



Bild: Yuriy Balagula/Shutterstock.com

©Copyright 2023 – Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten, SAGRUSAN® GmbH

## Einnahmeempfehlung

2x täglich 30 Tropfen\*

\*Ca. eine halbe Stunde nach dem Essen mit einem Glas Wasser (ca.150ml) verdünnt einnehmen.

Menschen reagieren unterschiedlich auf Kräutertinkturen, daher empfiehlt sich eine **einschleichende Dosis von 2x täglich 15 Tropfen** mit anschließender Steigerung auf die oben beschriebene Einnahmeempfehlung (Herxheimer-Reaktionen)



# Birkenporling

## Fomitopsis betulina

### Familie

Der Birkenporling ist ein Pilz und gehört zur Familie der Baumschwammverwandten (*Fomitopsidaceae*).

### Beheimatet

Der Birkenporling kommt überall auf der Nordhalbkugel vor; er besiedelt nur Birken und lebt in ihnen parasitär.

### Verwendete Pflanzenteile

Der gesamte Pilz wird verwendet.

### Inhaltsstoffe

Der Birkenporling ist reich an den *Vitaminen B, C* und *E*, Provitamin *Betacarotin* sowie Mineralstoffen wie *Eisen, Phosphor, Kupfer, Selen, Kalium*. Außerdem enthält er das Antibiotikum *Piptamin*. Das reichlich in ihm enthaltene Triterpen *Betulin* stellt der Pilz nicht selbst her, sondern zapft er als Birken-Schmarotzer aus der Borke seines Wirts.

### Anwendung

Als Heil- und Vitalpilz wird der Birkenporling bereits seit mehr als 5000 Jahren verwendet. Das erklärt auch den spektakulären Fund des Pilzes bei der bekannten Gletschermumie „Ötzi“. Man nimmt an, dass der Pilz seit der Steinzeit Verwendung als natürliches Antibiotikum bei Infektionen fand. Heute kommt er unter anderem zur **Linderung von Magen-Darm-Beschwerden** zum Einsatz. Der Birkenporling wirkt generell entzündungshemmend, antibiotisch, antiviral und blutstillend. Viele Studien haben gezeigt, dass der Birkenporling, vor allem wegen seinem Inhaltsstoff *Piptamin*, **Bakterien und Parasiten** wirksam bekämpft. Außerdem zeigten Untersuchungen, dass der Heilpilz Viren neutralisiert, das Immunsystem stärkt und das Gehirn schützt.