

Step by step zur eigenen Pilzmedizin

Basistinktur:

Es gibt gute Gründe, die für Pilztinkturen sprechen. Tinkturen sind leicht zu handhaben und lange haltbar. Da die Tinkturproduktion ohne Hitze auskommt, bleiben mehr niedermolekulare Aktivkomponenten erhalten: Di- und Triterpene, antioxidative Phenole. Wenn Sie also nach einer transportablen Lösung mit langer Haltbarkeit suchen, die Diterpene von Igelstachelbart für das Nervensystem und die Stimmung enthält oder Reishi-Triterpene für die Atemwege und das Nervensystem, sind Tinktur und Doppelextrakt-Tinktur empfehlenswerte Optionen. Da die Tinktur ein kalter Auszug ist, können Sie nicht mit einer maximalen Extraktion von Beta-Glucanen rechnen.

1. Frische Fruchtkörper in kleine Stücke schneiden. Getrocknete Pilze in eine große Schüssel geben und 1 - 2 Stunden in Wasser einweichen, bis sie rehydriert sind, anschließend klein schneiden. Alkohol kann getrocknete Pilze nicht komplett aufweichen. Aktivstoffe lassen sich via Alkohol nur aus rehydrierten Pilzen extrahieren.
2. Das Wasser abgießen (die Pilze sind rehydriert). Die Pilze in einem Mixer geben und 90%igen Alkohol zugeben, bis die Pilze bedeckt sind.
3. Pilze inklusive Alkohol mixen. Die Mischung in ein Glasgefäß abgießen.
4. Hat sich die Pilzmasse abgesetzt, erneut Alkohol zugießen, bis die Masse gut bedeckt ist (ca. 2 cm). Die Extraktion wird beschleunigt, wenn Sie das Gefäß 10 Tage oder länger täglich durchschütteln.
5. Abseihen und das Mark auspressen, um die gesamte Flüssigkeit aufzufangen. In Tinkturfläschchen abfüllen. Die Tinktur sollte streng schmecken und rötlich oder gelblich schimmern. Kühl und dunkel aufbewahrt, ist sie bis zu 3 Jahre haltbar.

Abkochung/Dekokt:

Für ein Dekokt, Teeabkochung oder Tee kochen Sie einfach Pilze längere Zeit. In der traditionellen chinesischen Medizin werden Pilze und Kräuter einer Rezeptur meist eine Stunde gekocht.

1. Getrocknete oder frische Pilze abwägen. In Stücke schneiden. Ich nehme eine Gartenschere oder eine kleine Säge, um Reishi oder andere harte Fruchtkörper in kleine Stücke oder Streifen zu schneiden.
2. Die Pilze plus den 10-fachen Anteil des Pilzgewichts an Wasser in den Mixer geben. Beispiel: 50 g Pilze plus 500 ml Wasser.
Gut durchmischen.
3. Die Mischung in einen Topf gießen. Aufkochen und bei geringer Hitze eine Stunde ohne Deckel köcheln lassen, bis die Flüssigkeit mindestens auf die Hälfte reduziert ist.
4. Die Flüssigkeit in einen Behälter absieben. Pilzreste auspressen, um so viel Flüssigkeit wie möglich zu bekommen. Soll der Tee noch wirksamer sein, geben Sie die ausgepressten Pilzreste wieder in den Topf plus die Hälfte der Wassermenge des ersten Durchgangs. 40 Minuten köcheln. Die Dunkelfärbung und der Geruch der Flüssigkeit weisen darauf hin, dass noch immer Aktivkomponenten extrahiert werden. Anschließend absieben und beide Dekokte zusammenschütten.

Mit ein wenig Honig vermischt, trinken Sie 1/4 bis 1/2 Tasse Tee ein- bis zweimal täglich, je nach Bedarf. Zur Vorbeugung reicht in der Regel 1/2 Tasse pro Tag. Bei akuten oder chronischen Leiden kann die Dosis verdoppelt werden.

Variation: Dekokt stabilisieren:

Wenn Sie eine konzentrierte Tee Flüssigkeit haben möchten, die länger haltbar sein soll, kochen Sie die Pilze wie angegeben zweimal (↑ □ Schritt 4) und kombinieren beide Dekokte für eine erhöhte Wirksamkeit. Abschließend rühren Sie pro 25 ml Flüssigkeit 1 TL Vitamin-C-Pulver (Ascorbinsäure) ein. Das Dekokt wird durch die Ansäuerung haltbar gemacht. Bei Raumtemperatur mehrere Wochen oder im Kühlschrank mehrere Monate lagern, je nach Pilzspezies.

Manche Arten wie Chaga hemmen das Wachstum von Bakterien und anderen Pilzen. Andere Spezies wie Austernpilze oder Shiitake enthalten kaum antibiotische Stoffe.

Um das Dekokt länger zu konservieren und die Bioverfügbarkeit von Triterpenen und anderen Komponenten zu verbessern, ersetzen Sie ein Viertel der Flüssigkeitsmenge mit 80 - 90%igen Alkohol oder mit Tinktur des Pilzmarks. (siehe Doppelextrakt ↓ □)

Dekokt mit Kräuterzugabe:

Wenn Sie Pilze aufkochen, können Sie Kräuter zugeben, um die Heilkraft der Pilzmedizin zu verstärken oder den Geschmack zu verbessern. Reishi ist beispielsweise recht bitter. 10 - 20 Prozent Kräuterzugabe machen den Tee genießbarer, z. B. Süßholz- oder getrocknete Ingwerstückchen.

Für den extra Immunkick nehmen Sie Tragantwurzel (Astragalus), für Stressabbau Taigawurzel (Eleutherococcus senticosus), Schlafbeere (Ashwagandha), Rosenwurz (Rhodiola) oder andere Adaptogene. Herz und Kreislauf profitieren von Weißdorn (Blätter, Früchte, Blüten). Schlafbeere oder Kava fördern den Schlaf. Ginseng vitalisiert. Wenn der Teeextrakt würziger sein soll, geben Sie Ingwer hinzu (frisch oder getrocknet). Zur Süßung eignen sich Süßholz, chinesische Dattel (Ziziphus jujuba) oder Stevia. Orangenschale aromatisiert.

Wurzeln, Rinde oder Früchte von Heilkräutern sollte man köcheln. Das gilt nicht für Blattkräuter wie Pfefferminze, deren ätherischen Öle und empfindliche Komponenten beim Kochen verloren gehen. Mit Pflanzendestillaten (Hydrosolen) können Sie ätherische Öle aromatischer Heilkräuter nutzen, z. B. von Orangenschale, Lavendel oder Rosmarin. Beträufeln Sie die getrockneten Pilze im Dörrautomaten und lassen Sie nur den Ventilator (ohne Hitze) laufen, bis sich die Feuchtigkeit verflüchtigt hat.

Extraktion mit Dampfdruck:

Ein relativ neues Verfahren zur Extraktion von Aktivkomponenten aus Kräutern und Pilzen nennt sich subkritische Wasserextraktion. Das heißt, Wasser wird unter Druck bis zum Siedepunkt oder höher erhitzt. Der Druck ist mehr als eine Atmosphäre höher als der Normaldruck auf Meereshöhe (z. B. im Schnellkochtopf). Studien zeigten, dass Aktivkomponenten im Kochtopf umso besser löslich sind, je höher Druck und Temperatur sind. Das gilt vor allem für fest aneinandergewundene Komponenten wie Triterpene und Beta-Glucane.

Auch die Espressomaschine nutzt das Prinzip der subkritischen Wasserextraktion: Temperatur 90 - 96 Grad Celsius und ein Druck von 8963 kPa. Mit solchen Temperaturen und Drücken wird in kürzester Zeit mehr Koffein extrahiert als mit anderen Verfahren. Subkritische Wasserextraktion hat auch für die Produktion im Großmaßstab Vorteile: Da statt Methanol/Ethanol Wasser verwendet wird, können medizinische Komponenten auch aus den zähesten Pilzen und Pflanzenmaterial sauber, nachhaltig und umweltschonend extrahiert werden.

Mit Dampfdruck gewinnt man, verglichen mit Alkohol, 50 bis 100 Prozent mehr Aktivkomponenten, die meist nicht wasserlöslich sind. Obwohl in Forschungslaboren höhere Temperaturen und Drücke generiert werden als im Schnellkochtopf, profitieren Heimanwender doch von wirksamerer Pilzmedizin, wenn die Pilze unter Druck gekocht werden.

Im Schnellkochtopf kochen Sie zähe Pilze wie Reishi bei höchster Temperatur 60 Minuten. Zartere Pilze wie Igelstachelbart benötigen nur 20 - 30 Minuten.

Extraktpulver Konzentrat:

Maximal wirksame Pilzmedizin bekommen Sie, wenn der gekochte Fruchtkörper mit der Kochflüssigkeit gemischt wird, statt wenn Sie nur einen starken Tee kochen und das Pilzmaterial entsorgen. Wer diese Mixtur einnimmt, profitiert von den Beta-Glucanen in der Zellwand und von niedermolekularen Aktivstoffen in der Flüssigkeit.

Wer all diese Medizinkomponenten in leicht anwendbarer, lange haltbarer (bis zu drei Jahre), getrockneter Form haben möchte, stellt einen pulverisierten konzentrierten Teeextrakt her: einen starken Pilztee kochen und durch Verdampfung konzentrieren, bis 50 - 80 Prozent der Flüssigkeit reduziert sind; den gekochten Fruchtkörper und die Flüssigkeit cremig mixen; dann die Masse in einem Dörrautomaten trocknen, bis "Pilzleder" entstanden ist, das im Mixer oder der Kaffeemühle zu Pulver vermahlen wird.

Sie bekommen ein Pulver mit einem Extraktionsverhältnis von 2:1. Das heißt 25 g des Teepulvers vermitteln die Wirksamkeit von 50 g des Originalpilzes. Manchmal sind 1 g Teepulver vergleichbar bioaktiv wie 5 oder gar 10 g des ursprünglichen Fruchtkörpers, je nachdem wie viel Trägerstoff zugegeben wird oder ob Sie den Fruchtkörperanteil verringert haben.

Vorteil Pulverextrakt:

Bei Pilzen in Pulverform vergrößert sich die Oberfläche des Pilzmaterials, das mit Lymphgewebe im Darm in Kontakt kommt. Makrophagen kesseln Pilz-Mikropartikel ein und transportieren sie durch den gesamten Verdauungstrakt.

Pilzmedizin in Kapselform kann auf Dauer viel Geld kosten - wenn man beispielsweise eine chronische Erkrankung behandeln möchte. Preiswerte Alternativen sind Extraktpulver-Konzentrate aus eigener Produktion oder Sie kaufen hitzevorbehandelte Pilzpulver. Darüber hinaus ist Pilzpulver von chronisch kranken Patienten besser zu handhaben als die meist recht großen Kapseln. Ein TL (3 - 4 g) Pilzpulver mit warmem Wasser, im Kräutertee oder in der Suppe sind leichter zu schlucken als eine Handvoll Kapseln. Ein konzentrierter Tee mit ausreichend Rohmaterial (getrocknete oder frische Pilze) oder hitzebehandeltem Pilzpulver (mit 30 - 40 Prozent Beta-Glucanen) ist vergleichbar oder stärker wirksam als die Einnahme von Pilzextrakt.

Extraktpulver Konzentrat Herstellung:

1. Die Fruchtkörper abspülen, Rinde, Moos und Verschmutzungen entfernen. Mit einem Messer, einer Gartenschere oder Säge in kleine Stücke zerteilen.
2. Die Pilze plus den 10-fachen Anteil des Pilzgewichts an Wasser in einen großen Topf geben und 2 - 3 Stunden köcheln. Alternativ die zerkleinerten Pilze mit Wasser bedeckt im Schnellkochtopf 45 Minuten bei hohem Druck kochen, Warmhaltefunktion abgeschaltet.
3. Die Mischung abkühlen lassen. In einen Mixer geben und cremig mixen.
4. Den "Teig" mit etwas Öl auf den Einschüben des Dörrautomaten verteilen und bei 40 Grad Celsius komplett trocknen. Alternativ können Sie die Pilzmasse auf Backpapier mit etwas Öl im Backofen trocknen. Die Ofenklappe einen Spalt geöffnet und bei niedrigster Hitze. Vorsicht: Bei höheren Temperaturen wird der Extrakt geröstet oder verfärbt sich dunkel, was zum Verlust von Aktivkomponenten führt.
5. Die getrockneten Extraktscheiben von den Einschüben/Backpapier nehmen und in Stücke brechen.
6. Die Bruchstücke im Mixer oder mit der Kaffeemühle zu feinem Pulver vermahlen. Im luftdichten Glasbehälter ist das Pulver 2 - 3 Jahre haltbar. Kühl und dunkel aufbewahren.

Geschmackssache:

Die am häufigsten verwendeten Heilpilzarten schmecken teilweise sogar richtig gut. Ausnahmen sind Reishi-Spezies mit etwas bitterem Geschmack. Probieren Sie es einfach selbst. Als Zugabe zum Kräutertee (z. B. mit Ingwer und Honig) macht man bittere Pilze genießbarer. Rühren Sie das Pulver in den Tee und trinken Sie die Tasse mitsamt dem Bodensatz aus - oder einfach mit Wasser vermischt einnehmen. Sie können das Pulver auch in die Suppe oder auf Speisen streuen. Pilzaroma inklusive Immunboosting.

Variation: Instant-Extrakt herstellen:

Wenn Sie ein Pilzpulver haben möchten, das sich in heißem Wasser auflöst, stellen Sie einen Instant-Tee her. Dazu brauchen Sie einen Trägerstoff, z. B. Mais- oder Pfeilwurzelsstärke, Maltodextrin oder Lebensmittelcellulose (E460 - E466). Alles via Internet erhältlich.

Instantpulver eignet sich für diejenigen, die "sandige" Pulverpartikel im Tee nicht mögen oder Pilzmedizin vorbeugend als Nahrungsergänzung einsetzen möchten. Nachteilig ist, dass Sie dann nicht maximal vom Pilz und dessen Beta-Glucanen profitieren. Zur Begleitbehandlung von Erkrankungen ist der Instant-Extrakt somit nicht die erste Wahl.

Nach Schritt 2 ↑□ den gekochten Pilz durchsieben und die Flüssigkeitsmenge messen. Dann zwei Stunden köcheln, bis das Ursprungsvolumen um etwa ein Zehntel reduziert ist. Die Flüssigkeit abkühlen lassen. Den Trägerstoff zugeben und nur so viel einrühren, dass der Stoff gut gelöst ist. Die Konsistenz darf relativ dickflüssig sein - wie bei einem Smoothie.

Dann kommt die Trocknung im Dörrautomaten (Schritt 4 ↑□). Der Trägerstoff absorbiert das konzentrierte Teepulver und verdickt es. Nach der Trocknung kann es leicht pulverisiert werden.

Wenn Sie die Pilze einfach kochen, absieben, das Konzentrat köchelnd andicken und dann zu trocknen versuchen, würden Sie kein hoch konzentriertes Produkt (schwierige Dosisbestimmung) und einen nur minimalen Ertrag bekommen. Darüber hinaus enthalten die Teekonzentrate mancher Pilze Gelstoffe, was die Pulverisierung erschwert - zu klebrig.

Doppelextrakt Tinktur:

1. Getrocknete Fruchtkörper in einer Schüssel mit der 10-fachen Menge heißem Wasser über Nacht einweichen, z. B. 50 g Reishi getrocknet plus 500 ml Wasser.
2. Am nächsten Tag die Fruchtkörper klein schneiden.
3. Die Pilzstücke mit dem Wasser bei Höchstgeschwindigkeit durchmischen, bis eine möglichst glatte Konsistenz entstanden ist.
4. Die Mixtur in einen Topf gießen. Mit Wasser breiig machen und 2 Stunden bedeckt kochen. Ohne Deckel köcheln lassen, bis die Flüssigkeit auf ein Viertel des Ursprungsvolumens reduziert oder der Pilzbrei gerade noch mit Flüssigkeit bedeckt ist.
5. Die Mischung abkühlen lassen. Anschließend mit einem Säckchen oder Stoffsieb abseihen und den stark konzentrierten, dunklen Tee herauspressen - so viel wie möglich. In ein Einmachglas abfüllen und einfrieren.
6. Das feuchte Mark in einen Mixer geben, mit Alkohol bedecken und gut durchmischen. Mindestens 90 %iger Alkohol wird empfohlen.
7. Die Mixtur in kleine Einmachgläser geben und absetzen lassen. Der Flüssigkeitsspiegel sollte 1 - 2 cm über dem Mark sein. Falls nicht, gießen Sie Alkohol nach. Lassen Sie das Mark 7 Tage bei Raumtemperatur mazerieren. Tägliches Schütteln beschleunigt die Extraktion.
8. Sieben Sie die Mixtur durch feinmaschiges Leinen und pressen Sie so viel Tinktur aus dem Mark wie möglich. Messen/wiegen Sie das fertige Teekonzentrat und die Tinktur ab. Um das Endprodukt haltbar zu machen, sollte das Verhältnis von Tee : Tinktur 3 : 1 betragen. (Wenn Sie 100%igen Alkohol verwenden, beträgt das Verhältnis Tee : Tinktur 1 : 1.)

Quelle (c): Christopher Hobbs - "Ganzheitliche Anwendung von Heilpilzen"