

## Heilende und heilige Pilze - Abendvortrag

Manuel Villegas, Heilpraktiker

Praxis für Naturheilweisen

Schwalbenstr. 1

82110 Germering

[info@praxis-villegas.de](mailto:info@praxis-villegas.de)

[www.praxis-villegas.de](http://www.praxis-villegas.de)

### Wichtige Hinweise zum Pilze sammeln:

- nur frische, schädlingsfreie Fruchtkörper entnehmen
- das Myzel nicht beschädigen
- immer einen Teil zurück lassen für die Sporenbildung
- keine geschützten Arten oder regional seltene Arten entnehmen
- nicht in belasteten Gebieten sammeln
- Pilzwanderungen mit Fachleuten unternehmen – Bestimmung mit Buch reicht nicht aus
- Pilzberatungsstellen während der Saison nutzen
- nur Arten mitnehmen, die 100% sicher erkannt werden
- grundsätzlich gilt bei der Bestimmung: immer versuchen zu belegen, dass es nicht der gesuchte Pilz ist!

04/2022 HP Manuel Leòn Villegas, Schwalbenstr. 1, 82110 Germering, [info@praxis-villegas.de](mailto:info@praxis-villegas.de)

## Polysaccharide

- Hauptwirkprinzip der meisten Heilpilze
- langkettige Zuckerverbindungen
- Bestandteil der Zellwände
- vor allem interessant:  $\beta$ -D-Glucan
- nicht vergleichbar mit den Glucanen aus Getreide, da diese nicht zu einer Immunantwort führen
- $\beta$ -D-Glucane als Immunmodulatoren
- passieren den Magen unbeschadet
- Rezeptoren in der Darmschleimhaut → Phagozyten (Monozyten und Makrophage) fressen sie auf
- Phagozyten präsentieren die „Antigene“ und lösen so die Immunkaskade aus
- neben T- und B-Lymphozyten werden so auch natürliche Killerzellen aktiviert

### Triterpene

z.B. Betulin  
pilzeigene Triterpene

### Phenole

meist Farbstoffe mit  
Antioxidativer Wirkung

### Sterole

Ergosterol –  
Antitumorwirkung

### Statine

Lovastatin (antifungal)

### Indole

Tryptophan  
5-HTP  
Serotonin

### Enzyme

Lactase

### Alkaloide

Ibotensäure  
Psilocybin

### Proteine

### Chitin

Immunmodulation

### B-Vitamine

### D-Vitamin (Ergosterol) Vit D2

### Mineralstoffe

Magnesium  
Calcium  
Selen

### Spurenelemente

Kupfer  
Mangan  
etc.

## Zubereitungen

### Pulver

am besten nach Hitzeeinwirkung (Chitin)  
vollständiges Wirkstoffprofil  
Ballaststoffe

### Tee/Dekokt

nur wasserlösliche Bestandteile  
kurzkettige Polysaccharide / B-Glucane  
Alkaloide  
Polyphenole... etc.

### alkoholische Tinktur

keine Polysaccharide und Ballaststoffe  
gut: Alkaloide und andere Stoffe mit kleiner  
Kohlenwasserstoffkette

### flüssiges Dualextrakt

Alkohol/Glycerin und wasserlösliche Bestandteile  
wenig Ballaststoffe  
sehr gut zu dosieren und einzunehmen

### Trockenextrakte

je nach Herstellungsverfahren hohe Konzentration  
gewünschter Inhaltsstoffe  
oft verfälscht

### Verzehr von Frischpilzen

volles Wirkspektrum  
keine Lagerschäden  
Kochen nicht vergessen

## Herstellung eines Pilzpulvers

- nur schädlingsfreie, frische Pilze trocknen
- für gute Ergebnisse die Fruchtkörper vor dem Trocknen möglichst stark zerkleinern (Brotschneidemaschine für harte Fälle)
- auf dem Heizkörper (als Unterlage eignet sich ein Backgitter mit Backpapier) oder bei 40°C im leicht geöffneten Backofen trocknen
- für die Lagerung muss das Ergebnis „rascheltrocken“ sein
- sehr harte Pilze wie Zunderschwamm oder Chaga in Stücken eine halbe Stunde mit etwas Wasser im Dampfdrucktopf garen
- dann im Mixer zu einer Paste zerkleinern
- fein ausstreichen auf ein Backpapier und entweder im Dörrautomaten oder im leicht geöffneten Backofen trocknen
- vollständig getrocknet noch einmal in den Mixer geben

## Einfaches Dualextrakt

- **Ansatz einer alkoholischen Tinktur**
- ein Glas mit möglichst klein zerteilten, am besten getrockneten Pilzen füllen und mit 60%igem Alkohol bedecken
- nach 14 Tagen die Pilze abseihen und den Alkohol auffangen
- **Dekokt**
- etwa die drei- bis vierfache Menge Wasser im Verhältnis zum aufgefangenen Alkohol abmessen
- das verbliebene Pilzmaterial eine halbe Stunde darin auskochen (bei sehr festen Pilzen wie Chaga evtl. länger)
- Pilze abseihen und die Flüssigkeit auffangen
- Flüssigkeit in einer flachen Pfanne auf die etwa gleiche Menge wie den Alkohol reduzieren lassen
- **den abgekühlten Dekokt mit der Tinktur zusammenführen**
  - evtl. durch einen Kaffeefilter filtern

### Die Birke als Mutter der heimischen Heilpilze

- wasserreicher Baum
- kurzlebig
- hoher Zucker und Nährstoffgehalt
- wertvolle Inhaltsstoffe wie Betulinsäure, Flavonoide, Gerb- und Bitterstoffe etc.
- Mykorrhizabeziehungen mit verschiedenen Großpilzen
  - v.a. Fliegenpilz
  - verschiedene Röhrlinge
- Wirt für wichtige parasitäre Heilpilze
  - Schiefer Schillerporling
  - Zunderschwamm
  - Birkenporling

### Chaga – Schiefer Schillerporling

- **Vorkommen:** nördliche Regionen in Europa und Asien, vor allem auf Birken, selten auf Erlen; Auswuchs, kein Fruchtkörper
- **verwendete Teile:** vor allem die äußere kohlenartige Schicht
- **Hauptwirkstoffe:** Melanin (AOX), Polyphenole(AOX,RR,IS) Triterpene (Betulin) (AV, AB,EH)
- **Anwendungsgebiete (Volksheilkunde):**
  - maligne Erkrankungen
  - antiviral
  - Leber
  - entspannend
  - Pankreas
  - Blutdruck und Gefäße

### Birkenporling

- **Vorkommen:** sehr häufig; an Birkenstämmen; Braunfäuleerreger
- **Erscheinung:** jung weiß, später rehbraun
- **Ernte der jungen hellbraunen Fruchtkörper ab August**
  - vor dem Trocknen zerkleinern
- **Hauptwirkstoffe:** Piptamin(AB), Betulin, Betulinsäure (AV, AB, EH)
- **Anwendungsgebiete (Volksheilkunde):**
  - antibakteriell
  - antiviral
  - tumorhemmend
  - entzündungshemmend
  - Magen/Darm/Sodbrennen

### Erkältungstee mit Birkenporling und Schmetterlingstramete

- 30g Birkenporling getrocknet, geschnitten
- 15g Schmetterlingstramete getrocknet, geschnitten
- 30g Thymian gerebelt
- 15g Spitzwegerichkraut geschnitten
- 10g Malvenblüten ganz
- **1EL/1Liter/Tag**
- **kurz köcheln lassen, dann 15 Minuten ziehen lassen, abseihen und über den Tag verteilt trinken**
- **mit Honig süßen**

### Schmetterlingstramete

- **Vorkommen:** sehr häufig; auf nahezu allen Hölzern, überwiegend im Laubwald
- **Hauptwirkstoffe:** Polysaccharide, Sterole, Enzyme, Kupfer
- **Anwendungsgebiete (Volksheilkunde):**
  - antiviral (HIV, Influenza, HHV, Erkältungsviren)
  - antibakteriell
  - antifungal (Candida)
  - Fettleber / Leberzirrhose
  - Chemotherapie Nebenwirkungen
  - adjuvante Krebstherapie

### Judasohr

- **Vorkommen:** an Holundersträuchern; das ganze Jahr über, am besten nach Regenfällen
- **Hauptwirkstoffe:** Lektine (Gerinnung), Provitamin D, Vitamin B1, hoher Mineralstoffgehalt
- **Anwendungsgebiete (Volksheilkunde):**
  - durchblutungsfördernd
  - blutdruckregulierend
  - Blutzucker-(Typ2), und Cholesterinsenkend
  - Herzinfarktprophylaxe
  - entzündungshemmend (v.a. Darm)

„Hollunderschwämme löschen und trucken nieder allerlei Hiz und Geschwulst, zuvor in Rosenwasser oder Wein gewicht und übergelegt.“

Lonitzer, 1679

### Herzwein mit Judasohr

- **0,6l Bio-Weißwein**
- **2 Handvoll Judasohr (frisch)**
- **2 Handvoll Triebspitzen vom Weißdorn (frisch)**
- **1-2 EL Bio-Bienenhonig**
- Zuerst die Judasohren ca. 10 Minuten im Wein köcheln lassen, dann die Weißdorntriebspitzen zugeben und für weitere 10 Minuten mitkochen. Zum Schluss Honig einrühren. Abseihen und noch heiß in eine saubere Flasche füllen.
- Kurweise tgl. 2 cl davon trinken

### Zunderschwamm

- **Vorkommen:** Laubwald, vor allem auf Rotbuche und Birke; Folgezerseher; ganzjährig
- **Hauptwirkstoffe:** Fomentariol (BZ), Melanin(AOX,Strahlung), Sterole(Chol.)
- **Anwendungsgebiete (Volksheilkunde):**
  - blutreinigend
  - beruhigend
  - Akne, Kopfhaut
  - Magen/Darm/Sodbrennen
  - Diabetes Typ 2 Blutzuckersenkend
  - Wundheilung (Fungus chirurgorum)

### Haarkur mit Zunderschwamm

- eine Handvoll Zunderschwamm geschnitten
- eine Handvoll Birkenblättern geschnitten
- 15 Min. bei niedriger Hitze mit 0,5 l Wasser auskochen
- erkalten lassen
- in die nassen Haare einarbeiten
- Haare ein Handtuch schlagen und 1 Stunde einwirken lassen
- mit Wasser ausspülen
- Haare lufttrocknen lassen

### **Austernseitling**

- **Vorkommen:** Laubwald, vor allem auf Rotbuche und Birke; Folgeersetzer; Herbst und Winter
- **Hauptwirkstoffe:** Lovastatin (Chol) (Statatinwirkung LDL), Ergothianin(Aminosäure)(AOX), Lektine(Tumor), hoher Mineralstoffgehalt und B-Vitamine
- **guter Speisepilz**
- **Anwendungsgebiete (Volksheilkunde):**
  - Immunsystem
  - Cholesterin/Blutdruck/Blutzucker senkend
  - tumorhemmend
  - Bewegungsapparat
  - antiviral
  - antioxidativ

### **Austernseitling Pilzwickel**

- 70g frische Austernseitlinge mit wenig Wasser kochen und pürieren
- etwas abgekühlt, aber noch gut warm auf ein Baumwolltuch streichen
- nach dem Prüfen der Temperatur auf das betroffene Areal auflegen
- mit Handtuch oder Wickeltextil fixieren
- Wärmflasche auflegen
- auch als kalter Wickel möglich bei Entzündungen
- geht auch z.B. mit Zunderschwampfpulver

### **Klapperschwamm – Maitake**

- **Vorkommen:** an Eichen und anderen Laubbäumen; Spätsommer und Herbst
- **Hauptwirkstoffe:** Beta-D-Glucane (Grifolan)(Tumor), Ergosterin (Provitamin D), Vit B1, B2, B3, Folsäure
- **sehr guter Speisepilz; zu schonen!**
- **Anwendungsgebiete (Volksheilkunde):**
  - Immunstimulans
  - aggressive Krebsformen (Lunge, Pancreas, Leber, Brust etc.)
  - HIV/HEP
  - Osteoporose
  - Krämpfe

### **Eichhase**

- **Vorkommen:** Laubwald, am Fuße verschiedener Laubbäume, am liebsten Eichen; in der warmen Jahreshälfte
- **Hauptwirkstoffe:** Sterole (Ergosterol, Ergon)
- **Mäßig guter Speisepilz; zu schonen!**
- **Anwendungsgebiete (Volksheilkunde):**
  - Lymphe und Ödeme - entwässernd
  - Haare und Haut
  - Malaria
  - Hepatitis B

## Raupenpilz

- **Vorkommen:** China und Tibet, im Bergland zwischen 3.000 m und 5.000 m
- Pilzsporen infizieren die in der oberen Bodenschicht überwinternden Larven des Wurzelbohrers
- im Sommer oberirdische Fruchtkörper
- Mycel in Form der ehemaligen Schmetterlingslarve
- Anbau auf getr. Seidenspinnerlarven, Reis, Hirse, Soja
- Hauptwirkstoffe: Cordycepin, Serotonin, Tryptophan
- Dosierung: 1-2g Pilzpulver/Tag; Flüssigextrakt bis zu 5ml/Tag
- Anwendungsgebiete (Volksheilkunde):
  - Libidosteigerung
  - immunmodulierend
  - tonisierend / Doping
  - aphrodisierend
  - in der TCM zur Qi-Stärkung
  - Cave: nicht bei Krebs der primären und sekundären Geschlechtsmerkmale

## Rezepte für die Lust

- **Monats-Kur für Männer:**
  - 1x tgl. 3-5ml Dualextrakt Ophiocoryceps sinensis (Glückspilze)
  - tgl. 1g Bio-Ginsengwurzel oder
  - tgl. 3 Kapseln Extrakt (FloraFarm)
- **Monats-Kur für Frauen:**
  - 1x tgl. 3-5ml Dualextrakt Ophiocordyceps sinensis (Glückspilze)
  - 2x tgl. 1 Tasse Damianatee (Turnera diffusa)
  - 1Tl./Tasse, mit ein paar Safranfäden, Honig und Zitrone verfeinert

## Pfifferling

- **Vorkommen:** vorzugsweise im Misch- oder Buchenwald, leicht an Hanglagen zu finden; in der warmen Jahreshälfte
- **Hauptwirkstoffe:** extrem viel Vitamin D, Vitamin A, B-Vitamine, Tryptophan, Serotonin, Melatonin, Eisen
- **sehr guter Speisepilz!**
- **Anwendungsgebiete (Volksheilkunde):**
  - gut für die Stimmung (Safran)
  - wurmfeidlich
  - schleimhautschützend

## Steinpilz

- Vorkommen:** Laub-, Misch- und Nadelwälder; Sommer bis Herbst
- Hauptwirkstoffe:** B-Vitamine, Vit-E, Vit-D, Vit-K, essentielle Aminosäuren, Mineralstoffe
- sehr guter Speisepilz!**
- Anwendungsgebiete (Volksheilkunde):**

- Beschwerden des Bewegungsapparats
- antioxidativ
- Tonikum

## Shiitake

- Vorkommen:** wild nur selten; Anbau auf frisch geschlagenem Laubholz
- Hauptwirkstoffe:** Lentinan, andere Polysaccharide
- sehr guter Speisepilz!**
- Anwendungsgebiete (Volksheilkunde):**

- antiviral (HIV, Influenza, HHV, Polio etc.)
- antitumoral (sehr gute Studienlage)
- metabolisches Syndrom
- antithrombotisch
- Rekonvaleszenzdoping

### Glänzender Lackporling – Reishi

- **Vorkommen:** Stümpfe von Buchen, Eichen, Obstbäumen; selten Nadelholz; Spätsommer/Herbst
- **Hauptwirkstoffe:** Triterpene
- **Anwendungsgebiete (Volksheilkunde):**
  - allgemeines Tonikum
  - Burnout/Adaptogen
  - Hormonregulans
  - Herz/Gefäße
  - adjuvante Krebstherapie
  - Sexualtonikum
  - Nootropikum

### Igelstachelbart

- **Vorkommen:** auf altem Totholz von Laubbäumen, v.a. Eichen selten, schützenswert
- **Hauptwirkstoffe:** Erinacin(Nerven?), Hericenone, Hericerin sehr guter Speisepilz!
- **Anwendungsgebiete (Volksheilkunde):**
  - Alzheimer/Parkinson Prophylaxe
  - Magen-Darmbeschwerden
  - entzündungswidrig
  - Psyche/Schmerzen (Erinacin-Opiatrezeptor)
  - Helicobakter pylori

### Isalandmoos

**Vorkommen:** bei uns in Höhenlagen, in Island auch im Flachland; ganzjährig

**Hauptwirkstoffe:** Flechtensäuren, Schleimstoffe, Bitterstoffe

- Vorsicht bei Ware aus Russland – Strahlung!

**Anwendungsgebiete (Volksheilkunde):**

- auswurfördernd
- antimikrobiell
- entzündungshemmend
- hustenstillend
- schleimhautschützend

### Kulturchampignon

**Vorkommen:** (Mist-)gedüngte Wiesen, Gärten; Kultur auf kompostiertem, sterilisiertem Pferdemist

- Vorsicht beim Sammeln: Verwechslungsgefahr mit vielen giftigen Doppelgängern

**Hauptwirkstoffe:** hoher Gehalt an Polysacchariden trotzdem leicht verdaulich, konjugierte Linolsäuren (Körperfett->Muskeln (Mäuse))

**Anwendungsgebiete (Volksheilkunde):**

- Leber (Chitin) und Nierenentlastung
- Wundheilung und Hautschäden/Entzündungen
- milchsekretionssteigernd

### Mandelpilz

**Vorkommen:** ursprünglich Brasilien; mediterraner Raum, Gewächshäuser; auf Kompost und verrottendem Material

**Hauptwirkstoffe:** hohe Konzentration an Polysacchariden, Ergosterin (Vit-D9), B-Vitamine

**Anwendungsgebiete (Volksheilkunde):**

- Allergien
- immunmodulierend
- Begleittherapie von bösartigen Erkrankungen und Chemotherapie
- Ekzeme

### **Tipp zur Heuschnupfensaison:**

- 2-4 Wochen vor Beginn der Saison tgl. 2,5 ml Dualextrakt Agaricus blazei
- + Akut Pilzpulverkapseln Reishi 4-6 Stk. tgl.
- 2x pro Woche eine Amp. Citrus/Cydonia WALA s.c.
- (zusätzlich kurweise Phyllanthuskraut + Desmodium)

### **Schopftintling**

- **Vorkommen:** nährstoffreiche Wiesen, Lehm; fast das ganze Jahr über
- **Hauptwirkstoffe:** Comatin (BZ), Ballaststoffe, Eisen, Magnesium, Zink, Kupfer, Mangan, Vitamin C, Vitamin B1-3, Spuren von Coprin (Tox. mit Alkohol)
- **Anwendungsgebiete (Volksheilkunde):**
  - Tumoren des Bindegewebes und hormonabhängige Krebsarten
  - blutzuckersenkend
  - verdauungsfördernd

### **Stinkmorchel**

- **Vorkommen:** keine besonderen Standortansprüche; Sommer bis Herbst
- **Hauptwirkstoffe:** Lektine (Blutgruppe 0), Schwefelverbindungen, Amine, Aldehyde
- **Anwendungsgebiete (Volksheilkunde):**
  - Aphrodisiakum (?)
  - Gicht / Rheuma / Bewegungsapparat
  - Kolikschmerzen
  - Hautpflege

### **Kombucha**

- Verbindung aus Milchsäurebakterien und Hefepilzen
- Enthält Vitamin B1, B2, B3, B6, B12, Vitamin C, Vitamin D, Vitamin E, Vitamin K, Folsäure, Eisen, Magnesium, Natrium, Kalium, Kalzium, Kobalt, Zink, organische Säuren
- positive Wirkung auf die Darmflora und das Immunsystem
- ausgleichend auf die Verdauung
- nicht geeignet für Diabetiker, Schwangere und Menschen mit Histaminintoleranz

### **Rezept für 2 Liter Kombucha:**

- 1 Stück Teepilz mit 200ml Stammlösung
  - 2 l starker Tee (schwarz/grün), alternativ Heilpflanzen/Pilze
  - 160g Rohrzucker oder bis 25% Honig im Zuckeranteil
  - ein weithalsiges Fermentationsgefäß
  - ein kleines Baumwolltuch
  - Gummiband
  - Bügelflaschen zur Nachgärung
- 
- Zucker in noch heißem Tee auflösen
  - Mischung zugedeckt am besten über Nacht auskühlen lassen
  - Pilzkultur zugeben
  - nach 7-10 Tagen je nach Restzuckeranteil (einen Hauch süßer als gewünscht) in Bügelflaschen füllen und für weitere ca. 4 Tage bei Zimmertemperatur stehen lassen
  - immer wieder Druck prüfen!
  - danach Lagerung im Kühlschrank, evtl. mit Heilpflanzen verfeinern
  - kalt genießen
- Tipp:** Wenn nicht dauerhaft Kombucha hergestellt werden soll, kann der Pilz in seiner letzte Stammlösung in einer Dose für ca. 14 Tage im Kühlschrank gelagert werden.



## Fliegenpilz

- **Fundort:** überall, bevorzugt in kalkreichen Nadelwäldern
- **Wirkstoffgehalt** stark schwankend je nach Fundort und Jahreszeit
- **Hauptwirkstoffe:** Muscimol, Ibotensäure, Acetylcholin, Bufotenin, Muscarin (Spuren)
- **Anwendungsgebiete (Volksheilkunde):**
  - psychoaktiv
  - maligne Erkrankungen
  - Gelenkschmerzen
  - Lähmungen
  - Krämpfe
  - Achtung Giftpilz!

## Orakelräucherung mit Fliegenpilz

**4 Teile Fichtenharz gelagert**

**4 Teile Beifuß geschnitten**

**2 Teile Fliegenpilzhüte getrocknet**

Das Harz mit den zerbröselten Fliegenpilzhüten zerstoßen und mit Beifuß vermengen.

Ca. ½ Teelöffel davon auf die durchgeglühte Räucherkohle geben.

## **Homöopathie:**

### **Agaricus muscarius als Einzelmittel:**

- übererregtes ZNS
- Verwirrtheit/Delir
- Muskelkrämpfe mit Zittern und Zucken
- Mydriasis (einseitig)
- MS/Schlaganfall

## **Mutterkorn**

### **Hauptwirkstoffe:**

- toxische und psychoaktive Mutterkornalkaloide – Achtung hochgiftig!

### **früher wichtiges Hebammenmittel**

- wehenauslösend
- blutstillend
- Dysmenorrhoe
- (abortativ)

### **abgeleitete Medikamente heute verwendet bei**

- Parkinson
- Restless Leg
- Migräne
- Krampfadern
- Blutstillung
- Hypertonie/Hypotonie
- Laktationshemmung uva.

### **Antoniusfeuer**

- über dauerhaften Konsum von belastetem Mehl
- Durchblutungsstörungen der Extremitäten
- Rauschzustände und Raserei

### **in der Homöopathie:**

- **Ameisenlaufen und Taubheitsgefühle (Polyneuropathien und Durchblutungsstörungen)**
- **Schaufensterkrankheit (periphere arterielle Verschlusskrankheit)**
- **Migräne und Clusterkopfschmerz (prophylaktisch Hochpotenzen (C30,C200), akut bis hinunter zu D4)**
- **Krampfadern mit Schmerzen**
- **Nasenbluten**
- **dünne, blutige Stühle mit Eiseskälte am ganzen Körper und trotzdem Abneigung gegen Zudecken (Mb. Crohn)**
- **krampfartige Menstruationsschmerzen und bräunlicher Ausfluss (Myome, Endometriose)**
- **anhaltende Gebärmutterblutungen**

**Literatur:**

- **Heilende Pilze 2. Auflage – Jürgen Guthmann**
- **Medicinal Mushrooms – The Human Clinical Trials – Robert Dale Rogers**
- **Medicinal Mushrooms – A Clinical Guide – Martin Powell**
- **Vitalpilze – Gesellschaft für Vitalpilzkunde**
- Enzyklopädie der psychoaktiven Pflanzen – Dr. Christian Rätsch
- Pareys Buch der Pilze – Marcel Bon
- Psilocybin Mushrooms of the World An Identification Guide - Paul Stamets
- Giftpilze – René Flammer
- Fantastische Pilze – Paul Stamets

Links:

**[www.gluckspilze.at](http://www.gluckspilze.at) Gutscheincode 10%: OHVpPjW**

[www.123pilze.de](http://www.123pilze.de)

[www.123pilzsuche.de](http://www.123pilzsuche.de)

<https://maps.org/>

Multidisciplinary association for psychedelic studies

<https://chacruna.net/>

Institute for psychedelic plant medicines

04/2022 HP Manuel León Villegas, Schwalbenstr. 1, 82110  
Germering, info@praxis-villegas.de