

Philip Rebersburg | Mary Dannehl

# MICRODOSING mit Psilocybin

Wie du psychoaktive Pilze nutzen kannst, um deine  
körperliche und mentale Gesundheit zu verbessern



riva



Philip Rebensburg | Mary Dannehl

# MICRODOSING mit Psilocybin

## Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

## Für Fragen und Anregungen

[info@m-vg.de](mailto:info@m-vg.de)

## Wichtige Hinweise

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und der Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

Originalausgabe

2. Auflage 2025

© 2024 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89, 80799 München

Tel.: 089 651285-0

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Redaktion: Susanne Schneider

Umschlaggestaltung: Karina Braun

Umschlagabbildung: Shutterstock/ekosuwandono

Bildnachweis: Carl de Borhegyi aus *History of Toxicology and Environmental Health Toxicology in Antiquity II* 2015, S. 21-41 von László Makra: 20; [chacruna.net/dr-valentina-wasson-and-getting-our-stories-right/](https://chacruna.net/dr-valentina-wasson-and-getting-our-stories-right/): 22; Contre-Jour/Karlo Walz: 197 u.; Grit Siwonja: 197 o.; Public domain image, Wikimedia Commons, [commons.wikimedia.org/](https://commons.wikimedia.org/), aus *New taxonomical and ethnomycological observations on Psilocybe s.s. (Fungi, Basidiomycota, Agaricomycetidae, Agaricales, Strophariaceae) from Mexico, Africa and Spain*: 19; Juan Carlos Rangel, Public domain image, Wikimedia Commons, [commons.wikimedia.org](https://commons.wikimedia.org/): 24; Philip Rebensburg: 23; Shutterstock/Alexander\_Volkov: 54; Shutterstock/AlexTanya: 130; Shutterstock/andy ballard: 10; Shutterstock/Artiste2d3d: 43; Shutterstock/Belight: 88; Shutterstock/BooFamily: 182; Shutterstock/Cannabis\_Pic: 191, 193; Shutterstock/Cavan-Images: 33; Shutterstock/Croisy: 83; Shutterstock/ekosuwandono: 12, 30, 56, 92, 104, 134, 150, 184; Shutterstock/Enselme Arthur: 139; Daniel Förster unter Verwendung von Shutterstock/EshanaPhoto: 35 li.; Shutterstock/Gertjan Hooijer: 106; Shutterstock/JoeEJ: 136; Shutterstock/Jose Luis Calvo: 42; Daniel Förster unter Verwendung von Shutterstock/KenshiDesign: 35 re.; Shutterstock/KieferPix: 121; Shutterstock/Ollyy: 124; Shutterstock/PenWin: 26; Shutterstock/Pixel-Shot: 63; Shutterstock/Yurchanka Siarhei: 35

Layout und Satz: Daniel Förster, Belgern

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-2511-2

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-2291-0

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-2290-3



**Wir produzieren  
nachhaltig**  
[www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

Philip Rebensburg | Mary Dannehl

# MICRODOSING mit Psilocybin

Wie du psychoaktive Pilze nutzen kannst, um deine körperliche und mentale Gesundheit zu verbessern



**riva**



# INHALT

|                                                 |   |
|-------------------------------------------------|---|
| Die Pforten zu einer schöneren neuen Welt ..... | 6 |
|-------------------------------------------------|---|

## Teil 1

|                                                                          |           |
|--------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Der magische Pfad – Geschichte,<br/>Kultur und Wissenschaft .....</b> | <b>11</b> |
|--------------------------------------------------------------------------|-----------|

### Kapitel 1

|                                                                                            |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Psychedelika und Gesundheit – eine Reise zu seelischem<br>Wohlbefinden und Resilienz ..... | 12 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|----|

### Kapitel 2

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Psilocybin – der magische Stoff ..... | 30 |
|---------------------------------------|----|

## Teil 2

|                                                                |           |
|----------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Microdosing: Theorie, Vergleiche<br/>und Vorteile .....</b> | <b>55</b> |
|----------------------------------------------------------------|-----------|

### Kapitel 3

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| Wie Psilocybin beim Microdosing erlebt wird ..... | 56 |
|---------------------------------------------------|----|

### Kapitel 4

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| Der sichere Umgang mit Psilocybin ..... | 92 |
|-----------------------------------------|----|



# Teil 3

## Microdosing in der Praxis: Perspektiven, Anwendungen und Protokolle ..... 105

### Kapitel 5

Die Psychologie des Microdosings ..... 106

### Kapitel 6

Microdosing in der Praxis ..... 134

### Kapitel 7

Die positive Wirkung von Microdosing auf verschiedene Krankheitsbilder ..... 150

### Kapitel 8

Microdosing potenzieren: Strategien und Techniken für maximale Selbstentwicklung und Wohlbefinden ..... 184

Über die Autoren ..... 197

Tools zur Unterstützung ..... 198

Empfehlenswerte Websites, Plattformen, Bücher und Apps .. 204

Quellenverzeichnis ..... 211

Verzeichnis der Zitate ..... 222

Register ..... 222



## DIE PFORTEN ZU EINER SCHÖNEREN NEUEN WELT

Microdosing ist nicht bloß eine Methode – es ist eine Lebenseinstellung, genauso wie die Entscheidung, auf die eigene Intuition zu vertrauen. Beides soll uns ermutigen, uns von gesellschaftlichen Konventionen zu lösen und unseren eigenen, authentischen Weg zu gehen. In diesem Buch öffnen wir die Pforten der Wahrnehmung zu einer schöneren neuen Welt und beleuchten das vielschichtige und faszinierende Universum des Microdosings mit Psilocybin. Wir haben uns zum Ziel gesetzt, fundierte und verantwortungsvolle Informationen über Psilocybin und seine Anwendung in Mikrodosierungen bereitzustellen. Wir möchten dir hiermit das Ergebnis unserer umfangreichen Recherchen, Interviews und persönlichen Erfahrungen weitergeben, die dazu beitragen sollen, dir ein tieferes Verständnis für dieses faszinierende und oft missverstandene Thema zu verschaffen. Uns geht es darum, dass du dein volles Potenzial entfalten kannst und dein Leben mit mehr Bewusstsein und Achtsamkeit lebst. Microdosing mit Psilocybin ist ein Werkzeug, das dir helfen kann, deine innere Weisheit zu entdecken und deine persönliche Entwicklung zu fördern.

In diesem Buch, das in drei Teile gegliedert ist, erkunden wir verschiedene Themenbereiche und Methoden, die mit Microdosing mit Psilocybin in Verbindung stehen. Im **ersten Teil** widmen wir uns der Geschichte und der Kultur von Psilocybin-Pilzen, erforschen ihre Verwendung in verschiedenen Zivilisationen und welche Rolle sie in der menschlichen Entwicklung spielen. Wir befassen uns auch mit der Wissenschaft hinter Psilocybin, wie es im Körper wirkt, und untersuchen seine möglichen Auswirkungen auf das Gehirn und Bewusstsein. Von der Ethnomykologie bis zur modernen Forschung bietet dieser Teil einen umfassenden Überblick über die Welt der Psilocybin-Pilze.

Im **zweiten Teil**, der Theorie, machen wir dich mit dem Konzept des Microdosings vertraut und vergleichen es mit der vollen psychedelischen Dosis von Psilocybin. Wir beleuchten außerdem die möglichen physiologischen, psychologischen und sozialen Vorteile sowie die persönliche und spirituelle Entwick-



lung durch Psilocybin-Microdosing. Auch der Vergleich mit anderen Substanzen wie LSD und die Diskussion um den Placeboeffekt finden hier ihren Platz.

Schließlich widmen wir uns im **dritten Teil** der praktischen Anwendung, indem wir verschiedene Protokolle und Methoden für das Microdosing vorstellen und wie man seine eigene Dosis findet und kalibriert. Wir diskutieren auch die praktische Anwendung von Microdosing in verschiedenen Kontexten und für verschiedene Zustände und Bedingungen, und wie man es als Werkzeug für die persönliche Entwicklung und Heilung verwenden kann. Dieser Teil bietet auch praktische Ratschläge und Tipps für diejenigen, die ihre eigene Microdosing-Reise beginnen möchten.

Bevor wir jedoch in die Tiefe gehen, ist es wichtig, einige wesentliche Punkte zu klären. Dieses Buch dient ausschließlich der Bereitstellung von Informationen über Microdosing mit Psilocybin und stellt keine Empfehlung zum Konsum von Psilocybin dar. Psilocybin ist nach wie vor in vielen Ländern illegal, und wir unterstützen keinen gesetzeswidrigen Gebrauch. Wir verstehen jedoch, dass du möglicherweise Psilocybin konsumieren möchtest oder darüber nachdenken könntest, und wir glauben, dass es wichtig ist, verantwortungsvolle Informationen bereitzustellen, um mögliche Risiken zu minimieren und den potenziellen Nutzen zu maximieren.

Weil die Wirkungen von Microdosing mit Psilocybin auf den menschlichen Körper und Geist noch nicht vollständig erforscht wurden, ist es möglich, dass unerwünschte Nebenwirkungen oder negative Auswirkungen auftreten können. Du solltest dich also über die potenziellen Risiken und Vorteile von Microdosing informieren und eine informierte Entscheidung treffen, bevor du dich für eine solche Praxis entscheidest. Der illegale Umgang mit Psilocybin kann zudem schwerwiegende rechtliche Konsequenzen haben. Außerdem solltest du immer deinen Arzt konsultieren, bevor du einen Aspekt deiner medizinischen Behandlung änderst. Setze nie ohne Rücksprache mit deinem Arzt verschreibungspflichtige Medikamente ab oder ändere deren Dosierung. Du bist selbst verantwortlich für die Nutzung der Informationen, die wir dir im Folgenden zur Verfügung stellen. Bitte beachte, dass unsere Informationen keinen Arzt ersetzen und nicht zur Diagnose oder Behandlung von Krankheiten dienen. Wir haben unseren Text unabhängig erstellt. Es gibt keine Verbindung zu



Marken oder Produkten, von denen wir profitieren, nur weil wir sie beispielhaft anführen – das heißt, alle Markennamen, die wir erwähnen, gehören ihren jeweiligen Besitzern und werden nur zur Information genannt.

Mit diesen wichtigen Hinweisen im Hinterkopf laden wir dich ein, uns auf dieser Entdeckungsreise zu begleiten. Wir hoffen, dass dieses Buch dazu beiträgt, das Verständnis und die Akzeptanz von Microdosing mit Psilocybin zu fördern und eine fundierte Diskussion über seine potenziellen Anwendungen und Vorteile zu ermöglichen.

Philip Rebensburg  
Mary Dannehl

### **Wichtiger Hinweis!**

Die Autoren und der Verlag übernehmen keinerlei Haftung für rechtliche Probleme, die sich aus dem illegalen Konsum von Psilocybin ergeben können. Wir empfehlen jedem Leser, sich vor dem Konsum von Psilocybin umfassend über die gesetzlichen Bestimmungen in seinem Land oder seiner Region zu informieren.

Die Autoren und der Verlag übernehmen keine Verantwortung für Handlungen, die aufgrund der in diesem Buch bereitgestellten Informationen unternommen werden, und empfehlen jedem, der sich für den Konsum von Psilocybin interessiert, sich umfassend zu informieren und gegebenenfalls professionelle Hilfe zu suchen. Wir raten explizit davon ab, Microdosing in Ländern zu betreiben, in denen der Besitz und Gebrauch von Psilocybin gegen das Gesetz verstößt, da die Strafen sehr hoch sein können. Es ist ratsam, sich über die lokalen Gesetze zu informieren, bevor Psilocybin-Pilze für Microdosing beschafft werden. Dieses Buch wurde nur zu Informations- und Bildungszwecken geschrieben und veröffentlicht. Es ist nicht als medizinische Beratung oder in irgendeiner Form für medizinische Behandlungen gedacht.



---

»Lustigerweise hatte ich vergessen, dass wir, wenn wir  
Psychedelika nehmen, nicht immer etwas Neues und  
Überraschendes lernen, sondern dass wir an einfache Dinge  
erinnert werden, die wir wissen, aber vergessen haben, dass wir  
sie wissen – wir sehen sie mit neuen Augen – alte, elementare  
Wahrheiten, die längst zu einer Art Floskel geworden sind,  
sodass man ihnen keine Beachtung mehr geschenkt hat.«

Ann Shulgin (1932–2022), amerikanische  
Schriftstellerin, Psychonautin und Befürworterin  
der therapeutischen Anwendung von Psychedelika

---



TEIL 1

---

# DER MAGISCHE PFAD – GESCHICHTE, KULTUR UND WISSENSCHAFT

## KAPITEL 1

---

# PSYCHEDELIKA UND GESUNDHEIT – EINE REISE ZU SEELISCHEM WOHLBEFINDEN UND RESILIENZ



# WAS IST MICRODOSING?

Der Begriff »Microdosing« beziehungsweise »Mikrodosierung« bezieht sich auf die Verwendung pharmakologisch wirksamer Stoffe in sehr kleinen, aber noch wirksamen Mengen. Die Wirkungen und Nebenwirkungen können sich von denen der üblichen Dosierungen unterscheiden, wie das Sprichwort »Die Dosis macht das Gift« verdeutlicht. Es handelt sich beim Microdosing um eine Anwendung im Bereich der pharmakologischen Wirksamkeit und dies hat nichts mit den Prinzipien der Homöopathie zu tun.

Beim Microdosing mit Psilocybin nimmst du eine kleine Menge der Substanz zu dir, gerade genug, um die positiven Auswirkungen auf deine körperliche und geistige Gesundheit zu spüren, aber nicht so viel, dass du die volle psychedelische Erfahrung machst. Stell dir vor, du könntest die Vorteile von psychedelischen Substanzen wie LSD oder Psilocybin-Pilzen nutzen, ohne auf eine wilde Achterbahnfahrt der Sinne geschickt zu werden. Genau das ist die Idee von Microdosing. Es ist, als würde man den Turbo im Cockpit seines Wohlbefindens einschalten. Auch wenn es eine Vielzahl an Psychedelika gibt, die man zum Microdosing verwenden kann, haben wir uns aus vielerlei Gründen dafür entschieden, uns hier auf psilocybinhaltige Pilze zu konzentrieren. Welche Gründe das sind, wirst du in den folgenden Kapiteln erfahren.

Microdosing wird oft von Menschen praktiziert, die nach natürlichen, alternativen Heilmethoden suchen. Microdosing mit Psilocybin-Pilzen ist eine sanfte und natürliche Methode zur Verbesserung deiner geistigen und körperlichen Gesundheit. Stell dir vor, du bräuchtest keine teuren Therapien oder Medikamente mit unerwünschten Nebenwirkungen und könntest stattdessen die Vorteile von psychedelischen Substanzen nutzen, um dein Leben auf gesunde und nachhaltige Weise zu verbessern. Die Vorteile von Microdosing mit Psilocybin sind vielfältig: Du kannst deine Kreativität und Konzentration steigern, dein Wohlbefinden verbessern und deine geistige Gesundheit allgemein auf Vordermann bringen. Viele Menschen berichten auch, dass es ihnen bei der Bewältigung von Depressionen, Angstzuständen und anderen psychischen Erkrankungen geholfen hat. Microdosing ist zwar kein Allheilmittel – ein bisschen Zauberformel ist es hingegen vielleicht schon –, aber es



kann dir ein guter Wegbegleiter dabei sein, deinen Platz in dieser Welt zu finden, nach Hause zu kommen oder wie auch immer man es ausdrücken mag. Wenn du bereit bist, dich auf das Microdosing mit Psilocybin-Pilzen einzulassen, solltest du sicherstellen, dass du gut informiert bist und verantwortungsbewusst handelst, wozu wir mit diesem Buch eine Grundlage liefern wollen. Abertausende von positiven Erfahrungsberichten und etliche Studien, die in den letzten Jahren publiziert wurden, liefern gute Gründe, sich mit Microdosing zu befassen, auch wenn Microdosing noch keine anerkannte Behandlungsmethode ist und die verwendeten Substanzen vielerorts noch illegal sind. Psilocybin ist bisher nur in einigen Ländern wie Brasilien, Jamaika, Portugal, den Niederlanden und Teilen der Vereinigten Staaten von Amerika entkriminalisiert oder legalisiert worden. Es ist wichtig, die geltenden Gesetze und Vorschriften in deinem Land zu beachten, bevor du dich mit Microdosing oder dem Einsatz von Psilocybin beschäftigt.

Höre auf deinen Körper und Geist und reflektiere sorgfältig die transformative Kraft des Microdosings mit Psilocybin und du wirst auf dieser spannenden Reise die vielfältigen Möglichkeiten des Microdosings entdecken. Mögest du dabei inneres Wachstum und neue Erkenntnisse gewinnen.

## PSYCHEDELISCHE TRANSFORMATION: WERTEWANDEL DURCH MICRODOSING MIT PSILOCYBIN

Die transformative Natur von Psychedelika ermutigt uns, unsere eigenen Werte und unseren Platz in dieser Welt zu überdenken und neu zu definieren. Wir möchten dich einladen, deinen Wahrnehmungshorizont zu erweitern und dich inniger mit deinem Bewusstsein zu verbinden, also jenem Teil von uns, mit dem wir und unsere Mitmenschen täglich umgehen müssen. Das Microdosing mit Psilocybin, eine von bestimmten Pilzen produzierte psychedelische Substanz, kann wesentlich zu unserem seelischen Gleichgewicht beitragen, indem es unsere Selbstwahrnehmung stärkt, unsere Fähigkeit zur



Stressbewältigung verbessert und unsere geistige Klarheit fördert – Eigenschaften, die uns in der heutigen Zeit wichtiger denn je erscheinen.

Dass nicht nur unser eigenes, sondern auch das kollektive Bewusstsein arg in Mitleidenschaft gezogen ist, lässt sich inzwischen schwer leugnen. Mit anderen Worten: Es braucht eine Menge Kraftaufwand, um die Illusion aufrechtzuerhalten, dass wir uns mit unserem Körper, unserem Geist und unserer Seele sowie unserer Gesellschaft in einem ausbalancierten Ökosystem befinden. Es wäre vorteilhaft, wenn wir in der Lage wären, diese Energie gezielt in positive Bahnen zu lenken, die uns persönlich voranbringen und es uns ermöglichen, uns weiterzuentwickeln.

---

**»Psychedelika sind Werteveränderer, [...] ob einem das nun gefällt oder nicht. Sie verändern deine Werte, sie öffnen Fenster, die Pforten der Wahrnehmung, wie Aldous Huxley sie nannte, und du siehst die Dinge anders. So konnte ich schließlich meinen Platz in der Welt erkennen und feststellen, dass ich bis dato fehl am Platz war.«**

George Carlin (1937–2008), US-amerikanischer Komiker, Schauspieler, Sozialkritiker und Autor

---

Die meisten von uns sind ständigem Stress und Druck ausgesetzt. Wir hetzen durch den Alltag, ohne uns Zeit für innere Einkehr und Selbstreflexion zu nehmen, unsere Beziehungen leiden unter Oberflächlichkeit und fehlen der echter Verbundenheit und wir fühlen uns oft isoliert, obwohl wir in einer hypervernetzten Welt leben. Immer mehr Menschen scheinen in einem endlosen Kreislauf von Konsum und Wettbewerb gefangen zu sein, der die tiefe Befriedigung echter Bedürfnisse durch eine oberflächliche Imitation ersetzt. Dies hat zu einer Verzerrung unserer Prioritäten geführt, bei der die Pflege



unseres seelischen und emotionalen Wohlbefindens oftmals vernachlässigt wird. Wir verlieren uns in einem Spiegelkabinett verzerrter Selbstbilder, angetrieben von unrealistischen Vorstellungen einer perfekten Lebensführung, die uns beispielsweise durch Werbung und soziale Medien vermittelt werden. Dies führt bei vielen Menschen zu einem chronischen Gefühl der Unzufriedenheit und einem Mangel an Selbstwertgefühl. Es scheint, als hätten wir den Kontakt zu unseren innersten Bedürfnissen verloren und vergessen, wie es ist, menschlich zu sein.

Unsere aus dem Ruder gelaufene innere Welt spiegelt sich tragischerweise in der steigenden Anzahl psychischer Erkrankungen wider, wie beispielsweise Angststörungen, Depressionen und Suchterkrankungen. Wir haben verlernt, mit unseren Emotionen umzugehen, was zur Folge hat, dass unsere Selbstakzeptanz in weite Ferne rückt. Schnelle, oft schädliche Lösungen wie Drogenmissbrauch, exzessiver Konsum von Social Media oder Junkfood dienen dazu, den inneren Schmerz zu betäuben.

Aktuelle Zahlen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zeigen ein besorgniserregendes Bild: Mindestens jeder achte Erdenbürger zeigt bereits deutliche Anzeichen einer psychischen Erkrankung. Im Jahr 2019 litten bereits 970 Millionen Menschen an psychischen Krankheiten, darunter allein 301 Millionen an Angststörungen und 280 Millionen an Depressionen. Mit der Coronapandemie nahm diese Kurve einen steilen Anstieg – allein im Jahr 2020 stiegen die Zahlen um fast 30 Prozent, und der Trend setzt sich fort. Während die kollektive Psyche unserer Gesellschaft angespannt ist, wächst parallel dazu auch das Bedürfnis der Menschen nach Verbundenheit, Heilung und Flow. Westliche Gesundheitssysteme scheinen jedoch überwiegend nicht in der Lage, nachhaltige Lösungen anzubieten. So ist es kaum überraschend, dass immer mehr Menschen nach alternativen Wegen suchen, ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden selbst in die Hand zu nehmen und zu verbessern.

Doch inmitten dieser Herausforderungen eröffnet das Microdosing mit Psilocybin einen Weg, der uns helfen kann, aus diesem Strudel auszubrechen und ein achtsameres Miteinander aufzubauen. Es kann uns helfen, tief verwurzelte Denkmuster, Verhaltensweisen und Glaubenssätze zu identifizieren und infrage zu stellen, uns dabei unterstützen, uns von egozentrischen



und materialistischen Weltanschauungen zu lösen und stattdessen Empathie, Mitgefühl und Nachhaltigkeit zu fördern. Indem wir unseren Wahrnehmungshorizont erweitern und uns mit unserem Inneren verbinden, können wir uns bewusst werden, wie unsere Handlungen und Entscheidungen sowohl uns selbst als auch das größere Ganze beeinflussen.

Neben der Inspiration, die wir dir geben möchten, dich mit dir und deinen inneren Welten zu verbinden, also deinen Glaubenssätzen und Verhaltensweisen, bieten wir dir einen wissenschaftlich fundierten, tiefgehenden Einblick in das Potenzial und die Praxis von Microdosing mit Psilocybin. Wir werden dir die Grundlagen von psychoaktiven Pilzen und ihren Wirkstoffen, einschließlich Psilocybin, vorstellen und dich durch den Prozess der sicheren und effektiven Implementierung von Microdosing in deinem Leben führen. Mit diesem Buch laden wir alle Interessierten ein, einen frischen Blick auf diese altbekannte Substanz zu werfen und einige Vorurteile diesbezüglich zu hinterfragen. Jenen, die in Microdosing eine Alternative sehen, ihren körperlichen und seelischen Leiden entgegenzuwirken, und die bereit sind, den Weg zu tiefem, transformierendem Verständnis zu beschreiten, kann es als praktischer Leitfaden dienen. Unsere Reise beginnt damit, uns wieder auf unser Innerstes zu besinnen und uns für neue, bewusstere Wege des Seins zu öffnen. Dieses Buch ist eine Einladung zu dieser Reise – einer Reise, die uns dazu ermutigt, unsere tiefsten Ängste und Schmerzen anzunehmen und zu transformieren und dabei die Weisheit und das Wunder, die in jedem von uns liegen, zu entdecken und zu feiern. Unser Ziel ist es, dir Werkzeuge und Perspektiven an die Hand zu geben, die dir dabei helfen können, dich selbst besser zu verstehen und dein Bewusstsein zu erweitern, unabhängig davon, wo du dich in deinem Leben gerade befindest. Wir glauben daran, dass du in der Lage bist, Wandel zu bewirken und zu einem bewussteren, erfüllteren Leben zu finden.

Ganz gleich, ob du schon seit einiger Zeit auf der Suche bist oder gerade erst angefangen hast, dich mit dem Thema Microdosing zu beschäftigen: Wir möchten dir Inspiration und Ermutigung bieten, dich auf deine ganz persönliche Reise zu begeben. Es ist an der Zeit, dass wir uns trauen, über den Tellerrand hinauszuschauen, die Pforten der Wahrnehmung zu öffnen und den Weg zu einer bewussteren, glücklicheren und gesünderen Welt zu ebnen.



Wir sind davon überzeugt: Microdosing ist mehr als nur Selbstoptimierung. Microdosing ist eine Lebenseinstellung.

## ETHNOMYKOLOGIE – DIE ROLLE VON PILZEN IN DER ENTWICKLUNG VON KULTUR UND SPIRITUALITÄT

Die Wissenschaft, die die vielfältigen Beziehungen zwischen Menschen und Pilzen erforscht, ist die Ethnomykologie. Dieses interdisziplinäre Feld untersucht die Verwendung von Pilzen in der traditionellen Medizin, in religiösen Praktiken, in Ernährungsgewohnheiten und innerhalb verschiedener kultureller Kontexte. Die Ethnomykologie bietet außerdem einen tiefen Einblick in den kulturellen Einfluss von Pilzen auf Gesellschaften weltweit. In einigen Kulturen sind Pilze ein unverzichtbarer Bestandteil der Ernährung, in anderen werden sie für religiöse Zeremonien und heilige Rituale verwendet. Die symbolische Darstellung von Pilzen ist auch in der Kunst vieler indigener Völker präsent. Durch das Studium der Ethnomykologie können wir ein besseres Verständnis für den tief verwurzelten Respekt und die Ehrfurcht, die viele Kulturen den Pilzen entgegenbringen, entwickeln.

Unser Blick richtet sich auf psychoaktive Pilze. Das liegt daran, dass sie unserer Ansicht nach vom Anbeginn der Menschheit eng mit unserer Evolution verflochten sind – ein Aspekt, auf den wir später genauer eingehen werden. Die Spuren dieser Verbindung sind schwer zu fassen, denn Pilze sind flüchtige Wesen. Fossilien sind selten, und so sind wir auf Artefakte angewiesen, die Aufschluss über ihre Nutzung geben.

Nehmen wir zum Beispiel die faszinierenden Höhlenmalereien von Tassili n'Ajjer in Algerien. Diese von Wissenschaftlern auf bis zu 7000 Jahre vor Christus datierten Bilder deuten darauf hin, dass indigene Kulturen bereits in prähistorischen Zeiten psychedelische Pilze für medizinische und rituelle Zwecke einsetzten.<sup>1</sup> Und wer weiß? Vielleicht spielten Psilocybin-Pilze sogar eine Rolle in der menschlichen Entwicklung vom Homo erectus zum Homo sapiens.



*Eine Zeichnung einer der Höhlenmale-  
reifiguren aus Tassili n'Ajjer in Algerien,  
die einen pilzförmigen Kopf haben und  
offenbar einen Pilz halten: Hier wird  
augenscheinlich der »Pilzgeist« dargestellt.*

Auch in Mittelamerika waren die sogenannten Zauberpilze tief in den Kulturen der Azteken und Maya verankert. Die ersten schriftlichen Aufzeichnungen über die seltsamen kleinen Pilze, die visionäre Wirkungen zeigten, stammen von spanischen Chronisten aus dem 16. Jahrhundert. Ein aufmerksamer Beobachter dieser Zeit war der Franziskaner Bernardino de Sahagún. In seinem Werk *Historia General de las Cosas de Nueva España* beschreibt er, wie die Azteken diese Pilze, die sie »Teonanácatl« nannten, verwendeten – »göttliches Fleisch« oder »Fleisch der Götter«, übersetzt aus der Nahuatl-Sprache der Azteken.

De Sahagún beschrieb das Aussehen, den Geschmack und die Wirkungen dieser Pilze. Konsumenten beschrieben oft positive und euphorische Visionserfahrungen, die sie als göttlich interpretierten und als Prädikatoren ihres Schicksals sahen. Doch die spanischen Eroberer mit ihren starken Vorurteilen gegenüber heidnischen Bräuchen brachten eine folgenschwere Verurteilung mit sich. Ihre Ablehnung der Pilze ist bis heute in vielen Köpfen tief verwurzelt. Als die spanischen Eroberer schließlich den Konsum von Psilocybin-Pilzen verboten, führten die indigenen Schamanen die Nutzung weiterhin im Geheimen fort, um ihre Kultur, ihr Wissen und ihre tiefe Verbindung zur Natur zu bewahren. Berichte aus dem 17. Jahrhundert zeigen, dass die Verwendung von Pilzen von Generation zu Generation weitergegeben wurde.



Im Jahr 1895 entdeckte man in Mittelamerika Steinskulpturen, die aus einem Fuß und einem darauf sitzenden Pilz mit Hut bestanden. Solche Pilzsteine, oft mit menschlichen oder tierischen Gesichtern, wurden hauptsächlich in Südmexiko, El Salvador und Guatemala gefunden.<sup>2</sup> Sie stammen aus der ersten Hälfte des ersten Jahrtausends vor Christus und wurden fälschlicherweise als Phallussymbole interpretiert – eine Missinterpretation, die ihre wahre Bedeutung als Kultobjekte verfehlte.



*Pilzsteine, die bei einer Ausgrabung zusammen mit Miniaturmetaten (Mahlsteinen) in der archäologischen Hochlandmayastätte von Kaminaljuyú gefunden wurden, sind von dem Archäologen Dr. Stephan de Borhegyi (1921–1969) auf etwa 1000 Jahre vor Christus datiert worden.*

Die wissenschaftliche Erforschung psychoaktiver Substanzen begann jedoch auf einem anderen Gebiet. Neben Pilzen wurden in Mexiko auch Kakteen mit ähnlichen Wirkstoffen gefunden. Diese wurden ebenfalls von den Azteken verwendet und ihre rituelle Nutzung wurde, im Gegensatz zu den Pilzzeremonien, nicht vergessen. In Europa ist der Zusammenhang zwischen Pilzen und Religion weitgehend in Vergessenheit geraten, obwohl auch im frühen Christentum vor dem 13. Jahrhundert eine Menge ziemlich eindeutiger Pilzsymbologie verwendet wurde.<sup>3</sup>

Ende des 19. Jahrhunderts begannen die deutschen Pharmakologen Louis Lewin (1850–1929) und Arthur Heffter (1859–1925), den Peyote-Kaktus (*Lophophora williamsii*) zu untersuchen, und isolierten den aktiven Wirkstoff Mes-