

Inhalt

Ethnomykologie und Historie	7
Biologische Merkmale von Pilzen	13
Morphologie	15
Physiologie	15
Abteilungen der Pilze	16
Chytridiomycota	16
Zygomycota	16
Glomeromycota	16
Ascomycota	17
Basidiomycota	17
Trophie	17
Saprotrophie	17
Parasiten	18
Perthotrophie	18
Mutualisten	18
Symbiose von Pilz und Tier	18
Wirkstoffgruppen	19
Allgemeine Bemerkungen	20
Terpene	22
Sterole	25
Polyphenole	26
Polysaccharide	27
Beta-Glucane	28
Chitin	30
Ballaststoffe	31
Lektine	32
Ausgewählte Heilpilze	35
<i>Agaricus blazeii</i> Murrill (ABM) (Mandelpilz)	36
<i>Auricularia auricula-judae</i> (Judasohr)	42
<i>Coprinus comatus</i> (Schopftintling)	48
<i>Cordyceps sinensis</i> (Raupenpilz)	53
<i>Fomes fomentarius</i> (Zunderschwamm)	59
<i>Ganoderma lucidum</i> (Reishi, glänzender Lackporling)	64
<i>Grifola frondosa</i> (Maitake)	72
<i>Herichium erinaceus</i> (Igelstachelbart)	76
<i>Inonotus obliquus</i> (Chaga)	81
<i>Lentinula edodes</i> (Shiitake)	85
<i>Pleurotus ostreatus</i> (Austernpilz)	91
<i>Polyporus umbellatus</i> (Eichhase)	95
<i>Trametes versicolor</i> (Schmetterlingstramete)	100

Anwendungsmöglichkeiten für Heilpilze – eine Übersicht	105
Erfahrungsberichte	109
Wichtige Vorabinformationen	110
Allergie	111
Bewegungsapparat	114
Bindegewebe	117
Blutfette und Blutzucker	120
Diabetes	121
Geruchs- und Geschmackssinn	121
Hormone	122
Infektionserkrankungen	123
Immunsystem	125
Kinderwunsch	125
Körpergewicht	126
Müdigkeit	127
Nervensystem	128
Verdauungstrakt	129
Präparate – Qualität – Sicherheit	131
Präparate	132
Pulver	132
Trockenextrakte	132
Flüssigextrakte	132
Wirkung und Effizienz	132
Anwendung und Dosierung	133
Pulver	133
Extrakte	134
Zulassung	136
Literatur	138
Abbildungsnachweis	141
Die Autorinnen	142