

Viele mögen es wohl kaum glauben:

Nicht nur viele Ärzte waren in den letzten
Wochen sehr fleißig beim Impfen – sondern auch
meiner Wenigkeit!

NEIN – natürlich nicht mit Corona-
Impfstoffen, sondern die einzige
Impfung, die wirklich der
Gesundheit dient!

Welche Impfung kann das wohl
sein?

Ich habe einige Buchenbaumstämme mit Pilzbrut meiner Lieblingsspilze beimpft, um dann bald sehr leckere immunstärkende Heilpilze ernten zu dürfen

Von jenen Walnussbaumstämmen, welche ich vor ein paar Jahren mit Shiitakepilzbrut beimpft habe, durfte ich gegen Ende April einige köstliche Pilze ernten



Von folgenden Heilpilzen habe ich aktuell je 2–3 große Baumstämme beimpft:

- ▶ Shiitake
- ▶ Igelstachelbart, Löwenmähne
- ▶ Kräuterseitling

Shiitake



In China und Japan gilt der Shiitake schon seit Jahrtausenden als fixer Bestandteil der Hausapotheke. Ob Erkältung, Migräne oder schwere Erkrankungen wie Krebs oder AIDS: Der Shiitake kann in all diesen Fällen eingesetzt werden. Er stärkt das Immunsystem und bekämpft Bakterien, Viren sowie Tumorzellen. Sein Spezialgebiet ist jedoch der Krebs – und hier ganz besonders der Gebärmutterhalskrebs.

<https://www.zentrum-der->

[gesundheit.de/shiitake-heilwirkungen.html](https://www.zentrum-der-gesundheit.de/shiitake-heilwirkungen.html)

Igel- Stachel- -Bart



Der Igelstachelbart wirkt insbesondere entzündungshemmend, antibakteriell, darmfloramodulierend und schleimhautregenerierend.

Wie alle Heilpilze, so steckt der Igelstachelbart voller natürlicher Wirkstoffe, die medizinisch wirksam sind. Neben Sterolen, Alkaloiden und Lactonen enthält der Pilz die ganz besonderen Moleküle Erinacine und Hericerine. Diese beiden Substanzen sind vermutlich für die außerordentlichen Wirkungen dieses Pilzes auf Nervenzellen und das Gehirn verantwortlich.

Darüber hinaus besteht der Igelstachelbart fast zu 40 Prozent aus Beta-Glucanen. Diese komplexen Kohlenhydrate sind für Menschen unverdauliche Ballaststoffe, die der Körper dennoch überaus nutzbringend verwenden kann.

Die einzigartige Kombination von Wirkstoffen im Igelstachelbart dürfte für seine vielfältige Wirkung auf unsere Gesundheit verantwortlich sein. Unter anderem stärkt er das Immunsystem, reduziert durch die Beseitigung von freien Radikalen oxidativen Stress und hemmt Entzündungen

<https://schnelleinfachgesund.de/hericium/>

<https://bonebrox.com/igelstachelbart-wilde-loewenmaehne-und-genialer-pom-pom/>

Kräuterseitling

Der Kräuterseitling hat ein wunderbar kräftiges und herzhaftes Aroma, das an Steinpilze erinnert. Sowohl sein Hut als auch sein Stiel haben festes, dickes Fleisch, das auch beim Garen bissfest bleibt.

Den Namen verdankt er seinem Wuchsort in der Natur auf den Wurzeln von „Kräutern“. Er wächst als Schmarotzer an den tiefstreichenden Wurzeln des Feld-Mannstreu (*Eryngium campestre*), baut sie ab und ernährt sich von den Zerfallsprodukten. Feld-Mannstreu wächst auf mageren, offenen, sonnig-warmen Flächen.

Aufgrund der enthaltenen Antioxidantien, Mineralstoffe und Vitamine zählt er auch zu den Heilpilzen.

<https://www.gruenes-medienhaus.de/artikel/9397>

<https://www.gesunde-pilze.de/speisepilze/krauterseitling/>

Diesmal habe ich allerdings wieder so wie in früheren Jahren die sogenannte Schnittimpfmethode angewandt, bei welcher ich mit der Motorsäge ca. 1,5 cm breite Schlitzze hineingeschnitten habe, in welche ich dann die Pilzbrut füllte und anschließend mit Gewebeklebeband verschloss.

Diese Methode hat den Vorteil gegenüber der Bohrlochmethode, welche ich in den letzten Jahren angewendet habe, dass das Pilzmyzel durch den größeren beimpften Querschnitt schneller und effektiver in das Holz eindringen kann.



Bereits vor 10–15 Jahren habe ich diese Methode erstmals angewandt und dabei teilweise sehr zufriedenstellende Pilzmengen geerntet, wie man an [diesen Fotos von anno-dazu-mal](#) bzw. an dem nebenstehendem Foto vom Jahr 2010 gut erkennen kann – Ein Birkenstamm voll prächtiger Shiitakepilzen.

<https://gesundeleben.online/images/pdf/Mein%20Garten%202010%20und%20andere%20Jahre.pdf>

Mit der Bohrlochmethode war ich dagegen leider weniger erfolgreich, da sich dadurch auch viele Fremdpilze an den Baumstämmen angesiedelt haben.



Da ich nun auch gelesen habe, dass die ideale Temperatur für das Myzelwachstum bei über 20°C liegt, habe ich einen Teil der Baumstämme auch ins Haus getragen. Bei diesen Baumstämmen sah ich bereits nach 1 Woche sehr schönes Myzelwachstum an der Impfstelle – herrlich nach Pilzen duftend. Bei den anderen jedoch, welche ich in die wettergeschützte Holzhütte gegeben habe, sah ich auch nach 2 Wochen nur beim Kräuterseitling ein Wachstum des Myzels. Den Kräuterseitling kann man ja angeblich gar nicht auf Holzbaumstämmen züchten, aber laut den Leuten von „Tyroler Glückspilze“ geht das – bin gespannt, sind ja sehr lecker.

Damit die Baumstämme nicht zu sehr austrocknen, habe ich sie natürlich nach ein paar Wochen (bei wärmeren Temperaturen Ende April) wieder ins Freiland getragen, damit sie etwas vom Regen abbekommen.



An Regentagen können sich die Baumstämme wieder so richtig mit Wasser ansaugen. Wichtig ist ein möglichst schattiger und windstiller Standort. Direkt auf der Erde sollten die Baumstämme aber auch nicht liegen, sondern am besten etwas erhöht auf Astwerk gelegt werden, damit es nicht so leicht zu einer Infektion mit Schimmelpilzen etc. kommt.



Auch eine Freundin von mir, die Birgit Reiter, möchte sich dieses Jahr erstmals an der Pilzzucht herantrauen. In der Nähe von Eferding hat sie für diesen Zweck ein wunderschönes Gartengrundstück mit bewohnbarer Hütte in einem Naturschutzgebiet zur Verfügung, welches sie gemeinsam mit Freunden zu einem Permakulturgarten umgestalten möchte.

Mit der tatkräftigen Hilfe von Markus Hemetsberger hat sie in den letzten Monaten bereits einige Bäume für die Pilzzucht gefällt. Allerdings hat sie hier vorwiegend nur Baumstämme von Nadelbäumen zur Verfügung, auf welche man nur den Lungenseitling und den Austernpilz züchten kann. Die Pilzbrut dafür habe ich bei meinem früheren Pilzzüchter Thomas Pfister bestellt: <https://www.fungi.at/>

Und du?

Welche Impfung wirst du bevorzugen?

Ich hoffe eine, die deiner Gesundheit wirklich langfristig dient!

<https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/146-gesundes-leben-news-november-2020#Ewilpa>

<https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/132-gesundes-leben-news-mai-2020#Alfalfa>

Diese Präsentation ist auch im „Gesundes Leben News“ vom April 2021 enthalten:

<https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/153-gesundes-leben-news-april-2021#Pilzzucht>