



# Birkenporling

## Hausapotheke

Der Birkenporling gilt als ungenießbar, da sein Fleisch sehr bitter ist. Nur ganz junge, noch kugelrunde Exemplare lassen sich überhaupt kulinarisch nutzen. Überliefert ist, dass die Kamtschadalen im äußersten Osten Russlands den Pilz im gefrorenen Zustand verzehrt haben sollen.

### Wirklich interessant ist aber seine Heilwirkung.

Der Birkenporling ist ein Pilz, der eng mit der Birke verbunden ist und deren Heilkraft in besonderer Weise fortführt. Im Mittelpunkt stehen dabei vor allem die Regulierung des Wasserhaushalts und die Unterstützung der Nierenfunktion. Seine Wirkung verdankt er dem hohen Gehalt an Mineralstoffen sowie einer Fülle an sekundären Pflanzenstoffen, die im Pilz zusätzlich durch spezifische Pilzstoffe ergänzt werden.

So enthält der Birkenporling nicht nur das aus der Birke bekannte Betulin, das entzündungshemmend und krebshemmend wirken kann, sondern auch pilztypische Substanzen wie das antibiotisch wirksame Piptamin. Aufgrund dieser Kombination eignet er sich hervorragend zur Zubereitung von Tees und zur Herstellung alkoholischer Tinkturen.

### Wundversorgung

Dünne Streifen des Pilzes können direkt auf Wunden aufgelegt werden, um Infektionen vorzubeugen.

# Birkenporling

## Hausapotheke

Der Birkenporling gilt als ungenießbar, da sein Fleisch sehr bitter ist. Nur ganz junge, noch kugelrunde Exemplare lassen sich überhaupt kulinarisch nutzen. Überliefert ist, dass die Kamtschadalen im äußersten Osten Russlands den Pilz im gefrorenen Zustand verzehrt haben sollen.

### Wirklich interessant ist aber seine Heilwirkung.

Der Birkenporling ist ein Pilz, der eng mit der Birke verbunden ist und deren Heilkraft in besonderer Weise fortführt. Im Mittelpunkt stehen dabei vor allem die Regulierung des Wasserhaushalts und die Unterstützung der Nierenfunktion. Seine Wirkung verdankt er dem hohen Gehalt an Mineralstoffen sowie einer Fülle an sekundären Pflanzenstoffen, die im Pilz zusätzlich durch spezifische Pilzstoffe ergänzt werden.

So enthält der Birkenporling nicht nur das aus der Birke bekannte Betulin, das entzündungshemmend und krebshemmend wirken kann, sondern auch pilztypische Substanzen wie das antibiotisch wirksame Piptamin. Aufgrund dieser Kombination eignet er sich hervorragend zur Zubereitung von Tees und zur Herstellung alkoholischer Tinkturen.

### Wundversorgung

Dünne Streifen des Pilzes können direkt auf Wunden aufgelegt werden, um Infektionen vorzubeugen.

# Birkenporling

## Wirkung

- antibakteriell  
(v.a. gegen *Helicobacter pylori*)
- magenschützend,
- entzündungshemmend
- cholesterinsenkend
- immunmodulierend
- wurmtreibend

## Anwendung in der Volksheilkunde

- Mund-, Magen- und Darmbeschwerden (v.a. Gastritis)
- senkt Blutdruck, -zucker und Cholesterin (wenn erhöht)
- entgiftend und allgemein kräftigend

## Zubereitung der Pilz-Abkochung

1 EL getrocknete, zerkleinerte Birkenporlinge  
0,5 l kaltes Wasser

Die Pilze mit Wasser einmal aufkochen, vom Herd nehmen und 10 Minuten ziehen lassen. Danach abseihen und die Flüssigkeit trinken. Das Pilzmaterial in ein Schraubglas geben und im Kühlschrank aufbewahren.

Am zweiten Tag die Pilze erneut mit 0,5 l Wasser aufsetzen, kurz köcheln lassen, weitere 10 Minuten ziehen lassen, abseihen und trinken. Anschließend das Pilzmaterial wieder kühl lagern.

Am dritten Tag die Pilze ein letztes Mal mit 0,5 l Wasser zustellen, 20 Minuten auskochen, abseihen und trinken. Danach das Pilzmaterial entsorgen.

Die Abkochung kann pur, mit Apfelsaft gemischt oder mit Honig gesüßt getrunken werden. Dabei wird sie von Mal zu Mal klarer und im Geschmack milder. Je weniger die erste und zweite Abkochung ausgekocht werden, desto kräftiger fällt die dritte Abkochung aus – hier darf nach Geschmack experimentiert werden.

## Tiere

Der Birkenporling wirkt gegen Darmparasiten und kann daher zur Unterstützung der Parasitenbehandlung bei Tieren eingesetzt werden.



### Heilende-Pilze

- Beratung
- Workshops
- Pilzwanderung

[www.heilende-pilze.de](http://www.heilende-pilze.de)

Instagram

LinkedIn



# Birkenporling

## Wirkung

- antibakteriell  
(v.a. gegen *Helicobacter pylori*)
- magenschützend,
- entzündungshemmend
- cholesterinsenkend
- immunmodulierend
- wurmtreibend

## Anwendung in der Volksheilkunde

- Mund-, Magen- und Darmbeschwerden (v.a. Gastritis)
- senkt Blutdruck, -zucker und Cholesterin (wenn erhöht)
- entgiftend und allgemein kräftigend

## Zubereitung der Pilz-Abkochung

1 EL getrocknete, zerkleinerte Birkenporlinge  
0,5 l kaltes Wasser

Die Pilze mit Wasser einmal aufkochen, vom Herd nehmen und 10 Minuten ziehen lassen. Danach abseihen und die Flüssigkeit trinken. Das Pilzmaterial in ein Schraubglas geben und im Kühlschrank aufbewahren.

Am zweiten Tag die Pilze erneut mit 0,5 l Wasser aufsetzen, kurz köcheln lassen, weitere 10 Minuten ziehen lassen, abseihen und trinken. Anschließend das Pilzmaterial wieder kühl lagern.

Am dritten Tag die Pilze ein letztes Mal mit 0,5 l Wasser zustellen, 20 Minuten auskochen, abseihen und trinken. Danach das Pilzmaterial entsorgen.

Die Abkochung kann pur, mit Apfelsaft gemischt oder mit Honig gesüßt getrunken werden. Dabei wird sie von Mal zu Mal klarer und im Geschmack milder. Je weniger die erste und zweite Abkochung ausgekocht werden, desto kräftiger fällt die dritte Abkochung aus – hier darf nach Geschmack experimentiert werden.

## Tiere

Der Birkenporling wirkt gegen Darmparasiten und kann daher zur Unterstützung der Parasitenbehandlung bei Tieren eingesetzt werden.



### Heilende-Pilze

- Beratung
- Workshops
- Pilzwanderung

[www.heilende-pilze.de](http://www.heilende-pilze.de)

Instagram

LinkedIn

