

Inhalt

Vorwort	6
Überblick	8
Pilze	17
Rolle in der Natur	17
Anatomie und Morphologie: Pilze und Fruchtkörper	19
Inhaltsstoffe	22
Erstaunliche Zahlen und Fakten	24
Umgang mit Pilzen	29
Sachgerechtes Sammeln, Lagern und Konservieren	29
Gefahren – Giftpilze und Pilzgifte	36
Naturschutz: geschützte Arten in Deutschland, Österreich und der Schweiz	41
Pilzporträts	51
Austernseitling <i>Pleurotus ostreatus</i>	52
Birkenporling <i>Piptoporus betulinus</i>	55
Champignons <i>Agaricus spp.</i>	59
Eichhase <i>Polyporus umbellatus</i>	62
Fichtenporling <i>Fomitopsis pinicola</i>	65
Glänzender Lackporling <i>Ganoderma lucidum</i>	68
Igelstachelbart <i>Hericium erinaceus</i>	71
Judasohr <i>Auricularia auricula-judae</i>	74
Klapperschwamm <i>Grifola frondosa</i>	77
Puppenkernkeule <i>Cordyceps militaris</i>	80
Samtfußrübling <i>Flammulina velutipes</i>	83
Schiefer Schillerporling <i>Inonotus obliquus</i>	86
Schmetterlingstramete <i>Trametes versicolor</i>	89
Schopftintling <i>Coprinus comatus</i>	93
Shiitake <i>Lentinula edodes</i>	96
Zunderschwamm <i>Fomes fomentarius</i>	100

Anbau von Pilzen	105
Basiswissen.....	105
Hygiene.....	109
Geeignete Arten.....	110
Methoden.....	112
Für Einsteiger.....	116
Für Fortgeschrittene.....	122
Für naturnahe Gärten.....	126
Vitalpilze	131
Interpretation.....	131
Darreichungsformen/ Zubereitungen.....	132
Dosierung und Anwendungsdauer.....	139
Zulassung als Arzneimittel.....	141
Lebensmittelbuch.....	143
Grenzen.....	144
Diskussion	147
Myzel vs. Fruchtkörper.....	147
Wald vs. Kultur.....	147
Chemotypen.....	149
Frisch vs. getrocknet.....	150
Roh.....	150
Wirkstoffe und Stoffgemische.....	151
Placebo-Effekt.....	152
Mykotherapie.....	152
Fachgesellschaften.....	154
Handelsprodukte.....	155
Zahlen und Fakten Pilzproduktion.....	158
Mykologie vs. Mythologie.....	161
Praxiserfahrungen	162
aus Interviews mit Anwendern.....	162
Zusammenfassung.....	165
Glossar	166
Literatur und Quellenangaben	171
Nützliche Adressen	173
Tafel potenziell tödlich giftiger Arten	176