

Der Chaga: lerne, wie dich dieser Baumpilz unterstützt

Es gibt nicht viele Pilze, die vielseitig einsetzbar sind.

Einige haben unsere Vorfahren schon vor tausenden von Jahren genutzt.

Als Medikament, Zunder oder als Speise.

Einen Pilz davon will ich dir heute genauer zeigen: den Chaga.

Du wirst lernen, wie dich der Chaga draußen in der Wildnis unterstützen kann.

Fangen wir an.

Das "Gold des Nordens" ist rar in Deutschland

Der Chaga ist ein Baumpilz und er gehört zu den Borstenscheibenverwandten. Fachlich korrekt ist der Name *Schiefer Schillerporling* (*Inonotus obliquus*). Er befällt hauptsächlich Birken und ab und an auch Erle, Buche, Eiche, Ahorn, Eberesche und weitere Laubbäume. Die Chaga-Knollen werden allerdings nur auf Birken und Erlen gebildet. In der Volksmedizin wird er dazu verwendet, Krankheiten zu heilen.

Damit der Chaga seine heilende Wirkung entfalten kann, muss er jedoch eine Birke befallen. Die Birke schützt sich gegen den Pilz mit einem Mittel, welches jedoch der Chaga im Inneren speichert.

Auf ihn zu treffen ist in Deutschland verzwickelt, denn er wächst überwiegend in den nordischen Ländern, wie in Russland, Polen, Schweden und Finnland. Der Pilz mag es feucht und sonnig, er kommt daher an Waldrändern und Seen, Sümpfen sowie Bächen vor.

Noch schlimmer ist, dass [Wissenschaftler](#) berichtet haben, dass er selbst im Norden nur noch vereinzelt vorkommt.



Der Chaga wächst vorwiegend an dem Stamm der Birke

Am Baum sieht der Chaga wie ein knolliger und bröckeliger Auswuchs aus mit seiner schwarzen Kruste.

Er wird einen halben bis einen dreiviertel Meter lang am Stamm der Birken und 10 bis 20 Jahre alt.

Geerntet wird der Chaga mit einer Axt oder einem Messer je nach Größe. Er riecht leicht pilzig und die innere Farbe ähnelt dunklem Honig.

Wie du Zunder aus dem Chaga gewinnst

Schon seit der Jungsteinzeit hatte der Chaga eine besondere Bedeutung für die Menschen, denn er gehört zu den wenigen Arten, mit dem ein [Feuer](#) entfacht werden kann.

Ist das Innere des Pilzes vollkommen trocken, so genügt ein Funke und der Pilz fängt Glut.

Die Glut breitet sich langsam im Chaga aus und du hast alle Zeit der Welt dein Feuer damit zu entzünden.

Eine weitere Methode ist das Reiben des Chaga auf einem harten und etwas rauem Gegenstand. Wenn du schnell genug reibst und die nötige Ausdauer mitbringst, entsteht eine kleine Glut durch die Reibungswärme.

In dem Video hier siehst du, wie es funktioniert.

Wie du Tee aus dem Chaga machst

Der Chaga ist hauptsächlich wegen seiner immunstärkenden Inhaltsstoffe aus der russischen Heilkunde bekannt und wird vorwiegend als Tee zu sich genommen.

Der Tee lässt sich frisch trinken oder von getrockneten Stücken aufbrühen.



Ich empfehle dir immer den Chaga in Stücken aufzubewahren oder zu kaufen. Pulver kann schneller schimmeln und wenn du es kaufst, kannst du schwer nachvollziehen, was in dem Pulver ist.

So kochst du den Tee aus Chaga:

- nimm dir 8 bis 10 Gramm vom getrockneten Chaga
- zerstoße ihn mit einem Mörser, zerreibe ihn mit einer groben Reibe oder mahle in ihn
- gib den Chaga in 500 Milliliter Wasser
- lass alles für mind. 10 Minuten köcheln, gern auch 30 Minuten
- siebe den Tee ab und fertig
- süßen kannst du den Tee mit Zucker, Honig, usw.

Als Tipp: Hebe die Stücke auf und koche sie erneut auf. Das kannst du so lange machen, bis sich dein Teewasser nicht mehr braun färbt.

Achtung: Der Pilz enthält Oxalsäure, welche in großen Mengen die Nieren schädigen kann. Trinke nicht mehr als nötig.

Wunderpilz mit Tradition?

Der Chaga soll eine vorbeugende und heilende Wirkung gegen Krebs besitzen.

Außerdem soll er auch:

- bei Diabetes helfen (Blutzucker senken)
- die Leber schützen
- gegen Entzündungen wirken
- das Immunsystem stärken

- Schmerzen lindern
- Ausdauer und geistige Leistungsfähigkeit stärken

Eingenommen wird der Baumpilz als Tee, Tablette oder Pulver.

In Russland ist der Chaga seit Jahrhunderten ein volkstümliches Heilmittel.



Aber ist die heilende Wirkung auch wissenschaftlich belegt?

Das kläre ich nun in den Fragen und Antworten.

Fragen und Antworten zum Chaga

Damit du dich auch sicher fühlst, wenn du den Chaga verarbeitest, kläre ich wichtige Fragen.

Gibt es Studien mit Menschen zur heilenden Wirkung des Chaga?

Es gibt viele Studien, jedoch nur an gezüchteten Zellen im Labor oder an Versuchstieren. Nach intensiven Recherchen habe ich keine Forschungsergebnisse zu Studien mit Menschen gefunden. Das heißt, dass wissenschaftlich nicht klar ist, ob der Chaga-Pilz bei Menschen Krankheiten heilen oder vorbeugen kann.¹

Kann ich vom Chaga Nierenschäden bekommen?

Da Chaga-Pilze die Substanz Oxalat in hoher Konzentration enthalten, können hohe Konzentrationen schädlich sein. Es bilden sich Nierensteine und deine Nieren werden dadurch geschädigt. Jedoch gibt es auch viele andere Lebensmittel die [Oxalsäure](#) enthalten (Spinat, Pfefferminze, Rhabarber).

Wie schmeckt Chaga Tee?

Als ich meinen ersten Chaga-Tee probierte, war das keine aufregende Sache. Etwas pilzig und holzig. Für mich verständlich, ist es doch ein Pilz und wächst er auch an einem Baum. Allerdings vergleichen manche Menschen den Geschmack mit Kaffee oder schwarzen Tee. Versuch es einfach selbst. ;-)



Welchen Chaga sollte ich kaufen?

Ich empfehle dir nur wild-gesammelten Chaga am Stück zu kaufen. Dieser besitzt sehr wahrscheinlich die heilenden Wirkungen. Traditionell kommt ein Chaga aus Lappland, wuchs auf einer Birken und ist mindestens 5 Jahre alt. Lass die Finger von gezüchteten Chagas. Diese Pilze wachsen auf Algen und enthalten nicht die Heilstoffe der Birke. Außerdem ist die Chance hoch, dass die Pilze gedüngt wurden oder Pestiziden ausgesetzt waren.

Hier meine Empfehlung:



4,5 (135)

Daten aktualisiert vor 9 Stunden

[Chaga Pilz Brocken 150g wild gesammelt schonend getrocknet vegan Broschüre mit vielen Rezepten](#)

32,90 €

[Artikel anschauen](#)



4,5 (364)

Daten aktualisiert vor 9 Stunden

[Sevenills Wholefoods Bio Chaga Pilz Pulver 200g](#)

- **Premiumqualität:** Unsere Bio-Pilzpulver sind 100% natürlich und so nah an der ursprünglichen Form wie möglich. Sie werden nur aus den Fruchtkörpern der Pilze hergestellt, da dies der nährstoffreichste Teil des Pilzes ist, in dem die meisten Beta-Glucane enthalten sind. Sie werden strengen Reinheitstests unterzogen und bei niedrigen Temperaturen verarbeitet, um die Nährstoffe zu erhalten.
- **Nährstoffquelle:** Der als „schwarzes Gold“ und „König der Pilze“ bekannte Chaga ist eine Fundgrube an Nährstoffen und reichhaltigen Antioxidantien. Unser Chaga-Pilz ist reich an Ballaststoffen.
- **Vielseitige Zutat:** Chaga hat einen erdigen, aber leicht bitteren Geschmack. Verwenden Sie es als Teeaufguss, geben Sie es in Kaffee, heiße Schokolade oder Suppe. Unser Pulver verleiht auch herzhaften Gerichten Geschmack: Suppen, Brühen, Pasta, Salaten, Tofu. Eine Vielzahl von Möglichkeiten, die Heilkraft von Pilzen in Ihren Alltag zu integrieren.
- **100% Rein & Biologisch:** pflanzliche Zutaten ohne Zusatz- oder Konservierungsstoffe. Unsere Produkte basieren auf ökologisch nachhaltigen Praktiken und werden strengen Tests auf Schwermetalle und Mykotoxine unterzogen. Sie sind nach EU-Biostandards gemäß Verordnung (EU) 2018/848 und Britischen Bio-Standards durch die UK Soil Association unter dem Code GB-

ORG-05 zertifiziert. Gentechnikfrei, keine Allergene, nicht bestrahlt.

- Nachhaltigkeit: Wird in wiederverschließbaren, recycelbaren LDPE-Lebensmittelbeuteln geliefert, die mit den Tüten im Supermarkt recycelt werden können.

19,99 €

[Artikel anschauen](#)

Was hältst du vom Chaga?

Schon mal einen Chaga probiert? Bist du überzeugt von der heilen Wirkung? Oder hast du ihn schon mal als [Zunder](#) genutzt?

Erzähl es mir in den Kommentaren, ich freue mich auf einen Austausch.

Über den Autor des Ratgebers

Martin Gebhardt



Hey, ich bin Martin und ich bin Wildnis-Mentor. Auf meinem Blog lernst du die Basics sowie zahlreiche Details zum Outdoor-Leben. Schnapp dir meine [35 einfach umsetzbaren Survival-Hacks](#), um ab morgen nicht mehr planlos im Wald zu stehen. Lies mehr über mich auf meiner ["Über mich"-Seite](#).

Besuche ihn auf seiner Website <https://survival-kompass.de>