

Feiere die Energie und Magie der heilenden Pilze das
ganz im Zeichen von Wachstum und Leben.

Heilende Pilze



Ideenfindung

Eine Webseite mit der Vorstellung heilender Pilze aus der traditionellen chinesischen Medizin. Herkunft, Wirkung, Anwendungsgebiete und Verwechslungsgefahr.
Die Bilder und Texte wurden teilweise mit KI generiert und kleine Kurzclips integriert.



Projektplan

- Projektziele | Zielgruppen-Analyse
- Wettbewerbsanalyse | Risiken
- Ressourcen
- SEO Keywords
- Projektphasen & Zeitplan
- To do Liste | Umsetzung
- Wordpress Seite mit Theme DIVI
- Projektfahrplan für 10 Tage
- Tools
- Budget
- Begründung verwendete Tools
- Reflektion

Projektplan

📌 Projektplan – Webseite „Heilende Pilze“

1. Projektziele

- **Hauptziel:** Erstellung einer professionellen Webseite über heilende Pilze innerhalb von 10 Tagen.
- **Unterziele:**
 - Inhalte (Texte, Bilder, Videos) vollständig KI-gestützt produzieren.
 - SEO-optimierte Struktur für organische Reichweite.
 - Verständliche, attraktive Präsentation der Pilze (medizinische Eigenschaften, Anwendung, Risiken).
 - Bereitstellung als Proof of Concept für weiteres Ausbaupotenzial (Shop, Blog, Community).

2. Zielgruppenanalyse

- **Primäre Zielgruppe:** Gesundheitsbewusste Menschen, die sich für Naturheilkunde, Pilze & alternative Heilmethoden interessieren.
- **Sekundäre Zielgruppe:** Forschende, Studierende, Food- & Wellness-Blogger.
- **Bedürfnisse:**
 - schnelle, verständliche Infos
 - vertrauenswürdige Darstellung
 - optisch ansprechende Visualisierungen

3. Wettbewerbsanalyse

- **Direkte Konkurrenz:**
 - Heilpilz-Shops (z. B. Hawlik, Pilzmühle, MycoVital)
 - Info-Seiten wie „heilpilze.de“
- **Indirekte Konkurrenz:**
 - Gesundheitsportale (z. B. Netdoktor, Apotheken Umschau)
- **Chancen:**
 - modernes, KI-gestütztes Design hebt sich ab
 - Nischen-Keywords mit Potenzial („Heilpilze gegen Stress“)
- **Risiko:**
 - bestehende Anbieter mit hoher SEO-Autorität

4. Risiken

- **Inhaltlich:** falsche oder ungenaue Infos durch KI → muss geprüft & belegt werden.
- **Zeit:** 10 Tage sind ambitioniert → Gefahr von Qualitätsverlust.
- **Rechtlich:** Gesundheitsclaims dürfen nicht zu stark werblich formuliert sein (Lebensmittelgesetz, Health Claims Regulation).
- **Technisch:** Überlastung durch zu viele Features auf einmal.

Lösung:

- Fokus auf Minimalversion (MVP) in 10 Tagen, spätere Erweiterungen möglich.
- Tägliche Review-Phase, Faktencheck durch Quellen.

5. Ressourcen

- **Tools:**
 - Texte: ChatGPT, NotebookLM
 - Bilder: MidJourney, DALL-E, Recraft AI
 - Videos: Runway, Pika Labs, Veo3 (wenn zugänglich)
 - Webseite: WordPress + SEO-Plugin (RankMath/Yoast) oder Webflow
- **Personen:**
 - Projektleitung: du
 - Content-Erstellung: KI
 - Lektorat/Faktencheck: du selbst + ggf. Fachliteratur
- **Budget:** gering (Hosting + evtl. Premium Tools)

6. SEO-Keywords (erste Auswahl)

- **Generisch:** Heilpilze, Vitalpilze, Pilze Gesundheit, Pilze Heilwirkung
- **Spezifisch:** Reishi Wirkung, Cordyceps Sport, Chaga Tee, Maitake Immunsystem, Shiitake Heilwirkung
- **Long-Tail:** „Welcher Heilpilz hilft gegen Stress?“, „Chaga Tee selber machen“, „Shiitake gegen Erkältung“.

Tipp: Kombiniere *informative Keywords* (Blog) + *transaktionale Keywords* (später Shop).

Projektphasen

7. Projektphasen & Zeitplan (10 Tage)

Tag 1: Projektstart & Struktur

- Ziele definieren, Sitemap bauen (Startseite, Pilz-Übersicht, Einzelpilzseiten, Blog, Kontakt).
- Wettbewerbs- & Keywordanalyse abschließen.
- **Meilenstein 1:** Projektgrundlage steht.

Tag 2: Content-Rahmen

- Contentplan: Welche Pilze? (z. B. Reishi, Cordyceps, Shiitake, Chaga, Maitake, Agaricus blazei).
- Outline Texte erstellen (Wirkung, Anwendung, Studien, Risiken).
- Review: Korrektheit & rechtliche Formulierung prüfen.

Tag 3: KI-Texte (Batch 1)

- Erste 3 Pilz-Steckbriefe generieren + redigieren.
- Startseiten-Text & Mission Statement.
- **Meilenstein 2:** 50 % der Inhalte fertig.

Tag 4: KI-Texte (Batch 2)

- Weitere 3–4 Pilz-Steckbriefe.
- SEO-Meta-Descriptions, Headlines.

Tag 5: KI-Bilder

- Illustrationen zu jedem Pilz.
- Einheitlicher Stil (warm, klar, medizinisch-seriös).
- **Meilenstein 3:** Texte + Bilder = Contentbasis fertig.

Tag 6: KI-Videos

- Timelapse: Pilze wachsen.
- Kurzer Erklärfilm über Heilpilze.

Tag 7: Webseitendesign

- Setup WordPress/Webflow.
- Template wählen, Branding (Farben, Logo).

Tag 8: Content einpflegen

- Texte, Bilder, Videos hochladen.
- Navigation & SEO-Struktur anlegen.
- **Meilenstein 4:** Erste Version der Website online (MVP).

Tag 9: Test & Optimierung

- Funktionstests, Mobile-Check, SEO-Analyse.
- Verbesserungen in Texten, Bildern, Ladezeiten.

Tag 10: Launch & Reflektion

- Veröffentlichung.
- Tagesreview: Was lief gut, was verbessern?
- To-Do-Liste für Version 2 (Blogartikel, Newsletter, Shop).
- **Meilenstein 5:** Launch abgeschlossen.

To do Liste

Tägliche To-Do-Liste – Projekt „Webseite heilende Pilze“

Tag 1 – Projektstart & Struktur

-  Projektziele klar definieren (Zielgruppe, Inhalte, Nutzen).
-  Sitemap bauen: Startseite, Pilz-Übersicht, Einzelpilzseiten, Blog, Kontakt.
-  Wettbewerbs- und Keywordanalyse durchführen.
-  Tools & Ressourcen auswählen (WordPress, KI-Bilder, KI-Texte, Video-Tool).
-  Reflexion abends: Ist die Struktur realistisch in 10 Tagen?

Tag 2 – Content-Rahmen

-  Auswahl der Pilze (z. B. Reishi, Cordyceps, Shiitake, Chaga, Maitake, Agaricus blazei).
-  Outline der Inhalte (Wirkung, Anwendung, Risiken, Studienlage).
-  Rechtscheck: Formulierungen vorbereiten („kann unterstützen“ statt „heilt“).
-  Reflexion abends: Sind die Inhalte machbar & glaubwürdig?

Tag 3 – KI-Texte Batch 1

-  Texte zu 3 Pilzen erstellen (KI-Generierung + Lektorat).
-  Startseitentext + Mission Statement schreiben.
-  Erste SEO-Meta-Descriptions anlegen.
-  Reflexion: Passen Tonalität & SEO-Schlagworte?

Tag 4 – KI-Texte Batch 2

-  Texte zu 3–4 weiteren Pilzen erstellen.
-  Meta-Descriptions & Headlines vervollständigen.
-  Struktur für Blogartikel anlegen (Platzhalter).
-  Reflexion: Sind alle Kerninhalte fertig & korrekt?

Tag 5 – KI-Bilder

-  Pilz-Illustrationen für jeden Steckbrief erstellen (einheitlicher Stil).
-  Startseitenvisualisierung (Hero-Bild).
-  Check: Farben & Stil einheitlich, Branding entwickeln (Logo/Farbpalette).
-  Reflexion: Passen die Bilder zum Text & wirken professionell?

Tag 6 – KI-Videos

-  Kurzes Timelapse-Video (Pilze wachsen).
-  Erklärfilm: Überblick über Heilpilze (30–60 Sekunden).
-  Export & Komprimierung fürs Web.
-  Reflexion: Lieber Qualität statt Quantität?

Tag 7 – Webseitendesign

-  WordPress/Webflow aufsetzen, Template auswählen.
-  Branding umsetzen (Farben, Logo, Schriftarten).
-  Grundgerüst bauen: Navigation, Header, Footer.
-  Reflexion: Läuft die Technik rund? Reicht ein einfaches Template?

Tag 8 – Content einpflegen

-  Texte zu den Pilzen in die Webseite einfügen.
-  Bilder und Videos hochladen.
-  SEO-Plugin einrichten (RankMath oder Yoast).
-  Reflexion: Ist die Seite benutzerfreundlich & logisch?

Tag 9 – Test & Optimierung

-  Mobile-Check (Smartphone, Tablet).
-  Ladezeit optimieren (Komprimierung von Bildern/Videos).
-  Funktionstest: Links, Navigation, Kontaktformular.
-  SEO-Analyse durchführen (Keyword-Dichte, interne Verlinkung).
-  Reflexion: Was ist noch unklar oder schwach?

Tag 10 – Launch & Review

-  Veröffentlichung: Domain verbinden, Seite online stellen.
-  Kurze Social-Media-Ankündigung posten (optional).
-  Projektreflexion: Was lief gut? Was braucht Version 2.0?
-  To-Do-Liste für Erweiterungen anlegen (z. B. Blogartikel, Newsletter, Shop).
-  **Meilenstein: Projekt abgeschlossen!**

Umsetzung



- Texte
- Bilder
- Sound
- Video
- Webseite

Texte

ChatGPT / Perplexity

Chaga (Schiefer Schillerporling)

Der Chaga gilt als kraftvoller Vitalpilz aus den kalten Wäldern der nördlichen Hemisphäre. Bekannt für seine außergewöhnlichen antioxidativen und immunstärkenden Eigenschaften, unterstützt er insbesondere den Verdauungstrakt, das Immunsystem und die Leber. Entdecken Sie die vielfältigen Heilwirkungen und die besondere Bedeutung des Birkenpilzes aus der Naturheilkunde.

Austernpilz (Pleurotus ostreatus)

Der Austernpilz ist nicht nur ein kulinarischer Genuss, sondern auch ein geschätzter Vitalpilz mit vielseitiger Wirkung. Er unterstützt die Senkung von Cholesterin, stärkt das Immunsystem und fördert die Gesundheit von Gefäßen und Gelenken. Erfahre, wie dieser dekorative Pilz aus der Natur und der TCM als Heilmittel genutzt wird.

Birkenporling (Fomitopsis betulina)

Der Birkenporling, ein bekannter Heilpilz aus den Birkenwäldern Europas, ist seit Jahrhunderten für seine heilenden und entgiftenden Eigenschaften beliebt. Er wirkt immunmodulierend, entzündungshemmend und unterstützt die Wundheilung. Erfahren Sie mehr über die Geschichte und Besonderheit dieses vielseitigen Pilzes.

Schwefelporling (Laetiporus sulphureus)

Der Schwefelporling – auch „Chicken of the Woods“ genannt – ist essbarer Porling mit mildem, fleischähnlichem Geschmack. Neben Verwendung besitzt er wertvolle gesundheitsfördernde Wirkung. Entzündungshemmung bis hin zu Immunstärkung reichen. Entdecke den Pilz für Küche und Gesundheit.

Löwenmähne (Hericium erinaceus)

Die Löwenmähne, ein außergewöhnlicher Vitalpilz mit stacheliger Form, ist bekannt für seine einzigartige Wirkung auf Nerven und Gehirn. Sie fördert die Regeneration des Nervensystems, unterstützt die Verdauung und beruhigt Geist und Psyche. Erkunde die faszinierende Welt dieses „Nervenzapfens“ mit besonderer Tradition.

Cordyceps (Raupenpilz)

Cordyceps, der sagenumwobene Raupenpilz aus dem Hochland Tibets, gilt als eines der stärksten natürlichen Mittel zur Steigerung von Vitalität, Ausdauer und Immunabwehr. Seine adaptogenen Kräfte fördern die Regeneration und verbessern die Leistungsfähigkeit von Körper und Geist. Tauche ein in die Geschichte und Wirkweise dieses wertvollen Heilpilzes.

Reishi (Glänzender Lackporling)

Reishi ist als „Pilz der Unsterblichkeit“ bekannt und wird seit Jahrhunderten für seine umfassenden gesundheitlichen Vorteile geschätzt. Er wirkt ausgleichend auf Körper und Geist, stärkt Herz, Leber sowie das Immunsystem und unterstützt die Entgiftung. Erfahre mehr über den vielseitigen Vitalpilz mit seiner tief verwurzelten Tradition in der chinesischen Medizin.

Shiitake (Lentinula edodes)

Shiitake zählt zu den beliebtesten Speisepilzen weltweit und bringt nicht nur kulinarischen Genuss, sondern auch zahlreiche gesundheitliche Vorteile mit sich. Er stärkt das Immunsystem, unterstützt den Fettstoffwechsel und wirkt antiviral sowie antibakteriell. Entdecke, warum Shiitake als königlicher Pilz der Naturheilkunde gilt.

Texte ChatGPT / Perplexity

Chaga

Hier ist der strukturierte Überblick über den Chaga-Pilz in der gewünschten Form – ohne Quellen

1. Name

- Deutscher Name: Chaga, Schiefer Schillerporling
- Wissenschaftlicher Name (lateinisch): Inonotus obliquus

2. Merkmale

- Hut (Form, Farbe, Größe, Oberfläche): Kein typischer Hut, sondern knollig-krustige, stiel schwarze bis schwarz-braune Sklerotien an Birken. Größe oft bis 40 cm, Oberfläche ist k
- Lamellen / Röhren / Poren: Keine Lamellen, die Fruchtkörper sind porös-flach und werden meist nicht beachtet; Die wirkliche Nutzmasse ist das Sklerotium.
- Stiel: Kein Stiel, wächst unregelmäßig und derb direkt am Stamm.
- Fleisch: Innen rotbraun bis rostfarben, zäh und korkartig, oft mit weißen Linien durchzogen.
- Sporenpulver: Gelblich-braun, die eigentlichen Fruchtkörper am Baum sind unscheinbar und erzeugen mit dem bloßen Auge kaum wahrnehmbares Sporenpulver.

3. Vorkommen & Lebensraum

- Jahreszeit: Ganzjährig auffindbar, besonders im Winterhalbjahr gut sichtbar.
- Typische Standorte: Vor allem Birken in feuchten, kalten Wäldern Nord- und Osteuropas, Russlands, Finnlands, Skandinaviens und Kanadas. Zielt lebende Birken, selten andere Laubbäume.
- Bodenbeschaffenheit: Keine direkte Bodenbindung, braucht lebende Birken als Substrat.

4. Essbarkeit & Verwendung

- Genießbar / giftig / ungenießbar: Nicht klassisch essbar, gilt roh als ungenießbar, wird aber in f Extrakten oder Kapseln als Vital- und Heilmittel genutzt.
- Besondere Hinweise: Der medizinisch relevante Chaga wächst ausschließlich auf Birken. Zur schonenden Zubereitung sollte das Wasser nicht über ca. 40 °C erhitzt werden, um Enzym zu erhalten. Wild gesammelt sollte er auf Schadstoffe geprüft werden. Nicht geeignet bei Nierenschwäche oder Nierensteinen wegen eines hohen Oxalatgehalts und nicht für Schwangere/Stillende empfohlen. Chaga wirkt leicht blutverdünnend, daher Vorsicht bei blutverdünnenden Medikamenten.

5. Heilwirkung & Inhaltsstoffe

- Traditionelle Verwendung: In der Volksmedizin seit Jahrhunderten bei Magen-Darm-Leiden, Immunschwäche, Leberkrankheiten, Haut- und Herz-Kreislauf-Beschwerden sowie begleitend bei Krebserkrankungen verwendet.
- Wissenschaftliche Erkenntnisse: Enthält zahlreiche bioaktive Stoffe wie Polysaccharide (Beta-Glucane), Triterpene (ua Betulin), Lanosterol, Inotodiol, Melanin, Enzym SOD, Mineralstoffe (Eisen, Kalium, Calcium, Magnesium, Zink), organische Säuren, Flavonoide. Wirkt nachweislich antioxidativ, entzündungshemmend und immunmodulierend. Positive Effekte auf Immunsystem, Blutzuckerregulation, Leber, antioxidativen Schutz und als Adaptogen werden untersucht, aber die Krebsheilung ist nicht wissenschaftlich bestätigt.

6. Verwechslungsgefahr

- Mit welchen Pilzen wird er leicht verwechselt? Brandkrustenpilz, Vielgestaltige Kohlenbeere oder Baumkrebss sowie andere schwarze Auswüchse an Bäumen.
- Unterschiede, um sie zu erkennen: Chaga ist außen tiefschwarz und innen rost- bis goldbraun („wie Glut“), westlich an Birken. Doppelgängern fehlt die goldbraune Färbung im Inneren oder sie sind nicht so fest verwachsen.

ChatGPT DALL·E

Perplexity

Bilder

Austernpilze



Birkenporling



Lackporling



ChatGPT DALL·E

Perplexity

Bilder

Löwenmähne



Raupenpilz



Schwefelporling



Bilder

Wan Video

An mushroom artifact, a four-ram square tripod crocheted with wool. The wool fabric has a delicate texture, pure color, and a simple and elegant overall shape. The background is a solid color to highlight the subject. Realistic style, high-definition photography, close-up, showing

Image

Text to Image

Wan2.1 Plus

Palettes

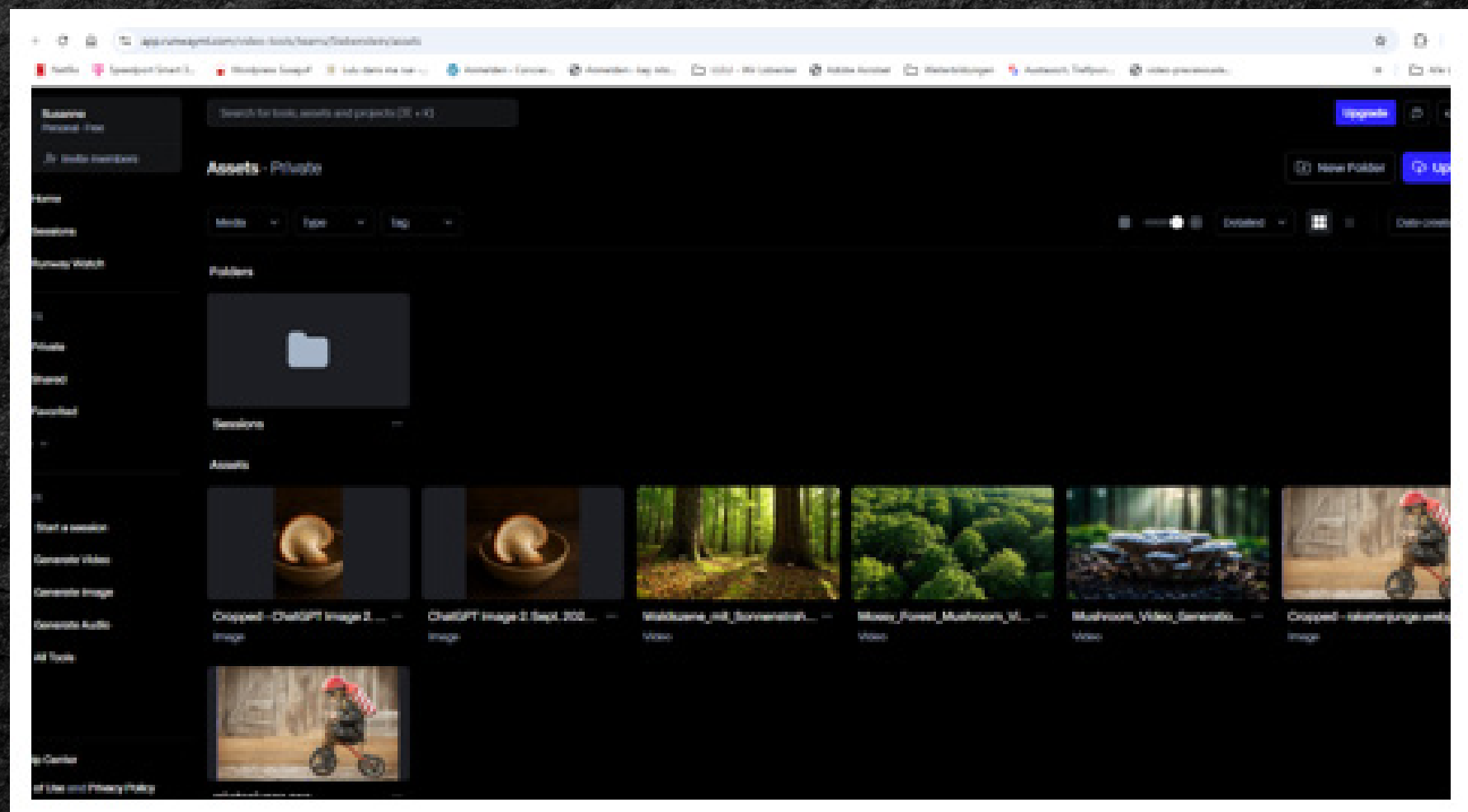
1:1

≡

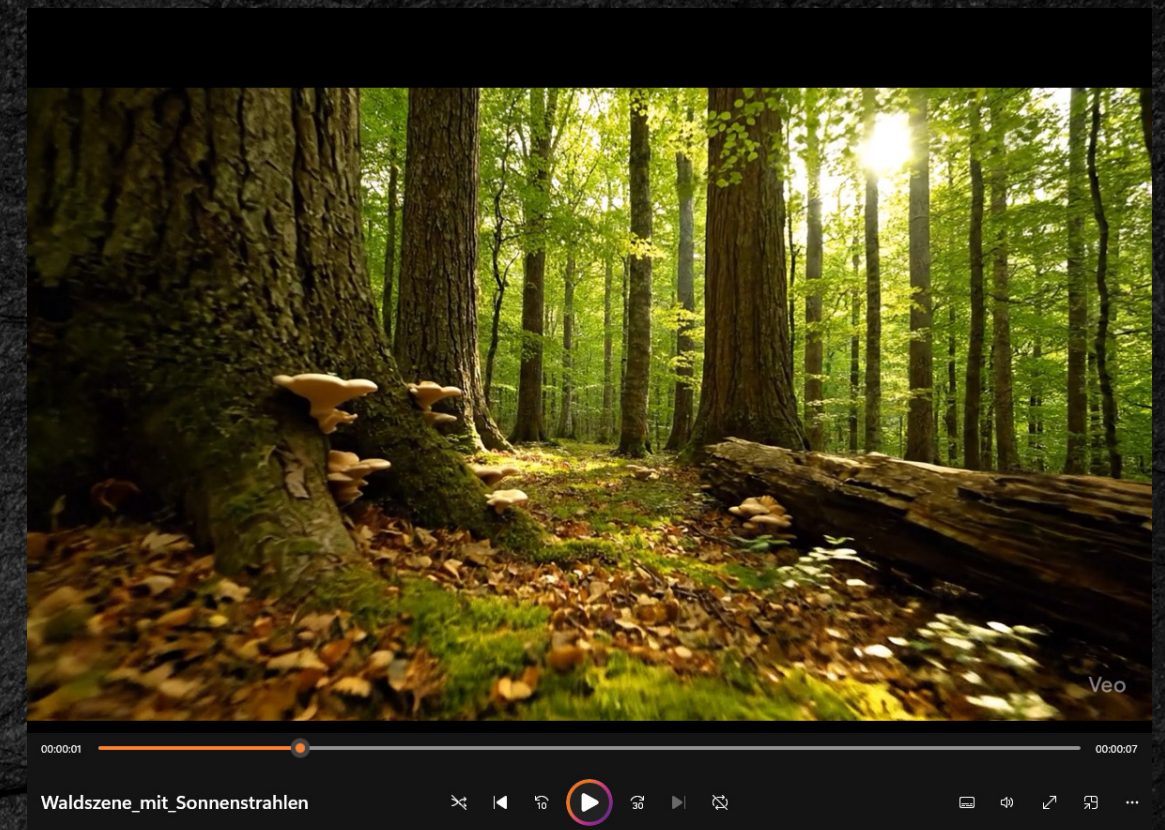
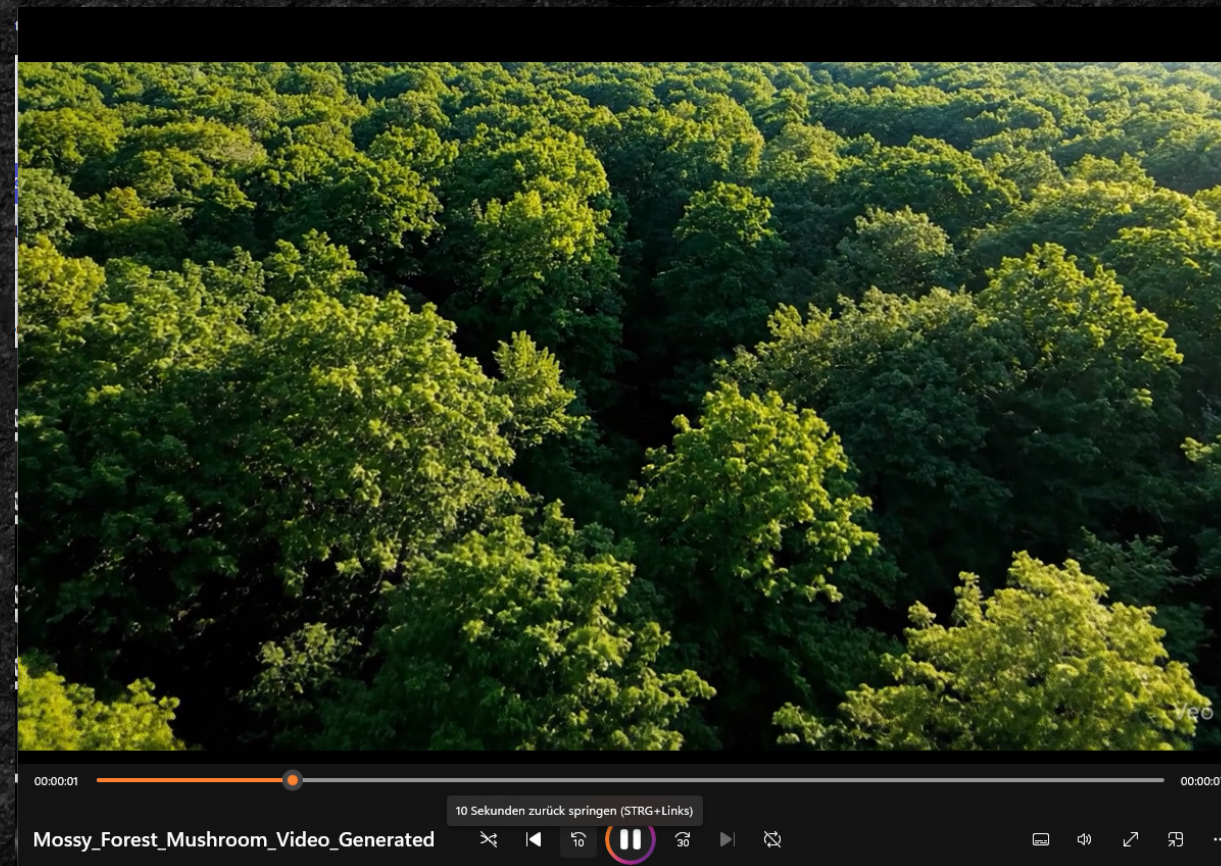
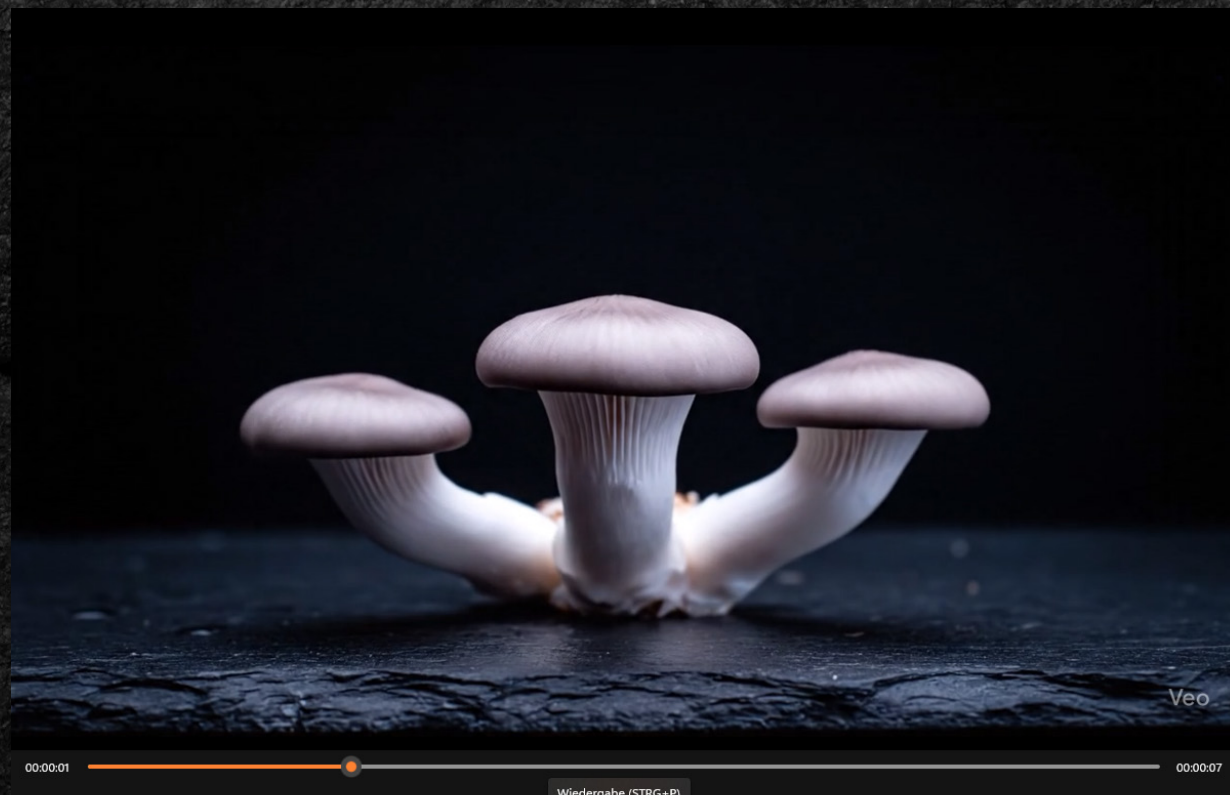
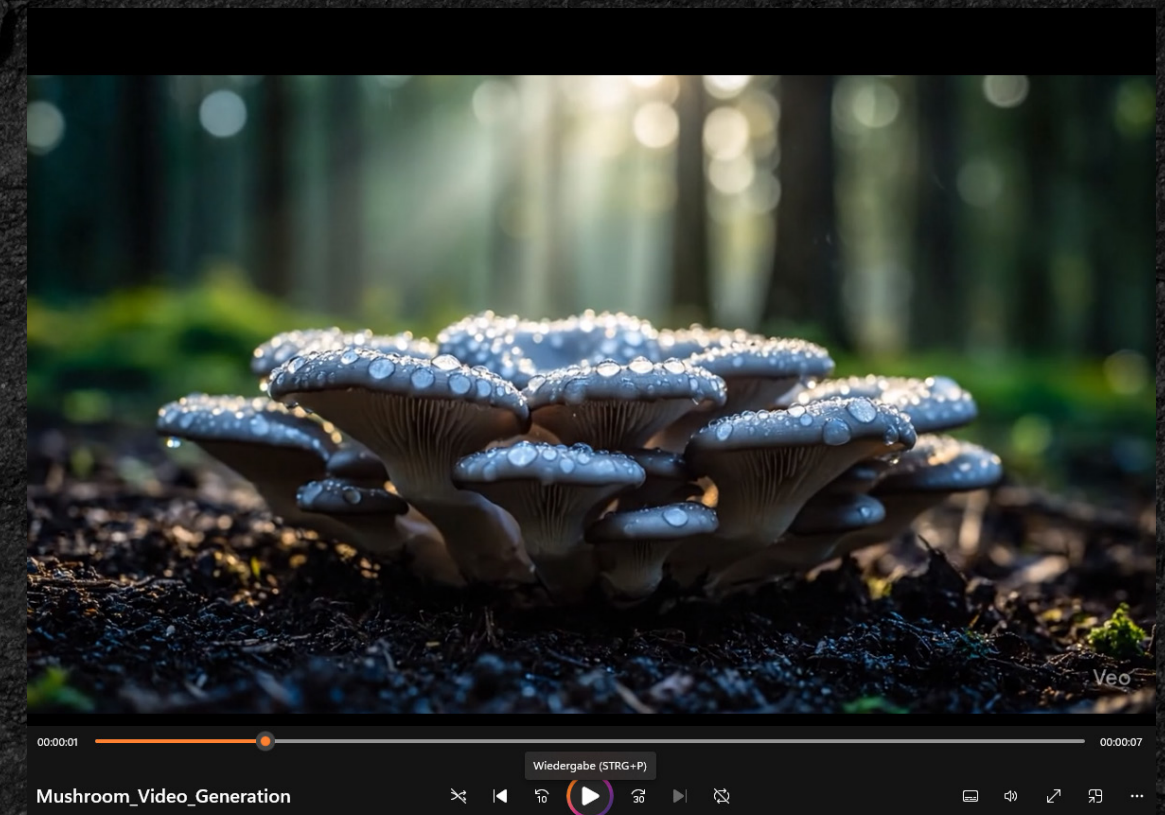
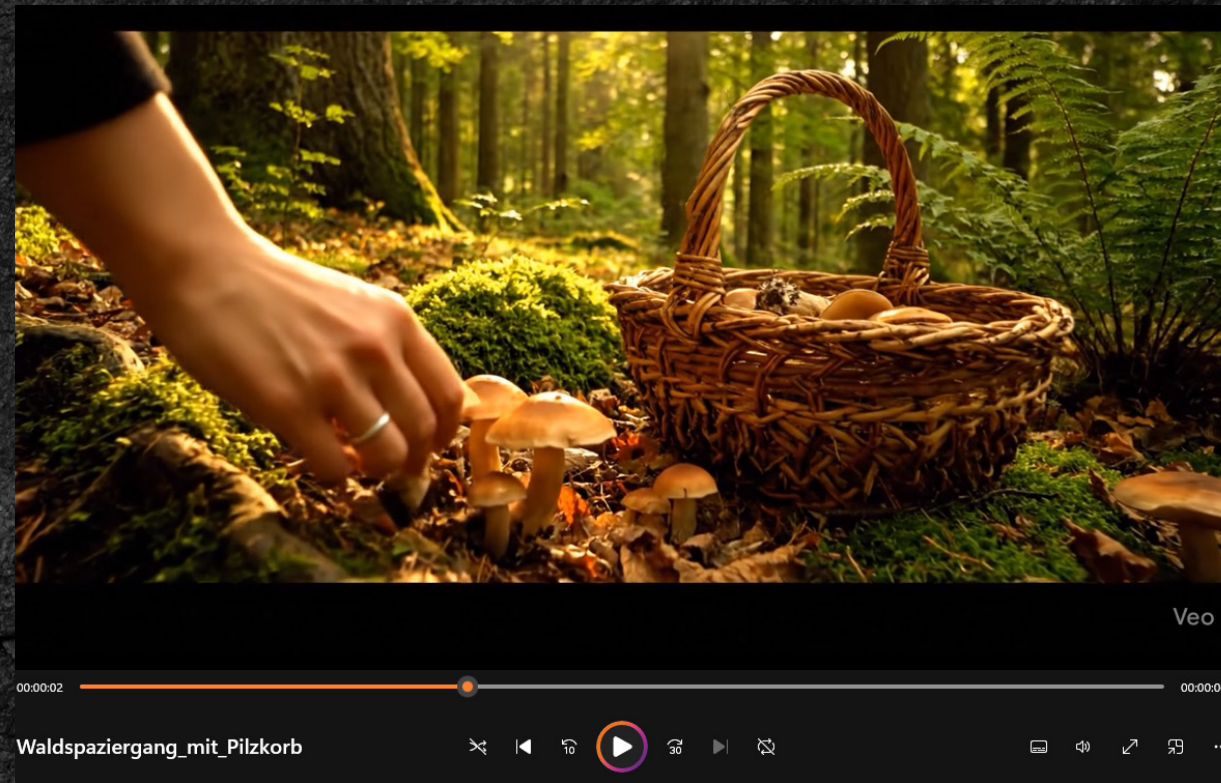
2



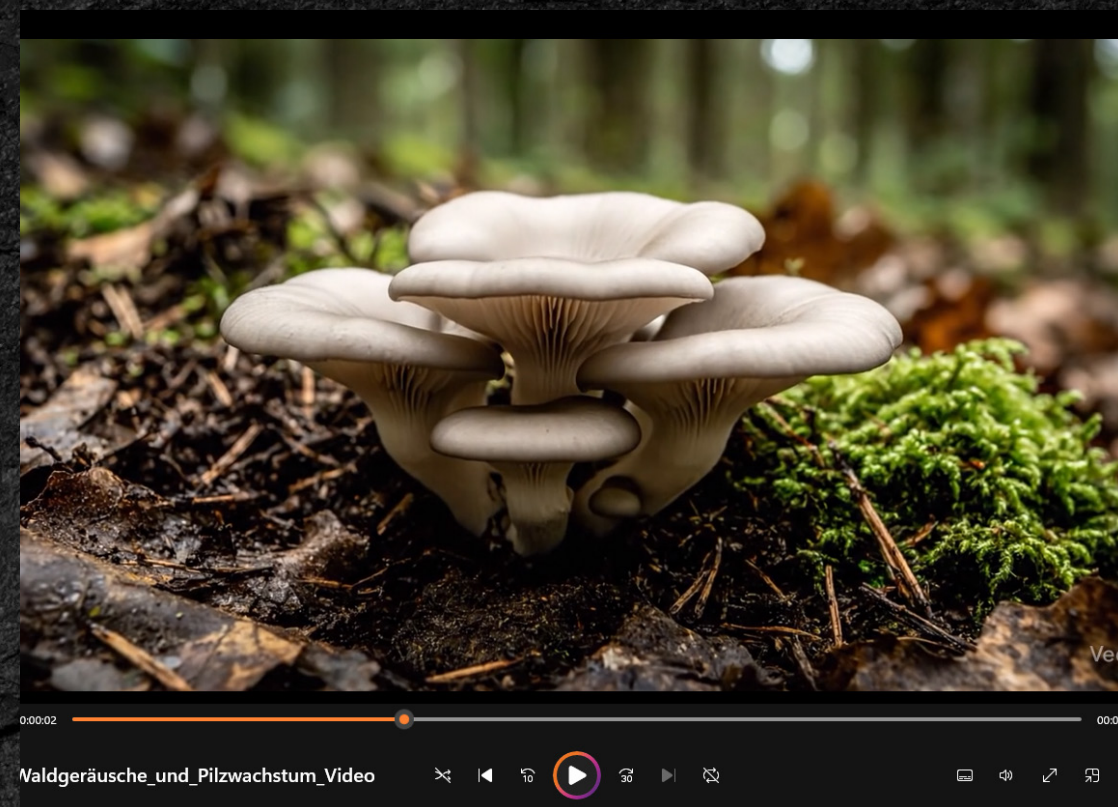
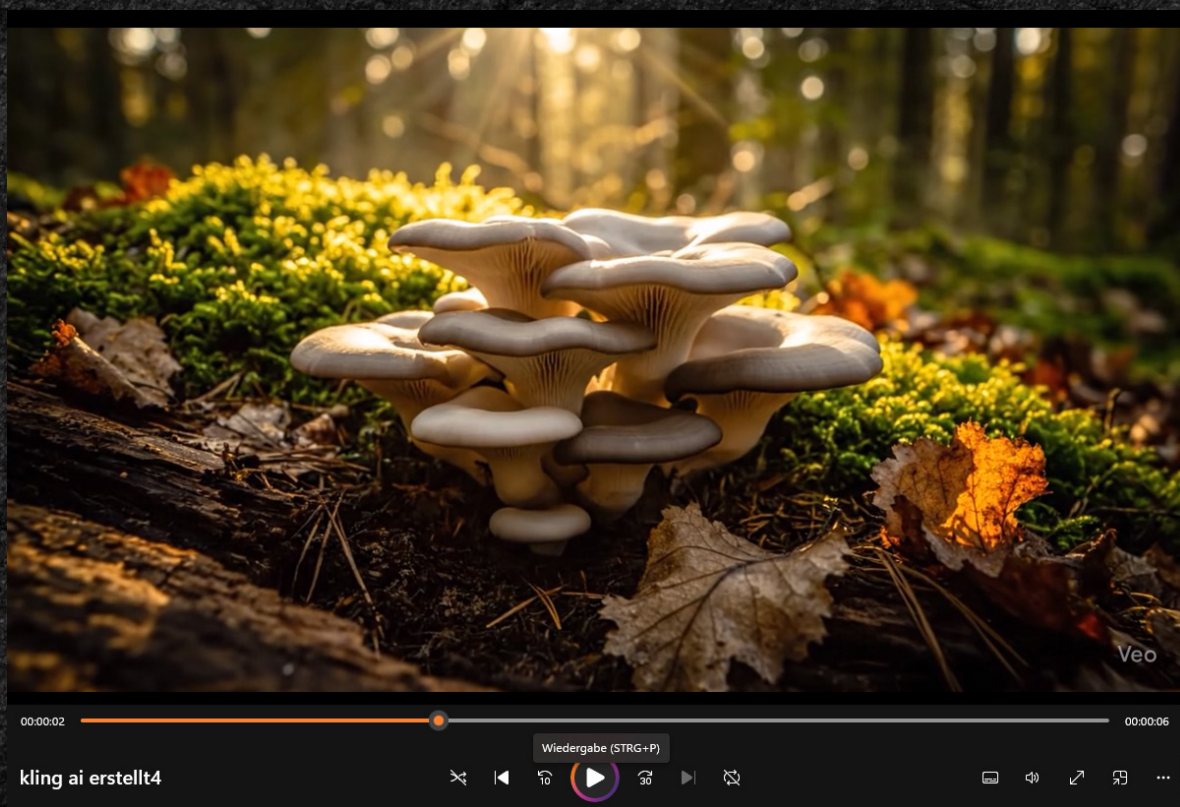
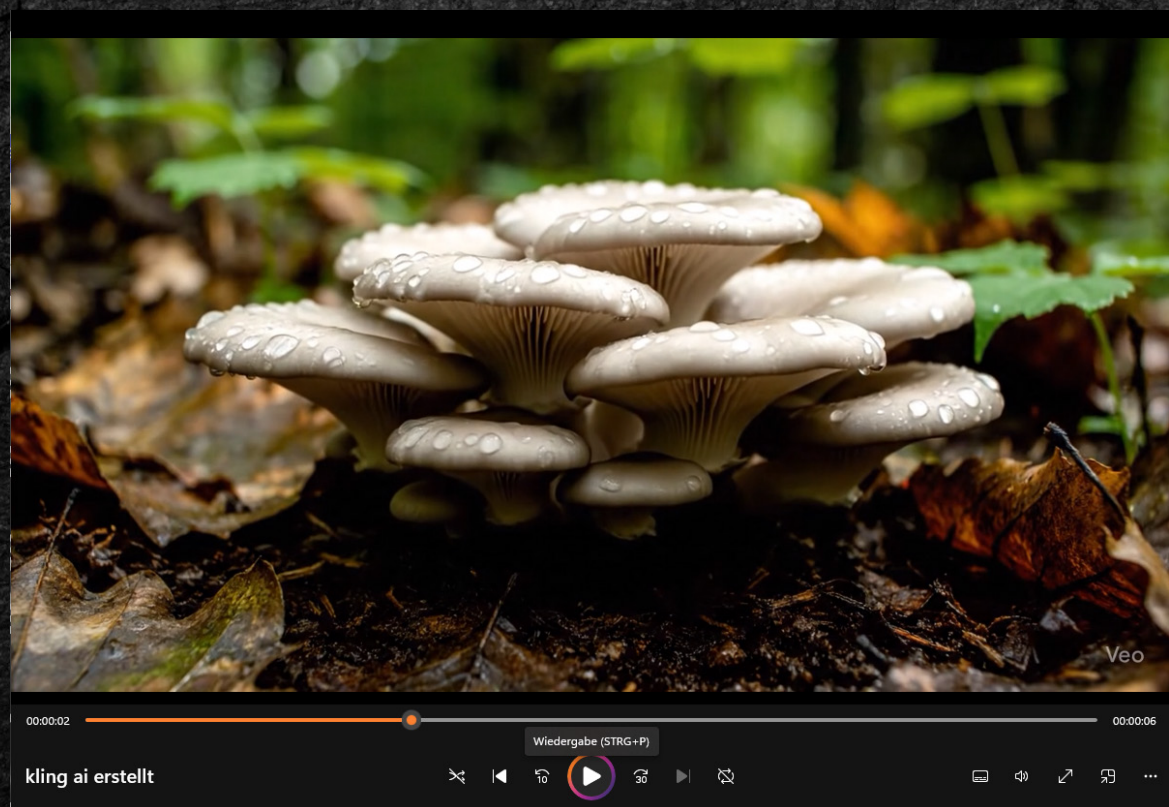
Videsequenzen *Runway*



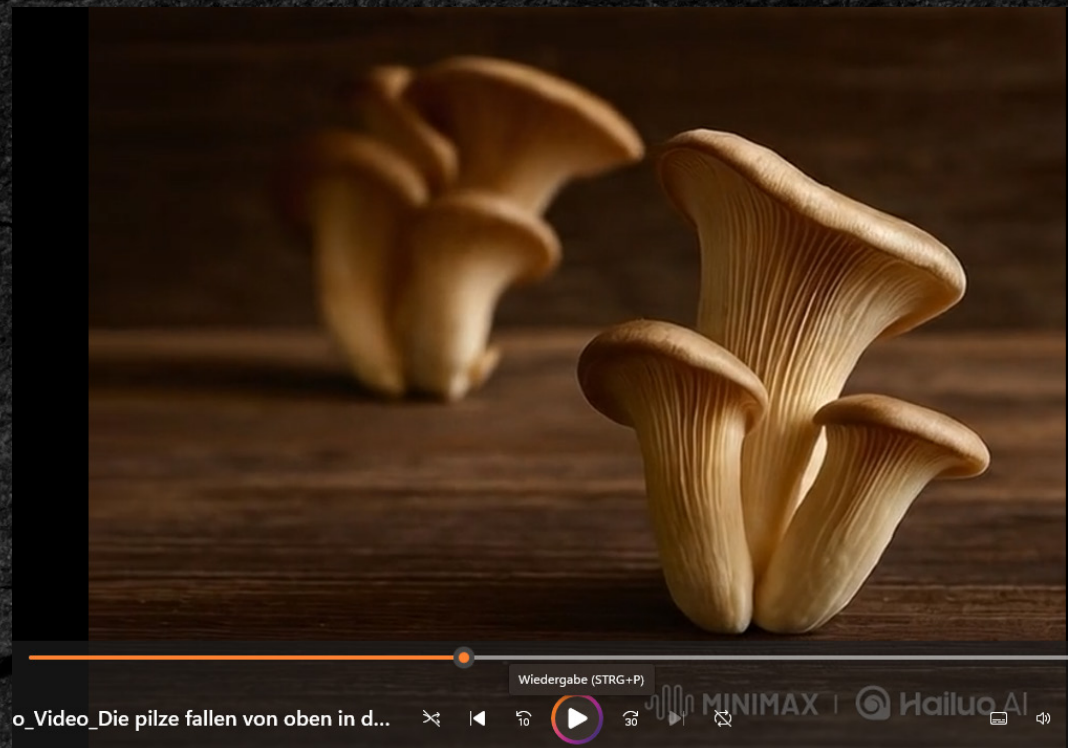
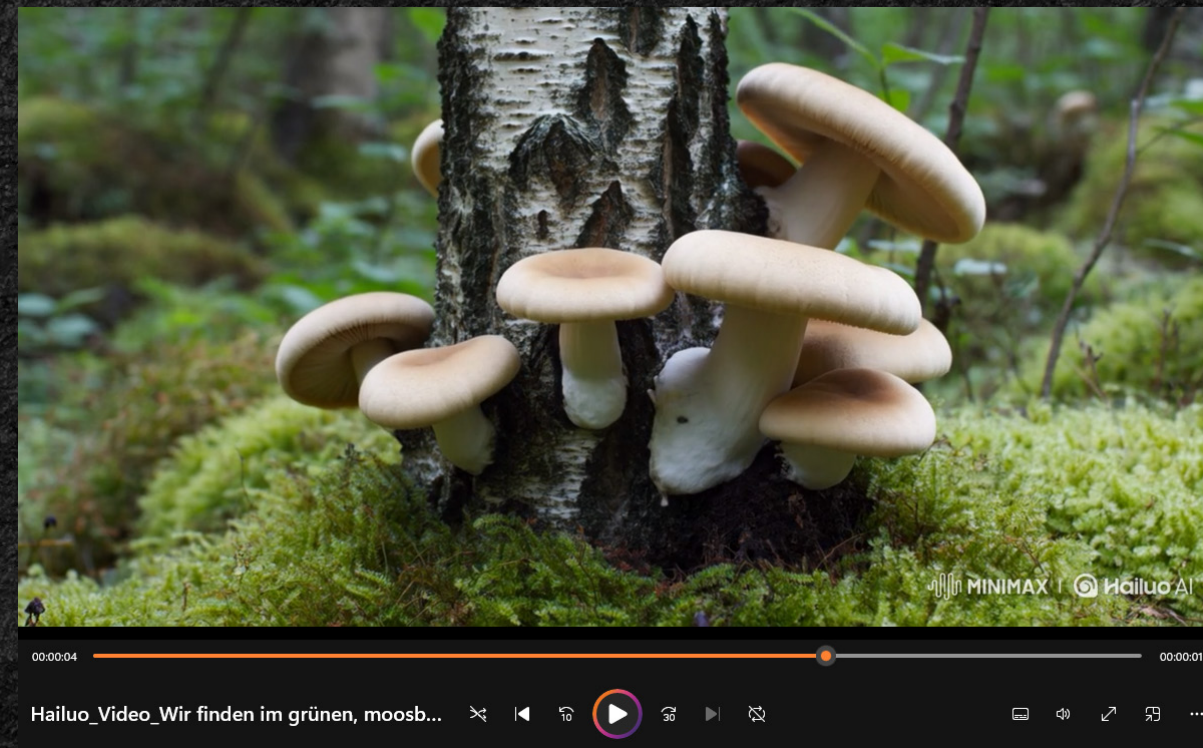
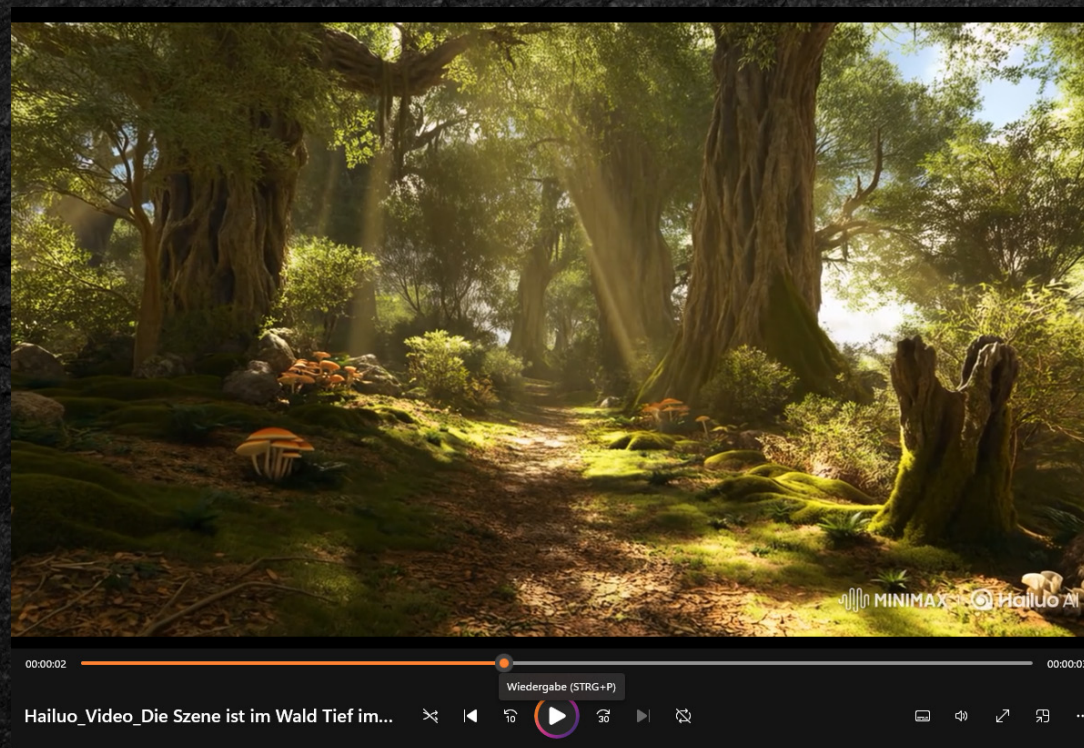
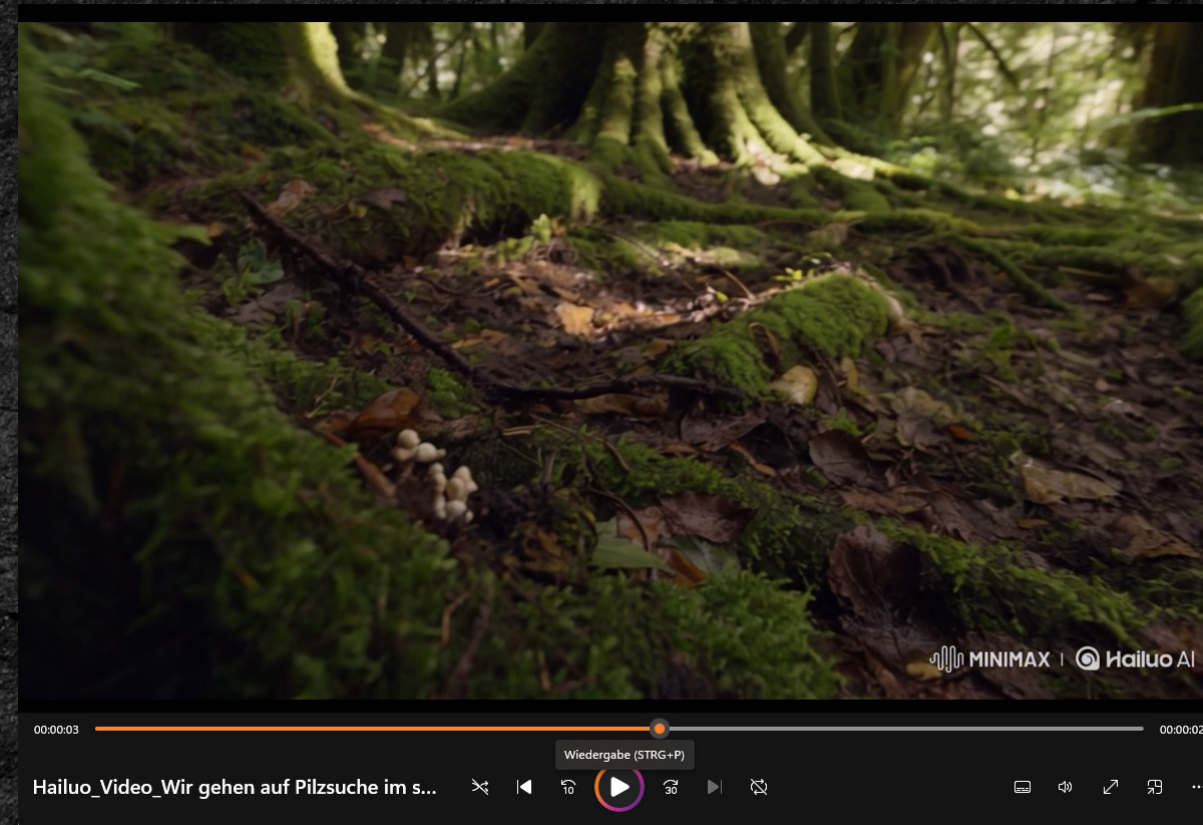
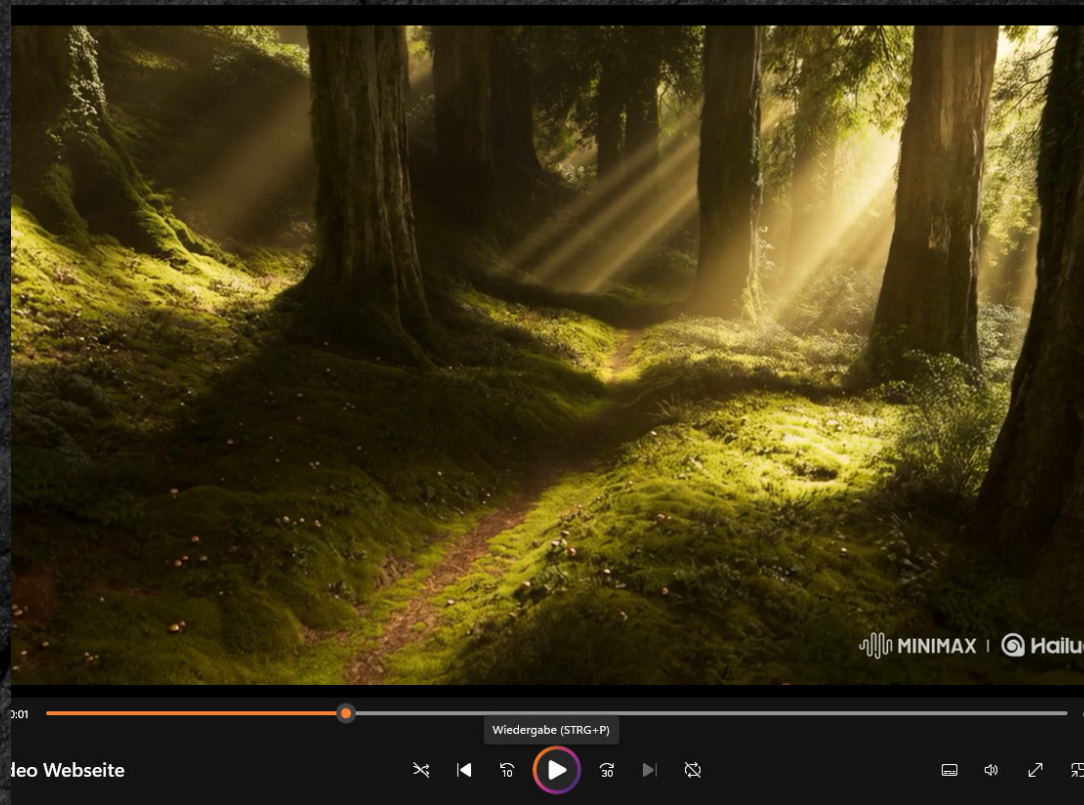
Videosequenzen Gemini

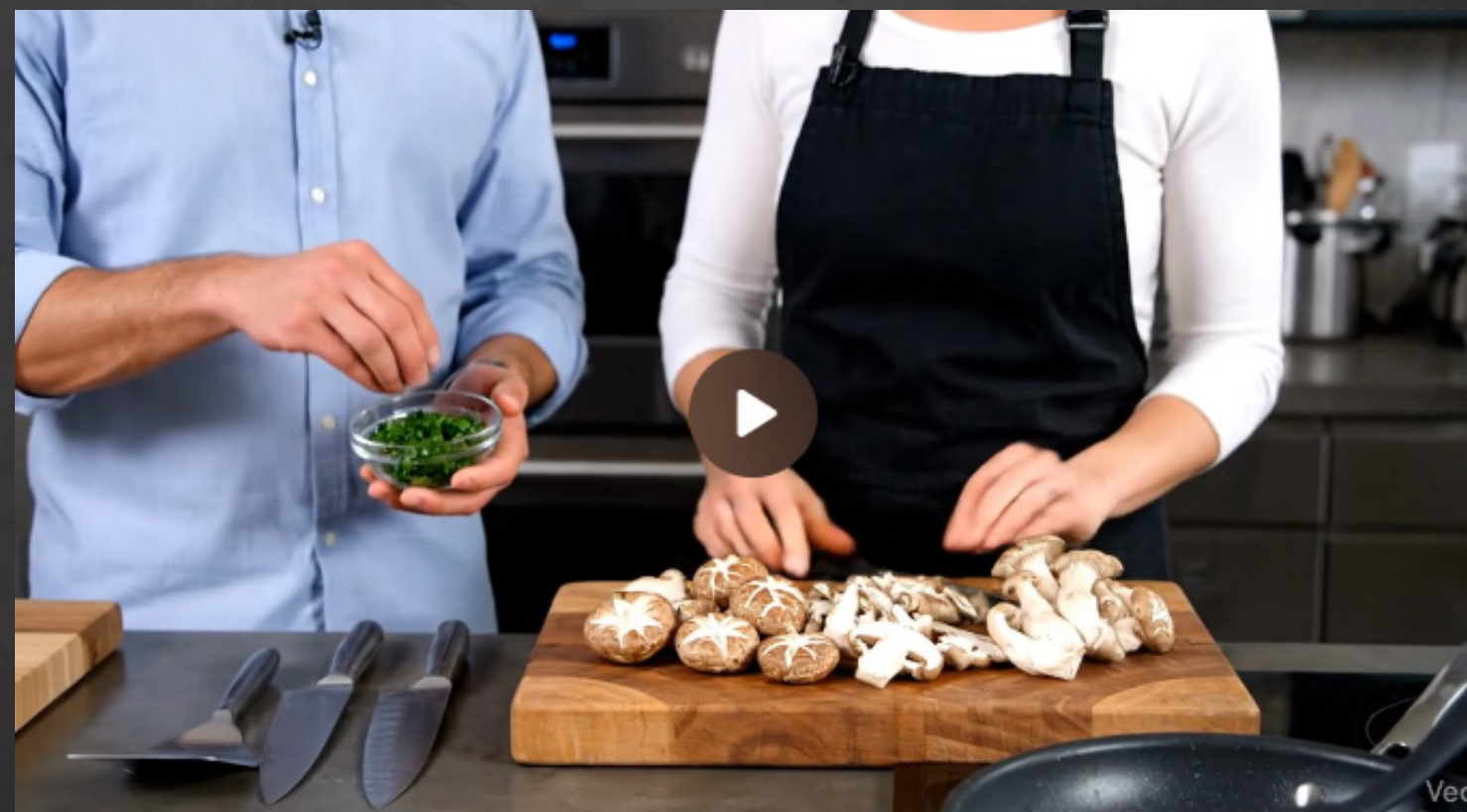
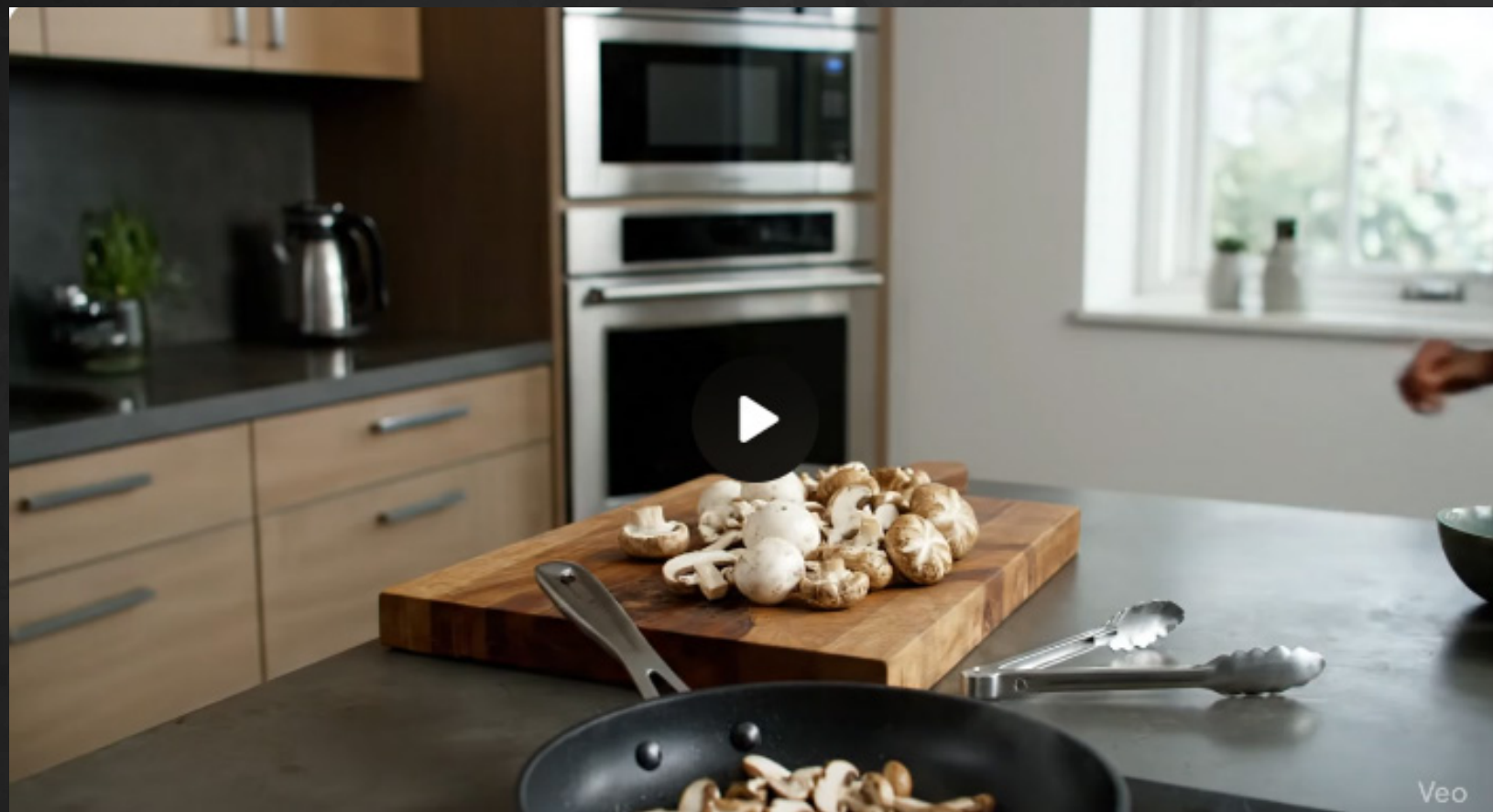


Videosequenzen Kling AI



Videosequenzen Hailou





Clips Veo

Sound

Suno



00:00:01



Strophe 1:

susanne_clausen66



00:00:02



Waldleben

suseclausen

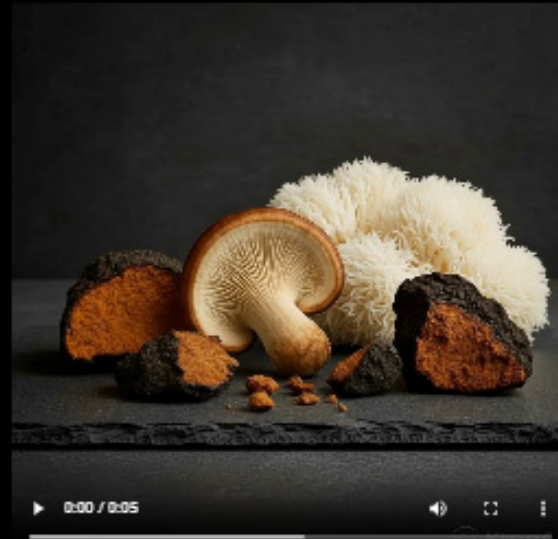


Webseite

www.heilende-pilze.de

Wordpress | DIVI | Yoast SEO

HEIL & VITALPILZE



In Asien sind sie seit Hartausenden ein fester Bestandteil der Volksmedizin und gehören damit zu den ätesten Naturarzneien der Menschheit.

Aber auch die europäische Klosterheilkunde schätzte bereits die den Pilzen innewohnenden Kräfte.

Heute berut das Wissen um die Wirkungen der Vitalpilze auf zahlreichen wissenschaftlichen Untersuchungen um den umfangreichen Praxiserfahrungen vieler Therapeuten und Anwender.

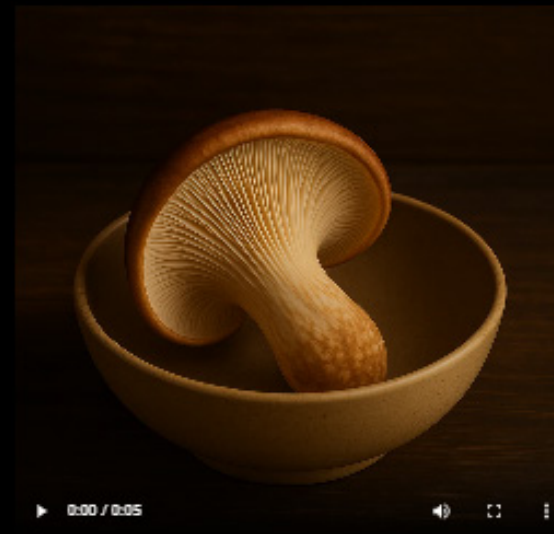
[Erfahre mehr](#)

In Asien sind sie seit Jahartausenden ein fester Bestandteil der Volksmedizin und gehören damit zu den ätesten Naturarzneien der Menschheit.

Aber auch die europäische Klosterheilkunde schätzte bereits die den Pilzen innewohnenden Kräfte.

Heute berut das Wissen um die Wirkungen der Vitalpilze auf zahlreichen wissenschaftlichen Untersuchungen um den umfangreichen Praxiserfahrungen vieler Therapeuten und Anwender.

[Erfahre mehr](#)



In Asien sind sie seit Hartausenden ein fester Bestandteil der Volksmedizin und gehören damit zu den ätesten Naturarzneien der Menschheit.

Aber auch die europäische Klosterheilkunde schätzte bereits die den Pilzen innewohnenden Kräfte.

Heute berut das Wissen um die Wirkungen der Vitalpilze auf zahlreichen wissenschaftlichen Untersuchungen um den umfangreichen Praxiserfahrungen vieler Therapeuten und Anwender.

[Erfahre mehr](#)

In Asien sind sie seit Jahartausenden ein fester Bestandteil der Volksmedizin und gehören damit zu den ätesten Naturarzneien der Menschheit.

Aber auch die europäische Klosterheilkunde schätzte bereits die den Pilzen innewohnenden Kräfte.

Heute berut das Wissen um die Wirkungen der Vitalpilze auf zahlreichen wissenschaftlichen Untersuchungen um den umfangreichen Praxiserfahrungen vieler Therapeuten und Anwender.

[Erfahre mehr](#)



Bilder & Texte | Gemini| ChatGPT

AUSTERNPILZ



Austernpilz (*Pleurotus ostreatus*)

Der Austernpilz ist nicht nur ein kulinarischer Genuss, sondern auch ein geschätzter Vitalpilz mit vielseitiger Wirkung. Er unterstützt die Senkung von Cholesterin, stärkt das Immunsystem und fördert die Gesundheit von Gefäßen und Gelenken. Erfahre, wie dieser dekorative Pilz aus der Natur und der TCM als Heilmittel genutzt wird.

Weitere Informationen

Name & Merkmale



- **Deutscher Name:** Austernpilz, Austernseitling, Kalbfleischpilz
- **Wissenschaftlicher Name (lateinisch):** *Pleurotus ostreatus*
- **Hüte (Form, Farbe, Größe, Oberfläche):** Muschelförmig bis fächerförmig. Durchmesser meist 5–20 cm, Farbe variabel von grau-blau über braun bis cremefarben; Oberfläche glatt, feucht glänzend
- **Lamellen:** Weißlich bis cremefarben, später gelblich, laufen weit am Stiel herab, stehen gedrängt und verzweigen sich netzartig
- **Stiel:** Meist sehr kurz bis fehlend, fest und faserig, seitlich am Hut angewachsen, Farbe weißlich bis cremefarben
- **Fleisch:** Jung weiß und weich, später zäh und faserig, mild-würziger Geruch und Geschmack
- **Sporenpulver:** Weiß bis lilagrau

Beratung für Mensch und Tier

Essbarkeit & Verwendung



- **Genießbar / giftig / ungenießbar:** Ausgezeichneter, beliebter Spesepilz, vielseitig verwendbar; roh nicht essbar!
- **Besondere Hinweise:** Vor dem Verzehr mindestens 15 Minuten garen, da das im rohen Pilz enthaltene Pleurotolysin zerstört werden muss; auf Festivals oder Märkten wird oft als „Kalbfleischpilz“ angeboten

Wissensdatenbank

Heilwirkung & Inhaltsstoffe

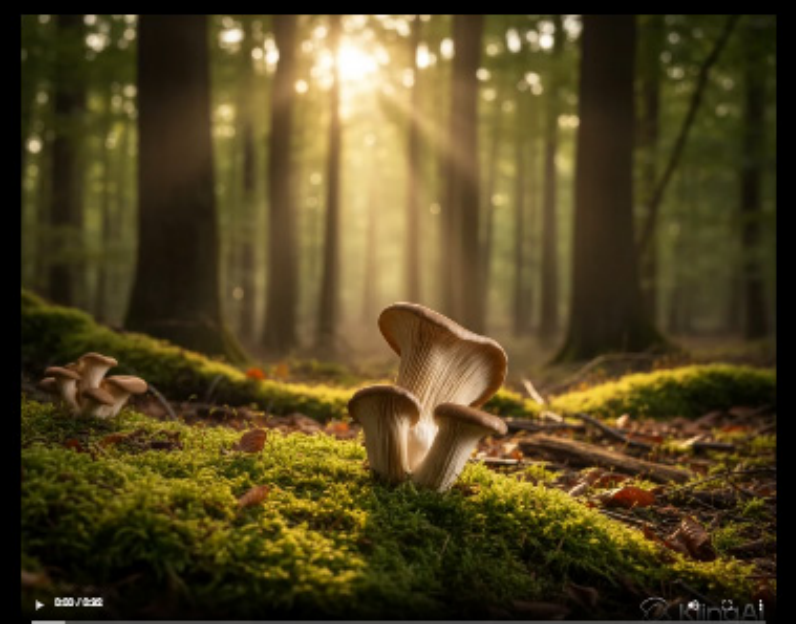


- **Traditionelle Nutzung:** In der Naturheilkunde werden viele Länder als heilender und nährstoffreicher Pilz geschätzt, in der TCM ebenfalls anerkannt
- **Wissenschaftliche Erkenntnisse:** Enthält über 100 bioaktive Stoffe, darunter Beta-D-Glucane, Triterpene, Ergothionein, Lovastatin, Ballaststoffe, Lektine, Enzyme, Vitamin C, B-Vitamine (sehr hoher Anteil an Folsäure), D, Mineralstoffe wie Eisen, Zink, Selen, Kupfer, Magnesium, Kalium, Phosphor; cholesterinsenkend, entzündungshemmend, antioxidativ, immunmodulierend und probiotisch wirksam

Weitere Fragen?

Clips Veo | Hailuo AI | Kling AI

IMPRESSIONEN



Clips Veo | Hailuo AI | Kling AI



Tools / Budget

Tool-Kostenübersicht (Stand 2025)

Tool / Umsetzung	Plan / Nutzung	Kosten (monatlich)	Anmerkung
ChatGPT (Plus)	GPT-5, erweiterte Funktionen	ca. €23 / Monat Wikipedia	Gute Mittelklasse für Texte & Planung
ChatGPT Pro	Vollzugriff auf o1-Pro-Modelle	ca. €229 / Monat Wikipedia	Für intensivere Nutzung oder bessere Ergebnisse
Lumio AI (Alternative)	Multimodales Modell-Switching	ca. \$5 / Monat (Pro) Wikipedia	Budgetfreundliche Alternative zur Textgenerierung
Midjourney (Bilder) – Basic	3.3 GPU-Stunden Fast Mode	\$10 / Monat (ca. €9-10) whytryai.com 1forAll.ai	
Midjourney Standard	15 Fast GPU-Stunden + Relax	\$30 / Monat whytryai.com GameGo	
Midjourney Pro	30 Fast GPU-Stunden, Stealth Mode	\$60 / Monat whytryai.com 1forAll.ai	
Runway ML (videobasiert)	Standard Plan – 625 Credits	ca. €12 / Monat Magic Hour AI	
Runway ML (serious use)	Pro Plan – 2 250 Credits	ca. €28 / Monat Magic Hour AI	
Runway ML Unlimited	Unbegrenzte Nutzung + Credits	ca. €76-95 / Monat Runway Iekpon Reddit	
OpenAI API (Bilder)	GPT-image-1 (Bild-Generierung)	\$0.01-\$0.17 pro Bild OpenAI	
Runway API (Credits)	Kaufbar je \$0.01 pro Credit Runway API		

Budgetübersicht für ein 10-Tage-Projekt

Annahmen:

- Projektüberschneidung mit einem Monat – Du brauchst Tools nur für kurze Dauer.
- Präferenz: Mittelklasse-Pläne für KI-Texte, Bilder, Videos.

Anwendung	Tool	Auswahl	Monatspreis	Anteil auf 10 Tage (~1/3 Monat)
Texte / Planung	ChatGPT Plus	€23	ca. €8	
Alternative (optional)	Lumio AI	\$5 (~€5)	ca. €2	
Bilder	Midjourney Basic	€9-10	ca. €3	
Videos	Runway Standard	ca. €12	ca. €4	
API-Bildkosten (optional)	OpenAI GPT-image	\$0.01–0.17 pro Bild	geschätzt: \$5 für 50 Bilder ≈ €5	
Total (mit Plus)		—	€23 + €9 + €12 = €44	≈ €15
Total (mit OpenAI API)		—	€23 + €5 (API) + €0 = €28	≈ €9-10
Total (mit Lumio statt Plus)			€5 + €9 + €12 = €26	≈ €9

Empfehlungen

- Budgetfreundlich & effizient: Wähle Lumio AI (\$5) als Textgenerator und Midjourney Basic (€9–10) für Bilder – ca. €9 Budget für 10 Tage.
- Mehr Leistung bei moderatem Aufpreis: Nutze ChatGPT Plus (€23) für bessere Textqualität – Gesamtbudget dann rund €15.
- Mit eigenen API-Bildgeneratoren: Statt Midjourney, Bilder über OpenAI-API erstellen – rund €5 zusätzlich, Gesamtbudget ca. €9–10.
- Videos optional: Falls Videos nicht dringend sind, kannst du Runway Standard (€12) weglassen und sparst nochmal €4–5.

Toolauswahl

♦ Begründung der Tool-Auswahl

1. Texte – ChatGPT Plus / Lumio AI

- Warum ChatGPT Plus?
 - Verlässliche, schnelle Textproduktion in Deutsch.
 - SEO-optimierte Inhalte lassen sich direkt generieren.
 - Du nutzt es bereits → keine Einarbeitung nötig.
- Alternative Lumio AI:
 - Extrem günstig (\$5).
 - Gut für kurze Infotexte, aber weniger stark bei SEO-Details.
- 🍌 Begründung: Textqualität entscheidet über Glaubwürdigkeit deiner Pilzseite. Ein stabiles Tool wie ChatGPT Plus ist die beste Basis.

2. Bilder – MidJourney / OpenAI DALL-E / Recraft AI

- Warum MidJourney?
 - Liefert die ästhetisch hochwertigsten Illustrationen, gerade für naturnahe Themen wie Pilze.
 - Viele Design-Communities nutzen es → hohe Inspiration, fertige Prompts verfügbar.
- Alternative DALL-E (über OpenAI API):
 - Billiger, flexibel, aber visuell oft weniger stimmungsvoll.
- Alternative Recraft AI:
 - Gut für Icons, Logos und saubere Illustrationen.
- 🍌 Begründung: Deine Webseite lebt von Bildern, die Vertrauen und Seriosität ausstrahlen. MidJourney ist hier das Tool der Wahl, DALL-E ist Backup, Recraft fürs Branding.

3. Videos – Runway ML / Pika Labs / Veo3

- Warum Runway?
 - Marktführer für KI-Videoproduktion mit einfacher Bedienung.
 - Kann aus Texten kurze Clips oder Timelapses generieren (z. B. „Pilze wachsen im Wald“).
 - Hat eine „Standard“-Preisstufe, die für dein Projekt reicht.
- Alternative Pika Labs:
 - Stark bei kreativen Kurzclips, aber weniger stabil.
- Veo3 (Google):
 - Hochwertig, aber noch eingeschränkt zugänglich.
- 🍌 Begründung: Deine Videos sind Zusatz-Content → Runway ist eine sichere Wahl für schnelle, gute Ergebnisse.

4. Website – WordPress / Webflow

- Warum WordPress?
 - Open Source, unzählige Plugins (SEO, Sicherheit, Performance).
 - Schnell umsetzbar mit fertigen Templates.
 - Sehr gute SEO-Integration (z. B. RankMath, Yoast).
- Alternative Webflow:
 - Designorientiert, aber weniger SEO-fokussiert und teurer.
- 🍌 Begründung: Für eine SEO-orientierte Nischenseite wie deine ist WordPress die pragmatischste Wahl.

5. SEO & Testing – RankMath, Google Tools

- Warum RankMath/Yoast?
 - Einfache Integration in WordPress.
 - Direkte Handlungsempfehlungen für bessere Rankings.
- Google Tools (Trends, PageSpeed, Search Console):
 - Kostenlos.
 - Standard für Keywordprüfung und Performance.
- 🍌 Begründung: Du willst gefunden werden – dafür sind diese Tools Pflicht und kosten (fast) nichts.

♦ Zusammengefasst

Ich habe die Tools ausgewählt, weil sie:

1. Schnell erlernbar sind (kein langes Einarbeiten in 10 Tagen).
2. Kosteneffizient sind (Budget überschaubar: 9–15 € für die Projektlaufzeit).
3. Ergebnisse liefern, die professionell wirken (Designqualität, SEO, Ladezeiten).
4. Flexibel kombinierbar sind (z. B. MidJourney für Bilder + Recraft fürs Logo).

🍌 Das ist also kein „Bauchgefühl“, sondern eine strategische Kombination:

- ChatGPT → Texte
- MidJourney → starke Bilder
- Runway → Videos als Eyecatcher
- WordPress + RankMath → stabiles Fundament + SEO

🌱 Reflexionsfragen – Projekt „Heilende Pilze“

1. 🎯 Projektziele & Strategie

- Habe ich mein Hauptziel (funktionierende Website in 10 Tagen) erreicht?
- Sind die Inhalte so strukturiert, dass sie die Zielgruppe wirklich abholen?
- Habe ich klar definiert, was die Seite sein soll (reine Info, Blog, oder später Shop/Affiliate)?
👉 *Expertentipp:* Wenn die Antwort hier unklar ist → für Version 2.0 einen klaren Business-Fokus festlegen, sonst droht die Seite zu „verwässern“.

2. 📄 Inhalte & Qualität

- Sind die Texte verständlich, glaubwürdig und faktenbasiert?
- Habe ich zu sehr auf KI vertraut oder ausreichend Quellen geprüft?
- Sind die Aussagen zu Heilwirkungen rechtlich sauber formuliert („kann unterstützen“ statt „heilt“)?
👉 *Expertentipp:* Ein häufiger Fehler ist, KI-Texte 1:1 zu übernehmen. Prüfe, ob deine Texte einen eigenen Ton haben – das steigert Vertrauen und SEO-Ranking.

3. 🎨 Design & User Experience

- Wirkt die Seite visuell konsistent (Bilder, Farben, Typografie)?
- Unterstützen Bilder und Videos die Texte oder lenken sie eher ab?
- Ist die Navigation klar und intuitiv (3 Klicks-Regel: Alles sollte max. 3 Klicks entfernt sein)?
👉 *Expertentipp:* Bei Nischenseiten zählt Vertrauensaufbau → ein sauberes, ruhiges Design ist wichtiger als zu viele visuelle Spielereien.

4. 🔍 SEO & Reichweite

- Sind die wichtigsten Keywords auf der Seite untergebracht?
- Habe ich interne Verlinkungen eingebaut (z. B. von Startseite → Pilz-Steckbrief → Blogartikel)?
- Habe ich die Ladezeiten optimiert (unter 2–3 Sekunden)?
👉 *Expertentipp:* SEO braucht Monate → starte früh mit einem Blog. 1–2 Beiträge pro Monat zu Long-Tails („Reishi Erfahrungen“, „Chaga Tee selbst machen“) sind Gold wert.

5. 🛠️ Technik & Tools

- Haben die Tools (ChatGPT, MidJourney, Runway, WordPress) die Erwartungen erfüllt?
- Wo gab es Zeitverluste durch Einarbeitung oder Fehler?
- Würde ein anderes Tool oder eine andere Kombination das nächste Mal besser passen?
👉 *Expertentipp:* Tools nur einsetzen, wenn sie Zeit sparen oder Qualität steigern. Weniger ist oft mehr – vor allem für kleine, schnelle Projekte.

Reflektionsfragen

6. 📅 Projektmanagement

- Habe ich mich an den 10-Tage-Plan gehalten oder bin ich abgewichen?
- Wo hätte ich besser priorisieren können (z. B. Content vor Videos)?
- Habe ich die Reflexionen pro Tag genutzt, um Fehler rechtzeitig zu erkennen?
👉 *Expertentipp:* In kurzen Projekten ist der Schlüssel: Fokus auf MVP. Alles, was „nice-to-have“ war, kommt in eine Version-2-Liste.

7. 🚀 Zukunft & Weiterentwicklung

- Was wäre der nächste logische Schritt für die Webseite? (z. B. Blog, Newsletter, Shop, Affiliate-Links).
- Welche Kooperationspartner wären interessant (z. B. Heilpraktiker, Gesundheits-Shops, Naturmagazine)?
- Will ich die Seite als Projekt-Showcase nutzen (z. B. um Kunden zu zeigen, was KI-Projekte leisten können)?
👉 *Expertentipp:* Überlege, ob du die Webseite als Proof of Concept für deine KI-Beratung nutzt – so schlägst du zwei Fliegen mit einer Klappe: Lernen & Marketing.

Erfahrungswerte

1. 🎯 Projektziele & Strategie – Reflexion

- **Hauptziel erreicht?**
 - ✓ Ja, die Seite ist grundsätzlich funktionsfähig innerhalb der 10 Tage entstanden.
 - ! Allerdings: Bilder müssen noch optimiert werden, kleine Fehler auf der Seite sind noch zu überarbeiten.
- **Struktur der Inhalte:**
 - ✓ Die Inhalte sind gut strukturiert und verständlich aufgebaut.
 - + Es fehlen noch ergänzende Blogbeiträge, um Tiefe und SEO-Reichweite zu schaffen.
- **Klarheit über Ausrichtung:**
 - ✓ Aktuell ist die Seite eine Informationsplattform über die einzelnen Pilze.
 - 🎯 Ziel: Lust auf mehr Details & Anwendungsgebiete machen.
 - ➡ Geplante Erweiterung: Beratung, Workshops, Wissensdatenbank für tiefere Anwendung & Community-Aufbau.

👉 **Expertenhinweis:**
Du hast dein MVP geschafft 🎉. Für Version 2.0 solltest du klar entscheiden:

- Fokus auf Wissensaufbau (Blog, Datenbank) oder
- Fokus auf Monetarisierung (Beratung, Workshops, evtl. Affiliate/Shop).

2. 📄 Inhalte & Qualität – Reflexion

- **Verständlichkeit & Faktenlage:**
 - ✓ Texte sind verständlich und faktenbasiert.
 - + Sie geben einen guten Einblick in die Welt der heilenden Pilze.
- **Ausbaupotenzial:**
 - ! Inhalte sind noch ausbaufähig – mehr Tiefe und Details könnten die Seite deutlich aufwerten.
 - ➡ Erweiterung durch Blogbeiträge, Praxisbeispiele, Studienhinweise sinnvoll.
- **SEO-Status:**
 - ⚠ SEO ist noch nicht final geprüft und muss erweitert werden (Keyword-Dichte, interne Verlinkung, Meta-Beschreibungen).

👉 **Expertenhinweis:**
Für Version 2.0 lohnt es sich, Content-Cluster zu bauen:

- Hauptseite „Heilpilze“ → Unterseiten (Reishi, Shiitake, Cordyceps ...) → Blogartikel (z. B. „Reishi bei Stress – was Studien sagen“).
So entsteht eine starke interne SEO-Struktur.

3. 🎨 Design & User Experience – Reflexion

- **Visuelle Konsistenz:**
 - ✓ Die Seite wirkt insgesamt sehr konstant und optisch edel.
 - ! Es gibt noch kleinere Fehler (Footer, Beitragsseite), die überarbeitet werden müssen.
- **Bilder & Medien:**
 - ⚠ Aktuell sind noch Dummy-Bilder im Einsatz.
 - ➡ Geplante Optimierung: Austausch gegen KI-generierte oder hochwertige Quellenbilder.
 - + Bilder sollen künftig noch stärker die Inhalte unterstützen statt nur dekorieren.
- **Navigation & Nutzerführung:**
 - ✓ Die Navigation ist klar, gut strukturiert und enthält eine Suchfunktion.
 - + Nutzerführung ist einheitlich & verständlich – entspricht der 3-Klick-Regel.

👉 **Expertenhinweis:**
Dein „edles“ Design unterstützt den Vertrauensaufbau. Achte bei der finalen Bildauswahl auf einheitlichen Stil – das wirkt professioneller und steigert die Glaubwürdigkeit (besonders wichtig im Gesundheitsbereich).

4. 🔍 SEO & Reichweite – Reflexion

- **Keywords:**
 - ⚠ Haupt-Keywords und Long-Tails sind aktuell noch nicht final.
 - ➡ Überarbeitung der Keywords geplant, um bessere Auffindbarkeit zu erreichen.
- **Interne Verlinkungen:**
 - ⚠ Verlinkungen müssen noch geprüft und ggf. optimiert werden.
 - + Ziel: klare Nutzerführung über Startseite → Pilz-Steckbrief → Blogartikel.
- **Ladezeiten:**
 - ⚠ Ladezeit ist noch optimierbar.
 - ➡ Geplant: Bildoptimierung (Komprimierung) zur Verbesserung der Performance.
- **Content-Ausbau:**
 - + Weitere Blogartikel sollen folgen, um Long-Tails gezielt zu besetzen und Reichweite zu erhöhen.

👉 **Expertenhinweis:**
Ein guter Startpunkt ist ein Content-Cluster:

- Zentrale Seite „Heilpilze“
- Unterseiten für Reishi, Shiitake, Cordyceps ...
- Blogartikel mit Long-Tails (z. B. „Chaga Tee Wirkung & Zubereitung“)
Das bringt dir SEO-Power + klare Struktur für Leser.

5. 🛠 Technik & Tools – Reflexion

- **Positive Erfahrungen:**
 - ✓ ChatGPT & Perplexity – funktionieren gut, sicherer Umgang.
 - ✓ WordPress – bekannt und grundsätzlich gut zu bedienen.
- **Herausforderungen:**
 - ! Divi (WordPress-Theme): Probleme durch Updates → Fehler & Zeitverlust.
 - ! Neue Tools (Runway, Hailou, Kling, Suno): Noch Einarbeitung nötig, Credits limitieren den Workflow.
 - ! Mehrere Mail-Accounts: Führen zu Durcheinander und ineffizientem Arbeiten.
- **Erkenntnisse:**
 - ⚠ KI-Bilder für Pilze sind schwierig → Details müssen exakt sein, sonst keine Wiedererkennbarkeit.
 - ⚠ Unterschiedliche Ergebnisse → stark abhängig von Prompts & Seed-Einstellungen.
- **Zukünftiger Fokus:**
 - 🎯 Weniger, aber bewährte Tools gezielt nutzen, um Zeitverluste zu vermeiden.
 - 🎯 Prompt-Engineering verbessern → konstantere Ergebnisse bei Bildgenerierung.

👉 **Expertenhinweis:**
Für ein Projekt wie deine Pilz-Webseite macht es Sinn, Tools in 3 Ebenen zu trennen:

1. Core-Tools (ohne die nichts geht → ChatGPT, WordPress, SEO-Plugin).
2. Creative-Tools (Bilder/Videos → nur 1–2 feste Anbieter, nicht 5 ausprobieren).
3. Add-ons (Extras → Suno für Sound, etc. → eher Version 2.0).

6. 📅 Projektmanagement – Reflexion

- **Zeitplan & Puffer:**
 - ✓ Ein Zeitplan mit Puffern war vorhanden.
 - ! Durch Fehler & fehlendes Wissen kam trotzdem Zeitdruck auf.
- **Prioritäten:**
 - ⚠ Priorisierung hätte klarer sein können (z. B. Inhalte vor Experimenten mit Tools).
 - + Erkenntnis: Solche Projekte sind wertvolle Lernfelder.
- **Herausforderungen:**
 - ! Verzettlung durch zu viele Tools & Prompts.
 - ! Credits & fehlendes Know-how limitierten die Umsetzung.
- **Erkenntnisse:**
 - 🎯 Wichtig: klare Struktur, Aufgaben Schritt für Schritt abarbeiten.
 - 🎯 Tägliche To-Dos & Reflexion sind ein Vorteil → Fehler rechtzeitig erkennen & gegensteuern.

👉 **Expertenhinweis:**
Du hast gemerkt, dass Projekte mit KI-Tools eine Balance brauchen:

- Experimentieren ist wichtig,
- aber bei Zeitdruck sollte man sich auf bewährte Methoden & Tools beschränken.

Für Version 2.0 kannst du aus dieser Erfahrung heraus mit einem noch klareren Projektplan starten, inkl. „Tool-Limitierung“ (z. B. max. 2 Tools für Bilder).

Zukunft

7. 🚀 Zukunft & Weiterentwicklung – Reflexion

- Nächste Schritte für die Webseite:
 - + Ausbau des Netzwerks und gezielte Gewinnung neuer Kooperationspartner.
 - + Integration der Inhalte aus deiner Ausbildung zur Mykotherapeutin → mehr Tiefe & wissenschaftliche Glaubwürdigkeit.
 - + Social-Media-Posts regelmäßig veröffentlichen, um Reichweite und Vertrauen aufzubauen.
 - + Einsatz von KI-Agenten, um Content-Erstellung & Automatisierung im Social-Media-Bereich effizient zu gestalten.
- Langfristige Perspektive:
 - 🌐 Die Webseite soll zu einer Plattform für Heilpilze werden → Informationsquelle + Netzwerkzentrum.
 - 🌐 Nutzung deiner persönlichen Expertise (Mykotherapie) als Alleinstellungsmerkmal.
 - 🌐 Social Media als Brücke → Reichweite & Sichtbarkeit für Beratung, Workshops & Wissenstransfer.

👉 Expertenhinweis:

Deine Strategie ist goldrichtig ✅.

1. Phase 1: Inhalte + SEO (Blogbeiträge, Steckbriefe).
2. Phase 2: Netzwerk & Kooperation (Heilpraktiker, Naturmagazine, Gesundheits-Shops).
3. Phase 3: Monetarisierung (Workshops, Beratung, evtl. Affiliate).

Parallel dazu kannst du die Seite als Showcase für KI-Projekte nutzen → sie zeigt Kunden praktisch, wie KI Texte, Bilder, Videos & Automatisierung verbindet.