

VORBEMERKUNGEN

Vorbemerkung zu den Inhalten des Buches	10
Die Hausapotheke mit Pilzen.....	10
Wie wir Fungitarier wurden	11
Fungikon – Das Fungi Dictionary	12
Wissen goes Print.....	12
Tabellarische Übersicht	13

PILZE IN DER HAUSAPOTHEKE

Funginavi	15
Allgemeine Beschwerden.....	16
Atemwege	17
Auge	18
Bewegungsapparat.....	19
Haut	20
Herz-Kreislauf	21
Hormonsystem	22
Immunsystem Erkrankungen	23
Immunsystem Erreger	24
Nerven	26
Sexualität und Libido	27
Stoffwechsel.....	28
Urogenitalsystem	29
Verdauungssystem	30
Zusatztabellen Krebsvorsorge	31

BAUMPILZE IM PORTRÄT

Funginavi	35
Baumpilze sind etwas ganz Besonderes	36
Exkurs: Pilze und das Ende der Karbonzeit: Eine widerlegte Hypothese.....	37
Früher Waldapotheke, heute moderne Forschung	37
Spot auf die Stars der Hausapotheke	38
Der Eichenzungenporling – Geschützter Doppelgänger des Birkenporlings	39
Zimtfarbener Weichporling – Giftiger Doppelgänger unter den Baumpilzen	40

Die Pilz-Porträts – jeder Star im Rampenlicht.....	41
Gefährdungskategorie unserer Baumpilze	41

Austernseitling	43
Er mag es kalt.....	45
Er isst Pappe und Plastik	45
Leicht zu züchten	45
Nematodenfalle	46
Wein-Experimente.....	46

Birkenporling.....	49
Ötzi erste Magenspiegelung	51
Geschichte des <i>Helicobacter pylori</i>	51
Widerspruch zur Lehrmeinung	51
Woher wusste Ötzi, dass der Pilz für ihn gut ist?.....	52
Der Birkenporling ist DER Pilz für „Beginner“	52

Chaga / Schiefer Schillerporling	55
Sklerotium versus Fruchtkörper.....	57
Vorsicht bei der Ernte.....	57
Er wird auch gezüchtet	58
Goldgräberstimmung	58
Oxalsäure im Chaga.....	58
Nebenwirkungen	58

Dunkler Lackporling	61
Schutz vor Austrocknung und Umwelteinflüssen	63
Schutz vor Fraß und Schädlingen	63
Schutz vor mikrobiellen Angriffen.....	63
Der Dunkle Lackporling als Abfallverwerter	63
Weitere industrielle Versuche	64
Sporen in Massen: Milliarden bis Billionen	64

Eichenfeuerschwamm67

Wein und Brandy.....	70
Natürliche Apotheke in der TCM.....	70
Anwendungen in Forstwirtschaft und Industrie.....	70
Potenzieller Einsatz im Weinbau.....	70
Extrakte als natürliche Fungizide.....	70
Pigmente mit hoher Wirkung.....	70

Eichhase73

Nicht unsterblich, aber für ein langes Leben.....	75
Mystisches in Europa.....	75
Kein Hallimasch bedeutet weniger Eichhase.....	76
Wildsammlung gefährdet Bestand.....	76
Rückgang wilder Bestände.....	76
Fruchtkörper ja, Sklerotium nein.....	76

Fenchelporling79

Extraktion aromatischer Inhaltsstoffe aus Fenchelporling.....	82
Anwendungen in Bioremediation und Abfallbehandlung.....	82
Der Fenchelporling in Kosmetik und Parfüm.....	82
Anwendungen in Technik und anderen Bereichen.....	82

Flacher Lackporling85

Landwirtschaft.....	88
Kosmetik.....	88
Abfallbehandlung und Bioremediation.....	88
Baustoffe und Biomaterialien.....	88
Technik, Engineering und Nanotechnologie.....	88

Gemeiner Feuerschwamm91

Kurz bevor es in Druck geht: Durchbruch nach Chemotherapie.....	93
Anti-Aging, helle Haut und Feuchtigkeitsspender.....	94
Neuartige Polysaccharide statt Abfall.....	94
Wundheilung und Hauterneuerung.....	94
Nanofasern mit Feuerschwamm.....	94
Feuerschwamm-Kugeln zur Reinigung.....	94

Harziger Lackporling.....97

Erfolgreiche Zuchtversuche.....	99
Die Ganoderma-Pilze Europas.....	99
Verwandtschaft untereinander.....	100
Ganoderma lucidum in Europa und in Asien.....	100

Judasohr 103

Auch roh essbar, muss aber nicht sein.....	105
Böse Mächte nicht verärgern.....	106
Gekocht schmeckt's besser.....	106
Eingebauter Frostschutz.....	106
Auricularia-Arten bekommen neue Doppelnamen.....	106
Fast schon historisch.....	106

Klapperschwamm..... 109

Traditionelle Heilkunde Asien (Japan und China).....	111
Traditionelle Heilkunde Europa.....	111
Japanische Legenden.....	111
Chinesische Mystik.....	112
Fermentation und Enzymproduktion.....	112
Nutzung bei Parasitenbefall.....	112
Technik und Umwelt.....	112
Schaumschläger.....	112

Kupferroter Lackporling..... 115

Der Kupferrote Lackporling & seine Verwandten.....	117
Die wachsartige Substanz von Ganoderma pfeifferi.....	117
Ein Wachs, das angenehm duftet und wirkt.....	118
Versuche zur Züchtung von Ganoderma pfeifferi.....	118
Ganoderma-pfeifferi-Extrakte in der Fischzucht.....	118

Lärchenschwamm..... 121

Fast ausgerottet durch damalige Pharmaunternehmen.....	123
Das Agharikon.....	124
Schamanische Rituale.....	124
Kosmetik.....	124
Gut für Bienen, gut für Imker, gut für uns alle.....	124

Reishi / Glänzender Lackporling 127

Geschichten aus Mystik und Legenden.....	129
Funktionale Lebensmittel mit Reishi.....	130
Entfernung von Antibiotika aus Wasser.....	130
Weltweiter Umsatz mit dem Reishi-Pilz.....	130

Rotrandiger Baumschwamm..... 133

Germanium im Rotrandigen Baumschwamm.....	135
Guttationstropfen häufig bei jungen Exemplaren.....	136
Naturfärberei mit dem Rotrandigen.....	136
Traditionelles aus aller Welt.....	136
Mystisches aus Tirol.....	136
Was darf es sein, Isolierung oder Verpackung?.....	136
Funktionale Lebensmittel überall.....	136
Straffende Hautcreme.....	137

Schmetterlingstramete 139

Kommerzielle Medikamente mit der Schmetterlingstramete.....	141
Traditionelle Heilkunde von Trametes versicolor.....	141
Die Schmetterlingstramete fliegt ins Universum.....	142
Blöcke, Paneele und andere Formteile für den Bau.....	142

Schwefelporling..... 145

Von Oxalsäure, Tanninen und Unverträglichkeiten.....	147
Aber was ist mit den Unverträglichkeiten?.....	147
Kochen und Wasser wegschütten ist gut.....	148
Geburtsbegleitung mit dem Schwefelporling.....	148
Die Schwefelporlinge wurden neu geordnet.....	148

BAUMPILZE IM PORTRÄT

Striegelige Tramete	151
Vorteilhafte Symbiose	154
Haarige Angelegenheit	154
Gut versteckt in der Pflanze.....	154
Forschungen zur Begleitung der Chemotherapie.....	154
Wulstiger Lackporling	157
Erste Studie zu medizinisch wirksamen Inhaltsstoffen.....	159
Traditionelle Anwendungen in Europa.....	159
Traditionelle Anwendungen in Afrika	160
Räuchern mit dem Wulstigen Lackporling	160
Adpersum, der Baumzerstörer	160
Zottiger Schillerporling	163
Hilfe auch bei Parodontitis.....	165
Traditionelles Färbemittel.....	165
Der Inonotus hispidus als Nährstofflieferant.....	166
Noch „mehr“ mit dem Zottigen Schillerporling	166
TCM und der Zottige Schillerporling.....	166
Heilkunde in Usbekistan.....	166
Zunderschwamm	169
Anwendungen in Kunst, Mode und Design	171
Eigene Erfahrungen mit Migräne	171
Rituelles Räuchern zur Hausreinigung	172
Überblick der hauptsächlichen traditionellen Anwendungen...	172
Begleitung bei Sterbeprozessen	172

PILZWISSEN

Suche den Wirt und finde den Pilz	174
Baumpilze und ihre Lieblingsbäume.....	174
Quickfinder Pilz und Baum	176
Baumpilze leben leichter	177
Leicht zu finden.....	177
Schwermetalle kein Problem	178
Holzpellets geben Auskunft.....	178
Baumpilze weniger belastet	178
Ein Leben in der Superlative	178
Spezialisierte Allesfresser	181
Exkurs: Ernährung als Aspekt der Signaturenlehre.....	181
Bei lebendigem Leib – Die nekrotrophischen Pilze	181
Restlose Verwertung – Die saprophytischen Pilze	181
Mitesser – Die parasitären Pilze.....	181
Es geht auch animalisch – Die Prädatorenpilze	182
Tauschgeschäfte – Die Mykorrhiza-Pilze.....	182
Grenzwertig – Radiotrophe Pilze.....	182
Die individuellen Speisekarten.....	182
Was radiotrophe Pilze mit Prana und Stromerzeugung zu tun haben.....	183
Mit Pilzen Strom erzeugen: eigene Forschungen	184
Mykorrhiza – eine sehr innige Beziehung	185
Mykorrhiza ist nicht gleich Mykorrhiza.....	185
Arbuskuläre Mykorrhiza	185
Der Unterschied liegt im Detail	185
Die Rolle der Trichoderma-Pilze.....	186
Trichoderma als Alternative zu Mykorrhiza.....	186
Das Wood Wide Web – Netzwerke der Kommunikation	186
Trichoderma sind aktive Netzwerker.....	187
Zum Netzwerk gehören auch Egoisten.....	187
Pflanzen und Pilze menschn	187
Kontroversen um das Wood Wide Web	187
Der Streit um des Kaisers Bart.....	188
Bewusstsein – Was ist das überhaupt?	188
Auch Menschen menschn.....	188
Pilze, Mykorrhiza, CO ₂ und die Klimamodelle	189
Klimamodelle kennen keine Pilze	189
Wie Pilze keine Pflanzen wurden	190
Kein Pilz Schleimpilz?	191
Was Flechten mit Pilzen zu tun haben	193
Inhaltsstoffe von Pilzen	194
Inhaltsstoffe aus Sicht der Ernährung	194
Inhaltsstoffe als bioaktive Substanzen	195
Feststoffe der Pilze als Wirkstoffe	196
Fasern	196
Trama und Fleisch.....	196
Pigmente und Farbstoffe.....	196
Melanin.....	196
Chitin	196
Die Rolle von Chitinase	197
Die besten Inhaltsstoffe	197
Exkurs: Studie im Detail zu Wirkstoff-Interaktionen	198
Ergänzung zu dieser Studie	198

Netzblüten mit Pilzen..... 199

Vitamin C	199
Antioxidantien und Krebs.....	200

Fungisund mit Pilzen 202

Wildpilz oder Zuchtpilz.....	203
Inhaltsstoffe von Wild- und Zuchtpilzen	203
Die Verdauung macht's	205
Vom Selbstschutz zur Wirkung	205

Nahrung ist Medizin 207

Das Weltbild des Paracelsus	207
Parallelen der Weltbilder	207
Nahrung $\rightleftharpoons$ Medizin.....	208

Die Signaturenlehre: Eine Einführung..... 209

Die Zeichen der Natur lesen	209
Die historischen Wurzeln	209
Die Systematik der Signaturenlehre	210
Kritik und moderne Relevanz	210
Bezüge zwischen Signatur, Planeten, Metallen und Organen	211
Signaturenlehre anwenden, ganz praktisch	212
Die Fünf Entien des Paracelsus	213

Alte Rezepte – modernes Wissen 213

Hochkulturen mit modernem Wissen	213
Ein 1000 Jahre altes Antibiotikum gegen Krankenhauskeime..	214
Moderne Forschung bestätigt die Wirkung	214
Die antibiotische Wundsalbe aus dem Lorsch Arzneibuch.	214
Signaturenlehre war Teil vieler Kulturen	215
Wissenschaft und Hermetik.....	215

Basiswissen Pilze sammeln 215

Das NaNaNa-Prinzip	215
Die Isotope aus ganzheitlicher Sicht.....	216
Das Sal als Fingerabdruck des Pilzes.....	216
Auch unsere Regionalität ist messbar	217
Rechtliches und Gesetze	217
Deutschland	217
Österreich	217
Schweiz	218
Pilze ernten	218
Wir testen Apps zur Pilzbestimmung	218
Allgemeine Tipps für das Sammeln	218
Studien zu Pilzen im Internet finden	220
Es geht auch ohne Google	220
Verfeinerungen ausprobieren, dann wird es noch effektiver	221
Grundregeln bei der Suche	221
Künstliche Intelligenz.....	221

Tabelle Sammelzeiten unserer Baumpilze..... 222

Pilze haltbar machen und lagern..... 223

FUNGIZEUTIKA VON A-Z

Funginavi – Das α der Fungizeutika	225
---	-----

Basiswissen Fungizeutika 226

Grundlagen der Naturheilkunde und der Pharmakologie	226
Die Prinzipien der Naturheilkunde.....	226
Die Prinzipien der Myko- und Phyto-Pharmakologie.....	226
Isoliert giftig, als Gesamtes gesund.....	227
Isolierter Einzelstoff oder Gesamtextrakt?	227

Potentielle Nebenwirkungen unserer Baumpilze .. 228

Badezusätze und Menstruation	228
Allergien sind die Hauptauslöser.....	229
Austernseitling – Nebenwirkungen.....	229
Chaga / Schiefer Schillerporling – Nebenwirkungen	230
Flacher Lackporling – Nebenwirkungen	230
Judasohr – Nebenwirkungen	230
Klapperschwamm – Nebenwirkungen	231
Lärchenschwamm – Nebenwirkungen	231
Reishi / Glänzender Lackporling – Nebenwirkungen	232
Schmetterlingstramete – Nebenwirkungen.....	232
Schwefelporling – Nebenwirkungen.....	233
Fazit zu den Nebenwirkungen	233

Vom Pilz zum Pulver..... 234

Vor dem Trocknen erfolgt die Reinigung	234
Zerkleinerung zu Scheiben oder Stücken	234
Der Vitamin-D-Trick	235
Künstliches Licht oder Sonnenlicht.....	236
Pilze richtig trocknen	236
Zerkleinerung zu Pulver oder Fluff	236
Lagerung des Pilzpulvers.....	237

REZEPTE UND ANLEITUNGEN FÜR DIE HAUSAPOTHEKE 238

Abkochung oder Absud	239
Alkohol-Tinktur	241
Armbad	245
Auflage	247
Bachblütenmethode	250
Badezusatz	253
Blutung stillen	255
Creme	257
Dekokt	260
Dualauszug	262
Eisdestillation	264
Eiswürfel	267
Essig-Auszug	268
Essig-Vergärung	271
Extrakt	273
Fermentation kulinarisch	275
Fußbad	279
Glycerin-Auszug	281
Homöopathie allgemein	284
Homöopathische Dilution	287
Homöopathische Globuli	289
Homöopathie spagyrisch	291
Honig-Fermentation	292
Hydrolat	294
Kapseln selbst befüllen	296
Koji	299
Kombucha	301
Kompresse	303
Licht-Therapie	305
Likör	309
Massageöl	313
Mundwasser	315
Öl-Auszug	317
Ölziehen	320
Oxymel	322
Pilzbitter	324
Pilzpflaster	326
Pulver selbst machen	328
Räuchern	332
Rotwein-Auszug	335

Salbe	338
Schnupfpulver	340
Sitzbad	343
Spagyrische Essenz	344
Spagyrische Essenz aus einer Tinktur	346
Spagyrische Essenz aus einer Fermentation	348
Süßes mit Pilzen	350
Tee	352
Tempeh mit Pilzen	353
Trockendestillation	356
Ultraschall	358
Umschlag	359
Urtinktur	359
Verreibung	361
Wasserauszug	364
Weißwein-Auszug	364
Wickel	365
Yamabushitake	368
Zahnfleischpflege	370
Zäpfchen	370

WAS UND WOFÜR IN DER HAUSAPOTHEKE

Funginavi	375
Quickfinder der Anwendungen bei Krankheiten	376
Notfall ohne Telefonnetz und Internet	377

Zusatzinformationen zu den Tabellen 377

Anwendungen für akute Zustände	377
Fungizeutika als Komponenten in Anwendungen	377
Energetische Mittel sind sanft, aber nicht harmlos	377
Mittel der Prophylaxe	378
Rezepte, die nicht in den Tabellen genannt sind	378
Tabellen der Krankheitsbereiche	378
Allgemeine Beschwerden	378
Auge	378
Bewegungsapparat	378
Herz-Kreislauf-System	378
Immunsystem	379
Nervenerkrankungen	380
Sexualität und Libido	380
Verdauungssystem	380
Zusatztabellen Krebsvorsorge	380

PILZE ESSEN IST GENUSSVOLLE VORSORGE

Funginavi und Rezeptverzeichnis.....	417
Nahrung ist genussvolle Vorsorge	418
Austernseitling: Tikka Masala.....	422
Birkenporling: Ötzi's Traum.....	422
Chaga: Schoko-Custard	423
Dunkler Lackporling: Ganoderma-Limonade.....	423
Eichenfeuerschwamm: Bananen-Smoothie	424
Eichhase: Rucola-Hasensalat	424
Fenchelporling: Hühnerbrust-Auflauf.....	425
Flacher Lackporling: Weißkohl-Eintopf.....	425
Gemeiner Feuerschwamm: Alkalischer Drink	426

Harziger Lackporling: Marinierte Eier	426
Judasohr: Dessert mit Birnen	427
Klapperschwamm: Knuspermüsli	427
Kupferroter Lackporling: Kräftige Würzsauce.....	428
Lärchenschwamm: Agarikon-Bitter	428
Reishi: Variable Weinsauce.....	429
Rotrandiger Baumschwamm: Heiße Schokolade	429
Schmetterlingstramete: Süßes Elixier	430
Schwefelporling: Waldhuhn Ghanaisch.....	430
Striegelige Tramete: Deftiger Gemüsetopf	431
Wulstiger Lackporling: Oxymel-Spritzer.....	431
Zottiger Schillerporling: Burning Inonotus.....	432
Zunderschwamm: Zunder-Glühwein	432
Mikronährstoffe in den Baumpilzen	433

Anwendungen bei Krankheit, Kur und Vorsorge...381

Zur Behandlung einer Krankheit	381
Als Kur.....	381
Als Gesundheitsvorsorge	381

TABELLEN: WAS UND WOFÜR IN DER HAUSAPOTHEKE

Allgemeine Beschwerden.....	382
Atemwege	384
Auge.....	386
Bewegungsapparat.....	388
Haut.....	390
Herz-Kreislauf	392
Hormonsystem	394
Immunsystem-Erkrankungen.....	396
Immunsystem Erreger	398
Nerven	402
Sexualität und Libido	404
Stoffwechsel.....	406
Urogenitalsystem	408
Verdauungssystem	410
Zusatztabellen Krebsvorsorge	412

PILZE ERZEUGEN VERBINDUNGEN

Funginavi	441
Netzwerk durch Pilze	442
Dr. Christian Neuburger – Die Natur kann es	443
Die Mycoverse Foundation und was wir damit zu tun haben....	444

Was du schon immer über uns wissen wolltest... 445

Anhang	447
Baumarten Karten online.....	447
Mykologische Datenbanken.....	447
Pilzberatung.....	447
Pilzbestimmung	447
Suchmaschinen für Studien und wissenschaftliche Arbeiten ..	447
Bezugsquellen und Kontaktadressen.....	447
Literaturtipps.....	448
Teaser: Wissenschaftliches Quellenverzeichnis	449

Bildnachweise..... 450

Index

Alle Videos in der Übersicht – Videoverzeichnis..... 461

Danke

Fungikon