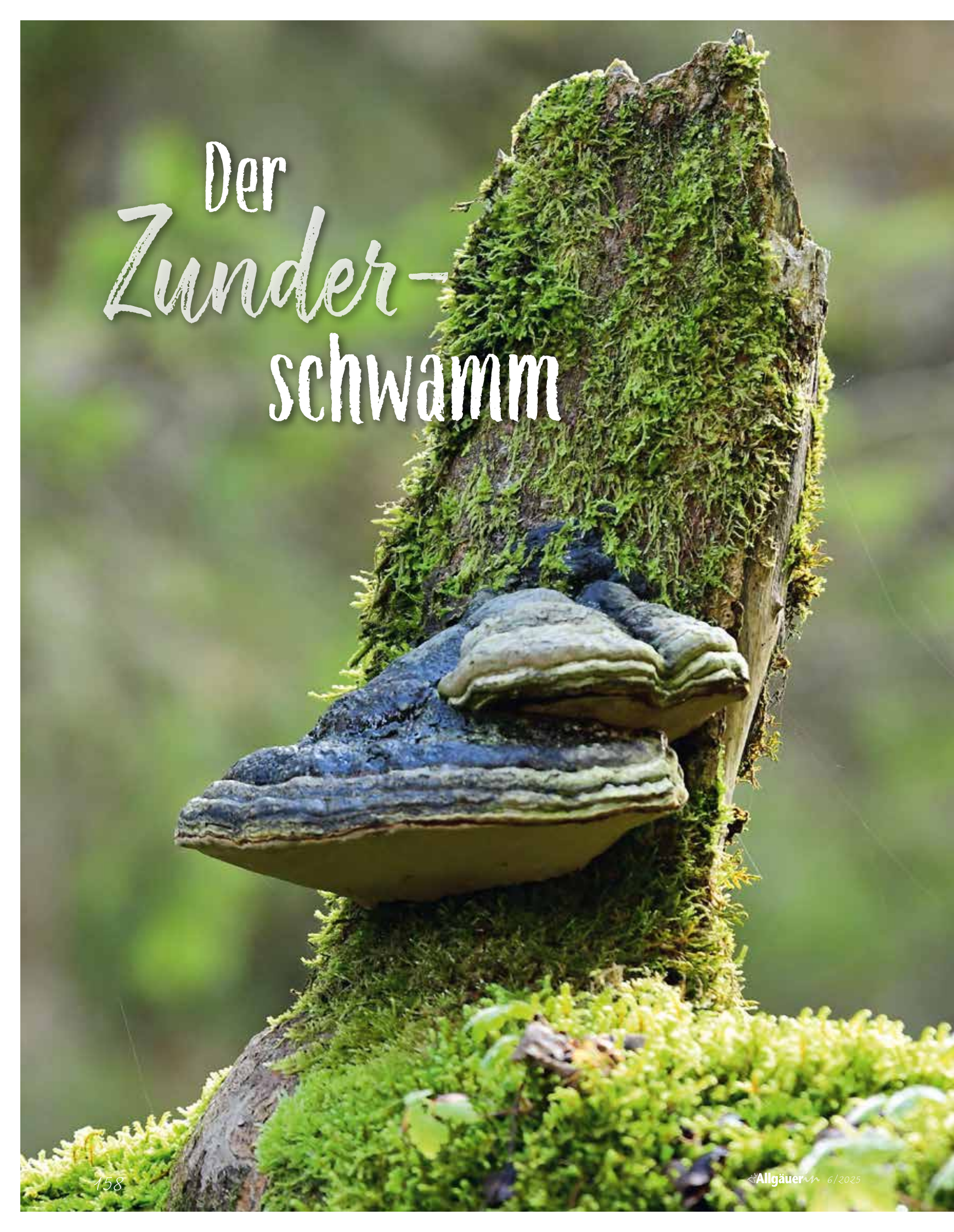




Der Zunder- schwamm

Petra Le Meledo-Heinzelmann –
verwurzelt im Allgäu, unterwegs mit
Pflanzenwissen, Herz und Hingabe.
Kräuterfrau, Autorin und Wild-
kräuterführerin aus Durach.



Vom Feuerzeug der Steinzeit bis zum kraftvollen Heilpilz: Der Zunderschwamm verbindet uraltes Wissen mit modernen Anwendungsmöglichkeiten.

Schon in der Jungsteinzeit wurde der Zunderschwamm zum Entzünden von Feuer verwendet. Auch Ötzi trug den Pilz bei sich – ein Hinweis auf seine zentrale Bedeutung. Für unsere Vorfahren war der Pilz überlebenswichtig: Die Glut konnte mit seiner Hilfe über längere Zeit und weite Strecken transportiert werden. Dazu wurde das Hutfleisch, die sogenannte Trama, herausgelöst, getrocknet und weiterverarbeitet. Später diente es auch als Dochtmaterial für Petroleumlampen oder zur Herstellung wildlederartiger Stoffe. In Rumänien werden bis heute traditionelle Produkte aus dem Zunderschwamm gefertigt.

Volksmedizinische und moderne Nutzung

Fast ebenso alt wie seine Nutzung als Zunder ist seine Anwendung in der Volksmedizin. Aus der traditionellen chinesischen wie auch der europäischen Naturheilkunde sind zahlreiche gesundheitsfördernde Eigenschaften überliefert. Auch in der modernen Forschung wird der Pilz untersucht – etwa in der Harvard-Studie »Fomes fomentarius – A Comprehensive Analysis of Medicinal Properties«. Erfahrungsberichte nennen Anwendungen bei verschiedenen Entzündungen, Beschwerden des Verdauungs- und Harntrakts

sowie bei Infektionen. Ein Extrakt könnte wachstumshemmend auf Krebszellen wirken – die Forschung dazu steckt aber noch in den Anfängen. Zubereitungen wie Pilzextrakte können zur unterstützenden Anwendung beitragen.

Zunderschwamm in der Natur erkennen

Der Zunderschwamm (*Fomes fomentarius*) ist ein Fruchtkörper mit hufartiger, konsolenförmiger Gestalt. Er wächst ausschließlich an Laubbäumen und tritt zunächst als Schwächeparasit, später als Zersetzer (*Saprobiont*) auf. Unter der Trama befinden sich Röhren zur Sporenbildung. Junge Pilze lassen sich mit dem Finger dunkel beschreiben – ältere verlieren diese Eigenschaft. **Beim Sammeln gilt:** Der Pilz ist fest mit dem Baum verbunden – daher sollte nur von Totholz geerntet werden, um keine lebenden Bäume zu schädigen. Zunderschwämme stehen unter Natur-, aber nicht unter Artenschutz. Wenn an einer Stelle viele Exemplare wachsen, kann ein nachhaltiges Ernten (ein bis zwei Fruchtkörper) als vertretbar gelten. Das Myzel im Holz bleibt dabei unbeschädigt.

Bestimmungshinweis

Verwechslungsgefahr besteht mit anderen, ungiftigen Baumpilzen – etwa Feuerschwämmen (*Phellinus spp.*),



Funkenflug mit Zunderschwamm – Feuer wie in der Steinzeit.

Pilzmyzel

Das Myzel ist das eigentliche Pilzwesen – ein Netzwerk mikroskopisch kleiner Hyphen, das meist im Verborgenen in Erde, Pflanzen oder Holz lebt. Daraus entsteht der sichtbare Fruchtkörper (z. B. der Zunderschwamm).

Ein sogenanntes Mykorrhiza-Netzwerk verbindet Pflanzen miteinander und ermöglicht den Austausch von Wasser, Stickstoff, Kohlenstoff und anderen Nährstoffen.

Zubereitungsformen



Pulver aus Zunderschwamm

Zur Herstellung wird der Pilz in dünne Scheiben geschnitten (z. B. mit einer Brotschneidemaschine), getrocknet und anschließend in einem Mörser oder einer Küchenmaschine zerkleinert. Die übliche Tagesdosis zur Krankheitsprävention liegt bei etwa 1,5 bis 3 Gramm – z. B. in Tee, Wasser oder Smoothies.



Zunderschwamm-Tee

Die sogenannte Heißwasserextraktion ist eine traditionelle asiatische Zubereitungsform: 1 EL Pilzmaterial mit 400 ml Wasser in einem Topf bei geschlossenem Deckel etwa eine Stunde sanft köcheln lassen. Verdampftes Wasser gelegentlich ersetzen. Den Sud anschließend abseihen und dreimal täglich vor den Mahlzeiten trinken.

Wundauflage

Für blutstillende Wundauflagen wird nur die Trama verwendet. Nach Entfernen der Kruste und Röhrenschicht wird das Pilzfleisch ca. 15 Minuten in Wasser eingeweicht und anschließend mit einem Hammer oder Fleischklopfert zu einem flachen Filz verarbeitet. Nach dem Trocknen kann dieser zugeschnitten und z. B. in einer Papiertüte gelagert werden. Bei Bedarf wird der Filz wie eine Kompresse verwendet.

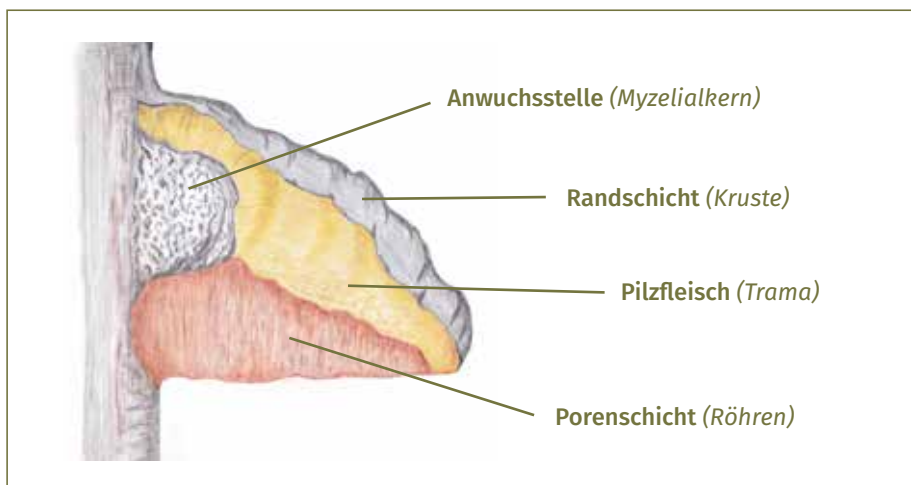


Zunderschwamm-Tinktur

Die alkoholische Tinktur wird als Ergänzung oder Alternative zum Tee eingesetzt: Ein kleines Twist-off-Glas zur Hälfte mit getrockneten Pilzstücken oder -pulver füllen, mit mind. 42 % Alkohol aufgießen (Rand freilassen). Den Ansatz vier Wochen an einem dunklen, warmen Ort ziehen lassen, gelegentlich schütteln. Danach abseihen und in dunkle Tropfflaschen füllen. Einnahme: Je nach Bedarf 3 x täglich ca. 5–15 Tropfen in etwas Wasser. Berichtet wird von unterstützenden Effekten bei Magen-Darm-Problemen, Müdigkeit, Burn-out, depressiven Verstimmungen, Demenz, Immunschwäche und tumorbedingten Beschwerden.

➔ Wichtiger Hinweis

Vor der Anwendung von Zunderschwamm-Produkten sollte ärztlicher oder heilpraktischer Rat eingeholt werden – insbesondere, um Wechselwirkungen mit Medikamenten auszuschließen und die richtige Dosierung zu bestimmen.



Lackporlingen (*Ganoderma spp.*), dem Rotrandigen Baumschwamm (*Fomitopsis pinicola*) und anderen Porlingen.

- ! **Achtung:** Der Zimtfarbene Weichporling (*Hapalopilus rutilans*) ist
- der einzige tödlich giftige Porling und sollte unbedingt bekannt sein.

Heute ist er auch als Pulver, Kapseln, Tinkturen oder Tee erhältlich. Wer sich für die Anwendung interessiert, findet in Apotheken, spezialisierten Online-Shops oder Reformhäusern verschiedene Produkte zur innerlichen oder äußerlichen Nutzung. Trotz der Verfügbarkeit raten Fachleute: Wer Pilze selbst sammeln möchte, sollte sicher in der Bestimmung sein. Denn gerade bei Porlingen gibt es einige schwer unterscheidbare Arten – und eine tödlich giftige Ausnahme.

Mein Tipp

Wer Pilze sicher bestimmen möchte, dem empfehle ich:

- Natalja Plein, zertifizierte Pilzsachverständige der Deutschen Gesellschaft für Mykologie → www.pilzcoach-allgaeu.de
- Pilzfreunde Altusried → www.pilzfreunde-altusried.de



Der Zunderschwamm – ein heimischer Heil- und Vitalpilz

Workshop mit der Allgäuer Kräuterfrau Petra Le Meledo-Heinzelmann
Sie erfahren, wie man ihn erkennt, an welchen Bäumen er bei uns wächst, sowie seine vielseitigen Wirkungen als Heil- und Vitalpilz. Gemeinsam werden Tee, Pulver und Tinkturen aus Zunderschwamm (für die TN) hergestellt.

Termin: Donnerstag, 6. November 2025, 18 bis 21 Uhr

Ort: Halde 9, 87471 Durach

Kosten: 50 € + 10 € Material

Anmeldung: 0831 / 5239613 oder 0157/730 469 57 oder

petra@allgaeuer-kraeuter-erleben.de, www.allgaeuer-kraeuter-erleben.de

Text: Petra Le Meledo-Heinzelmann; Fotos: Naturfoto Hofmann (1), sururu/stock.adobe.com (s. 159 u.), pongpol/stock.adobe.com (S. 160 o.l.), vitals/stock.adobe.com (S. 180 o.r.), Horst Bingemer/stock.adobe.com (S. 160 m.); Illustration: Patricia Hofmann &