

# Der Birkenporling – der Wunderpilz aus der Steinzeit

Der Birkenporling – dieser häufig vorkommende weiße Baumpilz ist vielseitig einsetzbar und wird seit Tausenden Jahren vom Menschen verwendet.

Heute zeige ich dir, wie du ihn findest und wofür du ihn im Outdoor-Bereich nutzt.

Lass uns starten.

## Die Fakten zum Birkenporling

- **Essbarkeit:** Der Birkenporling ist jung essbar, wenn auch bitter im Geschmack.
- **Geruch:** Pilzartig und ein wenig 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.
- **Vorkommen:** Sehr gewöhnlich.



Der Borkenporling ist leicht zu erkennen und wächst immer auf Birken

Und falls du schnell ein paar Fakten an die Hand brauchst, dann empfehle ich dir mein Kurzvideo dazu.

## Weitere Fakten zum Birkenporling

**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 eines Tages 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.



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

Es ist seit Langem bekannt, dass der Birkenporling für medizinische Zwecke verwendet wird (alle aufgeführten Informationen in diesem Ratgeber sind nur zum geringen Teil durch entsprechende Studien wissenschaftlich bestätigt).

**Er wirkt als Mittel für das Immunsystem, als Antiseptikum zur Wundreinigung und Heilungsförderung oder als entzündungshemmendes und blutstillendes Pflaster.**

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 Polyporensäuren (entzündungshemmende Wirkung) geheilt werden, einer der im Birkenporling enthaltenen Stoffe.



Selbst Ötzi wusste schon von der Heilwirkung des Birkenporlings

Weiterhin unterstützte der Pilz die Menschen in der Bronzezeit beim Feuermachen und beim Feuertransport. Der Birkenporling ist ein guter Zunder im trockenen Zustand, bei dem oft ein Funken schon ausreicht.

Außerdem kannst du damit wunderbar eine Glut transportieren, denn der Pilz schwelt lange vor sich hin. Damit ersparten sich unsere Vorfahren, ein Feuer erneut mit dem [Feuerstein](#) und verkohlter Baumwolle ([ein Video hier dazu](#)) oder mit dem [Feuerbohrer](#) zu entzünden.



Mit einem getrocknetem Birkenporling transportierst du großartig Glut

Hier noch ein Kurzvideo zum Feuermachen mit dem Birkenporling.

Ich helfe dir beim Feuermachen, daher habe ich das Buch "[Die Feuer-Fibel](#)" geschrieben.

## Einen Birkenporling erkennen

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

Hinweis: Bitte sammle nur junge Fruchtkörper, da die alten schon schimmelig sein können. Hier noch mal ein Bild mit dem Birkenporling in verschiedenen Stadien.



Die Ober- und Unterseite vom Birkenporling

## Was der Birkenporling für deine Gesundheit tun kann

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.

## Anleitung: einen Tee kochen

Am meisten wird der Birkenporling als Tee zu sich genommen. Geschnitten, frisch oder getrocknet.

Wobei der Birkenporling konkret als Tee hilft:

- verbessert den Haarwuchs
- lindert Magen-Darm-Probleme
- hilft gegen Sodbrennen
- wirkt beruhigend und ausgleichend
- beseitigt Müdigkeit
- ist wurmtreibend
- gegen Parasitenbefall
- mildes Abführmittel
- hilft bei Atemwegserkrankungen
- wirkt schmerzlindernd
- gegen Akne und unreine Haut
- gegen Lebensmittelallergien
- gegen Gastritis, Migräne und Depressionen

Besonders bei Magenschmerzen erzielten viele Anwender großartige Erfolge.

Ein Tee des Birkenporlings hilft auch vorbeugend gegen Erkältungen, wie Hals- und Nasennebenhöhlenentzündung, Asthma und Bronchitis.



Der Birkenporling wird hauptsächlich als Tee eingenommen

Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass es keine wissenschaftlichen Beweise für die gesundheitlichen Vorteile von Birkenporling gibt und weitere Studien erforderlich sind, um seine Wirksamkeit zu belegen.

### **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.



Zum Trocknen des Birkenporlings schneidest du den Pilz in Streifen

### **Zubereitung & Anwendung: 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 graugrünlichen Sud durch ein Sieb
- Fertig.

### **Anleitung: ein Pflaster herstellen**

Wie du jetzt weißt, lindern die Wirkstoffe aus dem Pilz Blutungen und sie sind entzündungshemmend.

**Deshalb kannst du dir ausgezeichnet aus dem Pilz deine eigenen Pflaster herstellen.**



Ein Pflaster vom Birkenporling wirkt blutstillend, entkeimend und entzündungshemmend

Tipp: Saug nicht an der Wunde. Dein Mund ist voller Bakterien und du tust dir damit keinen Gefallen.

Ein Pflaster wird am besten von der Unterseite des Pilzes hergestellt. Schneide dazu vorsichtig einen Streifen von den Poren herunter. Damit erhältst du ein blutstillendes Antimykotikum, ein Antiseptikum und ein selbstklebendes Pflaster.

Hier ein Video dazu:

Beim Auftragen das Pflaster leicht ziehen und dann zusammendrücken, und das Birkenporling-Pflaster wird von selbst halten.

Es gibt auch andere Möglichkeiten, wie mit [Harz](#), aber das Pflaster vom Birkenporling ist schön, ordentlich und weniger klebrig.

Ist das nicht genial? Viel besser als in der Apotheke erhältlich.

## BIRKENPORLING PFLASTER HERSTELLEN



Anleitung: Ein Pflaster vom Birkenporling herstellen

Oder du stellst aus dem Fruchtfleisch des Birkenporlings ein **Pflaster gegen Hühneraugen und Blasen** her. Nutze dazu das Fruchtfleisch und schneide eine Donutform heraus. Lege es dann auf die Stelle mit dem Hühnerauge oder der Blase.

### Anleitung: Ein Abziehleder bauen

Im englischsprachigen Raum ist der Pilz auch unter dem Namen *Razor Strop Fungus* bekannt – also unter *Abziehlederpilz*.

Und genau dafür kannst du den Birkenporling auch nutzen – **als Abziehleder**. Eine wunderbare Funktion für uns Outdoor-Leidenschaftler.

Alte Friseurläden haben einen Streifen von der Unterseite des Pilzes geschnitten und getrocknet. Der Streifen wird dann ledrig und hart.

Diesen Streifen haben sie auf ein flaches Holzbrett geklebt. Und dann haben die Friseure ihre Rasiermesser daran abgezogen, um ihnen das endgültige Finish zu verleihen.

Ich bin mir unsicher, ob sie wussten, dass sie dabei ihren Klingen auch eine antiseptische, antimykotische und blutstillende Wirkung verpassten.



Der Birkenporling wurde früher auch als Abziehleder genutzt

Und du kannst es unseren Vorfahren nachmachen.

- Suche dir einen großen Birkenporling
- Schneide ein großes Stück heraus und trockne das Stück
- Spanne es dann auf ein flaches Holzbrett

## **Anleitung: Papier aus dem Birkenporling machen**

Wusstest du, dass du aus fast allen Pilze Papier herstellst? Wahnsinn, oder? Als ich davon das erste Mal hörte, musste ich das sofort ausprobieren.

Und das kam heraus: Papier aus dem Birkenporling.



Papier aus dem Birkenporling hergestellt

Und so stellst du das Papier her:

1. Sammle Birkenporling, indem du sie von Birken pflückst. Stelle sicher, dass die Porlinge frisch und unbeschädigt sind. Ideal ist der Herbst, danach werden sie alt. Ich habe aber auch jetzt noch im Dezember gute Exemplare gefunden.
2. Wasche die Birkenporlinge gründlich unter kaltem Wasser, um jeglichen Schmutz oder andere Verunreinigungen zu entfernen. Entferne alles am Birkenporling, was dunkel ist.
3. Schneide den Birkenporling so klein wie möglich.
4. Zerkleinere die Birkenporlinge in einem Mixer oder einer Küchenmaschine mit Wasser, bis sie zu einer feinen Paste verarbeitet sind. Das muss so wie Buttermilch / Cremesuppe aussehen und die Konsistenz haben.
5. Gieße die Masse auf ein Gitter oder Sieb. Hier bietet sich ein Schöpfrahmen an. Kannst du auch selbst bauen. (Die Aufgabe vom Schöpfrahmen ist es, eine Begrenzung für die Papiermasse darzustellen.)
6. Gib die Masse auf ein Geschirrtuch, löse sie vom Schöpfrahmen und lege erneut ein Geschirrtuch darauf. Lege idealerweise noch Papier unter und über die Geschirrtücher, damit die Flüssigkeit aufgesaugt wird.
7. Presse alles ein paar Minuten zusammen. Das kann auch gerne eine halbe Stunde sein, wenn du Zeit hast.
8. Lagere das feuchte Papier mit dem Geschirrtuch untendrunter auf einer geraden Fläche.
9. Lass die Masse trocknen, bis sie fest genug ist, um von dem Geschirrtuch entfernt zu werden. Bei dem Prozess kann auch gepresst werden, achte aber darauf, dass es trocken wird, sonst kommt Schimmel.
10. Lege das Papier auf ein sauberes, flaches Tuch und bügle es mit einem mäßig heißen Bügeleisen, bis es glatt und faltenfrei ist.

Es ist möglich, Papier aus fast allen Arten von Pilzen herzustellen, indem man sie zu einer Paste verarbeitet und dann auf ein Gitter oder Sieb gießt, um das überschüssige Wasser abzudrücken.

Bedenke jedoch, dass die Qualität und Festigkeit des Papiers von der Art des Pilzes abhängen kann, den du verwendest.

## **Ist der Birkenporling psychoaktiv?**

Der Birkenporling ist nicht psychoaktiv. Sollte es bei dir zu bewusstseinsverändernden Zuständen kommen, rufe einen Arzt. Psychoaktive Wirkungen sind Symptome einer Vergiftung. Dann war der Birkenporling kontaminiert mit anderen Wirkstoffen, von z. B. anderen Pilzen.

Alle polyporen Pilze sind für den Menschen verträglich.

## **Kann der Birkenporling giftig sein?**

Der Birkenporling ist giftig, wenn er von Schimmel befallen ist. Das tritt bei alten Exemplaren auf, die sechs bis zehn Monate alt sind. Der Schimmel am Birkenporling ist von außen nicht so leicht erkennbar, da der Pilz grauweiß aussieht.

Ansonsten kann es nur noch sein, dass du den Birkenporling verwechselt hast mit einem anderen Pilz. Ernte daher keine Pilze, die am Fuß einer Birke stehen.

Wie sehen Vergiftungserscheinungen aus?

- Erbrechen
- Durchfall
- Schweißausbruch
- Herzrasen
- Kreislaufbeschwerden bis zum Zusammenbruch, wie Ohnmacht

Tritt eines dieser Symptome auf, rufe bitte sofort den Notarzt.

Wichtiger Hinweis: Bitte sammle nur Pilze, die du kennst und bei denen du dir sicher bist! Iss den Birkenporling nicht roh, sondern koche ihn aus. Der Tee ist sicher. Außerdem kontrolliere den Pilz auf Schimmel. Der Birkenporling muss pilzig frisch riechen. Riecht er muffig, lass die Finger weg. Gehe niemals ein Risiko ein.

## **Hat der Birkenporling Nebenwirkungen bei der Einnahme?**

Ich konnte weder bei mir, noch nach ausführlicher Recherche Nebenwirkungen finden. Das Einzige, das unangenehm sein kann, ist vielleicht der etwas bittere Geschmack, wenn du zu viel Pilze in deinem Sud aufkochst.

## **Kann man Birkenporlinge kaufen?**

Birkenporlinge bestellst du online, zum Beispiel auf Amazon oder in anderen Shops.



Amazon  
Angebot

-10 %

4,5 (134)

*Daten aktualisiert vor 16 Stunden*

[Birkenporling-Tee | 100 g-Großpackung | wild gewachsen | geschnitten für die Teezubereitung | voll ausgereifte Fruchtkörper | Vitalpilz | vegan | Tee | Naturprodukt](#)

- **CHAGAVITAL BIRKENPORLING-PILZTEE:** Der in Deutschland wild gewachsene Birkenporling wird schonend getrocknet und in Streifen geschnitten. Aus dem Birkenpilz werden Tee-Aufgüsse hergestellt. Der Birkenporling, auch als Ötzi-Pilz bekannt, gehört zu den Vitalpilzen. Er ist ein absolutes Naturprodukt. Allerhöchste Premiumqualität durch deutsche Qualitätskontrolle.
- **EINFACHE ZUBEREITUNG MIT ANLEITUNG:** Einfach 1 bis 3 Gramm Birkenporlingstreifen in einen Topf mit 400 ml Wasser geben und 30 Minuten kochen lassen.
- **LIEFERUMFANG und SUPPORT:** Sie erhalten eine Packung CHAGAVITAL Birkenporlingpilz, wild gewachsen und handverlesen. Gewicht: 100 g. Für Fragen oder Hilfe steht Ihnen unser Team von CHAGAVITAL jederzeit zur Seite. Schreiben Sie uns einfach über das Amazon-Nachrichtensystem an und einer unserer Mitarbeiter wird für Sie persönlich da sein.

**35,00 €**

UVP: 39,00-€

[Artikel anschauen](#)

Oder hier als Tropfen:



3,9 (12)

*Daten aktualisiert vor 8 Stunden*

[100ml Asvet Birkenporling Tinktur, 1:3 Extrakt, Tropfen, "Ötzi-Pilz" Auszug, MHD ca 1 Jahr](#)

- Braunglasflasche mit Birkenporling aus Deutschland

**29,90 €**

[Artikel anschauen](#)

## Das Schweizer Taschenmesser der Pilze

Ich habe [über den Zunderschwamm geschrieben](#) und der Pilz ist schon vielseitig einsetzbar und genial – aber der Birkenporling toppt noch mal die Anwendungsmöglichkeiten für uns Naturliebhaber, Bushcrafter und Survivalisten.

Wie gefällt dir der Birkenporling? War dir klar, dass der Birkenporling so vielseitig einsetzbar ist?

Schreib mir deine Meinung in die Kommentare.

Viel Spaß im Wald und nicht vergessen:

- nimm immer ein [Erste-Hilfe-Set](#) mit
- pass auf dich auf
- und vor allem: [hinterlasse keine Spuren](#)

---

## 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>