

Inhaltsverzeichnis

Über die Autorin:	1
Vorwort der Autorin	3
I. Sinn und Motivation dieses Buches	5
II. Geschichte der Vitalpilze	7
III. Wirkweise und Nährstoffgehalt der Vitalpilze	12
IV. Erläuterung der therapeutisch wichtigen Inhaltsstoffe	17
1. Polysaccharide/Betaglucane	17
2. Triterpene	20
3. Polyphenole	22
4. Lektine	23
5. Eritadenine	24
6. Aminosäuren	25
7. Mineralstoffe und Spurenelemente	27
8. Vitamine	30
V. Vorstellung der 12 Vitalpilze.	33
1. Agaricus blazei Murrill	34
2. Auricularia polytricha	38
3. Champignon	42
4. Coprinus comatus	45
5. Cordyceps sinensis	48
6. Coriolus versicolor	53
7. Hericium erinaceus	58
8. Maitake	63
9. Pleurotus ostreatus (Austernpilz)	68
10. Polyporus umbellatus (Eichhase)	71
11. Reishi (Ganoderma lucidum)	75
12. Shiitake (lentinula edodes)	80
VI. Darreichungsform und Dosierung	86
VII. Pulver kontra Extrakt.	90
VIII. Qualitätsmerkmale	100

IX. Nebenwirkungen und Kontraindikationen	101
X. Begleitende Therapiemöglichkeiten	103
XI. Fallbeispiele aus der Praxis.	104
XII. Erfahrungsberichte	113
XIII. Literaturempfehlungen	131
XIV. Literaturhinweise	136
XV. Kontaktdaten	160
XVI. Wichtige Hinweise	161