

## Birken- Porling

HERBST  
September  
2001

Ich mag Pilz nicht! Jedenfalls kann ich ihnen als schleimigen Gebilden von seltsamem Geschmack in der Pfanne nur wenig abgewinnen. Umso mehr schätze ich sie aber als kleine Naturwunder am Wegesrand. Kürzlich entdeckte ich bei meinen **Doktor-Wald-Erkundungen** auch ihre erstaunliche Wirkung als Heilmittel.

Der Philosoph ARTHUR SCHOPENHAUER konstatierte einst „*Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts*“. Wie recht er hatte, merken wir besonders angesichts der nun wieder über uns hereinbrechenden kalt-dunklen Jahreszeit samt unausweichlicher Erkältungs-Saison.

Als Förster bin ich mit Wohlfahrtswirkungen des Waldes auch für den menschlichen Körper und Geist gut vertraut. Damit meine ich keineswegs nur die mit täglichen Waldgängen erfüllbare Dreierheit *Luft, Licht und Sonne*, sondern auch seine Funktion als Zulieferer des das Immunsystem stärkenden Essens. Denn was könnte man grippeabwehrend Besseres tun als den Gesundheitsrisiken vorzubeugen – etwa durch Nahrung, die geeignet ist, lästige Viren und Bakterien abzuschrecken oder zu neutralisieren. Neben Ingwer, Meerrettich, Knoblauch, Kurkuma ... gehört dazu auch der waldbewohnende heimische Birkenporling (*Fomitopsis betulina*). Er hat jetzt wieder **Erntezeit**.

Unsere Altvorden in Europa, Asien oder Nordamerika schätzten diesen Baumbewohner schon lange: Er galt offenbar bereits in der Jung-Steinzeit als eine Art **Wunderpilz**. Der vor 5200 Jahren gestorbene „Ötzi“ jedenfalls hatte zwei Stück Birkenporling um seinen Hals gehängt. Jener bekannte Alpenwanderer verwendete den Pilz, und zwar nur ihn, als „Reiseapotheke“.

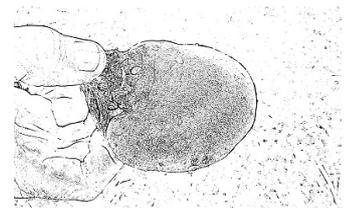
Vor über 50 Jahren erlebten übrigens deutsche Kriegsgefangene in Russland seine erstaunlichen Wohltaten – der Porling wurde ihr Überlebensmittel. Ostsibirische Schamanen hatten die oft unterernährten und kranken Soldaten auf die komplexe Heilkraft dieses Birken-Aufsetzers aufmerksam gemacht.

Der „Ötzi-Pilz“ hilft gegen vielerlei Übel und wird demzufolge von Kennern zur Verhütung oder Heilung zahlreicher Krankheiten eingenommen. Denn: Dieser heimische Waldbewohner wirkt keineswegs nur als Antivirus-Mittel. Vielmehr besitzt er außerdem entzündungshemmende bzw. antibiotische Eigenschaften, stoppt diverse Allergien, kann bei Depression, Erschöpfung oder Schlafstörung Anwendung finden und hebt die Stimmung. Er lindert Hautjucken und Hautunreinheiten wie Mitesser oder Akne und hilft gegen Arthritis. Der Pilz lindert als treuer „Magen-Darm-Freund“ Magenschmerzen und -geschwüre, Verdauungsbeschwerden oder Blähungen, kann als „Wurmmittel“ gegen Darmparasiten eingesetzt werden und fördert das Haarwachstum. In dünne Scheiben geschnitten dient er uns auch, einem Pflaster untergelegt, als blutstillende und keimreduzierende Wundaufgabe. Seine vielfach erprobte, das Zellwachstum beeinflussende Wirkung verspricht sogar Potential in der Krebsbehandlung!

Unser Porling ist ein typischer **Baumparasit**. Er wächst ausschließlich auf toten oder abgestorbenen Birkenstämmen. Sein feines, fadenförmiges und für uns unsichtbares Zellgeflecht sitzt im toten Holz und erzeugt dort die holzzersetzende Braunfäule. Hier

### Gesundheits-Pilze

Pilz-Sammeln ist immer ein anregendes Erlebnis. Aber wenige Leute wissen: diese Geschöpfe können nicht nur nähren, sondern auch Krankheiten vorbeugen oder sogar heilen.



Birkenporling

### Porlings-Nachteile?

Lästige Nebenwirkungen einer Porlings-Einnahme sind nicht bekannt – außer dass sich ein Gewöhnungseffekt einstellen kann, wenn man ihn über einen längeren Zeitraum zu sich nimmt. Es gilt also hier wie überall: „Die Dosis macht’s“, und keineswegs „Viel hilft viel“!

### Kein Allheilmittel!

Es ist zu beachten, dass alle diese Porlings-Hinweise einen aus vielerlei Gründen notwendigen Gang zum Arzt oder Apotheker keineswegs ersetzen können!

wächst der Fruchtkörper heraus. Er kann eine Größe von bis zu 20 cm erreichen und lässt sich leicht ablösen. Seine Farben variieren von cremeweiß bis ockerbraun. Die Hut-  
haut ist abziehbar. Das Fleisch ist in jungen Jahren weiß und weich. Im späteren Stadium  
wird es brüchig, korkig und zäh.

Der Birkenbewohner ist nicht gefährdet und steht auf keiner Naturschutz-Liste. Da er  
aber ungemein wichtig für den Naturhaushalt ist, gilt: Bitte auch von diesem Pilz beim  
Sammeln nur so viel mitnehmen, wie tatsächlich benötigt wird!

Nur lebende Pilze mit **weißer Unterseite** sollten gesammelt werden. Ist das Frucht-  
fleisch unten braun- oder schwarzfleckig geworden, kann ein Schädlingsbefall vorliegen.  
Auch jugendliche Stadien, also kleine Pilzkörper, lässt man besser stehen: als „Welpen-  
schutz“, und weil erst ausgewachsene Fruchtkörper die für uns interessanten Wirkstoffe  
in ausreichendem Maße enthalten.

Der geerntete Fruchtkörper wird in Scheiben geschnitten. Ist er frisch, macht sich das gut  
mit einem großen Messer. Schon bissel angetrocknet kann man dazu auch eine Brot-  
schneidemaschine nehmen. Die Scheiben zerschneiden wir in Streifen, eventuell auch  
weiter in Würfel. Diese werden auf der Heizung oder im Backofen getrocknet. Der nun  
„saftlose“ Pilz kann auch zu Pilzpulver weiterverarbeitet werden. Den Birkenporling  
vermag man aber problemlos auch frisch zu verwenden. Die weitere Nutzung ist als **Tee**  
**oder Tinktur** üblich. Es gibt zu Verarbeitung und Anwendung vielerlei Erfahrungen,  
über die man sich am besten einmal gründlich im Internet informiert. Wichtig ist dabei  
freilich auch, ob der jeweilige Anwender damit vorbeugen oder heilen will.

Für die Teezubereitung beispielsweise wird getrockneter oder frischer, klein geschnitte-  
ner bzw. pulverisierter Birkenporling 30 Minuten lang gekocht – man verwendet dabei  
meist einen Esslöffel auf ½ Liter Wasser. Einige Leute nehmen dann von dem Sud etwa  
einen Löffel pro Tag ein. Andere haben sich kurartige „Birkenporlings-Tee-Tage“ ange-  
wöhnt: Je nach Jahreszeit – im Winter öfter – wird ab und an solcher Tee zubereitet und  
dann im Wochenlauf von der ganzen Familie getrunken.

Zur Zubereitung einer Tinktur kann man etwa so verfahren: Etwa 120 Gramm Birken-  
porling als Pulver, Granulat oder kleinen Stücken (getrocknet oder frisch) werden in  
einem Schraubglas mit 0,7 Liter Wodka oder Kornbrand von mindestens 38 Volumen-  
prozent Alkohol übergossen, bis der Pilz vollständig mit Flüssigkeit bedeckt ist. Die so  
angesetzte Birkenporling-Tinktur lassen Sie mindestens vier Wochen an einem dunklen  
Ort ziehen. Jeden Tag rütteln Sie das Glas für kurze Zeit oder drehen es um. Danach  
filtrieren Sie die Tinktur per Seih-Tuch ab und in eine Weinflasche um. Sie ist nach dem  
Filtern gebrauchsfertig. Zur Anwendung als allgemeines Tonikum nehmen Sie 2 x 5 ml  
Birkenporling Tinktur pro Tag zu sich.

Ob Tee oder Tinktur: Zwischenzeitliche „Porlings-Pausen“ sollten eingehalten werden,  
weil sonst ein Gewöhnungseffekt eintritt – die Inhaltsstoffe des Pilzes werden dann wir-  
kungslos.

Im getrockneten Zustand, also als Streifen, Würfel oder Pulver, ist der Birkenporling fast  
unbegrenzt haltbar. Die Pilzstücke müssen beim Zerbrechen ein Rascheln oder Knacken  
erzeugen; erst dann sind sie vollständig durchdörft und schimmeln nicht bei der Aufbe-  
wahrung. Getrocknete Porlinge sollten stets lichtgeschützt in einem dunklen Glas oder  
Papiertütchen gelagert werden.

Wie wär's für Sie also anlässlich eines herbst- oder winterlichen Waldspaziergangs mal  
mit einer zünftigen „Birkenporlings-Pirsch“ – diese Heilpilze sind nun bis zum Februar  
überall im Wald zu ernten, wo tote Birken stehen oder liegen. Viel Erfolg!

## Viele Namen

Der Birkenporling heißt  
auch Birkenzungenporling,  
Birkenschwamm, Birken-  
Hautporling und Ötzi-Pilz.

## „Feuerpilz“

Der Birkenporling unter-  
stützte früher beim Feuer-  
machen. Er ist im trocken-  
en und pulverisierten  
Zustand ein guter Zunder,  
bei dem zum Entflammen  
schon ein Funke aus-  
reicht. Außerdem konnte  
man damit Glut transpor-  
tieren, denn der Pilz  
schwelt lange vor sich hin.

## Herb

Dieses Vital-Mittel ist we-  
gen seiner Galligkeit kein  
Genuss; auch sein Geruch  
nicht jedermanns Sache.  
Doch man weiß ja: Gute  
Medizin schmeckt bitter!

## Porling-Nebennutzungen

Den Altvorderen diente das  
Pilz-Geschöpf nicht nur als  
Heilmittel; sie nutzten es  
auch für das Schärfen von  
Rasiermessern und Einrei-  
ben der Messer-Scheiden,  
brachten damit Silber zum  
Glänzen und fertigten dar-  
aus sogar manchmal Pa-  
pier.

## Blutstiller

Ein (selbstklebendes) Por-  
lings-Pflaster kann aus der  
Unterseite des Pilzes ge-  
wonnen werden. Schälen  
Sie dazu einen schmalen  
Streifen von den Poren ab.

---

Die Schriftenreihe „Waldbote“ wurde 1991 begründet. Sie möchte durch „Wald dolmetschen“ zu ganzheitlichem „Denken in Generationen“ anregen und damit die in der Moderne oft beklagte dreifachen Entfremdung des Menschen (von der Natur, vom Mitbürger und von sich selbst) überwinden helfen. Die Folge vermittelt nicht nur biologisches, sondern auch geschichtliches und philosophisches Wissen. Indem sie auf den Erfahrungen der Altvorderen gründet und praktischen Vorschläge zu kreativem Schaffen in der Natur macht, die in die Zukunft weisen, hilft sie insbesondere jungen Leuten, „Wurzeln und Flügel“ auszubilden.

Weitere Tipps für bildendes und erholsames Walderleben erhalten Sie durch den Regionalverband Dubrow e.V. der Schutzgemeinschaft Deutscher Wald oder über [waldbote.de](http://waldbote.de). Für einen Erfahrungs- und Informationsaustausch zum Anliegen der Reihe und einzelnen Folgen wäre ich dankbar: Förster Klaus Radestock, ePost [klaus.radestock@gmx.de](mailto:klaus.radestock@gmx.de)