



## **Vorwort**

Liebe Leserin, lieber Leser,

wir möchten Sie mit der vorliegenden Information über das komplexe Krankheitsbild durch Candida albicans im Darm (Candidose) aufklären.

Während unserer mehr als 25 Jahre ernährungstherapeutischer Arbeit mit Menschen, die unter entsprechenden chronischen Beschwerden leiden, haben wir unser Verständnis und unsere systematische Einordnung von Candidose sowie unseren therapeutischen Ansatz entwickelt.

Wir gehen grundsätzlich davon aus, dass der Weg zur nachhaltigen Wiederherstellung eines gesunden Darmmilieus eine Ernährungsform ist, die den Körper darin unterstützt, seine Ressourcen zu aktivieren und den Selbstheilungsprozess anzuregen. Dabei sind wir der Überzeugung, dass Ernährung nicht standardisierbar ist, sondern dass jeder Mensch seine eigene Ernährung finden bzw. wiederfinden muss. In diesem Sinne bitten wir Sie, all unsere Regeln als Tipps zu verstehen: Sie sind Hinweise, die jeder an seine persönlichen Bedürfnisse und Notwendigkeiten anpassen sollte.

Hier kann es hilfreich sein, einen kompetenten Therapeuten oder Berater an seiner Seite zu haben und sich Beistand zu holen, wenn Sie selbst mal nicht mehr weiter wissen.

Weitere Informationen und Adressen von Therapeuten in Ihrer Nähe können Sie gerne bei uns erfragen.

Wir hoffen, dass Ihnen diese Aufklärung ein nützlicher Wegweiser ist.

Herzliche Grüße

Ihr CYTO Team

## Das Problem

### Mikroorganismen – Gemeinschaft im Darm

Jeder Mensch lebt mit einer Vielzahl von Mikroorganismen (Bakterien, Viren, Pilzen usw.), die sich vorwiegend im gesamten Verdauungstrakt aufhalten (Darmflora). Diese Mikroorganismen erfüllen innerhalb des komplexen Systems des Körpers wichtige Funktionen. Candida, zum Beispiel, ist im mikrobiologischen System für die Bindung von Schwermetallen zuständig. Andere Bakterien unterstützen den Verdauungsprozess.

Der gesunde Körper lebt mit diesen Organismen in einer Symbiose: in einer Lebensgemeinschaft zweier verschiedener Lebewesen, von der beide profitieren. Durch mikrobiologische Regulationsmechanismen wird die Menge der Bakterien und Pilzkulturen in einem gesunden, d. h. für den Organismus verträglichen und notwendigen Maß gehalten. Es besteht eine homöostatische Beziehung zwischen Körper und Mikroorganismen, bei der die Besiedlung mit Keimen durch ein intaktes Immunsystem in Schach gehalten wird.

### Dysbiose – gestörtes Gleichgewicht

Wird dieses Fließgleichgewicht gestört, kommt es zu einer Vermehrung der Kulturen und infolgedessen zu einer Dysbiose: Die Organismen, die im ge-

sunden Organismus probiotisch wirken, also das Leben fördern, werden zu einer Bedrohung der Gesundheit und manchmal auch für das Leben selbst.

Ein einfaches Bild aus der Natur mag das Zusammenspiel zwischen den mikrobiologischen Organismen und dem Gesamtorganismus verdeutlichen: Misteln sind eine pflanzliche Lebensform, die sich auf Bäumen ansiedelt und über dessen Äste mit Nahrung versorgt wird. Gesunde Bäume tragen ein gewisses Maß an Mistelkulturen. Wird der Baum allerdings schwach und verliert seine natürliche Abwehr, nehmen die Parasiten überhand. Es wird ein *Circulus vitiosus* (Teufelskreis) in Gang gesetzt, der in der Regel damit endet, dass der Baum stirbt und die Misteln mit ihm.

### Candida albicans – Partner im System

*Candida albicans* ist ein normaler Bestandteil unserer Darmflora. Es ist eine Hefeart, die zur größeren Familie der Pilze gehört. Als Hefepilz besteht eine Verwandtschaft zu unseren Back- und Bierhefen, die wir für die Verfeinerung unserer Nahrung einsetzen. Ein wichtiger Unterschied ist allerdings die Fähigkeit des *Candida*-Pilzes, sich an den Zellen der Darmschleimhaut festzuhalten, wo er festwächst und sich vermehrt. Hefepilze bilden zusammen mit den anderen Mikroorganismen ein ökologisches Gleichgewicht. Bei der Regulation dieses Gleichgewichts spielen u. a. die Lacto-

bakterien sowie die Immunabwehr, genauer das Immunglobulin A (IgA), eine wichtige Rolle. Die Anzahl der Keime wird, wie schon erwähnt, durch eine intakte Darmflora und ein intaktes Immunsystem im Zaum gehalten. Ist das Immunsystem jedoch zu schwach und/oder ist die Darmflora – z. B. durch Gaben von Antibiotika, Stress, Konservierungsstoffe, Aromastoffe etc. – gestört, kann der Hefepilz versuchen, den gesamten Organismus zu besiedeln und sich vor allem im Darm auszubreiten. Er kann sich auch an der Mundschleimhaut (Mundsoor) oder der Vaginalschleimhaut (Scheidensoor) festsetzen sowie als Hautcandidose auftreten. Eine solche Dysbakterie hat schwerwiegende Folgen für den gesamten Organismus.

### Frühe Begegnung mit Candida

Candida gelangt schon sehr bald nach der Geburt in den Darm. Im Alter von 6 Monaten ist er dort bei 90% aller Babys zu finden. Zur gesunden Entwicklung des Kleinkindes und zum Aufbau seines Immunsystems und seiner Darmflora gehört es, sich oral mit Symbionten (Bakterien, Pilze etc.) zu versorgen. So gelangt auch der Candida in den Darm der Kinder. Eine Infektion zeigt sich z.B. im Mund; dann spricht man von Soor. Die sogenannte Windeldermatitis ist eine andere Form der Erkrankung durch Candida. In der Regel heilen diese frühen Infektionen von selbst aus. Damit führen sie zu einer Stärkung des mikrobiologischen Systems und zu

einer angemessenen Ausschüttung des sekretorischen IgA, wodurch die Abwehrbereitschaft dauerhaft programmiert ist. Die entscheidende Unterstützung bekommen Kinder über die Muttermilch. Das Immunsystem der Mutter überträgt, sozusagen mit der Milch, wichtige Informationen zur Immunabwehr. Bei gestillten Kindern bleiben die Fälle von früher Candida-Infektion recht harmlos. Kommt es bereits in dieser Zeit zu einer Behandlung mit Antimykotika, wird schon im frühen Alter eine Disposition gesetzt: Der Organismus kann die notwendigen Abwehrmechanismen nicht bilden und ist bei der Candida-Abwehr deutlich geschwächt. Die Folgen liegen auf der Hand. Je mehr Faktoren nun hinzukommen, die das mikrobiologische System belasten, um so dramatischer wird der weitere Verlauf der Infektion: Frühes Abstillen, gesüßte Tees, feuchte Windeln, Antibiotika-Gaben (in Kombination mit einem Antimykotikum gegen Candida) etc. begünstigen eine hartnäckige Besiedlung des Darmes mit Pilzkulturen. Durch eine frühzeitige Schädigung der Erstabwehr wird die Anlage zur Candidose geschaffen.

### Wenn die Selbstregulation außer Kontrolle gerät

Anfänglich geringfügige Pilzkonzentrationen können sich rasch erhöhen. Unter für die Pilze „günstigen“ Bedingungen geht das sehr schnell. Finden sie ausreichend Nahrung, vermehren sie sich. Je nach Voraussetzung, kann

es zu einer massiven Überwucherung des Darmes mit Hefepilzen kommen. Das Wichtigste ist dabei die Anwesenheit von reichlich Nahrung, am besten Zucker. Im Darm finden es die Pilze angenehm warm und feucht, sodass sie sich mit eindrucksvoller Geschwindigkeit vermehren. Besonders flott geht es, wenn die Abwehr (durch Krankheit, Unfall, Medikamente, geschädigte Darmflora) geschwächt ist. Die Anzahl der Pilze verdoppelt sich in solchen Fällen etwa alle 20 Minuten: 2,4,8,16,32 usw. Hätte ein Pilz immer genügend Nahrung zur Verfügung und wäre er nicht durch das Immunsystem an seiner Ausbreitung gehindert, würde er schon nach 48 Stunden den Umfang der Erdkugel erreichen!

### Candidose

Von einer Candidose spricht man, wenn es durch eine länger anhaltende Schwächung der Körperabwehr zu einer krankhaften Vermehrung der Pilzkulturen kommt. Das System gerät aus dem Gleichgewicht; es wird durch den Candida-Überschuss weiter geschwächt, was wiederum die Ausbreitung des Pilzes im Organismus begünstigt. Das Immunsystem versucht zwar ständig, den Pilz zu reduzieren, ist damit aber permanent so stark beschäftigt, dass es sich mit der Zeit erschöpft. Damit wird der Weg für schwere degenerative Erkrankungen bereitet. Viele Therapeuten gehen davon aus, dass diese ständige Belastung auch bei der Entwicklung

von Krebs eine wichtige Rolle spielen kann. Daher sollte eine Candidose nicht zu leicht genommen und therapiert werden.

### Gestörtes Gleichgewicht

Zustände im Ungleichgewicht kennen wir auch aus anderen Bereichen natürlichen Lebens. Ein einfaches Beispiel dafür ist unser Wald. Wälder sind in ihrer ursprünglichen Form Mischkulturen. Unterschiedliche Baumarten leben zusammen mit anderen Gewächsen und Tieren in einem ebenso komplexen wie sensiblen Gleichgewicht. Regulationsprozesse sorgen dafür, dass Störungen von außen – etwa der Befall durch Insekten, wie dem Borkenkäfer, oder vorübergehender saurer Regen – nicht gefährlich werden. Dieses harmonische Miteinander von Mechanismen, mit dem sie sich gegenseitig ihr Überleben sichern, ist ein wesentliches Merkmal lebendiger Systeme. Man spricht hier auch von Homöostase (Fließgleichgewicht), um zu betonen, dass es sich nicht um einen statischen Zustand handelt, sondern um komplexe Abläufe, in denen mal die einen, mal die anderen Faktoren wie auf Waagschalen nach oben schnellen. Das System ist in ständiger Bewegung und erhält sich dadurch aufrecht.

Problematisch wird es, wenn die Balance massiv gestört ist (z.B. durch übermäßiges Abholzen, Artenverlust, Monokulturen, Klimaveränderungen etc.) und damit die Ausgleichsbewegungen im Organismus Wald verlang-

samt oder verhindert werden. Solche Veränderungen können das empfindliche Gleichgewicht dieser Biotope zum Kippen bringen. Die Folgen sind uns allen bekannt.

### Homöostase im Darm

Ähnlich verhält es sich mit unserer Darmschleimhaut. Drei wesentliche Faktoren bilden ein harmonisches Gefüge, das sowohl die Zahl der Fremdorganismen im Darm in einem verträglichen Rahmen hält, als auch einen Schutz der Darmschleimhaut bildet und damit die Voraussetzung für eine optimale Verdauung der Nahrung gewährleistet. Diese drei Faktoren sind:

1. Das Immunsystem
2. Das chemische Milieu im Darm
3. Die Mikroorganismen.

Das Zusammenspiel dieser drei Aspekte befähigt den Darm, Störungen bis zu einem gewissen Grad zu kompensieren. Ist jedoch der Punkt überschritten, bis zu dem das mikrobiologische System selbst solche Einflüsse ausgleichen kann, kommt es zu massiven Problemen, u.a. zur übermäßigen Ausbreitung von *Candida albicans*.

### Die Ursachen

Alles, was das ausbalancierte Zusammenwirken innerhalb des mikrobiologischen Systems beeinträchtigt, kann eine Candidose begünstigen. Folgende Veränderungen können die Voraussetzung dafür schaffen, dass sich

Hefen, Pilze und/oder Bakterien ungesund vermehren:

1. Eine Schwächung des Immunsystems
2. Eine Veränderung des chemischen Milieus im Darm
3. Eingriffe in das mikrobiologische System.

### 1. Schwächung des Immunsystems

Ein gesundes Immunsystem fällt nicht vom Himmel, sondern muss sich entwickeln. Wie bei allen Abläufen im Körper, werden auch die Grundlagen für eine stabile Ausbildung der Immunabwehr in den ersten Lebensmonaten gelegt. Über die Muttermilch bekommt das Kind einen Teil der Immunität der Mutter sozusagen „vererbt“ und ist somit in der Lage, auf bestimmte Keime zu reagieren. Über den oralen Kontakt mit seiner Umwelt nimmt das Baby eine Vielzahl von Mikroorganismen auf, mit denen sich sein Immunsystem auseinander setzen muss. Dieses lernt dadurch, „Eindringlinge“ zu erkennen und abzuwehren. Der Körper trainiert so ein individuelles Immunsystem und wird fähig, die entsprechenden Antikörper zu bilden. Die sogenannten Kinderkrankheiten, aber auch andere Infektionen sind für das Immunsystem wichtige Lernschritte im Aufbau einer effektiven Abwehrbereitschaft.

Für unser Thema ist die Erstinfektion mit *Candida*, u. a. auch als Windeldermatitis bzw., wenn sie im Mund stattfindet, als Soor bekannt, von

großer Bedeutung. Leider wird diese Infektion in der Kinderheilkunde immer noch mit Antimykotika behandelt. Das verschafft Baby und Eltern zwar schnelle Erleichterung, aber langfristig nimmt es dem Kind die Möglichkeit, eine eigene Abwehr gegen den Pilz auszubilden und sein Immunsystem zu stärken. Die Folge: eine mögliche lebenslange Immunschwäche gegen Candida-Keime. Sinnvoller ist es, das Kind eine Zeit lang, zumindest stundenweise, keine Windel anzulegen und die Infektion ausheilen zu lassen. Eine unbehandelte Erstinfektion führt sowohl zur Basisimmunität als auch zu einer angemessenen mikrobiologischen Grundbesiedelung.

Eine ganze Reihe von Faktoren kann nun die Immunabwehr schwächen. Grundsätzlich gilt: Alles, was das Immunsystem langfristig belastet, wird es vermutlich auch schwächen. Anhaltende Krankheiten, die durch Infektionen mit Bakterien, Viren, Pilzen oder Parasiten ausgelöst wurden und eine erhöhte immunologische Energie erfordern, tragen so ebenfalls zu einer Schwächung bei.

Aber auch andere Faktoren können hier eine Rolle spielen: psychische Belastung, Umwelteinflüsse, Giftstoffe, Immunreaktionen gegen Nahrungsmittel sowie Allergien. Sie alle belasten das Immunsystem. Besonders dann, wenn einige Faktoren gleichzeitig auftreten, wird die Abwehrbereitschaft geschwächt.

Auch mangelnde Hygiene, Unter- bzw. Überversorgung mit Nährstoffen und Nahrungsmitteln, wenig Schlaf, unge-

sunde Lebensweise und Stress im Alltag schwächen. Zu erwähnen sind noch die Auswirkungen von keim- bzw. zelltötenden Medikamenten. Antibiotika, Antimykotika und Zytostatika belasten das Immunsystem empfindlich und schädigen auch die mikrobiologischen Kulturen im Darm erheblich.

Medikamente, die darauf abzielen, das Immunsystem zu unterdrücken (Immunsuppressiva wie z. B. Cortison oder Methotrexat), blockieren das Abwehrverhalten und so die natürliche Regulation des Pilzwachstums. Ein eigenes, kontrovers diskutiertes Thema ist die Impfung gegen Krankheitserreger.

## 2. Veränderung des chemischen Milieus im Darm

Der Verdauungsprozess im gesamten Magen-Darm-Trakt ist ein komplexes Zusammenwirken verschiedener chemischer Abläufe. Im Magen wird der Speisebrei mit Salzsäure und Enzymen (Pepsin) versetzt. Die Salzsäure tötet die mit der Nahrung eingeschleusten Keime wirkungsvoll ab, Pepsin schließt die Proteine (Eiweiße) auf und bereitet sie für die weitere Aufspaltung im Dünndarm vor. Dieser extrem saure und ätzende Speisebrei gelangt in den Dünndarm. Hier geschieht die eigentliche Verdauung der Nahrung mit Hilfe von Enzymen aus der Bauchspeicheldrüse. Die Säfte der Bauchspeicheldrüse (Enzyme und Bikarbonat) reagieren alkalisch und neutrali-

sieren so den sauren Speisebrei. Es entsteht ein basisches Milieu, das die Grundvoraussetzung für eine optimale Zersetzung der Nahrung und die ideale Aufnahme der Nährstoffe gewährleistet. Das basische Milieu bildet überdies optimale Lebensbedingungen für alle physiologischen Mikroorganismen, die wie ein schützender „Teppich“ auf der Magen- und Darmschleimhaut wachsen und leben.

### Übersäuerung

Candida mag es sauer: Der pH-Wert im Dünndarm liegt in der Regel bei durchschnittlich 7,4. In einer solchen, leicht basischen Umgebung halten sich Pilze und Hefen nur sehr ungern auf. Diese Kulturen bevorzugen saures Milieu. Das heißt, in einem gesunden, alkalischen Dünndarmmilieu können Hefen und Pilze nicht effektiv wirken. Candida albicans hat keine Chance, sich übermäßig zu verbreiten.

Anders sieht es aus, wenn sich der pH-Wert im Dünndarm langfristig in Richtung sauer verschiebt: Es entsteht eine Umgebung, in der die Candida-Kulturen wachsen und sich ausbreiten können. Die chronische Übersäuerung des Dünndarminhaltes schafft erst die Bedingungen dafür, dass es überhaupt zu einer unphysiologischen, also krankhaften, Besiedlung durch den Pilz kommen kann.

Hauptursache der chronischen Übersäuerung des Darms ist eine Ernährung, die dem Körper zu viele Proteine zuführt, welche im Laufe der Stoffwechselung den pH-Wert im

Darm senken, d. h. den Darminhalt sauer werden lassen. Traditionell ist das Nahrungsangebot in unserem Kulturkreis zu sauer: Brot und Gebäck, Nudeln und Pizza, Fisch, Fleisch und Geflügel sowie Hülsenfrüchte und Sojaprodukte sind Lebensmittel, mit denen wir saure Nahrungsmittel zu uns nehmen. Weitere Faktoren wie hoher Zuckerkonsum, Alkohol, Kaffee, Zigaretten und Softdrinks tragen zur Übersäuerung bei. Der Körper hat natürlich die Fähigkeit, in einem gewissen Rahmen damit umzugehen und die gebildeten Säuren abzupuffern. Langfristig führt das aber zu einer Belastung des gesamten Verdauungssystems, sodass sich der pH-Wert im Darm dauerhaft verschiebt.

Die Folge der Übersäuerung ist die Schädigung der Darmflora. Das heißt: Die Mikroorganismen, die das basische Milieu bevorzugen, werden im Wachstum gedämpft, Hefen und Pilze in ihrer Ausbreitung angeregt. Außerdem kommt es indirekt zur Beeinträchtigung der Darmschleimhaut. Wichtige Epithelzellen, deren Funktion die Aufnahme der Nährstoffe ist, wandeln sich in schleimbildende Becherzellen um. Ihr basischer Schleim wirkt als Säurepuffer und soll die empfindliche Schicht der Darmflora schützen. Durch das übermäßige Anwachsen von Becherzellen und der explosionsartige Abgabe ihres Schleiminhaltes kommt es allerdings zu mikroskopisch kleinen Öffnungen der Darmschleimhaut. Diese wird damit durchlässig, sodass unverdaute Nahrung die Dünndarmwand passieren

kann – und mit dem Immunsystem in Kontakt kommt. Hier findet eine sofortige Abwehrreaktion gegen die vermeintlichen Fremdkörper statt. Antikörper werden gebildet und zirkulieren frei im Blut, der Körper wird gegen bestimmte Nahrungsmittel immunisiert – ein ähnlicher Effekt wie bei einer Impfung. Je größer die Durchlässigkeit des Darms, desto höher ist die benötigte immunologische Energie und damit die Belastung und Schwächung des Immunsystems.

### **Schwermetalle im Darm**

Zum chemischen Milieu des Darms gehören auch Schwermetalle (z. B. Blei, Quecksilber, Kadmium und Aluminium). Zum Teil mit der Nahrung aufgenommen, oder über Amalgambelastung im Mund, gelangen sie via Verdauungstrakt in den Körper. Hier kommt die physiologische Funktion von *Candida albicans* zum Tragen. Der Pilz ist nämlich in der Lage, Schwermetalle zu binden und sie ausscheidungsfähig zu machen. Er ernährt sich förmlich von Schwermetallen. Das bedeutet, dass eine Belastung durch Schwermetalle die Vermehrung des Pilzes im Darm zur Folge hat. So kann eine Candidose z. B. eine direkte Folge einer Amalgamentsorgung sein, bei der große Mengen Quecksilber freigesetzt werden und – bei unfachmännischer Behandlung und in erster Linie gasförmig – in den Körper gelangt. Der Organismus puffert die Schwermetallbelastung über *Candida* ab, die Pilze werden mit den Metallen abgeführt. Behandelt man in dieser Zeit die

Candidose, die ja hier für den Körper eine wichtige Funktion besitzt, mit Antimykotika (also Pilz abtötenden Medikamenten), werden die Schwermetalle wieder freigesetzt und es kann zu heftigen Vergiftungserscheinungen kommen. Nach Absetzen der Behandlung vermehrt sich der Pilz überdies wieder.

### **3. Eingriffe in das mikrobiologische System**

Einen der folgenreichsten direkten Eingriffe in das ökologische System bildet die Gabe von Antibiotika und Sulfonamiden. Sinnvoll eingesetzt sind diese Substanzen zwar wertvolle Therapeutika, sie zerstören allerdings auch einen großen Teil der Darmbakterien und damit zugleich die „gute“ Darmflora, die ein Ausbreiten von *Candida* verhindert. Gegen den Pilz wirken diese Mittel nicht, sodass er sich ungehindert ausbreiten kann. Die unbedachte Behandlung bakterieller Infektionen geht immer auf Kosten des gesunden mikrobiologischen Gleichgewichts im Darm. Es bedarf also einer eingehenden Abwägung, ob die Verabreichung von Antibiotika samt ihren Folgen gerechtfertigt ist. Wenn Bakterien die Gesundheit eindeutig gefährden und dies nicht mit anderen Mitteln behandelt werden kann, ist es sinnvoll, sich solcher Medikamente zu bedienen.

Wahrscheinlich kommen Candidosen heutzutage auch deshalb so häufig vor, weil wir wesentlich intensiver als

früher antibiotischen Substanzen ausgesetzt sind. Daneben ist auch der Antibiotika-Gehalt in Nahrungsmitteln wie Fleisch, Milchprodukten, Geflügel und Eier aus konventioneller Herstellung nicht zu unterschätzen.

## Die Diagnose

### Stuhltest und Anamnese

Der Nachweis von Candida ist schwierig. Leider gibt es keine zuverlässigen Testmethoden. Es werden zwar sowohl Stuhlproben als auch Bluttests angeboten, doch liefern diese nicht unbedingt sichere Ergebnisse. Ferner gibt es keine Symptome, die eindeutig auf eine Candida-Infektion hinweisen. Meist kann man nur auf Grund der Krankengeschichte (häufig Antibiotikagaben, Einnahme der Pille u.a.m.) sowie der unspezifischen Symptome vermuten, dass dieses Problem existiert. Einen weiteren Hinweis erhält man durch einen positiven Fructoseintoleranztest.

Die Stuhltests basieren auf der Annahme, dass bei einer Überbesiedlung der Pilz vermehrt abgeht. Negative Testergebnisse lassen allerdings nicht zwangsläufig den Schluss zu, dass keine Candidose vorliegt. Der Pilz verteilt sich nicht gleichmäßig im Stuhl und so kann es sein, dass ausgerechnet jene Teile des Stuhls untersucht wurden, die keinen Pilz enthielten. Es ist daher sehr wichtig, mehrere Proben zu untersuchen, die von verschiedenen Stellen des Stuhls genommen wurden. Ist der Test positiv, kann man von einer diagnosti-

zierten Candidose sprechen. Ob diese allerdings pathologisch (krankhaft) ist, darf nicht allein vom Test her entschieden werden. Denn bei einer starken Schwermetallvergiftung ist ebenfalls Candida im Stuhl nachweisbar, da die Giftstoffe mit dem Pilz, der hier eine zentrale Funktion erfüllt, ausgeschieden werden. Bei der Diagnostik müssen die unspezifischen Symptome immer einbezogen werden. Im Cytolisa®-Test weist ein bestimmtes Reaktionsmuster auf eine mögliche Candida-Besiedlung hin: Die Analyse der Testergebnisse von Patienten mit einer Candidose ergab, dass stets eine Immunreaktion auf Bier- und Backhefe in Kombination mit Speisepilzen und *Aspergillus Niger* vorlag. Der Umkehrschluss ist allerdings auch bei dieser Diagnostik nicht zulässig und es bedarf einer ausführlichen Klärung der Vorgeschichte (Anamnese) von Symptomen.

### Die Symptome

Candida kann sehr viele verschiedene Symptome auslösen, die unspezifisch sind, d. h. man darf von einzelnen Symptomen nicht unmittelbar auf eine Candida-Infektion schließen. Ähnliche Symptome können auch andere Ursachen haben. Allerdings lässt eine Häufung solcher Symptome vermuten, dass eine Candidose vorliegt.

### Erste Anzeichen

Meist zeigen sich die ersten Anzeichen dort, wo sich Candida als erstes entwickelt. Das kann überall sein, wo

der Körper ein feucht-warmes, dunkles Milieu bietet: Im gesamten Verdauungstrakt, von der Mundhöhle und den anhängenden Nasen- und Stirnhöhlen über Speiseröhre, Magen und Darm bis hin zum Anus sowie dem Genital- und Harnwegsbereich.

### Blähungen

Die Symptome einer Candida-Infektion sind vielfach Folgen der Stoffwechsellätigkeit von Pilzkulturen. Zu den ersten spürbaren Symptomen zählen meist hartnäckige Blähungen. Sie entstehen durch den Stoffwechsel der Pilze selbst, indem sie Zucker verarbeiten und dabei Kohlendioxid ausscheiden. Es ist der gleiche Prozess wie bei der Bäckerhefe. Auch sie vermehrt sich durch die Verwertung von Zucker und lässt dabei große Mengen an Kohlendioxid entstehen, wodurch ein Hefeteig „aufgeht“. So wie der Teig in der Schüssel, so gärt es nach einer zuckerreichen Mahlzeit auch in ihrem Darm. Dann gluckert und kullert es nach einiger Zeit und der Bauch beginnt zu spannen. Viele Menschen klagen, dass Rock und Hose kurz nach dem Essen zu eng werden und besonders am Abend legen die Betroffenen gerne die beengenden Kleidungsstücke ab.

### Eigenbrauerei-Syndrom

Wie jeder Hefepilz ist *Candida albicans* an der Bildung von Alkohol beteiligt. Vor allem wenn genügend kohlenhydratreiche Nahrung zur Verfügung steht und er bei der Verstoffwechse-

lung nicht „gestört“ wird, kommt es im Darm zu einer echten alkoholischen Gärung. In der medizinischen Literatur spricht man in diesem Zusammenhang von einem „Eigenbrauerei-Syndrom“. Bei japanischen Patienten sollen sich messbare Alkoholspiegel entwickelt haben, die sogar zum Führerscheinentzug führten. Eine derart hohe Alkoholproduktion ist sicher die Ausnahme und Sie werden sich nicht darauf berufen können, falls Sie mal einen über den Durst getrunken haben. Allerdings muss man bedenken, dass *Candida* keine Reinzuchthefer ist und daher neben dem Äthylalkohol (der in Bier und Wein enthalten ist) auch eine ganze Reihe von schädlichen Fuselalkoholen produziert. Sind die Mengen auch gering, dürfte die kontinuierliche Belastung (24 Stunden pro Tag) mit Fuselalkohol für empfindliche Personen und Lebergeschädigte durchaus ein Problem sein. Diagnostisch können bei einer länger anhaltenden, unbehandelten Candidose erhöhte Leberwerte festgestellt werden – als Folge der andauernden, ungewollten Alkoholbelastung.

Die beste Bedingung für die Alkoholgärung finden die Pilze dann vor, wenn sie am Abend noch reichlich mit Kohlenhydraten „gefüttert“ werden, wie etwa mit Brot, Pasta, Pizza, Bier, süße Nachspeisen etc. Im dunklen und warmen Milieu des Darmes, der in der Nacht seine Verdauungstätigkeit einstellt, beginnt der Pilz ungehindert mit der Verstoffwechse-

lung. Es kommt zur Gärung und somit zur Bildung von Alkohol. Die Folge ist ein „böses“ Erwachen: Müdigkeit und Zerschlagenheit am Morgen, „Katergefühle“, Mattigkeit den ganzen Tag über, Kopfschmerzen sowie depressive Verstimmtheit sind typische Symptome.

### **Bauchschmerzen und Durchfall**

Neben den Blähungen und der Schädigung durch Fuselalkohole verursacht eine übermäßige Pilzbesiedelung häufig u. a. Bauchschmerzen. Diese sind meist nicht genau abgegrenzt und treten häufig nach dem Genuss von Süßspeisen, Kuchen, süßem Obst oder Zucker auf. Auch Durchfall kann eine Folge von Pilzen sein, wobei dann allerdings meist gleichzeitig der Dickdarm von der Pilzbesiedelung betroffen ist.

### **Immunschwäche durch Pilz**

Mykotoxine (Pilzgifte) und andere Stoffwechselprodukte des Pilzes, die als Nerven- und Zellgifte bekannt sind (Azetaldehyd, freier Ammoniak, Kohlenmonoxyd) wirken sich direkt schädigend auf das, mit dem Darm verbundene Immunsystem aus, dem eine wichtige Bedeutung für die Gesamtabwehr des Körpers zukommt.

Eine weitere schädigende Wirkung entsteht durch ein spezifisches Enzym, eine Karboxyl-Proteinase, mit der *Candida albicans* die Glycogenhüllen der Schleimhaut-IgA zerstören kann. Das wiederum vermindert den Schutz der Schleimhäute gegen das

Eindringen von Bakterien, Viren und natürlich auch von Pilzen. Auf diese Weise haben die Pilze eine sehr wirksame Strategie: Indem sie für eine permanente Schwächung der gesamten Körperabwehr sorgen, brauchen sie sich um ihr eigenes Dasein wenig zu fürchten. Denn die Folgen dieser Schwächung sind für den Organismus derart bedrohlich und energieraubend, dass er sie nicht so leicht überwinden kann. Somit findet sich auch das Bild langfristiger, chronischer Erkrankungen, bei denen keine Therapie dauerhaft anzuschlagen scheint oder diese nur zu einer Verlagerung der Symptome führt.

### **Neurologische Symptome und Verhaltensauffälligkeiten**

Eine weitere Substanz, mit der der Pilz den Körper belastet, ist ein Zimtsäurederivat. Diese hormonähnliche Substanz gleicht in ihrer chemischen Struktur den sogenannten Botenstoffen (Katecholaminen), die für die Reizübertragung im Gehirn zuständig sind. Diese Substanz kann die Bluthirnschranke passieren und in das hormonelle Kontrollzentrum gelangen. Die neurotoxische, also nervenschädigende Wirkung wiederum kann neurologische Erkrankungen auslösen. Störungen, die mit erhöhtem Bewegungsdrang und Erregung einhergehen, lassen sich mit diesem Stoff in Verbindung bringen, da er dem Hormon Dopamin (hemmt die Motorik) entgegenwirkt (Dopaminantagonist).

Die Auswirkungen einer Candida-Belastung auf die Psyche und das emotionale Befinden sind wahrscheinlich auf die Produktion solcher, den Katecholaminen ähnlichen Substanzen zurückzuführen. Generell kann man sagen, dass Hefen emotional und rational beeinflussende Substanzen produzieren. Bei dem hyperkinetischen Syndrom und ADS bei Kindern sollte man immer auch eine mögliche Candidose in Betracht ziehen.

Ebenso kann ein Zusammenhang zwischen CFS (Chronic Fatigue Syndrome, chronischer Ermüdung) und Hefepilzen im Darm nicht ausgeschlossen werden.

Aggressive Verhaltensauffälligkeiten können eine Folge der Candida-Belastung sein. Das gilt auch für depressive Verstimmung und/oder eine manifeste Psychose. Natürlich ist der psychogene Effekt einer Candidose immer nur ein Aspekt bei der Entwicklung spezieller Auffälligkeiten und von der Situation des Betroffenen und seiner Persönlichkeit abhängig.

### **Immunreaktionen und Nahrungsmittel**

Pilze können – vor allem bei einer vorliegenden Abwehrschwäche – in das Darmgewebe eindringen und dort Schäden hervorrufen. In diesen Fällen durchdringen die Hefen die Schleimhautoberfläche und befallen das Darmgewebe selbst. Wenn der Pilz derart in die Tiefe vorstößt, werden die kleinen Blutgefäße in den Zotten des Darms verletzt. Es können Darm-

blutungen auftreten. Der Darm wird zunehmend durchlässiger. Unverdaute Nahrungspartikel finden ungehindert Einlass und es kommt zu Immunreaktionen auf Nahrungsmittel, egal wie „gesund“ dieses Nahrungsmittel auch ist.

## **Die Therapie**

### **Frühere Ansätze**

In früheren Therapievorschlägen zur Behandlung von Candidosen überwog die Vorstellung, den Pilz „auszuhungern“ und in Kombination mit antimykotischen Medikamenten die Kulturen im Darm abzutöten. Viele Therapeuten sind inzwischen zu der Meinung gelangt, dass diese Form der Behandlung nicht funktioniert. Gegen die Idee, dem Pilz die Nahrungsgrundlage zu entziehen, ist zwar prinzipiell nichts einzuwenden. Die gleichzeitige antimykotische Behandlung führt allerdings eher dazu, dass die Pilzstämme ihre Resistenz gegen Antimykotika erweitern und sich noch mehr ins System zurückziehen (Buch: Candidalismus von E. Scheller). Sobald das Medikament abgesetzt ist, beginnt der Pilz sich wieder zu vermehren und dies oft in viel stärkerem Maße als vorher. Eine typische Candida-Diät verzichtete früher weitgehend auf alle Kohlenhydrate, Obst und Zucker und bestand größtenteils aus stark eiweißhaltigen Lebensmitteln wie Fleisch, Fisch, Joghurt etc. Dem Pilz fehlte zwar so die entsprechende Nahrung, das Milieu im Darm wurde allerdings sauer. Im sauren Milieu

wiederum wachsen Pilze gut, wodurch sich ein fataler Kreis schließt. Die Mikrobiologie passt sich dem sauren Milieu an und es bleibt bei der Grundstörung, die wir als Dysbiose bezeichnen.

### **Aktivierung der Ressourcen**

Wie wir gesehen haben, ist eine Candidose wie ein Symptom zu bewerten, dem eine Dysbiose als Ursache zu Grunde liegt, die wiederum eine Folge der Schwächung des Immunsystems als Folge von chemische Veränderungen im Darm und/oder Eingriffen in die Mikrobiologie des Darms ist.

Die Therapie einer Candidose muss also zunächst bei den primären Ursachen ansetzen: durch Stärkung des Immunsystems (das einzige, was den Candida-Pilz physiologisch reduzieren kann, ist das sekretorische IgA), Regulation des chemischen Milieus im Darm (pH-Wert im basischen Bereich) sowie Unterstützung der natürlichen Wiederherstellung des mikrobiologischen Gleichgewichts. Mit anderen Worten: Wie bei jeder Therapie, die sich auf naturheilkundliche Grundlagen bezieht, geht es darum, die körpereigenen Ressourcen zu aktivieren und nicht die Konzentration auf die Krankheit zu richten.

Die Therapie einer Candidose sollte also vielschichtig angelegt sein: Alle naturheilkundlichen Maßnahmen, die zur Stärkung des Immunsystems führen, sind sinnvoll. Ebenso kann ei-

ne medikamentöse Unterstützung der Regeneration der Darmflora mit entsprechenden Präparaten die Heilung fördern. Wir empfehlen auch die Colon-Hydro-Therapie, Massagen zur Entsäuerung, manuelle Lymphdrainage sowie alle weiteren Therapieformen, die eine Ausleitung von Gift- und Schlackenstoffen und Entsäuerung des Gewebes anregen.

### **Ernährungstherapeutischer Ansatz bei der Behandlung von Candidose**

Neben diesen Maßnahmen kommt man allerdings nicht umhin, die Ernährungsweise der Störung des mikrobiologischen Gleichgewichts anzupassen. Hierbei sollten folgende Richtlinien beachtet werden:

#### **Ausgewogenes Verhältnis von basischen und sauren Nahrungsmitteln**

Der tägliche Speiseplan sollte so gestaltet werden, dass basische Lebensmittel weit überwiegen. Als basisch bezeichnet man jedes Nahrungsmittel, das im Prozess der Verstoffwechslung das Milieu im Darm ausgleicht (basifiziert). Zur Erinnerung: Hefepilzkulturen vermehren sich in saurem Milieu. Verändert man das Milieu im Darm nun so, dass sich der pH-Wert in Richtung basisch verschiebt, entzieht man den Pilzen das günstige Lebensumfeld. Im basischen Milieu können sich darüber hinaus die Bakterien vermehren, die helfen, das Gleichgewicht wieder herzustellen. Eine einfache Faustregel

hilft bei der Unterscheidung der Lebensmittel: Je weniger Protein (Eiweiß) ein Lebensmittel enthält, um so basischer wird es verstoffwechselt. Das trifft in der Regel auf jegliches Gemüse und Obst zu.

Eiweißreiche Lebensmittel sind: Fisch, Fleisch, Geflügel, Hülsenfrüchte und Mais; alle Getreidesorten wie Weizen, Dinkel, Grünkern, Einkorn, Hafer, Gerste, Roggen sowie Reis, Hirse, Buchweizen, Quinoa und Amaranth; dazu Kuhmilch, Schafs- und Ziegenmilch sowie alle daraus hergestellten Produkte (außer Butter und Vollrahm); schließlich Nüsse und alle Sojaprodukte (Tofu, Sojasoße etc.). Wir raten, die Ernährung:

- **zu 60% aus basischen Lebensmitteln** (Obst, Gemüse),
- **zu 10% aus hochwertigen Ölen** und
- **zu 30% aus hochwertigen Eiweißen** (Fleisch, Fisch, Geflügel, Hülsenfrüchte, Getreide etc.)

zu decken.

Milch und Milchprodukte empfehlen wir ganz zu vermeiden oder nur selten als „Genussmittel“ zu essen. **Bei einer Candidose ist es von Vorteil, das Verhältnis zu Gunsten der basischen Lebensmittel zu verschieben.** Darüber hinaus kann es sinnvoll sein, sich eine begrenzte Zeit ausschließlich von Obst und Gemüse, vorwiegend gekocht, zu ernähren. Ein solches Teilfasten sollte mit der Unterstützung erfahrener Ernährungstherapeuten durchgeführt werden.

Basische Lebensmittel sind: Kartoffeln und alle Gemüsesorten.

Hülsenfrüchte werden als Eiweißträger sauer verstoffwechselt.

### **Eiweißhaltige Lebensmittel stets mittags verzehren und als Beilage betrachten.**

Tierisches und pflanzliches Eiweiß (also Fleisch, Fisch, Geflügel, Eier oder Hülsenfrüchte, Kichererbsen, Linsen, Sojaprodukte, Bohnen, Erbsen) sollte mit Salat, Gemüse und/oder Kartoffeln gegessen werden: So gewährleisten sie einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt.

### **Rohkost (Salat und rohes Gemüse) mittags bis zum frühen Nachmittag.**

Gegen Abend ist es ratsam, rohes Obst und rohes Gemüse zu meiden. Rohe Lebensmittel werden langsam verdaut und belasten in der Nacht das Magen-Darm-Milieu.

### **Obst zum Frühstück oder als Zwischenmahlzeit bis zum frühen Nachmittag**

Obst essen Sie am besten morgens, vormittags oder bis zum frühen Nachmittag (15 Uhr).

Wenn Sie rohes Obst nicht gut vertragen, können Sie es dünsten. Für viele ist gedünstetes Obst verträglicher. Bei der Wahl der Obstsorten sollten saure Früchte überwiegen. Vermeiden sie den gleichzeitigen Verzehr von Obst und proteinhaltigen

Speisen (Getreide, Fleisch, Fisch etc.): also kein Obst zum Müsli. Essen Sie beides getrennt in einem Abstand von 60 Minuten.

### **Als Zwischenmahlzeit**

Sauerkraut eignet sich als Zwischenmahlzeit und ist besonders nahrhaft, wenn es roh verzehrt wird. Sauerkraut enthält viele Bifidus-Bakterien, die die Regeneration der Mikrobiologie unterstützen.

### **Keine Bier- und Backhefe für die Zeit der Candida-Diät**

Bierhefe kommt in allen vergorenen Lebensmitteln vor, in Bier, Wein, Sekt, Most und Essig. Backhefe steckt in allen Brotsorten (auch im Sauerteig- und Backfermentbrot). Als schmackhafte Alternative zum Brot können Waffeln gebacken werden.

### **Zum Abend Gemüsesuppe**

Für diese Suppe können Sie alle Gemüsesorten verwenden, außer Kartoffeln, da deren Anteil an Kohlenhydraten zu hoch ist. Des Weiteren sollte kein Getreide und keine Hülsenfrüchte zugegeben werden. Die Suppe kann mit hefefreier Gemüsebrühe (Achtung: auch kein Glutamat) gekocht werden. Die Suppe wird schnell verdaut, sodass Sie ohne Überreste in Magen und Darm zu Bett gehen. So entziehen Sie den Darmpilzen die Nahrung in der Nacht und verhindern deren Stoffwechselaktivität, vor allem die Produktion von Alkohol. Sehr oft führt das schon zu erholsamerem

Schlaf und ausgeruhtem Erwachen. Die letzte Mahlzeit sollte vor 19:00 Uhr eingenommen werden. Falls Sie später noch Hunger verspüren, können Sie heißes Ingwerwasser oder hefefreie Gemüsebrühe trinken

(Ingwerwurzeln zerkleinern, wie Tee in heißes Wasser geben und ziehen lassen. Alternativ dazu kann die Ingwerwurzel auch kurz mitgekocht werden, bevor man den Tee noch einige Minuten ziehen lässt. Je länger Sie den Ingwer mitkochen und ziehen lassen, um so würziger und schärfer wird das Ingwerwasser.).

### **Aufhören, wenn man satt ist**

Lernen sie, das tatsächliche Hungergefühl von Appetit und Lust auf Essen zu unterscheiden. In der Zeit dieser Candida-Diät können heftige Heißhungerattacken auftreten. Lassen Sie sich nicht beunruhigen, sie sind ein Ausdruck davon, dass die Pilzkulturen um ihr Überleben kämpfen und nach Nahrung verlangen. Tun Sie sich in dieser Zeit etwas Gutes. Nehmen Sie ein warmes Bad, trinken Sie warme Kräutertees und machen Sie sich einen Leberwickel. Eine Darmspülung (Einlauf oder Colon-Hydro-Therapie) kann hier wahre Wunder bewirken.

Über die Ausleitung des Pilzes gerät Ihr Organismus in Phasen von Rückvergiftung (Reintoxikation). Diese gehören zum Heilungsprozess und verschwinden oft so plötzlich wie sie auftreten. Um den Pilz mit den Selbstheilungskräften des Körpers wieder auf ein gesundes Maß zu reduzieren,

brauchen Sie viel Geduld. Und manchmal ist dieser Weg kein Spaziergang. Rechnen Sie mit mindestens 3 Monaten. So lange wird es vermutlich dauern, bis das mikrobiologische Gleichgewicht sich wieder eingespielt hat.

### **Ernährung – individuell und nicht standardisierbar**

Das Gleiche gilt auch für die Diätvorschläge bei Candidose. Verstehen Sie bitte unsere Anregungen nicht als starre Regeln, auch wenn sie manchmal so formuliert sind, sondern nehmen Sie sie als Vorschläge, mit denen sie experimentieren können. Machen sie Ihre eigenen Erfahrungen, probieren Sie aus und ziehen Sie Ihre eigenen Schlussfolgerungen. Sie können Ihrem Körper und seinen Botschaften trauen, der Körper lügt nicht. Je länger Sie sich bewusst mit dieser Ernährungsform beschäftigen, um so deutlicher werden sich Ihre Körperwahrnehmung und Intuition entwickeln. So können Sie zu Ihrer ganz individuellen Ernährungsform finden, die Sie bei der Wiederherstellung einer anhaltenden Homöostase unterstützt.

### **Wie ein typischer Speiseplan für einen Tag aussehen könnte**

#### **Frühstück**

Beginnen Sie den Morgen mit Obst, am besten mit sauren Äpfeln. Vertragen Sie rohes Obst nicht, dann dünsten Sie es. Apfelmus können Sie für wenige Tage vorkochen.

Alternativ dazu können Sie Hirse, Buchweizen und/oder Quinoa kochen. Nach einer Stunde können Sie als zweites Frühstück Apfelmus oder Avocado zu sich nehmen.

Etwas ungewöhnlich, aber durchaus eine gute Alternative, ist eine Mahlzeit aus Kartoffeln und Gemüsepasten. Die Gemüsepasten können schon vorgekocht sein.

#### **Mittagessen**

Das Mittagessen ist die Hauptmahlzeit. Der überwiegende Anteil besteht aus Salat und Gemüse. Für das Salatdressing sollten Sie keinen Essig verwenden, da dieser Hefen enthält. Als Beilage können Sie Hülsenfrüchte, Fleisch oder Fisch essen. Die Hülsenfrüchte werden verträglicher, wenn man sie vor dem Kochen keimen lässt: Die Hülsenfrüchte gründlich waschen und in Wasser über Nacht einweichen. Am Morgen abspülen, in ein Sieb geben und abdecken. 2 Mal täglich unter fließendem Wasser abspülen. Schon nach 2–3 Tagen sind kleine Keimlinge zu erkennen.

Wenn sie es mögen und vertragen, würzen Sie mit Knoblauch, denn es gilt als natürliches Antimykotikum.

Salat bzw. Rohkost verzehren Sie am besten vor dem gekochten Essen. Rohes kann so enzymatisch aufbereitet werden. Aber auch dies ist individuell verschieden. Überprüfen Sie selber, was Ihnen gut tut.

Da Sie Essig meiden sollten, verwenden Sie bei der Zubereitung des Salat-

dressings alternativ Zitrone, Grapefruit, Orange oder milch-sauer-vergorenen Rote-Bete-Saft. Sehr gut eignen sich auch reife Avocados oder im Mixer pürierte Gurken. Auch die fein pürierte Gemüsesuppe vom Vorabend lässt sich zu Salatdressing verarbeiten. Würzen sie mit frischen Kräutern, gepresstem Knoblauch und Salz. Sie können auch mäßig Agavendicksaft oder Ahornsirup verwenden.

### Abendessen

Den Tag beenden Sie mit einer reichhaltigen Gemüsesuppe ohne Getreide und Kartoffeln. Wenn sie kein Freund von Suppen sind oder Abwechslung wünschen, können Sie das Gemüse auch dünsten, in der Pfanne braten oder grillieren. Entscheidend bleibt, dass es nicht mehr roh ist, sondern durch das jeweilige Zubereitungsverfahren so „vorverdaut“ ist, dass der Verdauungsvorgang im Magen-Darm-Trakt sehr kurz gehalten wird.

## Der Ausblick

### Die besten Voraussetzungen

Wenn Sie sich an diese Vorschläge halten, schaffen Sie die besten Voraussetzungen, dass Ihr Körper mit dem Befall durch *Candida albicans* selber fertig wird. Was wir nicht verschweigen wollen: Die beschriebene Form der Therapie ist kein Kinderspiel. Sie bedeutet vielfach eine einschneidende Veränderung der Ernährungsgewohnheiten über einen längeren

Zeitraum. Auf welche Zeit Sie sich persönlich einstellen müssen, können wir nicht vorhersagen. Eine Candidose gibt einen deutlichen Hinweis darauf, dass das Gleichgewicht in der Mikrobiologie gestört ist. Wahrscheinlich hat es lange gedauert, bis es hierzu kommen konnte. So ist verständlich, dass das körperliche Gleichgewicht (Homöostase) nicht in wenigen Wochen wiederhergestellt ist. Trotzdem: Heilungsprozesse unterliegen nur zu einem kleinen Teil logischen Erklärungen. Daher ist es gut, auf Überraschungen und auf Wunder gefasst zu sein.

### Auswirkungen auf Körper und Seele

Durch die Veränderung Ihrer Ernährung kurbeln Sie nicht nur die Regeneration des Darmmilieus an, sondern lösen auch einen allgemeinen Entgiftungsprozess aus. Eingelagerte „Schlacken“, Stoffwechsel-Abbauprodukte, Toxine als Folgen einer Übersäuerung werden ausgeleitet. Das kann zeitweise zu körperlichen wie emotionalen Symptomen führen.

Auf der körperlichen Ebene lassen sich phasenweise verschieden Phänomene beobachten: Kopfschmerzen, Blähungen, Gelenkschmerzen, Frösteln oder Müdigkeit. Das sollte Sie nicht beunruhigen. Es sind Anzeichen, dass Ihr Körper auf die veränderte Situation reagiert. Dies ist als ein positives (wenngleich nicht angenehmes) Signal zu werten.

Eine Veränderung der Ernährung hat meist auch Auswirkungen auf das emotionale Erleben und die Stimmung im Alltag. Es kann sein, dass sie unerfreuliche Gefühle erleben, sich sehr gut und kraftvoll empfinden oder erheblichen Stimmungsschwankungen unterworfen sind. Das alles sind Auswirkungen des Entgiftungsprozesses, der durch die veränderte Ernährung ausgelöst wurde.

### **Und das können Sie tun:**

#### **Die Seele baumeln lassen**

Nehmen Sie sich Zeit für sich selber. Gönnen Sie sich ausreichend Ruhe und tun Sie Dinge, die Sie entspannen. Es kann hilfreich sein, in dieser Zeit ein Tagebuch zu führen. Gespräche mit verständnisvollen Menschen können Ihnen helfen, Krisen zu überwinden. Scheuen Sie sich nicht auch die Unterstützung von erfahrenen Therapeuten und Beratern in Anspruch zu nehmen.

#### **Ausreichend Flüssigkeit**

Trinken sie viel, vor allem Wasser, aber auch Kräutertees oder Ingwerwasser. Trinken unterstützt die Ausleitung. Wenn Sie Schwierigkeiten mit dem Trinken haben, sorgen Sie dafür, dass stets Flüssigkeit in Ihrer Nähe ist. Sie können sich eine Uhr stellen, die Sie alle 30 Minuten daran erinnert, ein Glas Wasser zu trinken. Dann werden Sie am Abend genug getrunken haben.

#### **Warme Leberwickel**

Machen Sie sich einen Leberwickel. Legen Sie ein warmes Tuch oder eine Wärmflasche auf die Leber und ruhen

Sie eine halbe Stunde aus. Ihre Leber wird es Ihnen danken.

#### **Darmspülung**

Einläufe sind nicht jedermanns Sache. Dennoch soll hier nicht unerwähnt bleiben, dass bei sog. Rückvergiftungs-Symptomen, eine Darmreinigung mittels Einlauf oft Wunder bewirken kann. Beim Einlauf lassen Sie sich 1 Liter warmes Wasser in den Darm fließen und scheiden es nach kurzer Zeit wieder aus. Entsprechende Geräte (Irrigatoren) erhalten Sie in der Apotheke oder im Sanitätsfachgeschäft.

#### **Colon-Hydro-Therapie**

Die professionelle therapeutische Form der Darmreinigung ist die Colon-Hydro-Therapie, eine Kombination aus Darmspülung und Darmmassage. Sie ist ein effektive Methode zur Lösung und Ausleitung alter Schlacken (Kotsteine) und Ablagerungen im Darm. Wir empfehlen sie bei allen Entgiftungskuren sowie bei der Regeneration des mikrobiologischen Gleichgewichts.

#### **Heilung heißt Veränderung**

Viele Menschen, die wir durch den Prozess einer veränderten Ernährung begleitet haben, berichten von einer deutlichen Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens und des Leistungsvermögens sowie von Besserungen der Symptome. Die Heilungskrisen sind offenbar notwendige Durchgangsstadien, die – wenn sie erst einmal

überwunden sind – den Weg in eine neue Genesungsphase freimachen.

Heilung heißt bei einer Candidose allerdings – wie bei jeder Krankheit – auch, dass es insgesamt zu einer tiefgreifenden Veränderung des Lebens kommen kann. Den Pilz zum Verschwinden bringen und dann leben wie zuvor, kann nicht das Ziel einer Therapie sein.

Alle Ernährungsgrundsätze, die wir hier vorgestellt haben, behalten ihre Bedeutung, auch wenn Sie, nach einer Zeit, Ihr Ernährungsverhalten wieder etwas mehr den alten Gewohnheiten anpassen sollten. Sie werden in den Wochen der Umstellung Ihre persönlichen Erfahrungen machen. Sie werden feststellen, dass Ihre Ernährung eine Auswirkung auf Ihr Wohlbefinden hat. Nutzen Sie diese Erfahrungen, um eine persönliche Ernährungsform zu finden, die Sie dabei unterstützt, Ihre Gesundheit zu erhalten und Krankheiten vorzubeugen. Es lohnt sich.