

Igel-Stachelbart

Hericium erinaceus

Hericiaceae · *Hericium* · Russulales · Agaricomycetes



ÜBER DIE PFLANZE

Groß, unregelmäßig knollenförmig mit dicht stehenden, hängenden, sporenbildenden Stacheln. Weißlich bis cremefarben, später gelblich-braun.

WIRKUNG

- Neuroprotektiv
- Antitumoral
- Immunmodulatorisch

ERKENNUNGSMERKMALE

Weißlich bis cremefarben, später gelblich-braun. Unterseite mit herabhängenden Stacheln (2-5 cm lang).

WUCHS

Saprophyt

STANDORT

Auf totem Holz (Laubbäume wie Buche, Eiche, Ahorn, Eukalyptus), seltener auf lebenden Bäumen (Wunden).

HERKUNFT

Kontinente: ['Europa', 'Nordamerika', 'Asien']

Laender: ['DE', 'AT', 'CH', 'JP', 'CN', 'KR']

Klimazonen: ['gemäßigt']

VERWENDETE PFLANZENTEILE

- Fruchtkörper: ja

ERNTZEIT

- Teil: Frucht · Monate: [8, 9, 10, 11] · Hinweis: Hauptwachstumszeit in Europa. · Mondphase: abnehmend
- Teil: Frucht · Monate: [10, 11, 12, 1] · Hinweis: Westküste Nordamerikas.
- Teil: Frucht · Monate: [7, 8, 9, 10] · Hinweis: Mountain States in Nordamerika. · Mondphase: zunehmend
- Teil: Frucht · Monate: [9, 10, 11, 12] · Hinweis: Ostküste Nordamerikas. · Mondphase: abnehmend

SAMMELN

- Monate: [8, 9, 10, 11] · Hinweis: Nur gesunde, unversehrte Fruchtkörper ernten. Vorsichtig abschneiden, um Myzel zu schonen. · Bedingungen: Feuchte Wälder mit hoher Luftfeuchtigkeit, alte Baumstämme (Eiche, Buche, Birke oder Ahorn) als Weißfäulepilz · Pflanzenteil: Frucht · Reifezustand: reif

INHALTSSTOFFE

- Protein (22,3 g/100g)
- Kohlenhydrate (64,8 g/100g)

ÄTHERISCHE ÖLE

- {4-[(2e)-3,7-dimethylocta-2,6-dien-1-yl]-2-formyl-3-hydroxy-5-methoxyphenyl} methyl (9z)-octadec-9-enoate
- (3as,5as,10as)-1-isopropyl-3a,5a,8-trimethyl-2h,3h,4h,5h,6h,9h,10h,10ah-cyclohepta[e]indene
- 5-methoxy-2-methyl-2-(4-methyl-2-oxopent-3-en-1-yl)-8-(2-phenylethyl)-3h,4h,9h-pyrano[2,3-e]isoindol-7-one
- (1r,5r,10r,13r,14s,16s,19s,21r,23r,24r)-7-isopropyl-19-methoxy-10,13-dimethyl-15,17,20,22-tetraoxaheptacyclo[12.10.0.0²,²¹.0⁵,¹³.0⁶,¹⁰.0¹⁶,²⁴.0¹⁹,²³]tetracos-2,6-dien-24-ol
- [4-(3,7-dimethylocta-2,6-dien-1-yl)-2-formyl-3-hydroxy-5-methoxyphenyl]methyl octadecanoate
- {4-[(2e)-3,7-dimethylocta-2,6-dien-1-yl]-2-formyl-3-hydroxy-5-methoxyphenyl} methyl (9e)-octadec-9-enoate
- 3a,5a,8-trimethyl-1-(propan-2-ylidene)-2h,3h,4h,5h,6h,9h,10h,10ah,10bh-cyclohepta[e]indene
- [8-formyl-5-methoxy-2-methyl-2-(4-methyl-2-oxopent-3-en-1-yl)-3,4-dihydro-1-benzopyran-7-yl]methyl (9z,12z)-octadeca-9,12-dienoate
- [(2s,3s)-8-formyl-3-hydroxy-5-methoxy-2-methyl-2-(4-methyl-2-oxopent-3-en-1-yl)-3,4-dihydro-1-benzopyran-7-yl]methyl hexadecanoate
- 9-hydroxy-1-isopropyl-3a,5a-dimethyl-6-[(3,4,5-trihydroxyoxan-2-yl)oxy]-2h,3h,4h,5h,6h,9h,10h,10ah-cyclohepta[e]indene-8-carbaldehyde
- (1r,5r,10r,16r,18r)-17,18-dihydroxy-8-isopropyl-2,5-dimethyl-15,20,22-trioxapentacyclo[12.8.0.0²,¹⁰.0⁵,⁹.0¹⁶,²¹]docosa-8,12-diene-13-carbaldehyde
- {4-[(2e)-3,7-dimethylocta-2,6-dien-1-yl]-2-formyl-3-hydroxy-5-methoxyphenyl} methyl octadecanoate
- [8-formyl-3-hydroxy-5-methoxy-2-methyl-2-(4-methyl-2-oxopent-3-en-1-yl)-3,4-dihydro-1-benzopyran-7-yl]methyl hexadecanoate
- (2s)-5-methoxy-2-methyl-2-(4-methyl-2-oxopent-3-en-1-yl)-8-(2-phenylethyl)-3h,4h,9h-pyrano[2,3-e]isoindol-7-one
- 8-(hydroxymethyl)-1-isopropyl-3a,5a-dimethyl-6-[(3,4,5-trihydroxyoxan-2-yl)oxy]-2h,3h,4h,5h,6h,9h,10h,

10ah-cyclohepta[e]inden-9-yl acetate

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GIFTIGKEIT

keine

WECHSELWIRKUNGEN

- Typ: traditionelle_kombination · Hinweis: Beide stärken das Nervensystem und die kognitive Funktion. · Pflanze latein: Panax ginseng · Pflanze deutsch: Ginseng
- Typ: traditionelle_kombination · Hinweis: Unterstützt das Immunsystem und wirkt adaptogen. · Pflanze latein: Ganoderma lucidum · Pflanze deutsch: Reishi
- Typ: traditionelle_kombination · Hinweis: Stärkt die Widerstandsfähigkeit gegen Stress. · Pflanze latein: Astragalus membranaceus · Pflanze deutsch: Astragal
- Typ: traditionelle_kombination · Hinweis: Enthält Theobromin, das die Durchblutung fördert und entspannend wirkt. · Pflanze latein: Theobroma cacao · Pflanze deutsch: Cacao
- Typ: synergistisch_möglich · Hinweis: Schlafunterstützende Kräuter, Synergistisch möglich, aber nicht mit Beruhigungsmitteln kombinieren! · Pflanze latein: Valeriana officinalis · Pflanze deutsch: Baldrian
- Typ: synergistisch_möglich · Hinweis: Schlafunterstützende Kräuter, Synergistisch möglich, aber nicht mit Beruhigungsmitteln kombinieren! · Pflanze latein: Passiflora incarnata · Pflanze deutsch: Passionsblume
- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: Antagonistische Wirkung gegen andere Pilze. · Pflanze latein: Trametes versicolor · Pflanze deutsch: Gelber Schleimpilz
- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: Antagonistische Wirkung gegen andere Pilze. · Pflanze latein: Stereum hirsutum · Pflanze deutsch: Haariger Stereum

QUELLEN

- Typ: wikipedia_de · Url: <https://de.wikipedia.org/wiki/Igel-Stachelbart> · Titel: Igel-Stachelbart
- Typ: wikipedia_en · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Hericum_erinaceus · Titel: Hericum erinaceus
- Typ: wikipedia_en · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Hericum_erinaceus · Titel: Hericum erinaceus
- Typ: pfaf · Url: https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Hericum_erinaceus · Titel: PFAF — Hericum erinaceus
- Typ: lotus · Url: <https://lotus.naturalproducts.net/search/simple/Hericum%20erinaceus> · Titel: LOTUS — Hericum erinaceus
- Typ: web · Url: <https://de.wikipedia.org/wiki/Igel-Stachelbart> · Titel: Igel-Stachelbart- Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://www.kloesterl-apotheke.de/heilpflanzen-lexikon/hericum-igelstachelbart/> · Titel: Hericum-Igelstachelbart- Heilpflanzen bei der Klösterl-Apotheke
- Typ: web · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Hericum_erinaceus · Titel: Hericiumerinaceus-Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41379127/> · Titel: Morphology, anticancer and neurological activities of Hericum...
- Typ: web · Url: <https://goba.eu/en/era-project-a-newly-developed-hericum-erinaceus-food-supplement-with-standardized-erinacin-a-content/> · Titel: ERA project – A newly developed Hericiumerinaceus food... - Goba.eu
- Typ: web · Url: <https://de.wikipedia.org/wiki/Igel-Stachelbart> · Titel: Igel-Stachelbart- Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://www.kloesterl-apotheke.de/heilpflanzen-lexikon/hericum-igelstachelbart/> · Titel: Hericum-Igelstachelbart- Heilpflanzen bei der Klösterl-Apotheke
- Typ: web · Url: <https://allaboutfungi.net/blogs/editorial/igelstachelbart-hericum-erinaceus-tradition-trifft-moderne/> · Titel: Igelstachelbart(Hericiumerinaceus) - Tradition... - all about FUNGI
- Typ: web · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Hericum_erinaceus · Titel: Hericiumerinaceus-

Wikipedia

- Typ: web · Url: <https://tcmwiki.com/wiki/hericium-erinaceus> · Titel: HericiumErinaceus-TCMHerbs-TCMWiki
- Typ: web · Url: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2213453024000715> · Titel: Bioactive substances in Hericium erinaceus and their ...
- Typ: web · Url: https://wjbphs.com/sites/default/files/fulltext_pdf/WJBPHS-2025-0592.pdf · Titel: Mushroom (Hericium erinaceus) as therapeutic potential for ...
- Typ: web · Url: <https://doaj.org/article/7c84ca7e78bb4b459ab99ac1f88eee0d> · Titel: Bioactive compounds in Hericium erinaceus and their ...