

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 50 (1993)  
**Heft:** 11: Auch ohne Kaffee kann der Tag stark anfangen

**Artikel:** Von tödlich giftig bis zur heilenden Medizin  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-558091>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 10.08.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Von tödlich giftig bis zur heilenden Medizin

Die Bedeutung der Pilze für den Menschen ist vielfältig. Während manche Pilze zu den gesuchtesten Delikatessen gehören, sind andere wegen ihres tödlich wirkenden Giftes gefürchtet. Noch wenig bekannt ist, dass einige Speisepilze auch Heilkräfte besitzen.

Der Herbst ist die Zeit der Pilze. Wer sich nach einigen regnerischen Tagen auf einen Spaziergang in den Wald begibt, muss nicht lange suchen, bis er den ersten Pilz entdeckt. Die Vielfalt ist für den Laien grenzenlos; nur der Kenner versteht es, die essbaren Pilze von den giftigen zu unterscheiden. Doch auch wenn man die «Früchte des Waldes» nicht beim Namen zu nennen weiss, kann man sich an deren faszinierenden Formen und Farben erfreuen.

## Schwer verdaulich, aber von feinstem Geschmack

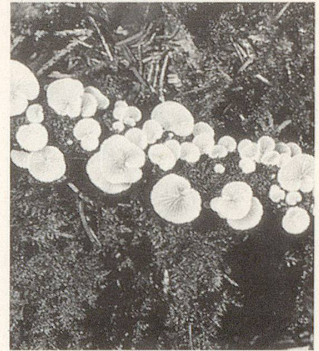
Generell stellen Pilze kein geeignetes Nahrungsmittel für den Menschen dar. Die meisten Arten sind ungeniessbar, viele giftig und nur wenige zum Verzehr geeignet. Einige Pilzarten aber sind richtige Spezialitäten, wie etwa Morchel, Trüffel, Eierschwamm und Steinpilz.

Der Gehalt an Chitin, ein «Gerüst»-Stoff, der die gleiche Funktion erfüllt wie bei den Pflanzen die Zellulose, macht Pilze schwer verdaulich. Der relativ hohe Eiweissgehalt lässt Pilze bis zu einem gewissen Grad als Fleischersatz verwenden. Allerdings ist Pilzeiweiss schwerer verdaulich und enthält nicht alle lebensnotwendigen Aminosäuren. Der wesentliche Wert der Speisepilze liegt in ihrem Gehalt an feinsten Aromastoffen, die sie zu einem wichtigen Geschmacks-träger für Speisen und deren Beilagen machen.

Rohe Pilze sollten nicht verzehrt werden. Neuere Untersuchungen haben gezeigt, dass man selbst Zucht-Champignons nicht roh



Tödlich giftig: der Grüne Knollenblätter (Amanita phalloides).



Buchen-Aderzählinge (Plicatura crispa): Viele Pilze stellen ein wichtiges Glied im Stoffkreislauf des Waldes dar. Sie bauen totes Holz ab und setzen damit Nährstoffe frei, die von den Pflanzen wieder aufgenommen werden.

## Drei Regeln zugunsten Ihrer Gesundheit

1. Essen Sie nur solche Pilze, die Sie mit hundertprozentiger Sicherheit als Speisepilze erkannt und bestimmt haben.
2. Sammeln Sie nur festfleischige, noch nicht überalterte Exemplare.
3. Verzehren Sie die gesammelten Pilze innerhalb von 24 Stunden.

## Drei Regeln zugunsten der Pilze

1. Sammeln Sie nur so viele Pilze, wie Sie in einer Mahlzeit verzehren können.
2. Lassen Sie immer einige Pilze stehen, damit sich diese durch ihre Sporen vermehren können.
3. Lassen Sie unbekannte Pilze stehen, oder nehmen Sie nur zwei, drei Exemplare zum genaueren Studium mit.



**Der Fliegenpilz (*Amanita muscaria*) ist aufgrund seiner wunderschönen Färbung vermutlich der bekannteste Giftpilz.**



**Vom Aussterben bedroht ist der beliebte Eierschwamm (Pfifferling). Er sollte deshalb unbedingt geschützt werden.**



**Der Shiitake-Pilz erhöht die Widerstandskraft gegen Krankheiten.**

essen sollte, da sie krebserzeugende Stoffe enthalten. Wer seinen Salat gerne mit geschnittenen Champignons bereichern will, muss aber in Zukunft nicht darauf verzichten. Dämpft man die Pilze zuerst kurz an, werden die bedenklichen Stoffe zerstört.

### **Manche sind lebensgefährlich**

Dass beim Umgang mit Pilzen grösste Vorsicht geboten ist, wurde uns bereits in frühestem Kindesalter beigebracht. Nicht zu unrecht, gibt es doch eine ganze Reihe von Pilzen, die verheerende Vergiftungserscheinungen hervorrufen oder gar tödlich wirken. In Europa werden mehr als 100 Grosspilze als giftig eingestuft; hinzu kommen etwa 50 Arten, die roh als giftig gelten, sowie 30 Arten, die giftverdächtig sind.

Für 95 Prozent aller tödlich verlaufenden Pilzvergiftungen sind grüne und weisse Knollenblätterpilze verantwortlich. Das Perfide an diesen Pilzen ist, dass man meistens erst fünf bis 24 Stunden nach deren Verzehr das erste Unwohlsein verspürt. Zu diesem Zeitpunkt aber ist die Leber bereits stark geschädigt. Eine grosse Gefahr bilden Knollenblätterpilze insbesondere deshalb, weil sie mit jungen Champignons verwechselt werden können.

Wegen ihrer langen Latenzzeit von bis zu einigen Wochen entdeckte man bei der Pilzsorte der Haarschleierlinge erst vor einigen Jahren deren Giftigkeit. Niemand brachte bis dahin die Vergiftungen mit dem Pilzgenuss, der schon Wochen zurücklag, in Verbindung. In verschiedenen Ländern kam es durch diese Pilze zu schweren Vergiftungen mit Nierenversagen. Schliesslich förderte eine Meldung über die Vergiftung eines Familienclans in der Nähe von Lyon durch den Haarschleierling «Schöngelber Klumpfuss» die Giftigkeit der Haarschleierlinge zu Tage.

Mit den Knollenblätterpilzen verwandt, jedoch bedeutend leichter erkennbar ist der Fliegenpilz. Er ist vermutlich der bekannteste Giftpilz, obschon er bei weitem nicht so giftig ist wie die Knollenblätterpilze und Vergiftungen nur selten tödlich verlaufen. Nebst Giftstoffen enthält der Fliegenpilz auch Substanzen, die eine aufwühlende, schwindelerregende und halluzinogene (eine Sinnestäuschung erzeugende) Wirkung besitzen. Fliegenpilzvergiftungen geschehen denn auch am ehesten durch Überdosierung bei bewusster Einnahme als Rauschmittel. Die halluzinogene Wirkung mancher Pilzarten war übrigens bereits bei den Azteken in Mexiko bekannt.

### **Bedenkliche Schadstoffbelastungen**

Spätestens seit dem Reaktorunglück von Tschernobyl ist den meisten Leuten bekannt, dass Speisepilze stark mit Schadstoffen belastet sein können und damit zu einem gesundheitlichen Risiko werden. Gewisse Pilzarten, darunter auch der beliebte Maronenröhrling, reichern radioaktive Cäsiumteilchen besonders stark an. Aber auch Schwermetalle wie Cadmium, Blei, Quecksilber und Selen werden von manchen Pilzarten in besorgniserregender Weise angehäuft. Es

sei daher empfohlen, pro Woche nicht mehr als ungefähr 250 g wildwachsende Pilze zu konsumieren. Wer sich damit nicht begnügen kann, sollte sich an Zuchtpilze halten. Diese sind hinsichtlich einer Schadstoffbelastung unbedenklich.

### Heilkraft noch weitgehend unerforscht

Bereits vor 2000 Jahren wurde der Shiitake-Pilz von einem chinesischen Arzt als Lebenselixier empfohlen. Die Beobachtung, dass der regelmässige Genuss dieser Pilze die Widerstandskraft gegen Krankheiten erhöht und Kreislauferkrankungen günstig beeinflusst, machte den Shiitake in Japan und China zum beliebtesten Speisepilz. Neuste Untersuchungen haben gezeigt, dass dieser Pilz eine starke Senkung des Blutcholesterinspiegels bewirkt. Japanische Forscher stellten zudem eine Hemmung von Grippeviren, einen Antitumor-Effekt sowie eine Heilungsförderung von Leberentzündungen (Hepatitis) fest. Der Shiitake ist einer der wenigen Pilze, die gezüchtet werden können. Er ist heute auch bei uns im Handel erhältlich.

Vor etwa 15 Jahren stellte ein deutscher Hobbypilzfreund fest, dass nach mehrmaligem Verzehr von Pappelritterlingen sein jahrelanges Heuschnupfen-Leiden abgeklungen war. Daraufhin untersuchte eine Forschergruppe die Inhaltsstoffe des genannten Pilzes bezüglich ihrer Wirkung auf Allergien, Grippeviren und Krebs. Die Erfolge waren sensationell: Bei allen genannten Krankheiten trat Besserung oder vollständige Heilung ein. Der Pappelritterling muss übrigens gut abgekocht werden, da er sonst ungeniessbar ist.

Eine ähnliche Entdeckung machte der französische Arzt Porton nach dem Verzehr von Schopftintlingsgerichten. Der Diabetiker stellte eine stark blutzuckersenkende Wirkung fest, was später in verschiedenen Versuchen bestätigt wurde.

Ein weiterer Pilz, dem Heilkräfte nachgesagt werden, ist der Samtfussrübling. Japaner machten die überraschende Feststellung, dass Menschen, die sich mit der Zucht dieser Pilze beschäftigen, nur halb so oft an Krebs erkranken wie der Durchschnittsjapaner.

Die Heilkraft der Pilze ist ein junges, aber vielversprechendes Kapitel in der Geschichte der Naturheilkunde. Die geheimnisvolle Welt der Pilze ist so vielseitig und reichhaltig, dass kaum Zweifel bestehen, dass in Zukunft noch manche wertvolle Entdeckung gemacht wird. In Erinnerung gerufen sei an dieser Stelle, dass auch das in vielen Fällen lebensrettende Penizillin von einem Pilz stammt.

### Pilze verdienen unseren Schutz

Pilze sind für den Wald von grosser Bedeutung: Sie bauen totes Pflanzenmaterial ab und setzen damit Nährstoffe frei, welche wiederum von den lebenden Pflanzen aufgenommen werden. Zudem leben viele Pilze mit den Wurzeln von Bäumen in einer Lebensgemeinschaft. Sie sind für die betreffenden Bäume unentbehrlich. Falls Sie selber Pilze sammeln, denken Sie bitte nicht nur an Ihre eigene Gesundheit, sondern ebenfalls an die Schutzbedürftigkeit der Natur. ●



Der Geschmack der Morchel kommt noch besser zum Vorschein, wenn sie vorher getrocknet wird.



Das zarte Fleisch des Steinpilzes macht diesen vorzüglichen Speisepilz zu einem der begehrtesten Suchobjekte.



Samtfussrüblinge (*Flanubina velutipes*) findet man auch im Winter an Stämmen und Stümpfen diverser Laubhölzer.