

Vorstellung der gesundheitsspezifischen Merkmale zweier Porlinge und Tee-Zubereitung aus ihnen

Vitalpilze/Heilpilze

- Pilze, mit denen eine positive Wirkung auf die Gesundheit erzielt werden kann
- meist sind das Pilzarten, die schon lange in Asien bzw. in der TCM verwendet werden.
- ihre Wirkung wird in Europa erst in den letzten Jahren untersucht.

Fenchel-Porling (*Gloeophyllum odoratum*)

Über ihn gibt es bisher wenig Untersuchungen/Studien.

Beschreibung:

- auffallender, charakteristischer Geruch: fenchelartig
- Saprobiont: Nadelholz-Zersetzer; bewirkt Braunfäule.
- vor allem an Fichte; aber auch an Tanne, Lärche und Kiefer zu finden.
- sucht sich Baumstümpfe aus und ist somit in der Waldwirtschaft eher als „Nützlich“ angesehen.
- liegt auf den Baumstümpfen auf
- ist ganzjährig zu finden; oft auch mehrjährig an den entsprechenden Fundstellen
- Vorkommen: Holarktis¹

Medizinische Wirkung:

- unbedingt frisch verarbeiten!
- wirkt antibakteriell
- beruhigt Magen und Darm
- hemmt Thrombin, Trypsin, Cyseinproteasen
- in einer englischen Studie (www.deepdyve.com) wurden 16 aromatische Verbindungen identifiziert.

Teezubereitung:

- nur frisch verarbeiten!
- in kleine Stücke schneiden, und mit kochendem Wasser aufgießen
- 10 – 15 min. ziehen lassen
- Rückmeldung zum Geschmack: würzig, leicht anisartig, ähnlich Earl Grey



¹ Sie umfasst den Großteil der nördlichen Hemisphäre der Erde und ist die größte der Regionen. Die Südgrenze der Holarktis verläuft im Norden Mexikos (reicht jedoch im Hochland weiter nach Süden als an der Küste), schließt die Kapverdischen Inseln ein, verläuft entlang dem Nordrand der Sahara und der Arabischen Halbinsel, entlang dem Himalaya nach Südchina, schließt Taiwan aus und Japan ein. (entnommen: <https://www.biologie-seite.de/Biologie/Holarktis>, Abruf am 19.02.2023)

Rotrandiger Baumschwamm (*Fomitopsis pinicola*)

übersetzt heißt sein Name: „zunderähnliches Aussehen“ (*fomitopsis*), „kieferbewohnend“ (*pinicola*)

Beschreibung:

- Baumparasit; erzeugt als Saprobiont Braunfäule
- der Pilz hält sich auf Totholz und gelagertem Holz bis zum vollständigen Zerfall auf
- bevorzugt folgende Bäume: Fichten, Erlen, Buchen; aber auch Birke
- mehrjährig
- weltweites Vorkommen
- ebenfalls: auffallender Geruch



Medizinische Wirkung:

- blutstillend
- antibakteriell
- entzündungshemmend
- stärkend, abwehrsteigernd
- hemmt Krebs
- stimuliert die Leberfunktion
- ist dadurch geeignet, Übergewicht abzubauen
- schützt die Bauchspeicheldrüse
- vernichtet Hefepilze (*Candida*)
- verbessert Funktion von Blase und Niere
- verbessert Herzgesundheit
-

Ethno-Medizin:

- bei den Kelten als heilig angesehen
- hilft gegen hartnäckige, periodisch auftretende Fieberschübe wie z.B. Malaria
- Einsatz, u.a. bei
 - chronischem Durchfall
 - Nervenschmerzen, nervösen Kopfschmerzen
 - Schweißausbrüche bei Tuberkulose
 - Schüttelfrost
 - Gelbsucht
 - als pulverisierte Paste zur Blutstillung
 - zusammen mit Tabak als Schnupfpulver

Inhaltsstoffe:

- Terpene (v.a. in der Rinde; die Feuerprobe an der Rinde ist geeignet zur Unterscheidung vom Zunderschwamm)
- chemische Bestandteile, die Myelin im Körper aufbauen (ist notwendig zur Übertragung von Impulsen von Nervenzelle zu Nervenzelle)
- Enzyme, die Cellulose spalten

Verwendbar für:

- Chemie: Cellulose ist Polysaccharid → Aufspaltung durch Enzyme des Pilzes → Erhalt von Glucose; Glucose ist die Basis für Chemikaliengrundstoffe wie Methan, Ethanol; das

sind Energieträger! => für die chemische Industrie macht Erforschung des rotrandigen Baumschwamms Sinn!

- Herstellung von Pilzpapier
- Färben von Wolle und Seide (oliv, beige, gelbbraun)
- Herstellen von Schmuck: Broschen aus kleinen Fruchtkörpern
- nimmt große Mengen Cadmium auf => Abwasserreinigung; => bei Menschen senkt das die Schwermetallbelastung
- Nutzung zur Modifikation der Eigenschaften von Holz: → Spanplatten, die mit dem Pilz behandelt werden, haben bessere Materialeigenschaften (binden besser Wasser, hohe Biegefestigkeit)

Teezubereitung:

- kann frisch oder getrocknet verarbeitet werden
- es gibt sogar schon Pilzpulver von diesem Pilz (<https://www.chagavital.de/rotrandiger-baumschwamm/>)
- 1 – 2 Eßl. frischen Pilz mit 1 l kochendem Wasser aufgießen; 10-15min. Ziehen lassen
- kurmäßige Anwendung: 1 Eßl. Pilz auf 250ml Wasser, 10-15 min. kochen, 40 min. ruhen lassen; danach 1 Eßl 1-2mal am Tag
- Rückmeldung zum Geschmack: pilzig, leicht bitter

