

Inhaltsverzeichnis

Über die Autorin:	1
Vorwort der Autorin	3
I. Sinn und Motivation dieses Buches	5
II. Geschichte der Vitalpilze	9
III. Wirkweise und Nährstoffgehalt der Vitalpilze	15
IV. Erläuterung der therapeutisch wichtigen Inhaltsstoffe .21	
1. Polysaccharide/Betaglucane.	21
2. Triterpene	25
3. Polyphenole	27
4. Lektine.	29
5. Eritadenine	30
6. Aminosäuren.	31
7. Mineralstoffe und Spurenelemente	34
8. Vitamine	37
V. Vorstellung der 13 Vitalpilze	41
1. ABM - Agaricus blazei Murrill – Mandelpilz	42
2. Auricularia polytricha – Judasohr	46
3. Chaga – schiefer Schillerporling	50
4. Agaricus bisporus – Champignon	52
5. Coprinus comatus – Schopftintling	55
6. Cordyceps sinensis – chinesischer Raupenpilz.	59
7. Coriolus versicolor – Schmetterlings-Tramete, Yun Zhi.	64
8. Hericium erinaceus – Igelstachelbart/ Affenkopfpilz/ Pom Pom.	69
9. Maitake – Klapperschwamm/Grifola frondosa/ Tanzender Pilz	75
10. Pleurotus ostreatus – Austernpilz	80
11. Polyporus umbellatus – Eichhase	84
12. Reishi – Ganoderma lucidum	88
13. Shiitake – Lentinula edodes	94

VI.	Darreichungsform und Dosierung	101
VII.	Qualitätskriterien	109
VIII.	Qualitätsmerkmale.	111
IX.	Pilzpulver, Extrakt oder Mischung?	119
X.	Was bedeutet „Bio“ oder „nach biologischen Richt- linien hergestellt“ für Vitalpilze?	123
XI.	FAQ – häufig gestellte Fragen.	125
XII.	Nebenwirkungen und Kontraindikationen	127
XIII.	Begleitende Therapiemöglichkeiten.	129
XIV.	Fallbeispiele aus der Praxis	131
XV.	Erfahrungsberichte.	141
XVI.	Literaturempfehlungen	161
XVII.	Kompodium der Vitalpilze	165
XVIII.	Literaturhinweise.	251
IXX.	Kontakt Daten	273
XX.	Wichtige Hinweise	275