

Der Rote Riese: Ein kompakter Ratgeber zum Fliegenpilz



[Der Fliegenpilz](#) (*Amanita muscaria*) ist wohl der bekannteste und zugleich am meisten missverstandene Pilz unserer Kulturgeschichte. Lange Zeit rein als hochgiftig stigmatisiert, erlebt er heute eine wissenschaftliche und spirituelle Renaissance. Dieser Ratgeber beleuchtet seine Wurzeln, seine Inhaltsstoffe und den richtigen Umgang mit diesem uralten Naturwunder.

1. Die Wurzeln des Mythos: Von Schamanen, Göttern und Rentieren

Die Geschichte des [Fliegenpilzes](#) ist tief in den spirituellen Traditionen der Menschheit verankert. Seine Ursprünge und wie er unsere heutigen Bräuche formte, zeigen sich in zwei faszinierenden Kulturkreisen, die perfekt ineinandergreifen.

Der sibirische Ursprung und die Rentiere

In den eisigen Weiten Sibiriens war der [Fliegenpilz](#) für die indigenen Völker (wie die Koryaken und Tschuktschen) das zentrale schamanische Sakrament. Da es in dieser Region keine anderen berauschenden Pflanzen gab, war der rote Pilz das Tor zur Geisterwelt.

- **Die Beobachtung der Natur:** Die Schamanen lernten von den Rentieren. Diese Tiere suchen gezielt nach Fliegenpilzen und geraten nach dem Verzehr in einen rauschhaften Zustand, in dem sie wie wild durch den Schnee springen.
- **Der gefilterte Trank:** Da der Verzehr des frischen Pilzes für den Menschen extreme körperliche Qualen bedeutet, entwickelten die Völker eine besondere Methode: Sie beobachteten, dass die harten Giftstoffe vom Körper (der Niere) des Rentiers oder des Schamanen gefiltert werden, der psychoaktive Wirkstoff jedoch fast vollständig im Urin erhalten bleibt. Das Trinken dieses Urins ermöglichte eine spirituelle Reise ohne die körperlichen Nebenwirkungen.

Die nordische Mythologie: Odin und Sleipnir

Parallel dazu existiert in unseren europäischen Breiten eine tiefgründige Legende aus der germanischen und nordischen Mythologie, die die Entstehung des Pilzes erklärt. Sie dreht sich um **Odin**, den Göttervater und Gott der Ekstase und Magie, und sein magisches, achtbeiniges Ross **Sleipnir**.

- **Die Wilde Jagd:** Zur Zeit der Wintersonnenwende und der Rauh Nächte zog Odin mit seinem Gefolge auf der „Wilden Jagd“ durch die stürmischen Nachthimmel. Sleipnir, das schamanische Pferd, das sich durch alle Welten bewegen konnte, flog in rasendem Tempo durch die Luft.
- **Vom Schaum zum Pilz:** Durch die extreme Anstrengung tropfte Sleipnir weißer, schäumender Geifer aus dem Maul, der sich mit roten Blutropfen vermischte. Wo immer diese rot-weißen Tropfen die Erde berührten, nahm der Boden die göttliche Essenz auf. Genau an diesen Stellen wuchsen im darauffolgenden Herbst die ersten Fliegenpilze – als exaktes Abbild der Farben des Götterrosses.

Die Verschmelzung: Wie der Weihnachtsmann entstand

Diese beiden Geschichten – der sibirische Rentier-Kult und der germanische Odin-Mythos – verschmolzen im Laufe der Jahrhunderte zu einer Figur, die heute jedes Kind kennt: dem **Weihnachtsmann**.

- **Die fliegenden Rentiere:** Aus Odins achtbeinigem Pferd Sleipnir wurden die **acht fliegenden Rentiere**, die den Schlitten durch die Winternacht ziehen.
- **Der Einzug durch den Schornstein:** Die sibirischen Schamanen sammelten die getrockneten Pilze in Säcken. Da die Hütten (Jurten) im Winter oft komplett eingeschneit waren, betraten sie die Behausungen durch das Rauchabzugskoch im Dach – genau wie der Weihnachtsmann, der durch den Schornstein kommt.
- **Die Farben:** Um die Pilze zu trocknen, hängten die Schamanen sie traditionell an die Äste von Nadelbäumen (der Ursprung unseres geschmückten Weihnachtsbaums). Dass der Weihnachtsmann bis heute einen rot-weißen Mantel trägt und wir den Fliegenpilz als „Glücksbringer“ zur Neujaarszeit verschenken, ist ein direktes, unbewusstes Erbe dieses uralten Pilzkultes.

2. Biochemie: Welche Stoffe stecken im Fliegenpilz?

Um den Fliegenpilz sicher zu verstehen, muss man seine Chemie kennen. Er enthält vor allem zwei Hauptwirkstoffe, die gegensätzlicher nicht sein könnten:

1. **Ibotensäure (Das Nervengift):** Im frischen Pilz ist die Konzentration an Ibotensäure am höchsten. Sie ist eine instabile Aminosäure und wirkt als starkes Exzitotoxin (Nervengift). Sie überstimuliert die Glutamat-Rezeptoren im Gehirn und führt zu den typischen, unangenehmen Vergiftungssymptomen.
2. **Muscimol (Der gewünschte Wirkstoff):** Muscimol entsteht erst durch den Abbau von Ibotensäure. Es ist der Stoff, der für die angstlösende, beruhigende und traumfördernde Wirkung verantwortlich ist. Muscimol dockt an die GABA-Rezeptoren im Gehirn an – ähnlich wie es Alkohol oder moderne Beruhigungsmittel tun, jedoch auf eine völlig andere, organische Weise.

3. Die Auswirkung auf den menschlichen Körper

Die Wirkung des Fliegenpilzes hängt radikal davon ab, in welchem Zustand er konsumiert wird.

Im rohen / frischen Zustand (Vorsicht: Toxisch!)

Wer den Fliegenpilz frisch aus dem Wald verzehrt, führt seinem Körper eine hohe Dosis Ibotensäure zu. Die Auswirkungen sind unberechenbar und meist sehr unangenehm:

- **Körperlich:** Starke Übelkeit, Magenkrämpfe, Erbrechen, starker Speichelfluss und unkontrolliertes Muskelzucken.
- **Geistig:** Ein Zustand extremer Verwirrung, Schwindel, motorische Störungen (wie Betrunkenheit) und ein oft als düster oder bedrohlich empfundener Delirium-Zustand. Eine echte psychedelische Reise findet hier selten statt; der Körper ist primär mit der Abwehr des Giftes beschäftigt.

Im getrockneten Zustand (Nach der Umwandlung)

Wurde der Pilz korrekt verarbeitet, fällt die körperliche Giftwirkung fast vollständig weg. Das verbleibende Muscimol wirkt primär auf das zentrale Nervensystem:

- **Körperlich:** Tiefe körperliche Entspannung, Muskelentspannung, Verlangsamung des Pulses und ein Gefühl von angenehmer Schwere oder Schwerelosigkeit.
- **Geistig:** Extreme Angstlösung, das Verstummen des inneren Monologs, emotionale Gelassenheit und eine starke Intensivierung der Traumphase (luzides Träumen).

4. Das Trocknen: Die Alchemie der Umwandlung

Der wichtigste Schritt bei der Aufbereitung des Fliegenpilzes ist die **Decarboxylierung**. Das ist der chemische Prozess, bei dem durch Wärme und Entzug von Feuchtigkeit das

CO₂-Molekül der giftigen Ibotensäure abgespalten wird, wodurch sie sich in das sichere **Muscimol** umwandelt.

Praxis-Anleitung: So trocknet man ihn richtig

1. **Die Ernte & Vorbereitung:** Nur vitale, ungezieferfreie Hüte sammeln. Die Pilze niemals waschen, da sie sich wie ein Schwamm mit Wasser vollsaugen. Schmutz und Tannennadeln stattdessen vorsichtig mit einer Bürste oder einem trockenen Tuch entfernen. Die Stiele werden abgetrennt und verworfen, da sie kaum Wirkstoffe enthalten.
2. **Die Temperatur (Das Fundament):** Die Pilzhüte werden flach in einen Dörrautomaten gelegt. Die optimale Temperatur liegt bei **40°C bis maximal 45°C**.
 - *Achtung:* Wird es zu kalt (z. B. reine Lufttrocknung im Zimmer), findet keine vollständige Umwandlung statt. Wird es zu heiß (über 50°C–60°C), wird das wertvolle Muscimol zerstört.
3. **Der Trocknungsgrad:** Die Hüte müssen so lange trocknen, bis sie **cracker-trocken** sind. Sie dürfen sich nicht mehr biegen lassen oder gummiartig sein. Sie müssen bei Druck wie ein Keks zerbrechen. Dies dauert je nach Dicke der Hüte zwischen 12 und 24 Stunden.
4. **Lagerung:** Die getrockneten Stücke werden luftdicht in einem Schraubglas aufbewahrt. Es empfiehlt sich, ein kleines Silika-Gel-Päckchen (Feuchtigkeitsabsorber) dazuzugeben, um jegliche Restfeuchte zu binden. Dunkel und kühl gelagert hält sich der Pilz so über Jahre.

5. Anwendung: Microdosing vs. Macro dosing

In der modernen Praxis wird streng zwischen zwei Anwendungsmöglichkeiten unterschieden, die völlig unterschiedliche Ziele verfolgen.

Abteilung A: Microdosing (Der Alltags-Stabilisator)

Beim Microdosing wird eine so geringe Menge eingenommen, dass **keinerlei** spürbare Veränderung der Wahrnehmung oder ein Rauschzustand eintritt. Es arbeitet subtil im Hintergrund.

- **Menge:** Typischerweise **0,5 Gramm bis maximal 2 Gramm** des getrockneten [Pilzpulvers](#) pro Tag.
- **Wirkung:** Verbesserung der Schlafqualität, Reduzierung von Ängsten und Alltagsstress, sanfte Stimmungsaufhellung und Förderung der Kreativität.
- **Einnahme:** Das Pulver wird oft in Kapseln gefüllt oder als abendlicher Tee getrunken. Viele nutzen Zyklen (z. B. 5 Tage Einnahme, 2 Tage Pause), um dem Körper Zeit zur Integration zu geben.

Abteilung B: Macro dosing (Die schamanische Reise)

Das Macro dosing ist eine bewusste, tiefgreifende Grenzerfahrung, die eine intensive Vorbereitung, Respekt und die richtige Umgebung erfordert.

- **Menge:** Eine mittlere Dosis liegt bei **5 bis 8 Gramm**, starke schamanische Dosen liegen bei **10 bis 15 Gramm** des getrockneten Materials. Alles darüber birgt unkalkulierbare Risiken.
- **Wirkung:** Es erzeugt keinen typischen „Trip“ wie Psilocybin-Pilze, sondern gleicht einem veränderten Wach-Traum-Zustand. Oft schläft der Anwender ein und erlebt im Inneren extrem lebendige, filmreife Visionen, tiefe spirituelle Erkenntnisse und eine Auflösung des Zeitgefühls.
- **Sicherheit:** Ein Macro dosing sollte niemals allein durchgeführt werden. Ein nüchterner, erfahrener Begleiter (*Sitter*) ist absolut notwendig, da es zu temporärer Orientierungslosigkeit oder unkontrollierten Bewegungsabläufen im Raum kommen kann.

Disclaimer: Dieser Ratgeber dient ausschließlich der historischen und biochemischen Aufklärung und Information. Der Umgang mit psychoaktiven Substanzen erfolgt immer in Eigenverantwortung

[Weiter Infos zum Fliegenpilz findest du hier.](#)

[Es werden noch Partner gesucht !](#)

