



Heimische Vitalpilze

erkennen und bestimmen

Welchen Wert haben sie für unsere Gesundheit?





Heimische Vitalpilze



Reishi, Shitake und Cordyceps – dies sind bekannte Namen für sogenannte „Vitalpilze“. Diese und weitere Pilz-Arten werden schon seit Jahrtausenden in der traditionellen asiatischen Medizin (TCM, Ayurveda) verwendet. Seit den 60er Jahren wurde die bekannte Wirkung dieser Pilze vor allem in Asien Stück für Stück in Laboren und verschiedensten Studien erforscht.

Insbesondere die Schmetterlingstramete (*Trametes versicolor*), die auch in Europa weit verbreitet ist, war mit der Auslöser, sich in der westlichen Mykotherapie (Heilkunde von den Pilzen) eingehender mit den Wirkungen der Vitalpilze auf die Gesundheit zu befassen.

Als Pilzcoach (DgFM) habe ich diverse heimische Pilze kennen gelernt, denen eine positive Wirkung bei der Behandlung von Erkrankungen nachgesagt wird. In der reichhaltigen Übersicht von Jürgen Guthmann (Heilende Pilze, 2. Aufl. 2021) gibt es dazu 40 große Pilzportraits. Diese beinhalten sowohl essbare (z.B. Pfifferling) wie auch nicht essbare (z.B. Zunderschwamm) Pilze, deren jeweilige chemische Inhaltsstoffe sowie die bisher dokumentierte medizinische Verwendung. Viele dieser Pilze finden sich in den heimischen Wäldern, was wenig bekannt ist. Noch weniger ist bekannt, wie und wann diese Pilze am besten gesammelt und verarbeitet werden, um ihre Inhaltsstoffe für die eigene Gesundheit zu nutzen.

Um dies für die Mitglieder des Vereins „Quelle der Zukunft“ zu ändern, möchte ich das Projekt „Heimische Vitalpilze“ ins Leben rufen.

Im Rahmen des Projektes soll folgendes in Erfahrung gebracht werden:

- Welche essbaren und nicht essbaren Vitalpilze gibt es in unserer unmittelbaren Umgebung?
- Wie unterscheide ich diese Pilze? Welche etwaigen Verwechslungspartner gibt es?
- Wann werden diese Pilze am besten gesammelt?
- Wie können sie zum Wohl unserer Gesundheit verarbeitet werden?

Das Projekt wird sich vorrangig mit fünf Arten befassen:

- Schmetterlingstramete
- Rotrandiger Baumschwamm
- Zunderschwamm
- Birkenporling
- Schopftintling



Diese werden gemeinsam gesammelt und in ihren Merkmalen genau bestimmt werden, so dass jedes Mitglied der Forschungsgruppe Sicherheit in der Bestimmung dieser Arten gewinnt.

Danach wird sich die Gruppe mit den gesundheitlichen Wirkungen dieser Pilze auseinandersetzen. Eigene Recherchen in Verbindung mit gemeinschaftlichem Austausch werden in einer Liste festgehalten werden.

Diese gesundheitlichen Wirkungen können nun in der Gruppe getestet werden. Diese Tests beziehen sich zum einen auf die Art der Verarbeitung (z.B. Tee, DMSO-Auszug), zum anderen auf die Wirkung. In einem gemeinsam erarbeiteten Raster wird festgehalten werden, welche Pilze in welcher Art der Verarbeitung, in welchem Zeitraum getestet wurden und welche Auswirkungen dies auf die einzelnen Gruppenmitglieder hatte.

Zur Werbung für das Projekt sind zu Beginn Vorträge vorgesehen, und die Nutzung aller sonstigen Kanäle, die dem Verein zur Verfügung stehen. Das Projekt dauert voraussichtlich 5 Jahre. In jedem Jahr soll ein einziger der genannten Pilze im Fokus stehen und untersucht werden. In einem Jahresbericht werden die jeweiligen Erfahrungen der Forschungsgruppe zusammen gefasst und in der JHV allen Vereinsmitgliedern vorgestellt.

Bei Interesse bitte melden bei Bettina Kolbeck, Fon +43 677 634 20301, bettina@creating-flow.de

Projektbeschreibung Heimische Vitalpilze – Quelle der Zukunft - Bettina Kolbeck – Januar 2024