

Inhalt

Einführung 6

Teil I – Die Welt der Pilze 9

Wichtige Pilze zur Prävention und Therapie von Gesundheitsstörungen 12

Austernpilz 12 · Brasil Egerling 13 · Chinesischer Raupenpilz 15 · Eichhase 17 · Igelstachelbart 18 · Judasohr 19 · Maitake 20 · Kulturchampignon 21 · Reishi 22 · Schmetterlingsporling 24 · Schopftintling 25
Shiitake 26

Die Kultivierung von Pilzen mit Heilkraft 27

Kultivierung von Pilzen, die in der Natur auf Holz wachsen 28
Kultivierung von Pilzen, die in der Natur auf dem Boden wachsen 30
Myzelanzucht im Bioreaktor und auf festem Nährboden 34

Mykotherapie in der TCM und ostasiatischen Medizin 37

Pilze in der traditionellen europäischen Medizin 43

Verwendung von Pilzen in Religion, Schamanismus und Psychoanalyse 51

Entstehung und Grundlagen der modernen Mykotherapie 54

Krankheitsvorbeugende und therapeutische Wirkungen von Pilzen 57

Pilze für die Prävention 57: Pilze unter dem Gesichtspunkt der Gewichtsreduktion 58 · Hauptnährstoffe der Speisepilze 60 · Vitamin-gehalt von Pilzen 67 · Mineralstoffgehalt von Pilzen 78 · Geschmack von Pilzen 83 · Pilze für die Ernährung nur als Frischware 83 · Die richtige Lagerung von Pilzen und Pilzgerichten 85 · Zubereitung von Pilzen 86
Pilze für die Therapie 88: Polysaccharide der Pilze 88 · Die immunmodulierende Wirkung der Pilzpolysaccharide 92 · Terpene in Pilzen 96
Weitere sekundäre, therapeutisch wirksame Pilzinhaltsstoffe 98

Pilzpulver oder Pilzextrakt? 101

Definition 101 · Wirkung und Effizienz 101 · Dosierung 102 · Verwendung 102 · Sonderstellung Cordyceps 103 · Produktionsausnahmen 103

Teil II – Die Praxis der Mykotherapie 105

Hinweise 105

Übersicht der Krankheiten und Gesundheitsstörungen A–Z 108

Anhang 192

Häufig gestellte Fragen: FAQ 192

Quellenverzeichnis 202

Stichwortverzeichnis 203