

---

## **Pilzsaison 2023 ist in vollem Gange**

### **Pilzerkennungs-Apps als Risikofaktor**

**Der Herbst ist da und nach dem zum Teil regenreichen Sommer sprießen wie zu dieser Jahreszeit üblich vielerorts die Pilze. Doch Verwechslungen von Pilzarten können schwerwiegende gesundheitliche Folgen haben. Die IKK Südwest empfiehlt Laien daher, vor dem Verzehr von selbstgesammelten Pilzen zertifizierte Experten zurate zu ziehen. Digitale Anwendungen – wie Apps für das Smartphone zur Pilzerkennung – seien zu fehleranfällig und lieferten keine zuverlässigen Ergebnisse, was im schlimmsten Fall sogar tödlich enden kann.**

Steinpilz, Pfifferling, Marone und oder auch der berühmterbuchtigte Knollenblätterpilz: Die Wälder und Wiesen im Südwesten Deutschlands sind zu dieser Jahreszeit der ideale Nährboden sowohl für essbare als auch für giftige Pilze. Insbesondere in Regionen mit hohem Waldanteil können Pilzliebhaberinnen und -liebhaber aktuell ihrer Leidenschaft nachkommen und auf Pilzsuche gehen. In Zusammenarbeit mit dem Pilzsachverständigen der deutschen Gesellschaft für Mykologie e. V. (DGfM) Thomas Brandt warnt die IKK Südwest vor den Gefahren, die mit unachtsamem Pilzverzehr einhergehen. Im Zweifelsfall raten sie daher auch dringend von Selbstexperimenten ab.

### **Wachsende Gefahr durch Digitalisierung?**

Ein zusätzlicher Risikofaktor ist die Nutzung von Smartphone-Apps zur Pilzerkennung. Insbesondere Laien wännen sich durch die digitale Unterstützung in Sicherheit. Doch auch mithilfe der Apps lässt sich die richtige Art eines Pilzes nicht immer zuverlässig bestimmen. „Gerade die jüngere und noch eher unerfahrene Pilzsammlergeneration nutzt diese technische Möglichkeit, um ihre Kenntnisse im Bereich der Pilzkunde zu erweitern. Leider kommt es aber trotz oder gerade wegen dieser Apps immer wieder zu Vergiftungen aufgrund von Pilzverwechslungen. Sollte man sich bei einer Pilzart unsicher sein, ist es unverzichtbar, vor dem Verzehr eine Pilzberatungsstelle bzw. einen

Pilzsachverständigen aufzusuchen“, empfiehlt Pilzexperte Brandt, der auch als Berater zur Verfügung steht. Die Pilzberatungsstellen und Pilzsachverständigen können über die Homepage der DGfM unter <https://www.dgfm-ev.de/service/pilzsachverstaendige> ausfindig gemacht werden.

Jedes Jahr kommt es in Deutschland zu mehreren hundert unterschiedlich schweren Fällen von Vergiftungen, die auf den Verzehr von Pilzen zurückzuführen sind; mitunter sogar mit tödlichem Ausgang. Dazu Thomas Brandt, der auch der Vorsitzende der Pilzfreunde Saar-Pfalz e. V. ist: „Es ist daher dringend davon abzuraten, ohne nähere Kenntnis Pilze in der Natur selbst zu sammeln und zu verzehren. Ohne Expertenwissen setzt man sich womöglich einer Lebensgefahr aus.“ Der zertifizierte Pilzfachmann appelliert angesichts dieser gesundheitlichen Gefahren, beim Sammeln von Pilzen mit Bedacht und Vorsicht vorzugehen: „Als Pilzfreunde Saar-Pfalz veranstalten wir regelmäßig Wanderungen, bei denen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in der Pilzkunde geschult werden. Interessierte sind herzlich eingeladen, daran teilzunehmen. Wir geben unser Wissen gerne weiter und freuen uns immer auf neue Gesichter.“

### **Mehrere tausend Pilzarten – nur ein paar Dutzend zum Verzehr geeignet**

Brandt: „Es gibt in Deutschland geschätzt mehrere tausend Pilzarten, aber nur ein kleiner Bruchteil davon sind tatsächlich zum Verzehr geeignet. Auch in der Toxizität, also in ihrer Giftigkeit, gibt es große Unterschiede. So gibt es Pilzarten, die Übelkeit und Unwohlsein auslösen. Manche Arten können sogar schon bei geringem Verzehr tödlich wirken, wieder andere schmecken einfach nur bitter und sind ungenießbar.“

Nichtsdestotrotz stellen nach seiner Ansicht essbare Pilze ein gesundes Nahrungsmittel dar, bei deren Verzehr auch zahlreiche Mineralstoffe – wie Kalzium oder Magnesium – und Spurenelemente – wie Mangan, Zink und Selen – dem Körper zugeführt werden. Zudem beinhalten sie unterschiedliche Vitamine, wie zum Beispiel Vitamin D. Aber nicht nur der Verzehr von essbaren Pilzen bringt für die Gesundheit Vorteile mit sich, sondern auch die Bewegung an der frischen Luft beim Sammeln der Pilze ist für das körperliche Wohlbefinden förderlich.

### **Welche Symptome können bei einer Pilzvergiftung auftreten?**

„Es gibt bei einer Pilzvergiftung viele unterschiedliche Arten von Symptomen, die auftreten können. In den meisten Fällen geht eine Pilzvergiftung mit plötzlich und stark auftretenden Magen-Darm-Beschwerden einher. Typische Symptome nach dem Verzehr von giftigen Pilzen sind Übelkeit, Erbrechen, Schwindel oder Sehstörungen. Aber auch Schweißausbrüche, Atem- und Kreislaufprobleme oder Herzrasen und Wahrnehmungsstörungen sind möglich“, erklärt Brandt weiter. Natürlich sollte man auch übermäßigen Pilzgenuss vermeiden. Manche Pilzarten wie beispielsweise Maronenröhrlinge oder wildwachsende Champignons neigen dazu, Schwermetalle und andere Schadstoffe in den Fruchtkörpern anzuhäufen. Gewarnt sei auch vor dem Fuchsbandwurm. Deshalb sollten Pilze niemals roh gegessen werden! Mindestens 15 Minuten bei über 70 Grad erhitzen schützt allerdings vor dem für den Menschen so gefährlichen Parasiten.

## **Was soll man bei Verdacht auf eine Pilzvergiftung unternehmen?**

„Im Verdachtsfall einer Pilzvergiftung ist es ratsam, unverzüglich medizinische Hilfe aufzusuchen. Es ist hilfreich, Putzabfälle oder Reste der verzehrten Pilzspeise mit zur ärztlichen Untersuchung zu nehmen, damit die Therapie an den verursachenden Giftstoff angepasst werden kann. Die Zeitspanne vom Verzehr bis zum Auftreten der Symptome kann einen wichtigen Hinweis zur Art der Vergiftung geben. Daher ist es sinnvoll, sich den zeitlichen Symptomverlauf zu merken. Auf die Einnahme von Hausmitteln ohne ärztliche Rücksprache sollte man lieber verzichten“, rät Brandt abschließend.

Eine Liste der Giftnotrufzentralen kann auf der Homepage des Bundesamtes für Verbraucherschutz unter [https://www.bvl.bund.de/DE/Arbeitsbereiche/01\\_Lebensmittel/03\\_Verbraucher/09\\_InfektionenIntoxikationen/02\\_Giftnotrufzentralen/Im\\_LMVergiftung\\_giftnotrufzentralen\\_node.html](https://www.bvl.bund.de/DE/Arbeitsbereiche/01_Lebensmittel/03_Verbraucher/09_InfektionenIntoxikationen/02_Giftnotrufzentralen/Im_LMVergiftung_giftnotrufzentralen_node.html) abgerufen werden.

## **Die IKK Südwest**

Aktuell betreut die IKK Südwest mehr als 635.000 Versicherte und über 90.000 Betriebe in Hessen, Rheinland-Pfalz und im Saarland. Versicherte und Interessenten können auf eine persönliche Betreuung in unseren 21 Kundencentern in der Region vertrauen. Darüber hinaus ist die IKK Südwest an sieben Tagen in der Woche rund um die Uhr über die IKK Service-Hotline 0681/ 3876 1000 oder [www.ikk-suedwest.de](http://www.ikk-suedwest.de) zu erreichen.

## **Zur Person von Thomas Brandt und den Pilzfreunden Saar-Pfalz e. V.**

Thomas Brandt stammt aus Bexbach und ist seit 2001 zertifizierter Pilzsachverständiger der DGfM. Er steht dem 195 Mitglieder starken Verein Pilzfreunde Saar-Pfalz e. V. vor, einer der wenigen pilzkundigen Vereine in Deutschland und sogar der einzige im Saarland. Die Pilzfreunde Saar-Pfalz e. V. sind ein gemeinnütziger Verein für volkstümliche Pilzkunde, Hobby-Mykologie, Hobby-Pilzzucht, Natur- und Umweltschutz.

<https://www.pilzfreunde-saar-pfalz.de/>

*(Kontakt Daten: Brandt Thomas, 66450 Bexbach, Tel.: 0173-3070638)*