



## Pilzkrankungen

Bei ihnen wurde eine behandlungsbedürftige Hefepilzansiedlung im Darm festgestellt. Eine Pilzbesiedlung zeigt an, dass das Milieu gestört ist. Ursächlich ist eine Kombination aus Abwehrschwäche, gestörte Darmflora, Stress, Umweltbelastungen, falsche Lebens- und Ernährungsgewohnheiten, Mineralstoff-/Spurenelement-/Vitaminmangel.

**Mögliche Symptomatik:** Blähungen, Darmkrämpfe, Gelenkschmerzen, Völlegefühl, Durchfall, Kopfschmerzen, Müdigkeit, Infektanfälligkeit, Nasennebenhöhlenentzündung, Depression, Kreuzschmerzen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten.

**Behandlung:** Pilzkrankung machen eine konsequente Therapie notwendig. In jedem Fall sollte ein Medikament gegen Pilze eingenommen werden. Die Diät alleine reicht nicht aus! Welches Mittel für sie verträglich ist kann über einen Muskeltest (Applied Kinesiology) herausgefunden werden. Zur Auswahl stehen Nystatin (Mycostatin), Natamycin, Grapefruitkernextrakt, Lapacho (Tabebuia spp.), Borax D4, A.C. Formula (PE). Bei tiefer liegenden Pilzinfektionen Itrakonazol oder Fluconazol. Die Zahnbürste sofort und dann wöchentlich wechseln.

Fasten ist bei Pilzkrankungen nicht erlaubt, da sich die Pilze dann in Formen umwandeln können, die die Darmwand durchdringen und über die Blutbahn in andere Gewebe gelangen können.

### Diät (nach Prof. Rieth) 4-6 Wochen :

**Vermeiden:** Pilze leben von leicht verwertbaren Kohlenhydraten (Trauben-, Frucht- und andere Zucker, Stärke aus Getreide, geschältem Reis, Süßstoffen (Sorbit, Xylit, Mannit))

Daher **kein Zucker** oder zuckerhaltige Getränke, keine Obstsaften, kein süßes Obst ( Weintrauben, Birnen, Orangen, Bananen, Datteln, Pflaumen), Fruchtjoghurt, Fruchtquark, Weißmehl- und Hefeprodukte (Brot, Nudeln, Toast, Hefengebäck, Müsli, Kuchen, Kekse, Paniertes), Alkohol, Weißbier, Bier, Gouda, Leerdamer (Pilzkulturen), Pfefferminze, Hagebutte, Kamille, Malve und Früchtetees.

**Empfehlenswert:**, alle Gemüse, gedünstet (Kartoffeln, Auberginen, Avocado, Blumenkohl, Brokkoli, Fenchel, Grünkohl, Rosenkohl, Weißkohl, Lauch, Spargel, Bohnen, Erbsen, Möhren, Zwiebeln, Knoblauch, Zucchini, Kresse, Molke, Salat)

Komplexe Kohlenhydrate: Vollkornprodukte, Vollkornreis, Knäckebrot, Hirse, Mais, Buchweizen, Amaranth, Quinoa, Müsli ohne Zucker,

Saures Obst (saure Äpfel, Zitronen, Grapefruits), Erdbeeren, Himbeeren.

Butter und pflanzliche Öle, Nüsse

Ei, Fisch und Fleisch (kein Schwein) in jeder Form unpaniert

Milchprodukte von Kuh, Schaf und Ziege (Quark, Molke, Natur-Joghurt, Frischkäse, Emmentaler(u.a. hochwertige Hartkäsearten), Hüttenkäse, Sahne, außer Schimmelkäse), Milchsüßholz.

Kräutertees (nicht säuernde) wie Melisse, Rosmarin, Süßholz, Zitronenmelisse, Anis, Fenchel, Salbei, Ringelblume, Schafgarbe. Süßstoffe: Saccharin, Sukrinetten®

Neben der **medikamentösen Behandlung und Diät** muss nach ursächlichen Auslösern gesucht werden und das Milieu verbessert werden. Der Pilz ist nur ein Symptom!!! Eine Umstellung der Ernährungs- und Lebensgewohnheiten, Stressbewältigung, Behandlung von Mangelzuständen, Regulierung des Säure-Basen-Haushaltes und Immunmodulation sind zusätzlich zu einer gezielten antimykotischen Therapie vorzunehmen.

Zur Aufdeckung von Nahrungsmittelunverträglichkeiten sollte bei entsprechendem Verdacht nach der Pilzbehandlung ein Nahrungsmittel-/Allergietest durchgeführt werden.

Die Einnahme von **Zink** (15-30 mg) und weiteren Mineralstoffen kann zusätzlich sinnvoll sein.