

Philip Rebensburg  
Dr. med. Andreas Kappl

# **GESUND MIT HEILPILZEN**

Immunsystem stärken, Krankheiten heilen  
und Beschwerden lindern

**riva**



## Inhalt

Vorwort .....	6
Wichtige Hinweise vorab .....	9
<b>1 Die faszinierende Welt der Pilze .....</b>	<b>13</b>
Uraltes Wissen um Heilpilze neu entdeckt .....	14
Kleine Pilzkunde .....	18
Von Pilzen und Menschen – Spuren aus der Urgeschichte .....	23
<b>2 Inhaltsstoffe, Wirkung und therapeutische Anwendung .....</b>	<b>27</b>
Der Gesundheitswert von Pilzen .....	28
Therapeutisches Potenzial .....	30
Pilzforschung im 21. Jahrhundert .....	31
Spezifische Inhaltsstoffe und ihre Wirkung .....	32
Pilze in der Mykotherapie: Behandlung von Krankheitsbildern .....	42
<b>3 Herstellung und Darreichungsformen von Heilpilzprodukten .....</b>	<b>47</b>
Ein noch unübersichtlicher Markt .....	48
Unterschiedliche Produktionsverfahren .....	48
Die besten Darreichungsformen mit der höchsten Bioverfügbarkeit .....	55
Einfach selbst zubereiten – Tees, Tinkturen, Suppen und Eiswürfel .....	57
Wichtige Hinweise zu Dosierung, Qualität und Nebenwirkungen .....	63
<b>4 Krankheiten mit Heilpilzen behandeln .....</b>	<b>67</b>
Heilen ohne Nebenwirkungen .....	68
Wie Sie den Darm gesund halten .....	71
Wenn der Magen Probleme bereitet .....	75



Parasiten – das verkannte Problem . . . . .	77
Allergien bekämpfen und das Immunsystem ins Gleichgewicht bringen . .	77
Wechseljahresbeschwerden mindern . . . . .	80
Bluthochdruck in den Griff bekommen . . . . .	81
Was tun bei Borreliose? . . . . .	82
Heilpilze und Vitamine bei leichter Demenz . . . . .	85
Die Ursachen von Diabetes mellitus . . . . .	86
Diagnose chronische Depression oder Erschöpfung . . . . .	88
Fettstoffwechselstörungen regulieren . . . . .	88
Vorbeugung gegen Arteriosklerose . . . . .	89
Nervenerkrankungen behandeln . . . . .	90
Rheumatische Erkrankungen . . . . .	91
Heilpilze gegen Krebs? . . . . .	93
Alle Dosierungsempfehlungen auf einen Blick . . . . .	96

## **5 22 Heilpilze im Porträt . . . . . 99**

Die Vielfalt der Heilpilze . . . . .	100
Das therapeutische Potenzial der Magic Mushrooms . . . . .	212

## **6 Heilpilze sammeln, anbauen und verarbeiten 219**

Heilpilze sammeln . . . . .	220
Pilze richtig ernten . . . . .	221
Pilze putzen . . . . .	222
Die Ausbeute weiterverarbeiten . . . . .	223
Die Grundlagen der Pilzzucht . . . . .	226
Der schnelle Weg: Fertigmulturen und Pilzzuchtkits . . . . .	233

Die Autoren . . . . .	240
Empfehlenswerte Hersteller von Heilpilzprodukten . . . . .	241
Anbieter von Pilzbruten, Fertigmulturen und Pilzzuchtzubehör . . . . .	241
Literaturempfehlungen . . . . .	243
Quellenverzeichnis . . . . .	244
Register . . . . .	265