Dr. Rita und Frank Lüder, An den Teichen 5, 31535 Neustadt, www.kreativpinsel.de
eMail: rita@kreativpinsel.de

Vitalpilze

„Minipilze“ wie Mutterkorn und Pinselschimmel *(Penicillium notatum,* schreiben eine lange Erfolgsgeschichte in der Medizin. Doch was ist mit den Großpilzen? In fernen Kontinenten gilt diese Frage schon lange als beantwortet. In der traditionellen chinesischen Volksmedizin (TCM) werden z.B. Lackporlinge seit 4000 Jahren mit schier unüberschaubarem Wirkungsbereich eingesetzt.

In der fernöstlichen Kultur ist die Grenze zwischen Heil- und Nahrungsmittel ohnehin viel offener als bei uns. Beispielsweise in der TCM liegt das Ziel in der Unterstützung und Förderung der positiven Faktoren des Patienten und in der Stärkung seiner körpereigenen Abwehrkräfte, um Krankheiten vorzubeugen. Den Pilzen fällt in diesem Sinne alleine durch ihre zahlreichen stoffwechselfördernden Inhaltsstoffe eine große Bedeutung zu. Shiitake wurde in China schon lange als Lebenselexier geschätzt, das die Abwehr- und Selbstheilungskräfte des Körpers anregt. Neben ihm sind unter den Vitalpilzen viele weitere Speisepilze zu finden.

Aber auch Giftpilze fanden und finden Verwendung. So wurde der Satans-Röhrling z.B. gegen Ruhr, Wechselfieber sowie Gallen- und Leberleiden angewandt. Mit dem Fliegenpilz hat man bösartige Geschwüre und Nervenleiden behandelt. Sicherlich kann das von Paracelsus für Giftpflanzen erklärte Prinzip „Alle Dinge sind Gift und nichts ist ohne Gift. Allein die Dosis macht, dass ein Ding kein Gift ist“ auch auf die Pilze übertragen werden. Vielleicht zeigt sich mit zunehmendem Interesse an der Heilwirkung der Pilze, dass auch einige der Giftpilze in der richtigen Dosis heilende Wirkung haben. Die Homöopathie arbeitet schon lange mit einigen von ihnen. Der Grüne Knollenblätterpilz wird z.B. in einer Studie sehr erfolgreich in der Krebstherapie eingesetzt. Viele dieser Pilze sind auch bei uns heimisch oder können kultiviert werden.

Pilze enthalten ca. 90 % Wasser, 2-5 % Eiweiß und 3-5 % Kohlenhydrate, dazu wertvolle Spurenelemente. Sie können auch vom messbaren Nährwert her betrachtet ihren Stellenwert in der heutigen Ernährung behaupten. Sie enthalten nur etwa 20-40 Kilokalorien (80-170 Kilojoule) je 100 Gramm – das entspricht vielen Gemüsesorten. Bei einer kalorienreduzierten Ernährung sind Pilze ebenso zu empfehlen wie Salat und Gemüse. Als Eiweißlieferant spielen sie eine geringe Rolle. Die Aminosäuren der Pilze und die des Gemüses ergänzen sich jedoch hervorragend. So bewirkt der Verzehr von Pilzen in Kombination mit Gemüse insgesamt eine bessere Eiweißsynthese im Körper.

Wir müssen Pilze mechanisch zerkleinern, um an die wertvollen Inhaltsstoffe zu gelangen, denn die Zellwände bestehen aus nahezu unverdaulichem Chitin, dem Baustein der Insektenpanzer. Daher ist gutes Kauen sehr wichtig! Auch der Vitamingehalt in Pilzen ist höher als allgemein vermutet, allerdings nicht in Bezug auf Vitamin C, sondern vor allem Vitamin D. Auch der Mineralstoffgehalt ist interessant. So liefert eine Portion Pfifferlinge beispielsweise mehr als den Tagesbedarf eines Erwachsenen an Eisen.

Durchschnittlicher Gehalt an Inhaltsstoffen einer normalen Pilzportion von ca. 150 g Frischpilzen und zu wie viel Prozent der tägliche Bedarf eines Erwachsenen (in %) damit gedeckt ist:

135 ml Wasser
15 g Trockenmasse

Hauptnährstoffe	***%***
4-6 g Eiweiß	4-6
7-8 g Kohlenhydrate davon 1,5 g Mannit und 3-8 g Ballaststoffe	10-25*

Mineralien	***%***
345-680 mg Kalium	12-23*
180 mg Phosphor	30*
2 mg Eisen	15*

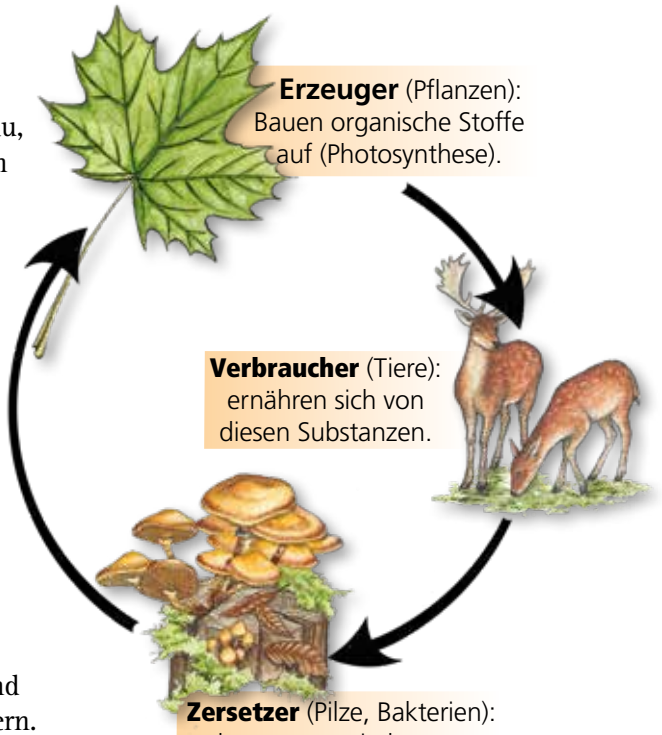
Vitamine	***%***
0,03 g β-Karotin (Provitamin A)	3-5
0,15-0,3 mg Vitamin B_1	12-23*
0,7-1 mg Vitamin B_2	44-62*
8-9 mg Niacin	48-55*
35-180 µg Folsäure	22-110*
3,5 mg Pantothensäure	40*
6-15 mg Vitamin C	8-20
3 µg Vitamin D	80*

. . . und nur ***45 kcal !***

Die mit Stern gekennzeichneten Angaben bedeuten, dass diese Pilze diesbezüglich als besonders wertvoll gelten (nach Lelley 1997).*

Kreislauf des Lebens

In der Natur geht nichts verloren. Es ist ein ständiger Auf- und Abbau, bei dem die einzelnen Bausteine „nur“ immer wieder neu verbunden werden. Es kommt nichts hinzu und es geht nichts verloren. Darum sind Eingriffe in diesen Kreislauf auch von größerer Bedeutung als auf den ersten Blick vielleicht angenommen wird. Alles ist fein aufeinander eingestimmt. Der Mensch ist ein Teil dieser wundervollen Ordnung.



Die Pflanzen sind als Erzeuger in der Lage, alle Stoffe, die sie für Gedeihen und Wachstum benötigen, aus Wasser mit den darin gelösten Nährstoffen und Kohlendioxid aus der Luft aufzubauen – die Energie dafür liefert das Sonnenlicht (Photosynthese). Wie man heute weiß, sind die Pilze daran allerdings auch im erheblichen Maße mit beteiligt, da sie durch ihre Partnerschaft (Mykorrhiza) einen wesentlichen Anteil dazu beitragen.

Die Verbraucher (Tiere und Menschen) können das nicht und sind darauf angewiesen, dass die Pflanzen uns diese Verbindungen liefern.

Schließlich müssen diese aufgebauten Substanzen nach dem Absterben der Pflanzen wieder in den Kreislauf einfließen. Diese Aufgabe übernehmen die Zersetzer (Destruenten/Saprobionten), das sind überwiegend Pilze. Selbst die Insekten, die Holz- und Pflanzenfasern verwerten, haben in ihrem Darm ebenfalls Pilze, die diese Stoffe aufschließen.

Lebensformen der Pilze

Pflanze oder Tier – Pilze waren den Menschen lange Zeit ein Rätsel. Sie sind unbeweglich und haben Sporen wie die Farne, doch Blattgrün fehlt ihnen. Heute haben sie die Stellung, die ihrer Bedeutung im Ökosystem entspricht: Sie bilden ein eigenes Reich der Pilze.

Zahlreich sind sie allemal: Studien von den britischen Inseln und aus den Alpen haben ergeben, dass es sechsmal mehr Pilze als Pflanzen gibt (ca. 10 000 in Mitteleuropa). Schätzungen zufolge sollen es Millionen verschiedener Pilzarten sein. Beschrieben sind davon weltweit derzeit ca. 100 000 Arten. Hierzu gehören jedoch neben den für uns interessanten Großpilzen auch die verschiedenen Gruppen von niederen Pilzen, die nur mit dem Mikroskop untersucht werden können.

Bei solch einer Artenfülle überrascht es nicht, dass die Großpilze ganz verschiedene Strategien des Überlebens verwirklicht haben. Grob lassen sie sich drei verschiedenen Lebensformen zuordnen.

1. Lebensgemeinschaft mit Pflanzen (Mykorrhiza)
2. Folgezersetzer (Saprobionten)
3. Parasiten

*Der **Ästige Stachelbart** ist einer der faszinierendsten Folgezersetzer auf Laubholz. Er ist ein wertvoller Vitalpilz und essbar, sollte wegen seiner Seltenheit jedoch geschont werden. Er wird auch angebaut.*

Den Pilzen wird heute unbestritten ein eigenes Reich zuerkannt – es ist dem der Pflanzen und Tiere ebenbürtig.

Die folgende Auswahl von Rezepten und Pilzen ist zum Ausprobieren und Kennenlernen einiger heimischer Pilzarten gedacht. Bei tatsächlichen Erkrankungen ist auf jeden Fall der Rat von Fachleuten einzuholen. Das Verspeisen von Pilzen ist stets eigenverantwortlich und der Sammler muss bei der Zubereitung alle gesammelten Pilze auf Alter und Zustand prüfen. Die Rezepte dienen nicht als Behandlungsvorschläge bei Krankheiten und die Autoren übernehmen ebensowenig wie ein Pilzberater die Verantwortung für individuelle Unverträglichkeiten oder mangelhafte Zubereitung. Pilze sollten grundsätzlich nicht roh verzehrt, sondern ausreichend gegart werden (20 Minuten). Zu viel Fett und eine zu große Menge an Pilzen wirken sich ebenfalls auf die Bekömmlichkeit aus.

Samtfussrüblings-Suppe

Wenn es draußen winterlich kalt geworden ist, gibt es immer noch einige Winterpilze zu finden, wie z.B. die Samtfußrüblinge.

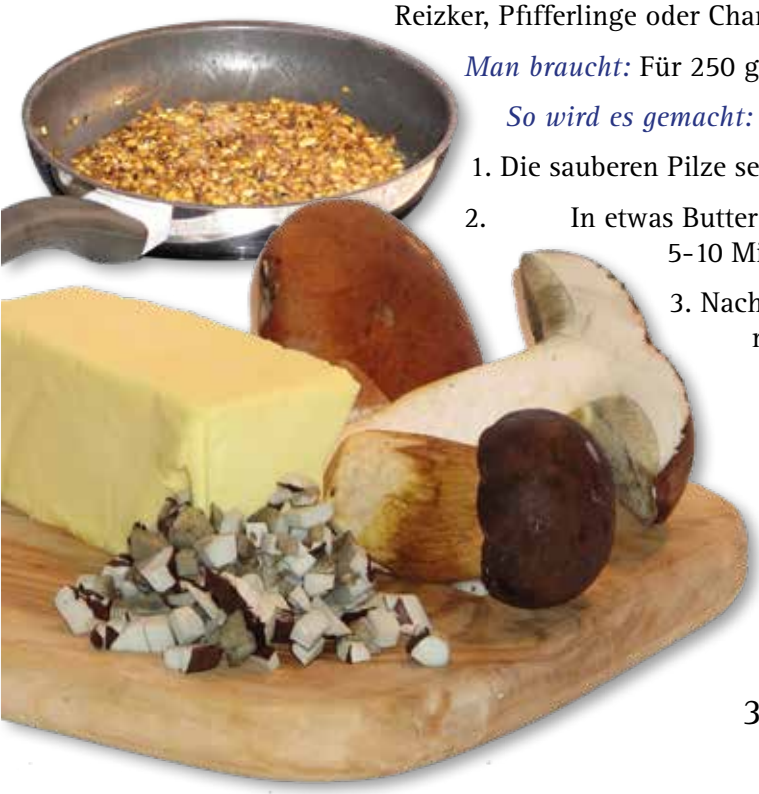
Man braucht: 1 Zwiebel, ca. 30 g Butter, ca. 500 g Samtfußrüblinge, 2 EL Mehl, 1 l Brühe, etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 100 g frische Sahne

So wird es gemacht:

1. Zwiebel hacken und in Butter ca. 5 Minuten glasig braten.
2. Pilze hinzugeben und braten.
3. Mehl darüber sieben und verrühren.
4. Heiße Brühe hinzugeben und 10 Minuten garen.
5. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und ganz zum Schluss die Sahne unterrühren.

Pilzbutter

Eine Pilzbutter ist mit vielen Pilzarten sehr lecker. Sehr gut geeignet sind Maronen, Morcheln, Steinpilze, Echte Reizker, Pfifferlinge oder Champignons – auch Zucht-Champignons schmecken sehr gut.



Man braucht: Für 250 g Butter etwa 125 g Pilze, etwas Salz.

So wird es gemacht:

1. Die sauberen Pilze sehr fein würfeln.
2. In etwas Butter je nach Dicke der Pilzwürfel mit Salz 5-10 Minuten braten.
3. Nach dem Abkühlen die gebratenen Pilze mit der restlichen Butter verrühren.

Tee

Für eine deutliche Heilwirkung empfiehlt es sich, die meisten Vitalpilze in einer recht hohen Dosis in Form von Granulat oder Kapseln einzunehmen. Vorbeugend und allgemein unterstützend wirken die meisten Arten jedoch auch schon alleine durch den Verzehr positiv auf den Körper.

Viele Arten können als Tee zubereitet getrunken werden. Ein Tee ist ganz leicht selber hergestellt. Frische Pilze werden einfach in dünne Scheibe geschnitten und mit kochendem Wasser übergossen und in dem heißen Wasser ca. 15 Minuten ausgezogen, dann ist der Tee fertig. Das Ganze funktioniert auch mit getrockneten Pilzen oder Pilzpulver, 2-3 Teelöffel Pilzpulver reichen für ½ Liter Wasser.

Tinktur

Die Wirkstoffe werden aus den Heilpflanzen und Pilzen gewöhnlich entweder mit Wasser (Tee, Auszug) oder mit Alkohol (Tinktur, Essenz) extrahiert. Eine Tinktur hat den Vorteil, dass sie ab einem Alkoholgehalt von 20 % nicht verdirbt. Sie ist ganz einfach herzustellen – dieses Grundrezept ist für Pilze ebenso geeignet wie für Pflanzen. Von der Tinktur werden bei Bedarf 1-5 Tropfen direkt eingenommen oder diese in Wasser, Saft o.Ä. gelöst getrunken. Im Allgemeinen sind 3-10 Tropfen pro Tag (entweder 3x 3 Tropfen oder 2x 5 Tropfen) eine gute Richtlinie. Dabei ist es wichtig auf das eigene Körpergefühl zu achten, um die eigene passende Dosis zu finden.

Man braucht: Pilze, Alkohol (40-45 %ig)

So wird es gemacht:

1. Pilze säubern und zerkleinern.
2. Ein weithalsiges Glas zu 1/3 füllen.
3. Mit Alkohol auffüllen.
4. Ansatz täglich schütteln und nach 2-3 Wochen abfiltern.
5. In eine dunkle Flasche füllen und beschriften.

Pulver

Eine weitere, ganz einfache Methode Vitalpilze anzuwenden, ist die Herstellung von Pilzpulver. Dies wird aus getrockneten Pilzen hergestellt. Dazu werden die frischen Pilze in dünne Scheiben geschnitten. Das Trocknen geht bequem mit einem Trockenapparat (Dörrex). Etwas mühsam ist es, die Scheiben auf einen Faden zu ziehen und aufzuhängen. Gut geeignet sind Holzrahmen, die mit einer Fliegengaze bespannt sind und übereinander gestapelt werden können. Sie werden im Freien oder in einem gut belüfteten Raum getrocknet. Im Backofen geht es auch bei 40° C. Dies dauert einige Stunden und die Tür bleibt währenddessen leicht geöffnet, damit die Feuchtigkeit abziehen kann. Im Freien sollte der Trockenvorgang in zwei Tagen abgeschlossen sein. Aufbewahren werden die Pilze in luftdicht verschließbaren Gläsern.

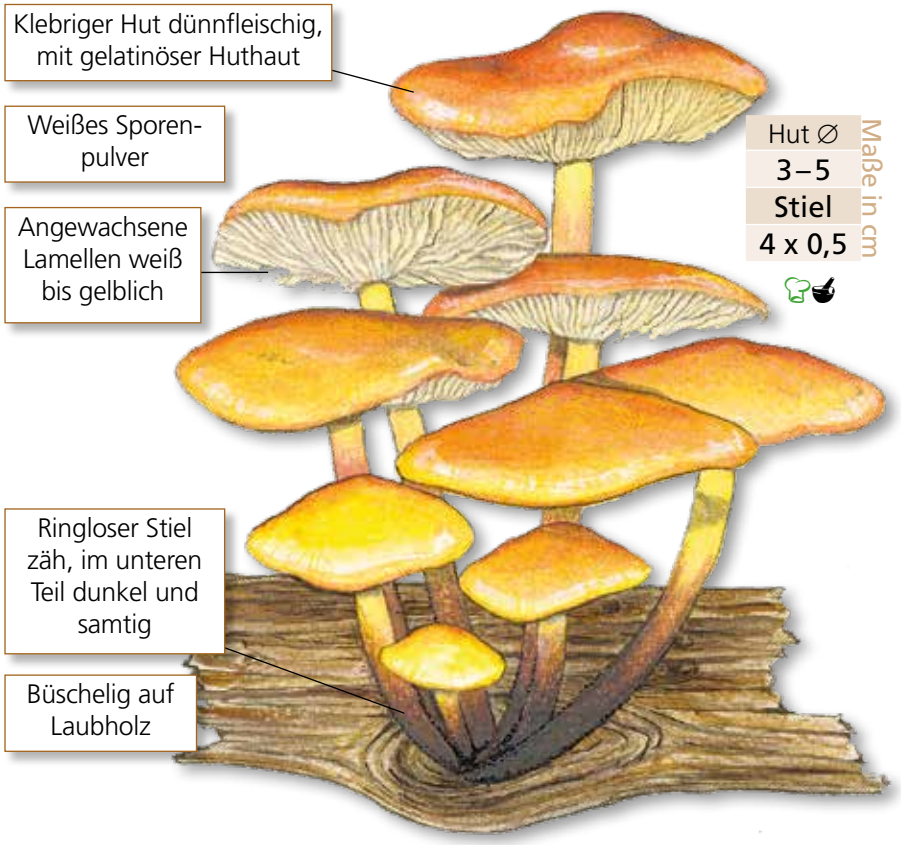
Aus den Trockenpilzen lässt sich ganz einfach Pulver herstellen, indem die Pilze mit einer Getreidemühle oder Küchenmaschine zu Pulver gemahlen werden. Dieses Pulver wird für eine Kuranwendung täglich Teelöffelweise gegessen („nachspülen“ mit Flüssigkeit) oder in Saft oder Wasser o.Ä. verrührt getrunken. Es kann auch als Würzpulver für Suppen und Soßen verwendet werden. Hierfür eignen sich z.B. auch die zähen Stiele der Parasolpilze.

Samtfußrübling *(Flammulina velutipes)*

Dieser Pilz ist nicht nur sehr schmackhaft, sondern verlängert die Pilzsaison weit in den Winter hinein, wenn es kaum noch andere Speisepilze gibt. Ein einzelner Pilz ist wenig ergiebig und das Hutfleisch recht dünn, doch da meist viele Fruchtkörper büschelig zusammen wachsen, reicht ein Fund häufig für eine Mahlzeit. Der Stiel ist sehr zäh und sollte vor der Zubereitung entfernt werden. Am einfachsten ist es, die Pilze gleich ohne Stiele zu sammeln.

Er wächsr von November bis März auf lebendem und totem Laubholz, meist auf Weiden und Pappeln.

Er wird auch kultiviert und ist im asiatischen Raum als „Enoki-Take“ bekannt. Dort ist er auch wegen seiner medizinischen Eigenschaften ein geschätzter Heilpilz.



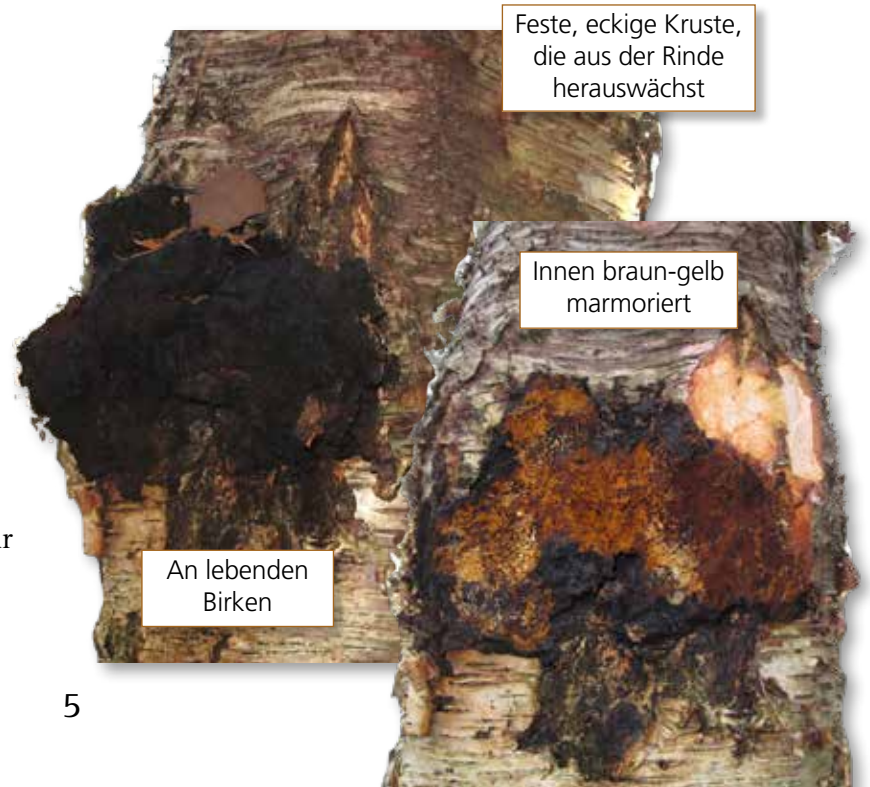
- tumorhemmend
- immunstabilisierend
- wirkt positiv auf das Gesamtbefinden der Krebskranken

Chaga / Schiefer Schillerporling *(Inonotus obliquus)*

Medizinisch wirksam ist nur der Chaga von Birken. Er wird in der russischen Volksmedizin seit Jahrhunderten eingesetzt und hat dort seinen Einzug auch in der Schulmedizin gefunden.

Von dieser Pilzart gibt es zwei Fruchtformen. Das was als Vitalpilz verwendet wird, ist die sterile Nebenfruchtform. Der Hauptfruchtform mit schräg stehender Porenschicht verdankt er seinen Namen.

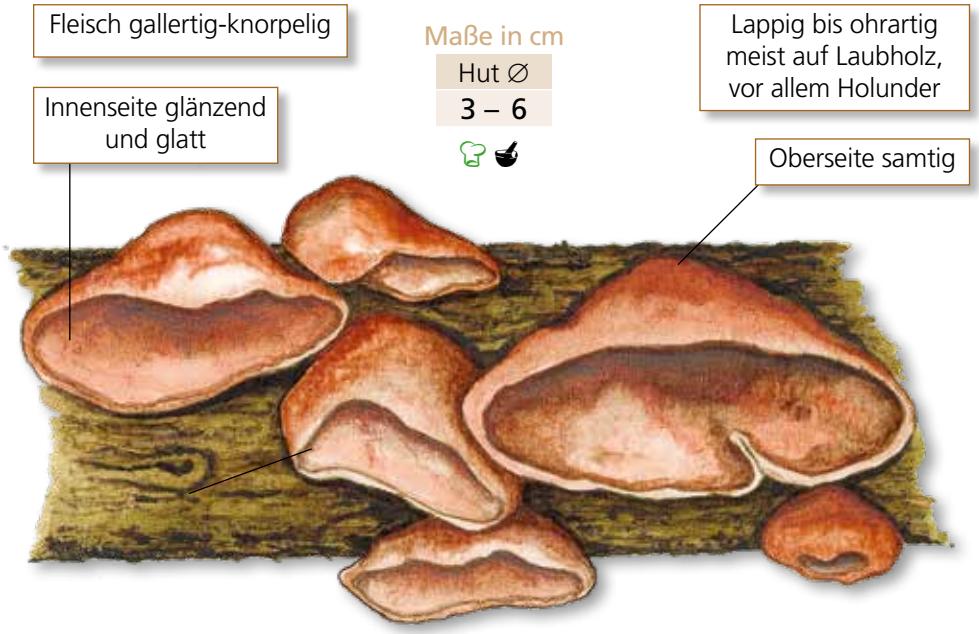
- immunstabilisierend
- antioxidativ
- tumorhemmend
- positive Auswirkungen auf das Nervensystem
- Diabetes
- vermindert erhöhte Cholesterinwerte
- wirkt positiv auf die Haut (Schuppenflechte)
- blutdrucksenkend
- hilfreich bei Parodontose
- Magen-Darm-Erkrankungen / Magengeschwür



Judasohr *(Auricularia auricula-judae)*

Als „chinesische Morchel“ (Mu-Err) ist das Judasohr in zahlreichen chinesischen Gerichten zu finden. Es ist auch einer der ersten Kulturpilze und wird seit mindestens 1500 Jahren angebaut. Es wächst meist auf alten Holundersträuchern. Im Frühjahr ist der Pilz häufiger, ist aber ganzjährig zu finden. Besonders häufig ist er in feuchten Wäldern, dort gedeiht er auch auf liegenden, toten Laubhölzern.

- Verbessert die Fließeigenschaften des Blutes, ohne die Gefäßwände anzugreifen
- Vorbeugend gegen Herzinfarkt, Schlaganfall und Thrombose durch Reduktion der Blutgerinnung
- Durchblutungsförderung
- Regulation des Blutdrucks
- Unterstützung der Heilung von Haut- und Augenentzündungen
- Stärkung der körpereigenen Abwehr

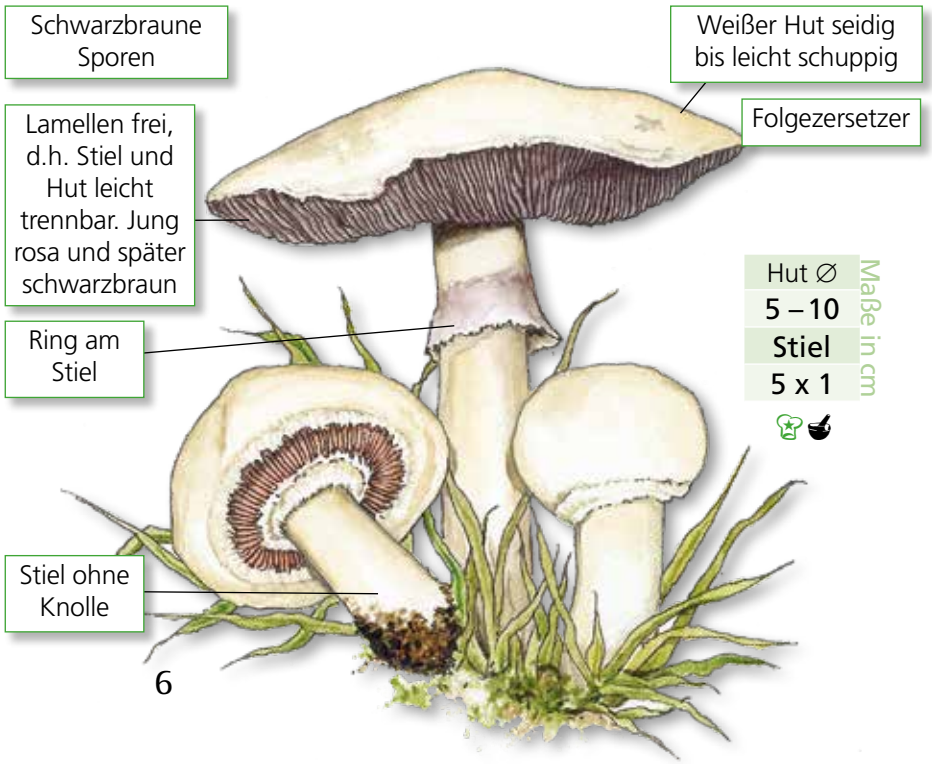


Wiesen-Champignon *(Agaricus campestris u. andere Arten)*

Kenntlich sind Champigons an den jung rosafarbenen und reif schwarzbraunen Lamellen. Der Geruch ist angenehm „champignonartig“ und die Lamellen sind frei, d.h. nicht am Stiel (der sich leicht vom Hut lösen lässt) angewachsen. Er wächst von Juni bis Oktober auf mäßig nährstoffreichen Wiesen.

Achtung! Auch auf Wiesen können tödlich giftige Knollenblätterpilze wachsen, wenn z.B. eine einzelne Eiche (oder deren Stumpf) am Wiesenrand steht. Als Mykorrhizapilz können sie in einem Radius so weit vom Stamm entfernt wachsen, wie die Baumwurzeln reichen. Dies entspricht der Höhe des Baumes, d.h. bei einer 40 m hohen Eiche können 40 m vom Stamm entfernt noch Knollenblätterpilze wachsen. Sie unterscheiden sich durch die weißen Lamellen, die dicke Knolle und eine Gesamthülle.

- appetitanregend
- allgemein kräftigend
- blutdrucksenkende Eigenschaften
- blutzuckersenkende Eigenschaften
- begleitend bei Krebstherapie (vor allem Darm-, Brust- und Prostatakrebs)
- Vorbeugung von Tumorerkrankungen
- positive Wirkung auf den Fettstoffwechsel, beugt Leberverfettung vor

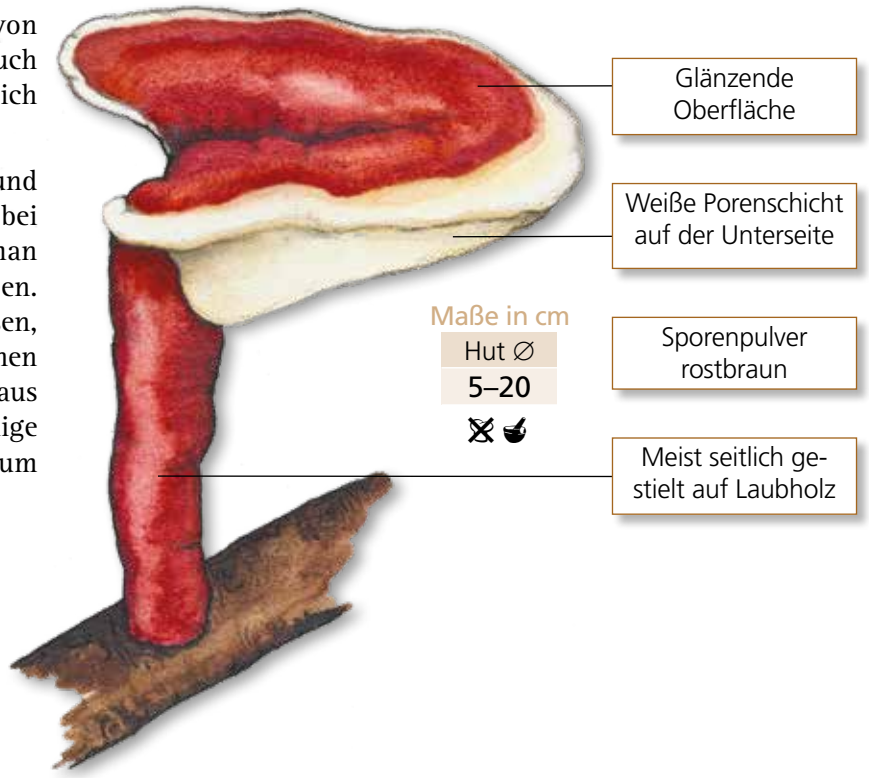


Glänzender Lackporling *(Ganoderma lucidum)*

Wie die meisten Porlinge behält er auch getrocknet seine hübsche Gestalt. Er wird auch Reishi oder chinesisch Ling-Zhi genannt, was frei übersetzt „Pflanze der Unsterblichkeit“ bedeutet. Tatsächlich wird er in der chinesischen Volksmedizin u.a. wegen seiner tumorhemmenden und immunstabilisierenden Eigenschaften seit 4000 Jahren mit schier unüberschaubarem Wirkungsbereich angewandt. Er soll auch die Lebenserwartung erhöhen und ein allgemein wirksames Stärkungsmittel sein. Er wird in vielen Legenden erwähnt und man trug ihn als Talisman. Zum Schutz vor Unglücken hängte man ihn in die Gebäude.

Er wächst meist im Wurzelbereich von Laubbäumen, meist Eichen und seltener auch Nadelbäumen. Er wird seit Jahren auch erfolgreich kultiviert.

Er ist in Form von Kapseln, Pulver, Tee und Zusatz in Nahrungsmitteln inzwischen auch bei uns recht beliebt. Darüber hinaus findet man ihn als Zusatz in Kosmetika und Badezusätzen. Allerdings gibt es auch Studien, die nachweisen, dass der Wirkstoffgehalt von mitteleuropäischen Fruchtkörpern deutlich geringer ist, als der aus dem asisatischen Raum stammenden - einige Autoren gehen sogar davon aus, dass es sich um zwei verschiedene Arten handelt.



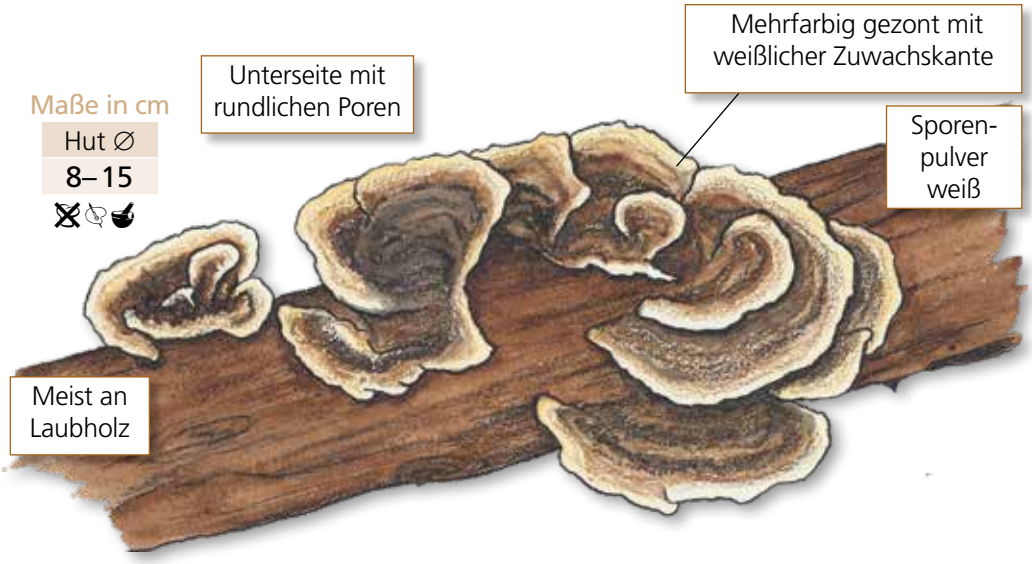
- stärkt das Herz-Kreislauf-System
- Blutdruckregulierung
- Stärkung des Immunsystems
- begleitend bei Krebstherapien
- vitalisierend
- gegen Schlafstörungen

Schmetterlings-Porling *(Trametes / Coriolus versicolor)*

Er war in Paris einmal der letzte Schrei auf dem Modemarkt und wurde an die Hüte gesteckt. Er wurde auch für Broschen, Schnallen und in der Floristik verwendet. Darüber hinaus ist er im fernen Osten einer der begehrtesten Heilpilze. In Korea ergänzt er bei 70 Prozent aller Krebspatienten die schulmedizinische Behandlung.

Er wächst an totem Laub- und seltener auch Nadelholz. Er unterscheidet sich von den **Schichtpilzen** durch ihre feinen Poren auf der Unterseite. Wie ihr Name vermuten lässt, ist die Unterseite der Schichtpilze einfach eine glatte Schicht, d.h. auch mit der Lupe sind keine Poren zu erkennen.

- Abwehr von Infektionen
- Schutz vor Krebserkrankungen und begleitende Therapie
- entzündungshemmend



Birkenporling *(Piptoporus betulinus)*

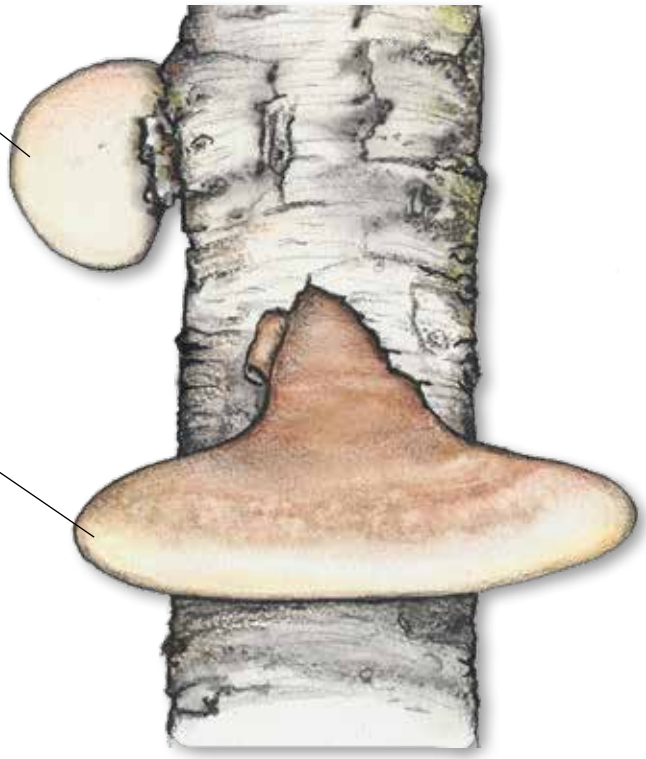
Früher hat man Birkenporlinge vielfältig verwendet: als Nadelkissen, mit Kieselerde bestrichen als Streichriemen zum Schärfen der Rasiermesser, zum Polieren des Metalls und in der Fertigung der Schweizer Uhrgehäuse.

Außerdem besitzt er durch die erstmals in Tschechien nachgewiesenen Polyporensäuren Magen-Darm-kräftigende, entzündungshemmende und antibakterielle Eigenschaften. Vermutlich hat bereits Ötzi, „der Mann aus dem Eis“, bereits vor etwa 5300 Jahren um diese heilkräftige Wirkung gewusst. Zumindest trug er zwei Birkenporlings-Scheiben um den Hals.

Später kam die heilkräftigende Wirkung deutschen Kriegsgefangenen in Russland zugute. Die Einwohner Ostsibiriens sollen die kranken Soldaten erfolgreich mit einem Tee aus Birkenporlingen behandelt haben. In jüngster Zeit ist dieser Pilz vor allem bei der Therapie von Krebserkrankungen in den Blickpunkt gerückt.

Durch den Standort (nur an Birke) und die gesamte Erscheinung ist der Birkenporling nahezu unverwechselbar. In Moorwäldern ist er besonders häufig. Neue Fruchtkörper werden meist von August bis Oktober gebildet.

- Magen-Darm-kräftigend
- entzündungshemmend
- antibakterielle Wirkung
- begleitende Krebstherapie



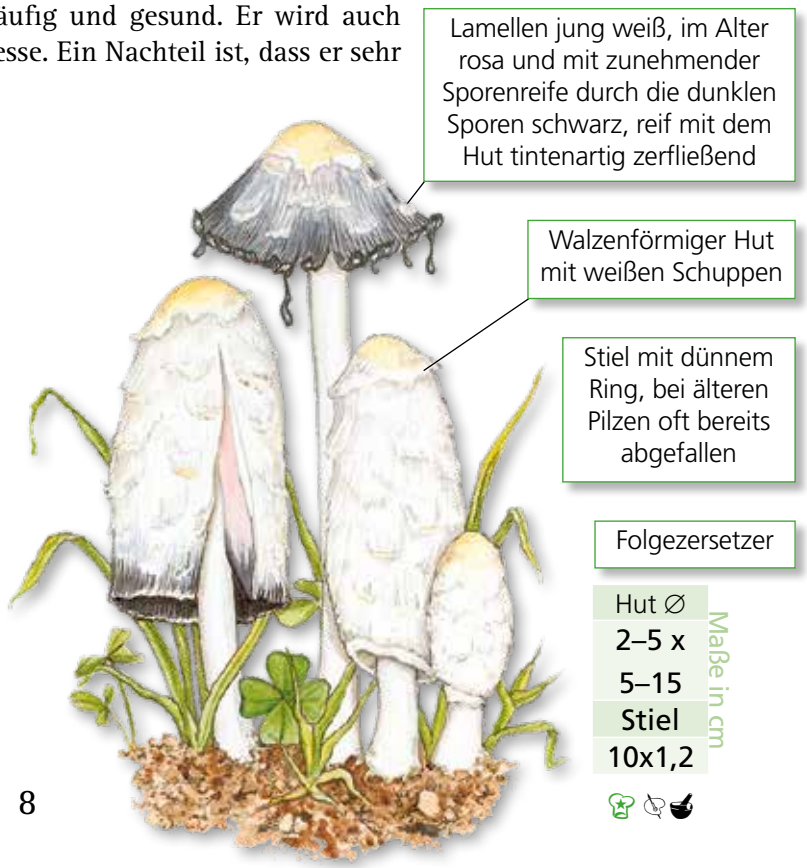
Schopf-Tintling *(Coprinus comatus)*

Er ist nicht nur sehr lecker, sondern auch sehr häufig und gesund. Er wird auch Spargelpilz genannt und ist eine besondere Delikatesse. Ein Nachteil ist, dass er sehr leicht verdirbt und sich nicht trocknen lässt.

Verwendet werden nur frische Pilze mit weißem Fleisch und Lamellen. Wenn sich die Fruchtkörper schon in der Auflösung befinden, kann Tinte daraus gewonnen werden.

Er ist einer der wenigen unverwechselbaren Lamellenpilze. Er wächst von Mai bis November auf nährstoffreichen Standorten wie Wiesen, Parkanlagen und Wegrändern.

- verdauungsfördernde Eigenschaften
- Blutzucker-regulierende Eigenschaften
- tumorhemmende Wirkung
- immunstabilisierende Wirkung



Weitere Bücher der Autoren

Pflanzenbücher

LÜDER, RITA & FRANK (2015): Wildpflanzen zum Genießen... ...für Gesundheit, Küche, Kosmetik und Kreativität. Kreativpinsel-Verlag, Neustadt

LÜDER, RITA & FRANK (2017): Wildpflanzen zum Genießen... für unterwegs. Kreativpinsel-Verlag, Neustadt

LÜDER, RITA (2015): Grundkurs Pflanzenbestimmung. Quelle & Meyer Verlag, Wiebelsheim

LÜDER, RITA (2012): Grundkurs Gehölzbestimmung. Quelle & Meyer Verlag, Wiebelsheim

LÜDER, RITA (2013): Bäume bestimmen – Knospen, Blüten, Blätter, Früchte. Haupt Verlag, Bern

LÜDER, RITA (2018): Grundlagen der Feldbotanik. Haupt Verlag, Bern

Pilzbücher

LÜDER, RITA (2015): Grundkurs Pilzbestimmung. Quelle & Meyer Verlag, Wiebelsheim

LÜDER, RITA (2017): Einfach sicher Pilze sammeln: Speisepilze & ihre giftigen Doppelgänger. blv Verlag, München

LÜDER, RITA & FRANK (2016): Pilze zum Genießen...Das Familien-Pilzbuch für Küche, Kreativität und Kinder. Kreativpinsel-Verlag, Neustadt

Apps

LÜDER, RITA & FRANK (2015): Wildpflanzen zum Genießen... ...für Gesundheit, Küche, Kosmetik und Kreativität. App für Android und Apple. Kreativpinsel-Verlag, Neustadt

LÜDER, RITA & FRANK (2020): Pilze zum Genießen... App für Android und Apple. Kreativpinsel-Verlag, Neustadt

Kinderbücher

LÜDER, RITA & ALFRED BEERMANN (2004): Die kleine Hexe Duftnäschen. Echinomedia Verlag, Bürgel

LÜDER, RITA & FRAUKE HOHBERGER (2016): Selfie mit Löwenzahn. Entdecke die Natur mit Smartphone und Tablet. Haupt Verlag, Bern

Poster und Bestimmungshilfen für Pflanzen und Pilze sind über den Kreativpinsel-Verlag erhältlich: www.kreativpinsel.de

Weiterführende Vitalpilzbücher

BIANCHI, IVO (2009): Moderne Mykotherapie (Pilzheilkunde): Der Gebrauch der Pilze in der Medizin. Alpha One AG

DÖLL, MICHAELA (2012): Vitalpilze für ein gesundes Leben: Immunstärkend - Stoffwechselanregend - Entgiftend. Herbig-Verlag

GUTHMANN, JÜRGEN (2016): Heilende Pilze: Die wichtigsten Arten der Welt im Porträt. Quelle & Meyer Verlag

LELLEY, JAN I. & BEATE BERG (2015): Apotheke der Heilpilze: Kompendium der Mykotherapie: Einsatzmöglichkeiten der wichtigsten Vitalpilze in Prävention und Therapie, Natura Viva Verlag

PÜTZ, JEAN & JAN LELLEY (2001): Hobbythek: Lebenselixier Pilze. Vitalisierend, gesund, heilend, potenzsteigernd

SCHMAUS, FRANZ (2014): Die Natur als Apotheke nutzen - Heilen mit Pilzen: Krankheiten natürlich und ursächlich heilen und dauerhaft gesund bleiben! Myko Troph Verlag

http://www.vitalpilze.de