

---

# *Der Birkenporling*

*Piptoporus betulinus*

Özipilz

---



Bildquelle <https://pixabay.com/de/photos/birkenporling-pilz-baumpilz-stamm-4598441/>

Heilkräfte der Natur

Literaturstudium zur Heilwirkung des Birkenporlings

---

*Ausschnittsammlung aus verschiedenen Quellen*

---

Inhalt

1. Birkenporling als Heilpilz.....	3
2. Die Fakten zum Birkenporling .....	4
3. Einen Birkenporling erkennen .....	5
4. Der Birkenporling und die Wirkung für die Gesundheit .....	6
5. Teezubereitung aus Birkenporling .....	8
6. Birkenporling trocknen .....	9



Textquellen:

- Ebook „Birkenporling 20 Gesundheitsvorteile“ von Gerhard Wolfenstein
- Der Birkenporling – Wunderpilz aus der Steinzeit von Martin Gebhardt | Pflanzen / Pilze  
<https://survival-kompass.de/birkenporling/>

---

## 1. Birkenporling als Heilpilz

---

Seit mehr als 10.000 Jahren verwenden Menschen den Birkenporling als Medizin und zum Feuermachen. Für die heutige Zeit sind die medizinischen Qualitäten des Birkenporlings von außerordentlicher Bedeutung. Immer mehr Menschen wollen zurück zur Natur, zu natürlichen Nahrungsergänzungen ohne die chemischen Cocktails aus der Apotheke. Der Birkenporling ist einer der am längsten genutzten Pilze überhaupt. Im 20. Jahrhundert war das Wissen um die Wirkungsweise, des Birkenporlings zunehmen in Vergessenheit geraten.

Text-Quelle: Ebook „Birkenporling 20 Gesundheitsvorteile“ von Gerhard Wolfenstein

1991 entdeckten österreichische Wanderer im Tiroler Raum der italienischen Alpen eine gefrorene Leiche – den Ötzi, eine 5300 Jahre alte Mumie. Ötzi hatte zwei Birkenporlinge dabei und er hatte auch einen parasitären Darmwurm namens Peitschenwurm. Dieser Darmwurm kann mit Polypolensäure geheilt werden, einer der im Birkenporling enthaltenen Stoffe.

Text-Quelle: Der Birkenporling – Wunderpilz aus der Steinzeit von Martin Gebhardt | Pflanzen / Pilze <https://survival-kompass.de/birkenporling/>



Bildquelle: eigenes Bild



Bildquelle  
<https://pixabay.com/de/photos/%c3%b6tzi-museum-bozen-steinzeit-figur-4038875/>

---

## 2. Die Fakten zum Birkenporling

---

**Essbarkeit:** Der Birkenporling ist jung essbar, wenn auch bitter im Geschmack.

**Geruch:** Pilzartig und ein bisschen bitter.

**Fruchtkörper:** Weiß, wird mit zunehmendem Alter grau / braun.

**Poren:** Weiße, sehr feine Poren unter dem Pilz.

**Fleisch:** Weiß und fest.

**Lebensraum:** Wächst auf toten, beschädigten oder schwachen Birken.

**Mögliche Verwechslung:** Dieser charakteristische Pilz ist schwer mit anderen zu verwechseln, da er nur auf der Birke wächst.

Der Birkenporling (*Piptoporus betulinus*) ist ein Parasit für lebende Bäume, da er sie langsam tötet und dann noch viele Jahre auf dem toten Baum lebt. Der Pilz wächst – wie der Name schon sagt – ausschließlich auf Birken, kann aber künstlich in andere Baumarten eingebracht werden.

Er veranlasst in der Birke eine Braunfäule, welche die Zellstruktur des Baumes zerstört. Lebende Bäume fallen irgendwann um, weil sie instabil aufgrund der Fäule werden. Am Boden zersetzt der Pilz dann den Baum mit weiteren Fruchtkörpern, bis nach vielen Jahren nur noch Humus übrig bleibt.

*Text-Quelle: Der Birkenporling – Wunderpilz aus der Steinzeit von Martin Gebhardt | Pflanzen / Pilze <https://survival-kompass.de/birkenporling/>*

Der Birkenporling bildet einjährige Fruchtkörper, die jedes Jahr im Juni oder Juli aus der Birkenrinde brechen. Die weißen, fleischigen Fruchtkörper erreichen nach einigen Monaten ihre volle Größe. Dann bildet der Birkenporling seine Sporen. Erst wenige Tage danach besitzen die Fruchtkörper des Birkenporlings die höchste Konzentration an Vitalstoffen. Das ist der beste Zeitpunkt für die Sammlung dieses Pilzes.

*Text-Quelle: Ebook „Birkenporling 20 Gesundheitsvorteile“ von Gerhard Wolfenstein*

---

### 3. Einen Birkenporling erkennen

---



Der Birkenporling, mal alt, mal jung, mal  
schneeweiß und braun



Du findest den Birkenporling an Birken und in ganz Deutschland.  
Hier die Checkliste zum sicheren Erkennen:

- wächst ausschließlich an geschwächten, toten und umgefallenen Birken
- Hutoberseite ist in jungen Jahren weiß, in alten Jahren bräunlich
- absolut weiß unter der Hutunterseite, egal in welchem Alter
- hat einen starken kräftigen Pilzgeruch
- er ist nie schleimig, auch nach Regen nicht

Text-Quelle: Der Birkenporling – Wunderpilz aus der Steinzeit von Martin Gebhardt | Pflanzen / Pilze <https://survival-kompass.de/birkenporling/>



Bildquelle:  
<https://pixabay.com/de/photos/birkenporling-fomitopsis-betulina-4511626/>



Bildquelle: eigenes Bild

---

#### 4. Der Birkenporling und die Wirkung für die Gesundheit

---

Ich bin ein Freund davon, so viele natürliche Mittel zu nutzen, wie nur möglich. Warum auf synthetische Mittel zurückgreifen, wenn die Natur uns mit so vielen fantastischen Lösungen unterstützt. Der Birkenporling enthält chemische Zusammensetzungen, die dich gesundheitlich stark unterstützen können. Mit der modernen Forschung wird deutlich, dass der Birkenporling ein wichtiger Pilz ist, der untersucht werden muss. Es wurden Tests durchgeführt und bisher wurden folgende Ergebnisse erzielt.

- **Virostatikum** (antiviraler Wirkstoff). In Tests blockierten Extrakte aus der Birkenpolypore die Reproduktion bei HIV-Zellen, griffen Enzephalitis-Infektionen (Gehirnentzündungen) an und machten sie unfähig und erwiesen sich bei der Behandlung von Grippe, Gelbfieber und West-Nil-Grippe als positiv.
- **Antibiotikum**. Der Birkenporling enthält das Antibiotikum Piptamin, das zur Behandlung von E-Coli verwendet wurde.
- **Antiphlogistikum**. Es sind mehrere Triterpensäuren vorhanden und diese sind als entzündungshemmende Mittel bekannt.
- **Antitumor**. Es wurde gezeigt, dass Betulinsäure und andere Chemikalien in den Pilzen Apoptose (Zelltode) verursachen. Das ist die Zerstörung von Krebszellen ohne gesunde Zellen zu beeinträchtigen.
- **Antiseptikum**. Zum Reinigen von Wunden und als Heilmittel.
- **Antimykotikum** (Antipilz-Wirkstoff). Dieser Pilz teilt seinen Lebensraum nicht gerne mit anderen Pilzen und enthält einige starke Antimykotika.
- **Blutstillend**. Der Pilz hat blutstillende Eigenschaften und wirkt lindernd.

Wie du also siehst, ist dieser Pilz fast ein kleines Wunder an Wirkstoffen. Es war für mich mehr als überwältigend, als ich diese ganzen Informationen zusammengetragen habe. Fakt ist: Der Pilz hat unheimlich positive Auswirkungen auf das Immunsystem und viele Menschen trinken einen Tee aus frischen oder getrockneten Pilzen und schwören auf seine positiven Wirkungen.

*Text-Quelle: Der Birkenporling – Wunderpilz aus der Steinzeit von Martin Gebhardt | Pflanzen / Pilze <https://survival-kompass.de/birkenporling/>*

### Vorteile für die Gesundheit ohne Nebenwirkungen:

- stimuliert die Wundheilung bei Gastritis und Magengeschwüren
- ist entzündungshemmend
- verbessert den Haarwuchs
- senkt hohen Blutdruck
- verbessert den Schlaf
- wirkt stimmungsaufhellend
- senkt hohen Blutzucker
- senkt hohe Cholesterinwerte
- stimuliert die Leber
- steigert die Gehirngesundheit
- ist antiviral und antibakteriell
- vermindert Zahnfleischentzündungen
- hemmt Krebs
- stärkt das Immunsystem
- hilft gegen Darmparasiten
- erhöht die Fitness
- stillt Blutungen
- verbessert die Wundheilung
- verhilft zu schöner Haut
- reguliert die Hormondrüsen

### Einsatzzwecke:

In der jahrtausendlangen Anwendung durch die Menschen in Europa, Asien und Nordamerika, hat sich der Birkenporling bei der Behandlung dieser Krankheiten und Beschwerden als nützlich und hilfreich erwiesen.

- Offene Wunden
- Demenz
- Entzündungen
- Sodbrennen
- Blähungen
- Diabetes
- Allergien
- Pickel, Akne und Psoriasis
- Arteriosklerose
- Haarausfall
- brüchige Nägel
- Asthma
- Bronchitis
- Überempfindlichkeit der Augen
- Kälteempfindlichkeit
- Schlafstörungen
- Schluckauf
- chronische Müdigkeit und Erschöpfung
- Magengeschwüre
- Gastritis
- Migräne
- Brustdrüsenentzündung

Der Birkenporling kann innerlich in Form von Tee oder Schnaps angewendet werden. Der Birkenporling Tee ist die einfachste, ursprünglichste und am besten erforschte Anwendungsform. Äußerlich eignet sich das Teewasser des Birkenporlings für die Behandlung von Wunden, Hautunreinheiten, Akne und Pickeln.

Text-Quelle: Ebook „Birkenporling 20 Gesundheitsvorteile“ von Gerhard Wolfenstein

---

## 5. Teezubereitung aus Birkenporling

---

So stellst du einen Tee des Birkenporlings her:

- Gib 1 bis 3 Gramm getrockneten Birkenporling in ca. 300 ml Wasser.
- Lass das Wasser aufkochen und dann 20 bis 30 Minuten den Sud leicht köcheln.
- Gieße den graugrünlischen Sud durch ein Sieb
- Fertig.

Bei Menschen, die langfristig den Birkenporling nutzen, stellt sich eine höhere Immunität ein. Sie werden leistungsfähiger, vitaler, schlafen besser und haben eine gehobene Stimmung. Der Birkenporling hat in der Tat für die geistige Gesundheit einige bemerkenswerte Vorteile, insbesondere für depressive Menschen. Auch hier gilt, die Wirkung stellt sich meistens nicht nach wenigen Tagen, sondern eher nach einigen Wochen ein und verstärkt sich mit der Dauer der Anwendung. Speziell für den Haarwuchs soll der Birkenporling ein Geheimtipp sein. So steht der Pilz in dem Ruf, den Haarwuchs wieder anzuregen und Haarausfall zu stoppen. Mit dem Birkenporling steigern Sie Ihre Lebensqualität und Fitness. Auf ganz natürliche Weise werden Sie wieder in Harmonie mit sich selbst und der Natur kommen. Das Trinken von Birkenporling Tee verbindet Sie mit dem Wissen unserer Vorfahren seit der Steinzeit.

Text-Quelle: Ebook „Birkenporling 20 Gesundheitsvorteile“ von Gerhard Wolfenstein



Bildquelle: eigenes Bild

---

## 6. Birkenporling trocknen

---



Schneide dazu einen Birkenporling in 3-5 mm dicke Scheiben. Trockne dann die Scheiben auf deiner Heizung oder in der Sonne. Trocken bedeutet: Wenn man ein Stück zerbricht, knackt es. Wenn das nicht der Fall ist und es nicht knackt, dann trocknest du die Scheiben noch im Backofen nach. Lass aber die Tür einen Spalt offen (Kochlöffel dazwischen klemmen). Danach bist du fertig. Du kannst nun noch die Scheiben klein schneiden in Würfel und weiter verarbeiten in Pulver (mit einer Kaffeemühle z. B.). Staubtrocken lassen sich die Scheiben, Würfel und das Pulver jahrelang lagern.

*Text-Quelle: Der Birkenporling – Wunderpilz aus der Steinzeit von Martin Gebhardt | Pflanzen / Pilze <https://survival-kompass.de/birkenporling/>*



Bildquelle: eigenes Bild