperatur von 25 °C. Ab einer Temperatur von 30 °C stockt ihr Wachstum, das Temperaturminimum für den Wuchs liegt bei etwa 7-9 °C. Dem entspricht folglich auch die Verbreitung des Pilzes: er findet sich überall in Nordamerika und Eurasien, wo während der Ausbildung seines Fruchtkörpers diese Temperaturen herrschen und ein Bestand an Birken existiert.

Gleichzeitig ist der Birkenporling auch auf den Verbleib der Rinde am Holz angewiesen, da sie den Feuchtigkeitsgehalt des Holzes auch langfristig stabil hält, wobei der Pilz zwischen 35 und 100 % Feuchtigkeitsgehalt benötigt. Zudem enthält sie für den Pilz notwendige Inhaltsstoffe wie Tannine.

Tannine gehören zu den so genannten quantitativen pflanzlichen Sekundärstoffen. Sie haben im Gegensatz zu qualitativen Wirkstoffen (Alkaloiden) ein weiteres Abwehrspektrum gegen Pflanzenfresser (Herbivore), da sie wahrscheinlich hauptsächlich die Verdauung beeinflussen, indem sie Proteine deaktivieren. Tannine gehören zu den Anti-Nährstoffen, mit denen sich verschiedene nährstoffreiche Pflanzen, die auch in der menschlichen Ernährung verwendet werden (Leguminosen wie Limabohnen), vor Fressfeinden schützen.

Der Birkenporling wird oft von mycetophagen Schädlingen befallen, wobei es sich in der Regel um Insekten und Milben handelt. Dabei wird der Fruchtkörper in den ersten sechs Monaten besonders von *Tetratoma fungorum* befallen, abgestorbene Pilze werden vorwiegend von *Cis bilamellatus* zersetzt; bei beiden Arten handelt es sich um Käfer, die sich in erster Linie von Pilzen ernähren.



Gelbbindiger Schwarzkäfer (*Diaperis boleti*) im Fruchtkörper eines Fichtenporlings



Während letzterer seinen kompletten Lebenszyklus im Fruchtkörper verbringt, verpuppt sich *T. fungorum* im morschen Holz oder im nahen Erdreich, bevor die Imagines den Pilz befallen.

Alte Fruchtkörper werden oft vom Birkenporling-Kissenpustelpilz besiedelt (hier auf altem Fruchtkörper des Fichtenporlings).

2.4 Bedeutung des Birkenporlings

Der Birkenporling ist jung essbar, jedoch aufgrund seiner Bitterkeit ungenießbar.

In der Baumpflege ist der Birkenporling ein Indikator für den Verlust der Gesundheit eines Baumes. Da er die Bruchsicherheit erheblich reduziert, müssen befallene Bäume in der Regel gefällt werden.

Bedeutung hatte der Pilz in früherer Zeit vor allem als Arzneimittel. Der in dünne Streifen geschnittene Fruchtkörper wurde als Bandage zur Wundheilung verwendet, unter anderem wegen seiner entzündungshemmenden Inhaltsstoffe. In Skandinavien wurde sein

Fruchtfleisch als Scheide für Messer verwendet, um sie vor Rost zu schützen.

3 Schon „Ötzi“ kannte den Birkenporling

(Quelle: <https://natur-erleben-online.de/schon-oetzi-kannte-den-birkenporling>)



3.1 Schadbild Braunfäule durch den Birkenporling

Der Birkenporling gehört innerhalb der Pilze zur Familie der Stielporlinge. Wie sein Name schon andeutet, ist er nur auf Birken anzutreffen. Dort verursacht er die „Braunfäule“, was dazu führt, dass das Holz brüchig wird. Bei entsprechenden Wetterlagen kann es deswegen auch zum Windbruch kommen, wie es im dargestellten Beispiel bei dieser noch recht jungen Birke der Fall war. Im Kraichtal ist er nicht sehr häufig, weil es größere Birkenbestände bei uns im Kraichtal kaum gibt. Der Birkenporling gelangt meist durch Verletzungen in den Baum; aber er befällt auch Totholz.



Die junge Birke in einem Erlen-Bruchwald im Kraichtal wurde vom Birkenporling befallen und brach als Folge davon bei einem Sturm im vergangenen Herbst ab.



Hier zeigt sich das typische Schadbild der „Braunfäule“: Die Zellulose im Holz wird zersetzt; das braune Lignin bleibt erhalten. Das Holz verfärbt sich dunkelbraun und bricht in plattenartige Blöcke oder in würfelartige Strukturen. Bei fortgeschrittener Braunfäule lassen sich die einzelnen Holzbruchstücke zwischen den Fingern zerreiben.

Einen Tag später, nach weiteren Windböen. Der Stamm kann nun dem Wind nichts mehr entgegensetzen. Der Baum ist jetzt bis zum Fruchtkörper des Birkenporlings gespalten. Die Stammbruchstücke haben sich blockartig gelöst.



Der Bruch hat sich verstärkt; der Stamm hat sich in einzelne Blöcke aufgelöst. Die künftigen Bruchstücke sind schon deutlich zu erkennen.



Es ist eine Frage der Zeit, wann der gesamte Stamm zusammengebrochen sein wird.



Der Fruchtkörper des Birkenporlings ist flach und sieht wie ein nierenförmiges Kissen aus.



3.2 Schadbild Weißfäule durch

Zunderschwamm

Daneben gibt es eine weitere Gruppe von Baumpilzen. Diese bewirken bei den befallenen Bäumen die „Weißfäule“. Der „**Zunderschwamm**“ ist zum Beispiel ein typischer Vertreter dieser Gruppe. Das nächste Bild zeigt einen Zunderschwamm, der ebenfalls eine Birke befallen hat. Im Gegensatz zum **Birkenporling** sieht der Zunderschwamm von der Seite gesehen aber eher aus wie eine „Zwergenmütze“.



Bei der „**Weißfäule**“ färbt sich das Holz nicht braun, sondern weißlich.

Der **Lignin-Bestandteil** im Holz wird zersetzt, die Zellulose bleibt erhalten. Dadurch wird das Holz faserig, wie auf dem Bild zu sehen ist. Bei fortgeschrittener Weißfäule kann man das Holz leicht mit den Händen zerteilen. Aber auch bei der Weißfäule verliert der Stamm an Stabilität und bricht

dann zusammen.

3.3 Wachstumsphasen des Birkenporlings

Bei jungen Birkenporlingen ist die Sporenschicht wie der gesamte Hut anfangs weiß, später verfärbt sich die Oberseite bräunlich und die Sporenschicht wird braungrau. Wenn der Stamm gefallen ist, dreht sich der Fruchtkörper so, dass die Sporenschicht nach unten zeigt - und die Sporen auch dann leicht verbreitet werden können. Der eigentliche Pilz, das Pilzmyzel, bleibt aktiv, bis die vom Pilz benötigten Nährstoffe im Stamm vorhanden sind.





Bei älteren Fruchtkörpern wird die Haut rissig. Abgestorbene Fruchtkörper werden oft von speziellen Insekten und anderen Kleinlebewesen selbst recycelt - und so auch wieder dem Nährstoffkreislauf zugeführt

Wie man hier erkennen kann, ist der junge Baum an der Stelle seines Pilzbefalles abgebrochen, weil dort das Holz durch die Braunfäule abgebaut wurde - und so die Stabilität des Stammes verloren ging.



Im Bild sieht man, dass sich der Fruchtkörper des Pilzes so gedreht hat, dass die Pilzsporen ungehindert nach unten austreten und so leicht ausgestreut werden können.

Offenbar kannte man schon in der Jungsteinzeit die antibiotische und entzündungshemmende Wirkung des Birkenporlings. Das wird dadurch belegt, dass beim „Ötzi“, der Gletschermumie aus der Steinzeit, zwei Birkenporlinge gefunden wurden. Dieser führte sie wahrscheinlich wegen dieser Eigenschaften mit.

Bis fast in die heutige Zeit hinein wurden die in dünne Scheiben geschnittenen Fruchtkörper des Birkenporlings wegen ihrer antibiotischen Wirkung als Wundauflage verwendet. Als Speisepilz spielt er - obwohl er als junger Pilz essbar ist - kaum noch eine Rolle. Dagegen wird er heute mancherorts als wertvoller Vitalpilz geschätzt.

4 Dem Birkenporling wird heilende Wirkung zugeschrieben

<https://dingolfing-landau.bund-naturschutz.de/pilze-in-unserem-land-kreis/pilz-presseartikel/birkenporling.html>



Birkenporlinge findet man an absterbenden Birkenstämmen (Foto: Breese)

Wer jetzt im Spätherbst im Wald unterwegs ist, kann an absterbenden Birken den Birkenporling finden. Er wird seit alters her als Heilpilz verwendet.

Mit dem am Boden wachsenden Birkenpilz hat der Birkenporling nur wenig zu tun. Anders als dieser wächst der Birkenporling nicht auf dem Waldboden, sondern direkt auf dem Holz von umgestürzten oder abgebrochenen Birkenstämmen. Bereits im November oder auch früher brechen aus dem befallenen Holz knollenartige, weiße Gebilde hervor. Diese Jungpilze wachsen je nach Witterung in den nächsten Wochen bis zu 30 cm in die Breite und ragen 5-20 cm aus der Borke hervor. Die Huthaut ist glatt und anfangs weißlich cremefarben und wandelt sich später ins Ockerfarbene. Für Heilzwecke verwendet man junge Fruchtkörper, deren Poren noch eine weißliche Farbe haben.

In früheren Zeiten war der Birkenporling bereits als Heilpilz von Bedeutung. Im Russischen wird er volkstümlich als Tschaga bezeichnet und auch in Skandinavien wurde er schon früh als Heilpilz gebraucht. In dünne Streifen geschnitten wurde er als Bandage zur Wundheilung verwendet.

Auch der Gletschermann Ötzi, trug den Birkenporling bei sich, als er über die Alpenpässe wanderte. Vermutlich gebrauchte er diesen Pilz als Desinfektionsmittel, da dem Birkenporling eine entzündungshemmende und antibakterielle Wirkung zugeschrieben wird. Da die Art zur großen Gruppe der Zunderschwämme gehört, vermutete der Ethnobotaniker Christian Rätsch, dass Ötzi diesen auch zum Feuermachen benutzte.

Der Birkenporling enthält verschiedene Polyporensäuren. Die Polyporensäuren haben eine entzündungshemmende und antibakterielle Wirkung. Einige dieser Säuren werden zurzeit von verschiedenen Instituten getestet, ob sie bei der Krebstherapie eingesetzt werden können.

Die Volksheilkunde setzt diesen Pilz bei allgemeiner Magenschwäche und Magen-verstimmungen ein. Auch bei Magenreizungen und Magenschleimhautentzündungen wird der Birkenporling empfohlen.

5 Helfen Heilpilze?

Quelle: <https://www.dgfm-ev.de/hauptmenu/heilpilze/helfen-heilpilze>

Stellungnahme des Fachausschusses „Pilzverwertung und Toxikologie“

Die sogenannten Heil-, Vital-, Medizinal- oder Gesundheitspilze und ihre daraus gewonnenen Produkte und Extrakte werden in Deutschland überwiegend als Nahrungsergänzungsmittel vertrieben. Sie erfüllen nicht die strengen Kriterien, die an Arzneimittel gestellt werden. Ein Wirksamkeitsnachweis ist nicht erforderlich. Eine Kontrolle im Sinne einer staatlichen Zulassung findet nicht statt.

Nahrungsergänzungsmittel sind beim Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL) registriert, unterliegen aber - im Gegensatz zu Arzneimitteln - keiner Zulassungspflicht.

Eine unkontrollierte Einnahme zusammen mit Medikamenten kann unerwünschte Wechselwirkungen auslösen. Die Bioverfügbarkeit der aktiven Wirkstoffe der Pilze sowie der in den Zubereitungen (Pulver, Tabletten, Extrakte, Kapseln) enthaltenen Komponenten sind weitgehend unbekannt. Eine „Mykotherapie“ sollte nur in Absprache mit einem Arzt erfolgen.

Die bisherige Datenlage beruht auf in vitro- und Tierversuchen, präklinischen und wenigen klinischen Studien sowie individuellen positiven Erfahrungsberichten. Diese Daten lassen Hinweise auf positive medizinische Wirkungen erkennen. Die DGfM hält daher weitere Forschungen, vor allem prospektive klinische Doppelblindstudien, die einer evidenzbasierten Medizin genügen, für erforderlich. Erst wenn belastbare Erkenntnisse über Heilwirkungen und Nebenwirkungen vorliegen, kann das medizinische Potential von Pilzprodukten genutzt werden.

Einige „Heilpilze“ sind auch als Speisepilze üblich. Ihr Verzehr trägt zu einer ausgewogenen, abwechslungsreichen und gesunden Ernährung bei.

Erläuterungen: Um welche Pilzarten geht es?

Wer sich mit den sogenannten Heil- oder Vitalpilzen beschäftigt, kommt an dem Begriff Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) nicht vorbei. Einige Pilzarten oder deren Produkte werden unter japanischen oder chinesischen Bezeichnungen angeboten, obwohl es deutsche Namen gibt. Aber Reishiklingt natürlich besser als Glänzender Lackporling, Maitake hört sich professioneller an als Klapperschwamm...

Was ist eine Mykotherapie?

Wikipedia beschreibt Mykotherapie wie folgt: Mykotherapie ist die Anwendung von Pilzen, vorzugsweise Großpilzen, und daraus gewonnenen Extrakten, für die eine Wirksamkeit im Rahmen von Prävention und unterstützender oder alleiniger Therapie behauptet wird. Für diese Anwendung existiert bislang keine hinreichende wissenschaftliche Basis. Eine Zulassung der Präparate als Arzneimittel besteht in Deutschland nicht. Im Zusammenhang mit den Aussagen zu gesundheitlichen Aspekten beklagen die Cochrane Institutionen in Übereinstimmung mit der Stellungnahme Nr. 01/2014 der Gemeinsamen Expertenkommission des Bundesamtes für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit / Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BVL/BfArM) zur Einstufung von *Cordyceps sinensis*, *Coriolus*

versicolor und Ganoderma lucidum, dass es an aussagefähigen und belastbaren klinischen Studien am Menschen noch ganz erheblich mangle. Weiterhin befasst sich die Stellungnahme der Gemeinsamen Expertenkommission mit der Werbung und der Rechtsprechung zu den o. a. Arten.

Unter Punkt 7 Empfehlung führt die BVL/BfArM-Stellungnahme aus: Zubereitungen aus den Pilzen Cordyceps sinensis (chinesischer Raupenpilz), Coriolus versicolor (Yun Zhi, Schmetterlingstramete) oder Ganoderma lucidum (Ling Zhi, Reishi, Glänzender Lackporling) weisen eine **medizinische Zweckbestimmung** auf und wecken dadurch eine arzneilich-therapeutische Verbrauchererwartung, sofern die Pilze als wesentlicher Bestandteil erkennbar sind. Dies gilt für Produkte, die ohne weitere Aufmachung (ohne Werbung, Anwendungshinweise) in den Verkehr gebracht werden, da die Verbrauchererwartung maßgeblich durch die zahlreichen Internetbeiträge mit arzneilicher Zweckbestimmung geprägt wird. **Ein Nahrungsergänzungsmittel ist kein Arzneimittel.**

6 Der Birkenporling als Vitalpilz

Quelle: <https://www.passion-pilze-sammeln.com/birkenporling.html>

Der Birkenporling (*Piptoporus betulinus*) ist für den langjährigen Heilpilzpraktiker Hans-Heinrich Kunde ein Vitalpilz von herausragender Bedeutung. Er war der erste Pilz, den Kunde für therapeutische Maßnahmen kennen- und schätzen lernte.

6.1 Wissenswertes

Bereits der als Gletschermumie berühmt gewordene „Ötzi“ trug vor etwa 5300 Jahren zwei dieser Pilze bei sich. Wissenschaftler wie Prof. Matthias Melzig, Institut für Pharmazeutische Biologie der Humboldt-Universität Berlin, gehen davon aus, dass „Ötzi“ schon damals von der antibakteriellen und antibiotischen Heilkraft dieses Pilzes wusste.

In neuerer Zeit erlebten deutsche Kriegsgefangene in Russland die beinahe wunderliche Heilkraft des Birkenporlings durch Einnahme seines Tees. Mit Naturheilkräften vertraute Ureinwohner in Ostsibirien hatten die teils todkranken deutschen Soldaten auf die hoch wirksame und komplexe Heilkraft dieses Pilzes aufmerksam gemacht.



Junger Birkenporling an einem abgebrochenen liegenden Stamm. Wer diese Pilze sucht, wird bald herausfinden, wie wenig kranke oder tote Birken es gibt. Nur sie dienen diesem Vitalpilz als Wirt.

In der tschechischen Literatur wurde der Nachweis von Polyporensäuren im Pilz frühzeitig belegt. Auf diese Verbindungen geht die entzündungshemmende und antibakterielle Wirkung zurück. Einige von ihnen dämpfen nach neueren Studien die Teilung missgebildeter Zellen. Der Birkenporling ist deshalb bei der Krebsbekämpfung in den Blickpunkt gerückt.

Das bestätigt nur, was die Autoren Michael, Henning und Kreisel bereits in den 60er und 70er Jahren in ihrem sechsbändigen „Handbuch für Pilzfreunde“ beschrieben haben: dass nämlich der Birken-Porling in Polen von Laien gegen Magenkrebs verwendet wird. Nach dem Heilpraktiker Karl-Heinz Peper soll er auch eine Waffe gegen den Brustkrebs sein.

Birkenporlinge in gewellter Form an ihrem Wirtsbaum. Der wellige Rand der Fruchtkörper kommt des öfteren vor, auch wenn er nicht typisch ist. Günter Raspe aus Bad Liebenwerda im Bundesland Brandenburg sandte uns freundlicherweise dieses Foto, das durch das Wasser im Hintergrund stimmungsvoll belebt wird (Foto © G. Raspe).



6.2 Artbeschreibung

Der Birkenporling wächst als Schwächeparasit konsolenartig auf toten oder krankheitsgeschwächten Stämmen der Birke. Dabei ist es gleich, ob der besiedelte Baum noch steht oder bereits niedergestreckt daliegt. Die Fruchtkörper sollen nur geerntet werden, solange die Hutunterseite noch weiß ist. Haben sich erst einmal schwarzbraune Flecken gebildet oder sind die Pilze gar schimmelig, muss man die Finger von ihnen lassen. Das tritt meist zu Weihnachten bzw. im Januar des darauffolgenden Jahres ein.

Der Pilz verbleibt meist bis zum nächsten Herbst am Stamm. Der kissenartig gepolsterte Fruchtkörper kann bis zu 30cm Durchmesser haben, ist cremefarben bis bräunlich, glattkahl. In seiner Form erinnert er an einen menschlichen Magen. Jung kommt er weiß und knollig aus dem Stamm. Er hat keinen Stiel, ist stattdessen an der Basis verschmälert angewachsen.

Die Röhren sind weiß, von feiner Struktur, mit rundlichen Enden. Teils sehr massig. Bei alten Pilzen kann man die Röhren leicht vom Fleisch lösen. Das Fleisch ist weiß, fest und dickfleischig. Geruch unbedeutend. Alte Pilze schmecken bitter bis sehr bitter.

Ganz junge, noch elastische Pilze sind durchaus essbar. Ihr Geschmack ist fein säuerlich bis fein bitter. Der Bittergeschmack stammt von der enthaltenen Agaricinsäure.

6.3 Wirkungsspektrum des Birkenporlings

Hans-Heinrich Kunde, seit vielen Jahren erfahren im Umgang mit vitalisierenden Pilzen, empfiehlt die Anwendung des Birken-Porlings bei allgemeiner Magenschwäche, bei Magenverstimmungen, Magenreizungen, Magenschleimhautentzündungen und bei Magengeschwüren. Kunde: „Er macht auch dem Bakterium *Helicobacter pylori* den Garaus. Er ist also ein Magenfreund erster Güte.“

„Nach meiner Erfahrung lässt der Birkenporling viele Magen- und Darmkrankheiten gar nicht erst aufkommen, wenn er vorbeugend eingenommen wird“, so Kunde weiter. Der Experte sowie der Heilpraktiker Karl-Heinz Peper (Detern/Ostfriesland) leben seit langem nach diesem Grundsatz.

Ferner wirkt *Piptoporus betulinus* gegen

- Verdauungsbeschwerden
- Blähungen und Blähbauch
- Allergiebedingte Krankheiten wie Hautjucken
- Lebensmittelallergien
- Pickel und Mitesser
- Nachlassenden Haarwuchs
- Brüchigkeit von Nagelwuchs
- Überempfindlichkeit der Augen, z. B. bei plötzlichem Lichtwechsel
- Kälteempfindlichkeit
- Schlafstörungen
- Schluckauf (Krampflösender Einfluss auf das Zwerchfell)
- Ermattung und Erschöpfung
- Migräneanfälle
- Brustdrüsenentzündung

6.4 Herstellung des Heilmittels

Der Tee vom Birkenporling wird als fein oder grob gemahlenes Pulver zur Nahrungsergänzung gegen Magenleiden aller Art erfolgreich eingesetzt.

Der Pilz gegen Magenkrankheiten; bekämpft auch Lebensmittelallergien, Hautunreinheiten, Erschöpfungszustände, Schlafstörungen.

Zur Herstellung eines einnahmefertigen Suds schneidet der Heilpilz-Experte Hans-Heinrich Kunde junge Exemplare des Pilzes in etwa 4mm dicke Scheiben (geht gut mit einer Brotmaschine). Erst wenn sie strohtrocken sind, stellt er aus ihnen Teepulver her.

Trocknen kann man die Scheiben etwa gut in einer Alu-Schale, wie sie für das Grillen verwendet werden. Einfach zwei, drei Tage auf die Zentralheizung stellen.



Getrocknete Schnitzel vom Birkenporling in einer schön gemaserten Schale aus Olivenholz. Sie sind "knacketrocken". Heißt: Wenn man ein Stück zerbricht, knackt es richtig.

Strohtrocken sind die Pilzscheiben, wenn sie rascheln und beim Zerbrechen knacken (wichtig). Häufig erreicht man diesen Zustand allerdings nur, wenn das Pilzgut in der Backröhre nachgetrocknet wird. Dabei die Schließklappe zur Luftzufuhr einen kleinen Spalt offenhalten.

Birken-Porlinge sind keine Handelspilze und können daher nicht gekauft werden. Sie wollen gesucht und gefunden werden - gerade so, wie es dem Charakter dieser Internetseite entspricht. Hin und wieder werden sie im Internet von Privatpersonen angeboten.

Wichtig: Birkenporlinge nicht kaufen

Renate schreibt am 24. Oktober 2017:

»Wer Tee vom Birkenporling herstellen möchte, sollte Birkenporlinge besser nicht im Internet kaufen. Ich habe es einmal gemacht und hatte den Eindruck, dass es Sägespäne waren. Nach Birkenporling hat es jedenfalls nicht geschmeckt. Also besser selber sammeln!«

7 Der Birkenporling als Heilmittel

Quelle: <https://www.superfoods-online.org/birkenporling/>

Der Birkenporling (*Fomitopsis betulina*) ist einer der potentesten einheimischen Vitalpilze. Ötzi, der Eisermann, die 5.300 alte Mumie aus Tirol, trug eine beträchtliche Menge dieses Vitalpilzes in zerbrochenen Stücken mit Lederschnüren bei sich. Moderne Anwender heilen Entzündungen, hohen Blutzucker und Herz-Kreislaufprobleme mit dem wohltuenden Vitalpilz.



7.1 Birkenporling Vitalstoffe

Folgende Vitalstoffe und aktive Verbindungen wurden bisher aus dem Birkenporling extrahiert:

Vitamine	Mineralien	Weitere nützliche Komponenten
Tocopherole (verschiedene Arten von E-Vitamin in einem natürlichen Zustand, leicht für den menschlichen Körper zu absorbieren)	Eisen	Fettsäuren (davon sind 77 % ungesättigte Fettsäuren, hauptsächlich Öl- und Linolsäuren) Betulinsäure
Beta-Karotin	Phosphor	Präbiotika (die die Darmflora regulieren)
verschiedene Arten von B-Vitaminen	Kupfer	Piptamin (ein wirksames Antibiotikum, speziell von diesem Pilz produziert)
Ascorbinsäure (die natürliche Form von Vitamin C, die der Körper im Vergleich zu synthetischen Formen leichter aufnehmen kann)	Selen	Polysaccharide
	Kalium	Polyphenole

7.2 Historie

Wissenschaftler vermuten, dass es höchstwahrscheinlich die antiparasitäre Wirkung des Birkenporlings war, die Ötzi dazu brachte, ihn zu tragen und zu benutzen.

Der Peitschenwurm ist ein Darmparasit, der die Menschen zu dieser Zeit plagte.

Der Birkenporling wurde als Heilmittel verwendet, um Darmparasiten zu vertreiben und den Körper zu stärken.

Der Birkenporling wurde nicht nur von Ötzi genutzt, sondern in der Volksmedizin vieler Gebiete und Epochen. In Europa wurde er seit Jahrtausenden als antibakterielles Mittel verwendet.

Der Birkenporling wurde äußerlich auf Wunden aufgebracht, um die Blutungen zu stillen.

Innerlich wurde der Birkenporling Tee zur Behandlung von Krankheiten, wie Grippe oder Lungenentzündungen verwendet.

Während des Mittelalters wurde der Birkenporling zur Behandlung von Pocken, Asthma sowie als Heilmittel für die Leber eingesetzt.

In Böhmen wurde er zur Behandlung von Rektumtumoren sowie bei Magenerkrankungen verwendet.

Aufgrund seiner hochporösen und flauschigen, aber festen Struktur, benutzten unsere Vorfahren ihn manchmal als ein Brett, um Insekten für Sammlungen zu fixieren. Dies war eine häufige Verwendung für den Birkenporling vor allem im 18. und 19. Jahrhundert.

In der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts und besonders nachdem mehr über den Ötzi bekannt wurde, begannen die Menschen wieder, sich des enormen medizinischen Potenzials dieses Pilzes bewusst zu sein.



7.3 Wofür wird der Birkenporling verwendet?

Der Birkenporling riecht gut, hat jedoch einen sehr bitteren Geschmack. Als Tee zubereitet, ist dieser Vitalpilz leicht verdaulich.

7.3.1 Birkenporling gegen Arthritis

Aufgrund seiner entzündungshemmenden Vitalstoffe ist der Birkenporling sehr wirksam bei der Behandlung von Arthritis. Er enthält das natürliche Antibiotikum Piptamin, das die Entzündungen der Knorpel reduziert. In der Folge lassen die Schmerzen effektiv nach und die Beweglichkeit der Gelenke bessert sich.

Die vollständige Heilung von Arthritis ist schwierig, insbesondere bei fortgeschritteneren Fällen, jedoch kann die Lebensqualität von Arthritis Patienten durch den **Tee aus dem Birkenporling** stark verbessert werden.

7.3.2 Birkenporling für schöne Haut

Da der Birkenporling reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien ist, enthält er auch einen starken Anti-Aging-Cocktail mit einer fast sofortigen Wirkung auf die Haut.

Die Einnahme einer großen Dosis von **Birkenporling-Tee** hat keine Nebenwirkungen, verbessert jedoch das Aussehen der Haut und des gesamten äußeren Erscheinungsbildes. Innerhalb eines Monats einer Kur mit dem Birkenporling Tee sollten Sie bereits eine hellere und elastischere Haut bemerken.

Aufgrund seiner natürlichen antibiotischen und entzündungshemmenden Substanzen wird der Birkenporling auch dazu beitragen, Akne-Pickel zu verringern und jegliche Restspuren zu heilen, die bei früheren Ausbrüchen auf der Haut verblieben sind.

Wenn Sie mit anderen Hautproblemen wie Ekzemen, Hautpilzen oder anhaltenden Irritationen zu tun haben, hilft Ihnen auch eine Langzeitbehandlung mit *Piptoporus betulinus*.

7.3.3 Birkenporling gegen Asthma

Die Verwendung des Birkenporlings zur Behandlung von Asthma ist historisch bestätigt. Die Behandlung von Asthma gehört sogar zu den Hauptanwendungen, die mittelalterliche Europäer für den Pilz hatten.

Obwohl schwere Fälle von Asthma nicht vollständig mit dem **Birkenporling-Tee** geheilt werden können, kann seine Einnahme die Häufigkeit und Intensität von Asthma-Anfällen erheblich verringern.

Die entzündungshemmenden und schleimlösenden Eigenschaften des Birkenporlings helfen, die Atemwege von Asthmatikern zu entschlacken.

Seine Antioxidantien und entgiftenden Verbindungen schützen das Atmungssystem vor reizenden Stoffen. Dies kann dazu beitragen, dass die Atmung von Asthma-Patienten freier wird, so als ob eine Last von ihrer Brust genommen wird.

7.3.4 Birkenporling hilft dem Immunsystem

Es ist seit langem bekannt, dass Heilpilze eine positive Wirkung auf das Immunsystem haben, indem sie es stärken und modulieren.

Es ist nicht eine einzelne Substanz aus dem Birkenporling, die für diesen wundervollen Effekt verantwortlich ist, sondern ein Cocktail an Komponenten, die dem Körper helfen Krankheitserreger zu bekämpfen und auf zellulärer Ebene stärker zu werden.

Diese Substanzen sind hauptsächlich antibakterielle und entzündungshemmende Verbindungen, jedoch auch Antioxidantien, die freie Radikale neutralisieren und Vitamine und Mineralien, die den Körper verjüngen.

Der Effekt ist so stark, dass der Birkenporling sogar Krebszellen bekämpft.

7.3.5 Birkenporling hilft dem Herz-Kreislauf-System

Aufgrund seines Cocktails aus entzündungshemmenden Substanzen und Antioxidantien kann der **Birkenporling-Tee** Herzpatienten helfen, sich besser zu fühlen, indem er die Entzündung der Arterien verringert und das System stärker macht.

Der Vitalitätsschub durch die im Teewasser gelösten Vitalstoffe verbessert auch die Elastizität der Blutgefäße und macht sie widerstandsfähiger.

Es ist bekannt, dass der Birkenporling Kalium enthält, was ihn zu einer wirksamen Behandlung von Blutdruckschwankungen macht.

Obwohl der Verzicht auf schulmedizinische Behandlungen nicht für jeden Herz-Patienten ratsam ist, wird die Ergänzung der Diät mit Birkenporling-Extrakten eine positive Wirkung haben.

Der Birkenporling hilft die Symptome von Herzerkrankungen zu verringern und unterstützt die Wirkung von Herzmedikamenten, sowie lindert ihre Nebenwirkungen.

7.3.6 Birkenporling senkt den Blutzucker

Die im Birkenporling enthaltenen Beta-Glucane sind aufgrund ihrer blutzuckerregulierenden Wirkungen bei der Behandlung von Diabetes hilfreich. Es hat sich gezeigt, dass die Einnahme vom Birkenporling eine große Hilfe ist, um den Blutzucker so kontrollieren.

Während der Behandlung mit Birkenporling werden Sie aufgrund der Beta-Glucane und ihrer Fähigkeit, den Zucker im Blutkreislauf zu regulieren, nach den Mahlzeiten geringere Schwankungen des Blutzuckers bemerken. Dies bedeutet, dass die Insulinspritzen weniger brutal sind und Ihr Organismus nicht so hart kämpfen muss.

Sie fühlen sich besser ausgeruhter und brauchen die Dosis der Diabetes-Medikamente nicht erhöhen, sondern können vielleicht sogar etwas weniger nehmen. So senken Sie die

Nebenwirkungen dieser Medikamente und verbessern ihre Lebensqualität.

7.3.7 Birkenporling verbessert den Schlaf

Aufgrund seines hohen Gehaltes an B-Vitaminen und Kalium ist der Birkenporling ein potentes Stimulans für das Gehirn. Der **Birkenporling-Tee** kann dazu beitragen, das Gedächtnis und die Konzentration zu verbessern und das mentale Gleichgewicht auch bei Stress zu behalten.

Der Birkenporling ist mild beruhigend und leicht stimmungsaufhellend. Er hat jedoch keine einschläfernde Wirkung oder macht benommen wie chemische Beruhigungsmittel. Ganz im Gegenteil.

Der Birkenporling fördert geistige Klarheit und hilft dem Nervensystem besser zu funktionieren. Er vermindert die negativen Auswirkungen von Stress auf den Körper. Bei langfristiger Einnahme kann der Vitalpilz die Schlafqualität verbessern, was wiederum das Immunsystem stärkt und die Gesundheit des Gehirns verbessert.

7.3.8 Birkenporling und Haarwuchs

Die hohe Menge an B-Vitaminen und die mineralischen und antioxidativen Substanzen, machen den Birkenporling zu einem Tonikum für einen gesunden Haarwuchs. Ebenso, wie diese Vitalstoffe dazu beitragen, die Haut gesünder und schöner zu machen, erhalten die Haare, einen Schub an Stärke und Elastizität.

Darüber hinaus haben Probleme mit Haarwuchs und Haarausfall oft eine zugrunde liegende pilzbedingte Ursache, auch wenn es mit bloßem Auge schwer zu erkennen ist. Aufgrund der starken antimykotischen Eigenschaften von Birkenporling, kann er diese mögliche Ursache für Haarausfall beseitigen.

Ein weiterer Vorteil ist, dass die Fingernägel stärker werden, während der Behandlung mit diesem erstaunlichen Pilz, da ihre biologische Struktur ähnlich ist, wie die der Haare.

7.3.9 Birkenporling in der Ernährung

Der Birkenporling ist aufgrund seines hohen Gehalts an nützlichen Substanzen, ein hochwertiges Naturheilmittel, indem er den Organismus mit mehr Vitamine, Mineralstoffen, Fettsäuren und wertvollen sekundären Pflanzenstoffen versorgt.

Es ist jedoch nicht möglich, den Birkenporling wie einen Speisepilz zu essen, sondern er sollte als Tee zubereitet werden.

7.3.10 Birkenporling besitzt Anti-Krebs-Effekte

Der Birkenporling ist eines der wenigen Naturprodukte, die wissenschaftlich nachgewiesen Krebs bekämpfen. In Studien zeigte sich nicht nur, dass der Heilpilz entzündungshemmende und antimikrobielle Eigenschaften hat, sondern dem Körper tatsächlich hilft Krebszellen zu bekämpfen. (3)

7.3.11 Birkenporling – Wirkstoffsteigernde Effekte

Darüber hinaus haben Studien bestätigt, dass seine Extrakte wirkstoffsteigernde Effekte haben und so Medikamente besser anschlagen.

Jeder Mensch, der über längere Zeit chemischen Medikamente einnimmt, wird feststellen, dass der Körper nach einiger Zeit eine Resistenz gegen die Medikamente entwickelt. Dieses Problem wird normalerweise gelöst, indem die Dosis erhöht wird, aber die Nebenwirkungen

steigen und machen die Behandlung schwer erträglich. Deshalb hat die wirkstoffsteigernde Wirkung vom Birkenporling ein enormes Potenzial für die Medizin und für eine bessere Lebensqualität aller chronischen Patienten.

7.3.12 Birkenporling – Weitere Anwendungsmöglichkeiten

Neben all den oben beschriebenen Verwendungen gibt es viele andere positiven Effekte vom Birkenporling, die von der Wissenschaft bestätigt wurden, jedoch werden nicht für alle ins Detail gehen. Lassen Sie uns nur die Prävention von Karies und die anti-parasitischen Eigenschaften unter den bekanntesten erwähnen, sodass wir zur eigentlichen Verwendung des Pilzes übergehen können.

7.4 Birkenporling Anwendung

Wenn Sie den Birkenporling selbst sammeln, ist es wichtig, ihnen mit einem Dörrgerät zu trocknen. So können Sie den ihn lange aufbewahren.

Schonende Trocknung an der Luft, erkennbar an der weißen Farbe des Pulvers.

7.4.1 Birkenporling-Tee Zubereitung

Der beste Weg den Birkenporling zu verwenden, besteht in der Teezubereitung. Den Birkenporlings Tee stellen Sie her, indem Sie etwa 5 g der getrockneten Pilz-Stücken mit 500 ml Wasser für etwa 30 Minuten auf kleiner Flamme kochen.

Schon mit einer Tasse Birkenporling Tee pro Tag verbessern Sie Ihre Gesundheit und bauen Ihr Immunsystem auf.

Dennoch sollten Sie gewarnt sein, weil der Tee aus dem Birkenporling ziemlich bitter schmecken kann. Sie können ihn jedoch mit Honig süßen.

7.4.2 Birkenporling Tinktur

Ein anderer Weg, um den Birkenporling zu verwenden, ist eine alkoholische Tinktur. Auf diese Weise können Sie auf die nicht wasserlöslichen Verbindungen des Pilzes zugreifen.

Um eine Tinktur herzustellen, geben Sie 20 g getrocknetes Birkenporlingspulver in eine braune Glasflasche und bedecken es mit 100 ml Wodka. Lassen Sie die Mischung an einem dunklen und kühlen Ort für eine Woche stehen. Dann ist die Tinktur bereits fertig zur Verwendung. Nehmen Sie 3 bis 5 Tropfen dieses alkoholischen Extraktes in einem Glas Wasser 3mal am Tag für einen allgemeinen Gesundheitsschub.

7.5 Birkenporling kaufen

Wenn Sie eine Krankheit behandeln wollen und die heilende Kraft dieses Vitalpilzes nutzen möchten, sind die oben beschriebenen Anwendungen von Tee und Tinktur wahrscheinlich nicht stark genug. Sie werden eine höhere Dosis benötigen.

Die genaue Dosierung und empfohlene Aufnahmemethode können von Fall zu Fall variieren. Wie bei allen Heilpilzen ist wichtig das Sie beim Birkenporling kaufen auf eine hohe Qualität des Produktes achten.

Diese Birkenporling Kapseln von MH Dresden enthalten das Pilzpulver in reiner Form. Es handelt sich hierbei um ein Naturprodukt ohne Zusätze. Die Birkenporlinge sind im Wald gewachsen. Die HPMC-Kapseln sind rein pflanzlich und daher für Veganer geeignet.

Amazon-Impressum: Michael Hahn, Postfach 28 02 53, 01142 Dresden, Deutschland, online_michael@web.de, Einzelunternehmer ohne Eintrag im Handelsregister.

8 Kreative Ideen aus dem Birkenporling

8.1 Weihnachtssterne

(Quelle: <https://www.pilzforum.eu/board/thread/35625-weihnachtsschmuck-aus-pilzen-selbst-gebastelt/> vom 22. Dezember 2016)



Also gebastelt haben wir mit dem Birkenporling. Der sieht so aus:

Verwenden könnt ihr dafür frische Birkenporlinge, man kann sie aber auch trocknen (vorher kleinschnippeln!). Wenn ihr getrocknete Birkenporlinge verwenden wollt, müsst ihr sie einen Tag vorher in Wasser einweichen.

Kleingeschnippelte Birkenporlinge werden in Wasser püriert, ich verwende dazu einen Mixer. Bitte fragt Eure Eltern um Erlaubnis, ob ihr den aus Eurer Küche verwenden dürft, man muss den nämlich nachher ordentlich sauber machen.

Ihr erhaltet eine "Birkenporlings-Cremesuppe", bitte nicht essen, wir wollen ja damit basteln!



Nun legt ihr ein Handtuch vor Euch hin, da drauf irgendein Tuch. Darauf legt ihr Plätzchen-ausstechformen, und die werden nun vollgestopft mit den pürierten Birkenporlingen:



Mit einem kleinen Löffel müsst ihr den Birkenporlingsbrei ordentlich in der Ausstechform verteilen, evtl. noch mit einem Messer glattstreichen:

Dann vorsichtig die Ausstechform abnehmen:
Das ist die Ausbeute unserer kleinen Bastelaktion.



Das ganze muss nun zwischen Zeitungen gepresst und getrocknet werden. Das dauert eine Weile und man muss regelmäßig die Zeitung wechseln, sonst schimmelt das ganze.

Ich beschleunige den Vorgang, indem ich mal mit dem Bügeleisen drüber gehe (Tuch dazwischen legen!). Hier nehmt ihr bitte wieder Eure Eltern zu Hilfe!!



Dann noch einen Faden rein und an weihnachtliche Zweige aufgehängt:

Damit wünsche ich Euch allen Frohe Weihnachten, ruhige Tage und besinnliche Stunden mit Euren Familien und Freunden. Und natürlich viel Spaß beim Nachmachen!

Liebe Grüße Kerstin

8.2 Färben mit dem Birkenporling

(Quelle. <https://www.wilde-farben.de/?tag=birkenporling>)

Posted on 29. Juni 2017 by Ines

Das Buch „Leitfaden zum Färben mit Pilzen“ von Karin Tegeler kann ich sehr empfehlen. <http://www.textiles-werken.de/>

Darin teilt sie mit uns ihre umfangreichen Erfahrungen mit Pilz-Färbungen.

Leider ist die Schwäbische Alb eher trocken und nur wenige der beschriebenen farbgebenden Pilze sind hier zu finden. Doch an einer gefällten Birke konnte ich einen Birkenporling finden. Über seine färbenden Eigenschaften konnte ich nichts finden, daher wagte ich ein Experiment. Ich weiß, dass der Pilz nicht giftig, sondern sogar ein Heilpilz ist. Der Birkenporling gehörte zur Ausrüstung der Gletschermumie „Ötzi“. Vermutlich nutzte der jungsteinzeitliche Mann den Pilz als Antibiotikum, um Infektionen zu bekämpfen und Blutungen zu stillen.



Zuhause habe ich den Pilz dann grob zerkleinert und einen Sud daraus gekocht. Aus dem Topf kam ein sanftes Gelb-Messing. Die Färbung war zwar etwas verhalten, aber doch den Versuch wert.

Rezept messing-gelbe Färbung mit Birkenporling für 100 g Textilmaterial

- 200 g zerkleinerten Birkenporling in 10 Liter Wasser aufkochen lassen
- über Nacht ziehen lassen
- vorgebeiztes Färbegut direkt in das Pflanzenmaterial einlegen
- eventuell Wasser zugeben, damit das Färbegut bedeckt ist
- auf ungefähr 70 Grad erwärmen
- vom Herd nehmen
- unter gelegentlichem Umrühren für einen Tag ziehen lassen
- dann waschen und spülen

9 Geschichten vom Birkenporling

Der Giftpilz kann nichts dafür, dass er giftig ist, aber Du, wenn Du es nicht weißt!

9.1 Ein Prost auf Ötzi

(Quelle: <https://www.rotten-trees.de/pilze/der-birkenporling/>)



Will man den Birkenporling zu Heil- oder auch Genusszwecken benutzen, taucht man sozusagen in die archaischen Urzeiten des Menschen hinab. Bei Ötzi wurde er gefunden, und man geht davon aus, dass er ihn als Heilmittel eingesetzt hat. (Hat ja nur bedingt geklappt...)

Schon im ersten Jahr, als ich mit dem Pilzesammeln anfang, hörte ich von ihm und beschloss ihn zu suchen. Schwer bestimmbar ist er nicht.

Alles was man braucht ist ein kleines Birkenwäldchen oder ein Wald, in dem auch Birken stehen, möglichst alt oder auch abgestorben als Stamm auf dem Boden liegen dürfen, und schon steht dem Sammlerfolg eigentlich nichts mehr im Wege. Ah, Herbst sollte es sein und feucht. Also, Korb in die Hand, Messer einstecken und nichts wie hin in ein kleines Birkenwäldchen, das bei mir in der Nähe ist.

Was soll ich sagen, reichliche Beute. Am Anfang noch etwas ungläubig (Ist er es wirklich?) betaste und schnüffele ich an ihm. Nein, kein Zweifel: Es ist der Birkenporling. Er riecht leicht säuerlich und, wenn er jung ist, gibt er beim Drücken leicht nach. Mit meinem Messer gehe ich nun von Stamm zu Stamm, halte Ausschau und schneide die schönsten und frischesten Exemplare ab. Nichts ist schöner, als das erste Mal einen Pilz gefunden zu haben, sei er auch noch so häufig wie der Birkenporling. Aufgeregt bin ich und stolpere mehr durch das Birkenwäldchen als ich gehe.

Die Verarbeitung zu Hause ist nicht zu schwer. Frische Exemplare lassen sich mit einem scharfen Messer recht leicht in Streifen schneiden, und diese müssen dann nur noch getrocknet werden. Ich benutze dafür einen Dörrautomaten, dessen Anschaffung sich wirklich gelohnt hat. Nun, danach die trockenen Stücke in einer Kaffeemühle zermahlen und schon steht dem Tee Genuss nichts mehr im Wege. Sollte man meinen.

Bitter wie Hölle soll er schmecken, und so bin ich etwas vorgewarnt und nippe nach 7- Minuten-Ziehzeit vorsichtig. Nichts, leicht pilzig angenehm. Mein Gott, habe ich nun doch einen falschen Pilz zubereitet? Ich vergleiche noch einmal Bilder und Merkmale und komme zu dem Schluss: nein, es ist schon der richtige Pilz. Doch, wo ist die Bitterkeit?

Egal, drei, vier Monate genieße ich den so tatsächlich gut schmeckenden Tee und denke an Ötzi, bis ich im Internet auf die richtige Zubereitungsart stoße: 30 Minuten muss man ihn in leicht köchelndes Wasser geben, damit er seine sagenumwobenden Heilwirkungen

entfalten kann. (Von Krebs über antibakterielle und immunsystemsteigernde Wirkungen, bis hin zu Magenproblemen reicht sein Einsatzspektrum.) Tja, alles falsch gemacht, aber geschadet hat es zumindest nichts. Also nochmal, jetzt aber richtig. Nach einer halben Stunde im kochenden Wasser probiere ich ihn: Holladiewaldfee, ja, bitter, bitter, bitter. Aber mit reichlich Honig durchaus apart. Und wann hat man schließlich die Möglichkeit, sich in archaische Vorzeiten des Menschen zu begeben?