

WENN PILZE WUCHERN

Wie Sie Ihre Pilze wieder loswerden

Schlimme Infektionen-sinnvoll heilen

Wenn Pilze wuchern

Schlimme Infektionen – sinnvoll heilen

Pilzinfektionen sind auf dem Vormarsch und plagen vor allem die Menschen der modernen Welt. Veränderte Lebensgewohnheiten und zunehmende Umweltprobleme geben Zivilisationskrankheiten viel Raum zur Ausbreitung. Unsere Aufmerksamkeit richtet sich hier auf den häufigsten Vertreter aus der Hefepilzfamilie:
Candida albicans.

Viele Pilzkrankungen im und auf dem menschlichen Körper werden durch ihn ausgelöst und lassen sich nur mit aller größter Mühe wieder beseitigen. Wenn auch sie eine lästige Hefepilzinfektion haben sind sie absolut nicht alleine, denn mittlerweile ist schon von einer neuen Volksseuche die Rede. In den USA sind bereits mehr als 40 Millionen Frauen infiziert, aber auch Männer gehören zu dem großen Kreis der Betroffenen. Sie alle haben grundsätzlich nichts falsch, vermutlich jedoch einiges nicht richtig gemacht.

Erkennen sie Zusammenhänge um die Möglichkeiten zur Heilung ihrer Infektion zu erlernen. Nur aufgeklärte Patienten können aktiv und selbstbestimmt bei den Prozessen mitarbeiten. Besonders bei dem Krankheitsbild einer Pilzinfektion reicht die schulmedizinische Behandlung keinesfalls aus. Hier werden lediglich die Symptome behandelt, während die Ursachen häufig unerkannt bleiben. Daher kommt es zu einem Teufelskreis aus verschiedensten Beschwerden, die immer wieder kurzfristig unterdrückt werden, ohne sie jemals wirklich erfolgreich zu beseitigen.

Nur wer das Übel an der Wurzel anpackt hat überhaupt eine Chance auf Heilung. Leider handelt es sich hierbei um eine aufwändige und langwierige Prozedur, die eine Menge Disziplin und Durchhaltevermögen erfordert. Wer jedoch mit einer Pilzinfektion belastet ist, hat in der Regel einen so hohen

Leidensdruck, dass er von ganz alleine an den Punkt kommt, alle nur erdenklichen Möglichkeiten auszuschöpfen um sich von den unangenehmen, peinlichen und schmerzhaften Begleiterscheinungen zu befreien. Dazu ist es wichtig alle Fakten zu kennen um entsprechend verantwortungsbewusst handeln zu können.

Während die Schulmedizin mit teuren Medikamenten in Form von Salben, Tropfen, Tinkturen und Tabletten Abhilfe schaffen möchte, kennt die Naturheilkunde eine Menge alternative Möglichkeiten zur Behandlung und Linderung der ersten Symptome.

Den weiteren Verlauf der Infektion haben sie nun selbst in der Hand.

Es ist möglich eine natürliche und kostengünstige Heilung zu erzielen, wenn sie bereit sind viel Geduld und Ausdauer für eine ganzheitliche Behandlungsweise aufzuwenden.

Zu Beginn steht aber erst einmal die Diagnostik.

Während der Verdacht bei vaginalen Infekten oder bei Fußpilz relativ schnell eine Pilzinfektion nahe legt, sieht das bei vielen untypischen Krankheitsbildern ganz anders aus.

Noch immer sind die Mediziner nicht gut genug geschult um mannigfaltige Symptome mit einer Hefepilzinfektion in Zusammenhang zu bringen und so dauert es manchmal Jahre bis der Patient die Ursachen für sein ständiges Unwohlsein herausfindet. Es ist also sehr wichtig sich selbst Informationen zu beschaffen um als mündiger Bürger, bestenfalls, gemeinsam mit dem Arzt ihres Vertrauens, zu schnelleren Ergebnissen zu gelangen. Vermutlich werden sie in einer Naturheilpraxis eine bessere Unterstützung bei der Umsetzung alternativer Methoden erfahren, denn hier hat man längst erkannt, dass Pilzinfekte ein sehr hohes Gesundheitsrisiko darstellen.

Was sind Candida-Pilze?

Grundsätzlich ist die Besiedlung des Menschen durch Pilze erst einmal ganz normal. Sie befinden sich überwiegend auf unseren Schleimhäuten im Bereich des Mund- und Rachenraums, des Genitalbereiches und des Verdauungstraktes und leben nicht parasitär. Bei ca.75% aller gesunden Menschen können sie nachgewiesen werden und helfen dem Organismus vermutlich sogar mit unerwünschten Eindringlingen, wie Bakterien oder Schwermetallen, fertig zu werden. Während in einem gesunden Körper das Gleichgewicht gewahrt ist, können verschiedene Faktoren dazu führen dieses gründlich durcheinander zu bringen. Befindet sich der Pilz während der Schwächung unseres Immunsystems bereits vor Ort, kann es nun zu dessen Wucherung kommen, die uns folglich krank macht. Pilzinfektionen, die durch den Hefepilz *Candida albicans* verursacht werden, bezeichnet man auch als, Candidosis, Candidiasis, Candidamycosis, Kandidamykose oder Soor. Andere Hefepilze der Gattung *Candida* können dagegen ganz harmlos sein, obwohl sie ebenfalls in unserem Körper angesiedelt und bei Untersuchungen nachweisbar sind.

Wie äußern sich Hefepilz-Infekte?

Bei einer Ausbreitung des Pilzes werden wurzelähnliche Strukturen gebildet, die die Wände der Organe angreifen und perforieren. Geschieht dies, können Giftstoffe, Bakterien und unverdaute Lebensmittelreste ins Blut gelangen und den Organismus schwer schädigen. Nehmen sie die folgenden Symptome nicht auf die leichte Schulter, denn schlimmstenfalls führt eine schwere Kandidamykose zu einer Sepsis mit Todesfolge. Äußerlich erkennbar sind vielerlei Hauterscheinungen mit Ausschlägen, Akne, Ekzemen und Juckreiz am Kopf, im Gesicht oder im Genitalbereich. Beläge im Mund- und Rachenraum, Halsschmerzen, schlecht heilende Wunden, Fußpilz, Harnwegsinfekte, Schwellungen und Ausfluss im Bereich der Vagina oder des Penis.

Darüber hinaus kommen Kopfschmerzen, Migräne, chronische Müdigkeit, Lustlosigkeit, Muskelschmerzen, Konzentrationsschwäche, psychische Störungen und eine Vielzahl Erkrankungen des Magen- und Darmtraktes vor. Besonders Lebensmittelunverträglichkeiten, Allergien und Verdauungsprobleme in jeder Hinsicht, können einen wichtigen Hinweis auf eine Hefepilz-Infektion geben. Viele Symptome sind nicht unbedingt charakteristisch und führen den Arzt möglicherweise erst einmal auf eine

falsche Spur, was jedoch im Umkehrschluss auch nicht bedeutet, dass jeder gleich an einer Pilzinfektion leiden muss.

Wenn sie jedoch unter einer nachgewiesenen Candida – Infektion leiden, können sie ihre Gesundheit und Lebenskraft dauerhaft wieder erlangen. Dazu müssen sie ihre Gewohnheiten, ihre innere Einstellung und vor allem ihre Ernährung komplett umstellen. Erwarten sie keine Wunder, sondern geben sie ihrem Körper Zeit seine Selbstheilungskräfte in Gang zu setzen.

Die Kontrolle über den eigenen Körper wieder zu erlangen erfordert ein hohes Maß an Ausdauer und Geduld und ist nicht einfach nebenbei machbar. Glauben sie an den Behandlungserfolg und sie werden eine völlig neue Lebensqualität erlangen.

Wie gelangen die Pilze in unseren Körper?

Eine Kontaminierung mit Pilzen ist jederzeit möglich. Sie finden sich auf Speisen und in Getränken, auf vielerlei Gegenständen und werden häufig von anderen Personen übertragen. Dies beginnt schon bei der Geburt und setzt sich bei sämtlichen Körperkontakten fort. Pilze bevorzugen ein feuchtes, dunkles und warmes Milieu und haben die Eigenschaft sich ihren Umgebungsbedingungen anzupassen. Ein intaktes Immunsystem verhindert eine Mykose (Pilzinfektion) normalerweise zuverlässig, doch unser modernes Leben reißt große Lücken in die natürliche Abwehrkette. Ist der Wirt, in diesem Falle also der Mensch, geschwächt, wird der Pilz die Gelegenheit nutzen und sich aufgrund der Vorschädigung ausbreiten. Dies nennt man fachsprachlich fakultativ pathogen.

Was führt zu einer Pilzinfektion?

- Falsche Ernährung
- Immunschädigende Lebensweise
- Umwelteinflüsse

- Stress
- Falsche Kleidung
- Hygieneprodukte
- Sexuelle Aktivität
- Medikamente
- Hormonelles Ungleichgewicht
- Störungen im Säure-Base-Haushalt
- Verdauungsprobleme
- Chronische Krankheiten

FAZIT

Einen wirksamen Schutz gegen Pilzerkrankungen hat nur derjenige, der es schafft seine Abwehrkräfte konstant stabil zu halten und eine Lebensweise zu erlangen, die als pilzfeindlich angesehen werden kann. Dazu gehören in erster Linie eine angepasste Ernährungsweise und die Vermeidung immunschädigender Lebensumstände, denn Candida gedeiht überall dort, wo das natürliche Gleichgewicht gestört ist.

Folgen einer Pilzerkrankung

Bei der Ausbreitung einer Mykose wird der Körper von den Pilzen regelrecht überwuchert und hinterlässt dabei so vielfältige Symptome, dass Patient und Arzt nahezu verzweifeln. Neben den bereits erwähnten Symptomen kommen besonders zu Beginn einer Infektion des Darmtraktes Blähungen, Verdauungsbeschwerden, Sodbrennen und Völlegefühl vor, da die wichtigen Darmbakterien regelrecht ausgebremst und an ihrer Verdauungsarbeit gehindert werden. Beim Fortschreiten der Mykose treten neben Muskel- und Gelenkschmerzen häufig Müdigkeit, Schwindelgefühle, Kurzatmigkeit, Fieber, wiederkehrende Erkältungskrankheiten, erhöhte Leberwerte, Herzprobleme, Vergrößerungen der Milz, Blutungen, Nierenversagen und sogar Einschränkungen des Sehvermögens auf.

Da sich die Pilze auf der Grundlage von Zucker und Kohlehydrate ernähren, greifen sie diese regelmäßig ab, was beim Patienten zur ständigen Unterzuckerung mit sämtlichen Begleiterscheinungen führen kann. Schwäche, Muskelzittern, Konzentrationsschwäche und Müdigkeit, gefolgt von Heißhunger meist auf schnell verwertbare Nahrungsmittel wie Schokolade, weißes Brot oder Nudeln. Daraus resultiert auch noch eine Gewichtszunahme,

Wenn Pilze wuchern

die den Kranken zusätzlich belastet. Auch erhöhte Leber- und Cholesterinwerte können Hinweise auf eine Pilzinfektion geben. Die Diagnose im Genitalbereich ist zwar grundsätzlich ein wenig einfacher, kann aber in Kombination mit Blaseninfekten ebenfalls diffus sein. Wird hier eine falsche Behandlung eingeschlagen und mit Antibiotika gegen eine herkömmliche Blasenentzündung anstelle einer Pilzinfektion behandelt, leistet man dieser noch Vorschub.

Alleine von der physischen Lage der weiblichen Organe geht die Gefahr einer ständigen Infektion innerhalb der kurzen Übertragungswege zwischen Blase, Vagina und Darm aus. Gelenk- und Muskelschmerzen, entstehen möglicherweise durch die Abbauprodukte der Pilze oder als allergische Reaktion auf diese. Ständige Erkältungskrankheiten mit verstopfter Nase, Mittelohr- und Halsentzündungen können vor allem bei Kindern ein Indiz für Darmpilze sein.

Die Diagnostik

Liegt der Verdacht einer Pilzinfektion nahe, ist es unerlässlich eine genaue Diagnose darüber zu bekommen. Entgegen der weitverbreiteten Meinung der Schulmedizin, dass eine lokale Eingrenzung der Erkrankung möglich ist, wissen ganzheitlich praktizierende Mediziner längst, dass in den meisten Fällen bereits der ganze Körper betroffen ist, denn ist die Infektion bereits sichtbar, hat sich die Mykose meist schon weit verbreitet. Wird die Krankheit weiterhin unterschätzt birgt dies große gesundheitliche Risiken für den Patienten, denn die Wahrscheinlichkeit, dass sich *Candida* auch im Bereich des Darms angesiedelt hat ist extrem hoch. Die einhergehende Schwächung des Organismus birgt schwere gesundheitliche Probleme und sollte unbedingt ernst genommen werden. Häufig ist unklar ob die Krankheit die Grundlage für den Pilz geschaffen hat, oder ob es genau umgekehrt war.

Wichtig ist nun eine ganzheitliche Behandlung um möglichst schnell Abhilfe zu schaffen, denn Wissenschaftler haben herausgefunden, dass *Candida albicans* seine Erscheinung so verändern kann, dass er in verschiedenen Formen auftritt. Das verhindert die Immunreaktion des Körpers und die Infektion kann sich ungehindert weiter ausbreiten.

Um Sicherheit zu bekommen können verschiedene Nachweise erbracht werden. Antikörpertests, Blut- und Stuhlproben aber auch Abstriche, die als Grundlage für fachgerecht durchgeführte Kulturen dienen. So kann der eindeutige Beweis einer Pilzbesiedlung erbracht werden, während feindiagnostische, serologische Untersuchungen mehr Sicherheit bei der Beweisführung bringen und durch Verlaufsgutachten für die genauere Abschätzung therapeutischer Erfolge sorgen.

Risikogruppen

Pilzinfektionen betreffen Frauen, Männer und Kinder jeden Alters. Das Risiko zu erkranken ist für folgende Personengruppen besonders hoch:

- Frauen zwischen 18 und 45 Jahren
- Schwangere mit schwankendem Hormonspiegel
- Säuglinge

Wenn Pilze wuchern

- Windelkinder
- Menschen mit Autoimmunerkrankungen wie Diabetes, Krebs oder AIDS
- Chronisch Kranke z. Bsp. mit offenen Wunden
- Übergewichtige
- Berufsgruppen die häufig nasse Hände haben (besonders in Handschuhen)
- Bluthochdruckpatienten
- Menschen mit Amalgamfüllungen und Zahnprothesen
- Genetische Veranlagung
- Sexuell Aktive

Weitere Faktoren die zur Entwicklung einer Pilzinfektion führen können:

- Medikamenteneinnahme : Steroide, Cortison, Antibiotika, Betäubungsmittel, Hormone, Chemotherapie,
- Synthetische, enge Kleidung
- Erhöhte Schweißbildung
- Vernachlässigte Intimpflege
- Mangelnder Zahnbürstenwechsel
- Parfümierte Hygieneprodukte
- Ungesunde Ernährung
- Nährstoffmangel
- Stress
- Häufiges Schwimmen in gechlortem Wasser reizt die Schleimhäute und schafft dadurch Angriffsfläche für Pilze
- Dampfbäder und Whirlpools bieten durch ihr feucht-warmes Klima optimale Voraussetzung für die Vermehrung von Keimen aller Art

Die Therapie

Ist die Diagnose gestellt, beginnt der schwierigste Teil für den Patienten. Er muss einen geeigneten Arzt, Heilpraktiker oder Therapeuten für die Behandlung und Heilung seiner Infektion suchen. Um diesen zu finden ist es ratsam sich mit den Unterschieden zwischen Schulmedizin und Naturheilkunde zu befassen. Gerade bei der Behandlung einer Pilzinfektion sind ganzheitliche Methoden unabdingbar um einen Langzeiterfolg zu erzielen.

Behandlungsschritte:

- Linderung der Symptome
- Stärkung des Immunsystems
- Abbau von Mangelzuständen
- Aufbau einer gesunden Darmflora
- Entwicklung einer pilzfeindlichen Lebensweise

Unterschiede zwischen Schulmedizin und Naturheilkunde

Schulmediziner erlangen ihre Ausbildung an Hochschulen und Universitäten. Die Lehre ärztlicher Diagnostik und Therapie erfolgt dort nur nach wissenschaftlich anerkannten Methoden. Der Behandlungsansatz ist überwiegend auf die Beseitigung der Symptome gerichtet und behandelt die einzelnen Organe des Körpers separat. Die Ursachen, die möglicherweise zur Erkrankung geführt haben werden nicht thematisiert und bleiben häufig außen vor. Dadurch kann es vermehrt zu chronischen Verläufen kommen, da manche Krankheiten nie gänzlich ausgeheilt werden. Erschwerend kommt hinzu, dass in der konventionellen Medizin überwiegend chemische, also synthetische Stoffe eingesetzt werden, die der Körper nicht komplett aufnehmen kann. Durch diese Medikamente entstehen viele Probleme, die sich durch Unverträglichkeiten oder vielerlei Nebenwirkungen nieder schlagen. Darüber hinaus liegt der Verdacht nahe, dass die Pharmaindustrie einen viel zu großen Einfluss auf die Medikationen ausüben kann, denn als Hauptinvestor der Forschung besteht ein nicht unberechtigtes Interesse an der Aufrechterhaltung bestimmter Erkrankungen.

Regelmäßig werden Ängste geschürt und es fällt schwer, sich der Beeinflussung durch die Medien zu entziehen. Die Möglichkeit inzwischen Alles und Jedes, durch ständig verbesserte Messmethoden nachweisen zu können birgt die Gefahr, dass Grenzwerte festgelegt werden, die bei Bedarf fast jeden krank erscheinen lassen können.

In der Naturheilkunde ist der Ansatz ein völlig anderer. Hier wird versucht, das Übel ganzheitlich zu analysieren und direkt an der Wurzel anzupacken. Körper, Geist und Seele werden als Einheit betrachtet und sollen wieder ins Gleichgewicht gebracht werden.

Ziel ist es, die genetischen Funktionen des Körpers zu optimieren und die Selbstheilungskräfte zu unterstützen. Für den Weg dorthin stehen viele unterschiedliche Methoden und Verfahren zur Verfügung, die durch Heilpraktiker aber auch Therapeuten oder Heiler angewandt werden. Mittlerweile gibt es jedoch auch eine ganze Reihe studierte, aufgeschlossene Ärzte, die sich parallel alternativen Methoden bedienen und Naturheilkunde bei ihren Behandlungen mit einbeziehen. In der Alternativen oder Komplementärmedizin entstehen Mischformen aus verschiedenen Kulturkreisen, wie zum Beispiel Homöopathie (Europa), Akupunktur (China) oder Ayurveda (Tibet) und zum Einsatz kommen Naturheilmittel, Heilpflanzen, Vitamine, Entspannungstechniken, Körpertherapien, manuelle Verfahren, elektromagnetischen Felder und noch vieles mehr. Da es sich bei der Frage nach unserer Gesundheit um einen riesigen Markt handelt, gibt es leider auch schwarze Schafe, die skrupellos Geschäfte mit dem Leid anderer machen um dabei viel Geld zu verdienen. Die eigene Verantwortung liegt deshalb also zuerst einmal darin, einen seriösen Therapeuten, Arzt oder Heilpraktiker zu finden und sich im Vorfeld gut über dessen Qualifikation zu informieren.

Konventionelle Behandlungsmethode bei Pilzinfekten

Antifugale Mittel gegen Jucken, Brennen und Entzündungen wirken schnell, aber nur oberflächlich. Besonders **verschreibungsfreie Medikamente**, wie Cremes, Zäpfchen, Lotionen, Lutschtabletten und Mundspülungen bergen das Risiko zur Bildung von Resistenzen des Körpers gegen die Behandlung, da die Wirkstoffkonzentrationen nicht besonders hoch sind. Eine systemische Pilzinfektion betrifft, wie sie inzwischen schon wissen, nicht nur die offensichtlich infizierten Stellen sondern auch die Schleimhäute innerer Organe. Diese werden nicht behandelt, weshalb die Hefen schnell wieder auftreten werden. Verschreibungspflichtige Medikamente werden normalerweise erst nach einer gesicherten Diagnose, meist in Form von Tabletten oder Cremes verabreicht. Die bekanntesten Wirkstoffe dieser Antimykotika sind Nystatin, Miconazol, Ciclopiroxolamin, Miconazol, Fluconazol, Itraconazol, Amphotericin B und Clotrimazol. Sie alle können starke Nebenwirkungen und vielfache Unverträglichkeiten verursachen. Da der Einsatz die Immunabwehr schwächt, gerät der Körper zusätzlich ins

Wenn Pilze wuchern

Ungleichgewicht. Gelingt es nicht die Pilze zuverlässig abzutöten ist eine erneute, noch schnellere Ausbreitung die Folge.

Wenn sie sich trotzdem für eine schulmedizinische Behandlung entscheiden, dann folgen sie unbedingt den Anweisungen ihres Arztes, zumindest was die Dauer der Medikation betrifft. Eine zu früh beendete Anwendung birgt wirklich schlimme Gefahren.

Ganzheitliche Methode bei Pilzinfekten

Auch in der Alternativmedizin steht die genaue Diagnostik zu Beginn einer Behandlung. Bei einem Eingangstest können spezielle **Fragebogen** erste Hinweise darauf geben, ob der Patient an einer Pilzinfektion erkrankt sein könnte. Die Fragen klären die Zugehörigkeit zu einer Risikogruppe, Krankheitssymptome, Vorerkrankungen und die allgemeine Lebensführung.

Einen guten Überblick über die Ausbreitung der Pilzinfektion bekommt man durch die umfassende **Stuhl- und Darmanalyse** = CDSA. Hierbei wird sowohl die Darmflora, als auch die Absorption und die Verdauungstätigkeit analysiert. Es kann eine gute Aussage über die Menge der vorhandenen Candida Wucherung getroffen werden.

Durch eine **Lebendzellen-Mikroskopie** besteht die Möglichkeit im Blut Candida durch Antikörper und Immunkomplexe nachzuweisen.

Vaginale Infektionen werden durch **Laborwerte** nach einem Abstrich bestimmt.

Zur **Selbstdiagnose** findet man in vielen Publikationen einen Speicheltest, der jedoch keine fundierte Aussage zulässt sondern höchstens richtungsweisend sein kann. Ein Stuhltest aus der Apotheke liefert hier schon bessere Ergebnisse.

Was wirklich hilft und wie sie ihre Pilze dauerhaft los werden können

Wer an einer leichten bis mittelschweren Candida Infektion erkrankt ist, kann es durch eigenes Tun erreichen, den gewünschten Gesundheitszustand wieder zu erlangen. Um erfolgreich zu therapieren muss der Erkrankte aber bereit sein Gewohnheiten grundlegend zu überdenken und vor allem bedarfsgerecht zu ändern. Wer erkennt, wie alle Bereiche ineinandergreifen, der versteht auch, weshalb dem Begriff „ganzheitlich“ so eine große Rolle zukommt.

Zu Beginn steht allerdings immer die

Schnelle Linderung

Bei positivem Befund ist schnelles Handeln erforderlich, denn die meisten Symptome sind äußerst lästig und der Wunsch nach schneller Besserung klar verständlich. Eine umfassende Analyse und die danach erfolgende ganzheitliche Behandlung ist daher erst der zweite Schritt.

Für die primäre Behandlung steht eine ganze Palette an Naturprodukten zur Verfügung:

Naturjoghurt ohne Zusatzstoffe und nicht erhitzt, enthält probiotische Bakterien und fördert die Verdauung durch Lactobazillen. Auch für vaginale Anwendung bestens geeignet.

Knoblauch wirkt antifungal und antimikrobiell, ist also gegen krankheitserregende Mikroorganismen gerichtet und kann sowohl innerlich als auch äußerlich angewendet werden.

Mit **Enzianextrakt** getränkte Tampons helfen gegen Scheidenpilze.

Biologischer **Apfelessig** ist antiseptisch und antibiotisch und hat Einfluss auf den Säure-Base-Haushalt und auf den pH-Wert. Innerliche und äußere Anwendung, z. Bsp. Vaginalduschen

Roher **Honig** wirkt antibakteriell und antibiotisch und unterstützt die Wundheilung entzündlicher Hautstellen

Teebaumöl - antifungal, antiviral, antiseptisch -, lindert Rötungen, Schwellungen und Vereiterungen auf der Haut

Wenn Pilze wuchern

Salben der **Vogelmiere** (*Stellaria media*) gegen starken Juckreiz und Brennen

Borsäure – Zäpfchen für vaginale Infektionen

Kolloidales Silber wirkt antibakteriell und antiviral zum Auftragen auf die Haut

Jod kann als Desinfektionsmittel zum Auftragen auf Wunden verwendet werden

Sauerstoffperoxid tötet die Pilze durch Vaginalduschen ab

Handelsübliches **Backpulver** erhöht zwar den pH – Wert, steht jedoch im Verdacht Candida eher zu fördern. Befürworter raten daher auch nur zum Einsatz von ursprünglichem Natron.

Zur Stärkung des Immunsystems und zur Abtötung der Pilze können folgende Mittel erfolgreich eingesetzt werden:

Niembaum - Extrakte entgiften den Körper und stärken das Immunsystem

Olivenblattextrakt mit garantiertem Oleopein-Gehalt

Schwarze Walnuss - Tinktur

Oregano-Öl mit Carvacrol enthält Phenole und wirkt gegen Parasiten und Bakterien

Echinacea zur Stärkung der Immunabwehr

Tabebuia oder **Lapacho** - Tee

Grapefruitkernextrakt – natürliches Antibiotikum zur Stärkung der Abwehr

Kokosöl mit dem Bestandteil Caprylsäure wirkt Candida aktiv entgegen, ist gesund und sehr kalorienreich, also auch ideal für Patienten die viel Gewicht verloren haben geeignet

Granatapfel wird die Möglichkeit zum Durchbrechen der Schutzbarriere des Hefepilzes zugesprochen. Morgens und abends die Kerne je eines Granatapfels essen oder ein Glas Granatapfelsaft pro Tag trinken.

Natürlich finden sich auch Kräuterspülungen und Tinkturen, die aus mehreren Komponenten hergestellt werden. Beschränken sie sich zu Beginn auf einige wenige Kombinationen um deren Wirksamkeit für sich selbst zu erkennen. Wählen sie anfänglich keine zu hohe Dosierung, denn bei der Abtötung der Hefepilze werden giftige Abbauprodukte frei gesetzt die Unwohlsein zur Folge haben können. Steigern sie die Konzentrationen langsam und wechseln sie die Mittel von Zeit zu Zeit.

Hygiene bei Pilzinfektionen

Bei Infektionen im Genitalbereich hat Hygiene oberste Priorität. Achten sie auf folgende Punkte und nehmen sie diese sehr ernst:

- lockere, nicht synthetische Kleidung tragen, häufig wechseln und mit mindestens 60 Grad waschen
- reine Baumwolle bevorzugen
- feuchtes Milieu beschleunigt Pilzwachstum, deshalb immer gut trocken halten
- synthetische Pflegeprodukte und Hygieneartikel sind tabu
- seifen-, farbstoff- und geruchsfreie Naturprodukte, wie Wascherde benutzen
- Wichtig - auch infizierte Sexualpartner sind ansteckend!

Der schwierigste Teil der Behandlung ist die Erschaffung eines pilzfeindlichen Klimas

Im Umkehrschluss bedeutet das: nur wenn es dem Pilz schlecht geht, geht es ihnen gut. Es wird also Zeit die sekundäre Behandlung genauer zu betrachten. Welche Aufgaben stehen an:

- Ernährungsumstellung
- Stärkung des Immunsystems
- Stressbewältigung

Die Ernährungsumstellung

Oberstes Ziel ist es, Candida albicans die Nahrungsgrundlage zu entziehen. Das hört sich leider viel leichter an, als es in Wirklichkeit ist, denn Hefepilze ernähren sich vorzugsweise von Zucker und isolierten Kohlehydraten. Schleimfördernde Nahrungsmittel und Gluten müssen ebenfalls gemieden werden, also:

ohne DIÄT kann es keine erfolgreiche Heilung geben.

Erlernen sie, welches sogenannte „gesunde“ Nahrungsmittel sind, denn durch ihre Zufuhr wird der Organismus gestärkt und ausgeglichen.

Die wichtigsten Regeln:

Viele Nahrungsmittel sind industriell so verändert, dass sie unserem Körper schwer zu schaffen machen. Manche beinhalten Hormone oder Rückstände die für unseren Organismus giftig sind. Die Folgen äußern sich häufig durch Allergien, Verdauungsprobleme und hormonelle Störungen. Um Candida Infektionen entgegen zu wirken ist es leider unvermeidlich auf viele Lebensmittel ganz oder zumindest überwiegend zu verzichten.

Unverträgliche Nahrungsmittel

- Zucker in jeglicher Form, auch Sirup, Honig und alle Fertigprodukte und Getränke in denen Zucker, Fruktose, Glucose, ... enthalten ist
- Süßes Obst wie Banane und Melone
- Milch und Milchprodukte aus Kuhmilch und alle Produkte mit Laktose
- Weizenmehl und alle daraus gefertigten Produkt, wie Brot, Kuchen und Nudeln
- Stärkehaltige Nahrungsmittel, wie Saucen, Pasten und Fertigsuppen
- Weißer Reis
- Raffiniertes und glutenhaltiges Getreide
- Hydriertes Öl
- Fleisch und Fisch aus industrieller Zucht
- Produkte mit Hefeauszügen – Backwaren, Essig und Pilze

Wenn Pilze wuchern

- Alkohol
- Koffein
- Maximal 25 % der täglichen Kalorienzufuhr über Fett
-

Empfohlene Nahrungsmittel

- Stevia als Süßungsmittel
- Schaf- und Ziegenmilchprodukte
- Soja in geringen Mengen
- Limetten, Avocados und Beeren
- Stärkefreies Gemüse, Sprossen
- Kräuter und Salat
- Glutenfreies Getreide, wie Buchweizen, Quinoa und Hirse
- Vollkornreis
- Bohnen (Kerne)
- Mandeln, Nüsse und Samenkerne
- Mageres Biofleisch und Bio-Fisch
- Kaltgepresstes Öl
- Mineralwasser
- Frisch gepresste, zuckerfreie Säfte aus Obst und Gemüse
- Grüner und Kräutertee
- Weizengras-, Aloe Vera- und Gerstensaft

Säure – Basen – Haushalt

In einem gesunden Körper haben die Zellen einen pH- Wert von 7,4 und der Organismus setzt alles daran diesen Wert im Blut möglichst stabil zu halten. Er gibt an, wie sauer oder basisch unser Blut ist und dient als Indikator für Gesundheitsstörungen. Sinkt der Wert in den sauren Bereich unter 7,35 spricht der Mediziner von einer Azidose, welche ein Indiz für Stoffwechsel-, Nieren, Leber- oder Lungenerkrankungen sein. Im Gegensatz dazu steht die Alkalose mit einem basischen Wert von über 7,45. Diese Werte können bei Personen mit speziellen Ernährungsformen leicht abweichen da die Zufuhr basischer Lebensmittel permanent erhöht sein kann.

Wenn Pilze wuchern

physiologischer (also gesunder) pH-Wert: im Mittel 7,4 (Spanne 7,35 - 7,45)

< 7,35 = Azidose

> 7,45 = Alkalose

Rohkost

bezeichnet unbehandelte, ungekochte, also rohe Lebensmittel durch deren Konsum die Verdauungstätigkeit stark angeregt wird. Durch die Ballaststoffe wird der Darm gereinigt und die Vitalität gesteigert. Eine reine Rohkosternährung, bei der ca. 80 Prozent des Tagesbedarfs gedeckt wird, eignet sich hervorragend zur Gewichtsregulierung und ist dadurch auch für übergewichtige Candida Patienten absolut empfehlenswert. Allerdings ist die korrekte Durchführung durchaus anspruchsvoll.

Allergene meiden

Unverträglichkeiten auf Lebensmittel haben in den letzten Jahren immer stärker zugenommen. Der Organismus ordnet dabei Inhaltsstoffe der Nahrung als Fremdkörper ein und veranlasst das Immunsystem diesen zu beseitigen. Bei häufigem Auftreten wird das System insgesamt geschwächt, weshalb diese Lebensmittel generell erkannt und vermieden werden sollten.

Regeln zur optimalen Verdauung

Sorgen sie für ihre Darmgesundheit, denn damit entscheiden sie schließlich über die Be- und Entlastung in ihrem Körper.

- Essen Sie nur wenn sie Hunger haben
- Nehmen sie sich Zeit zum Essen, vermeiden sie Ablenkung, genießen sie die Mahlzeit und kauen sie langsam
- Ernähren sie sich gesund – siehe Seite 13
- Trinken sie viel Wasser, aber nicht während des Essens, um die Magensäfte nicht zu verdünnen
- Kleine Mahlzeiten über den ganzen Tag verteilt bis 20 Uhr sind besser verdaulich
- Nährstoffe , Enzyme, Mineralien und Vitamine bleiben bei kurzen Kochvorgängen besser erhalten – keine Mikrowelle

Die Stärkung des Immunsystems

Unsere körpereigene Abwehr hat eine wirklich große Aufgabe zu bewältigen. Sämtliche Umwelteinflüsse können zur akuten Bedrohung werden und schädliche Organismen müssen ununterbrochen abgewehrt werden. Gelingt dies nicht, dringen Schadorganismen, wie Bakterien, Viren, Parasiten oder Pilze ein und machen krank. Der Verteidigungsmechanismus gegen alle Arten von Fremdkörpern ist sehr komplex und störungsanfällig. Zunehmende Umweltverschmutzung, Giftstoffe in der Nahrungskette und in der Luft aber auch die ungesunde Lebensweise unserer Konsumgesellschaft stellt ein ernsthaftes Problem dar. Falsche Ernährung, Übergewicht, Drogenmissbrauch in jeder Form, Bewegungsmangel, Stress mit allen Begleiterscheinungen wie Schlafmangel, Frustration, schlechter Laune und Wut, bis hin zu Depressionen, öffnen Infektionen Tür und Tor. Zufriedene und glückliche Menschen sind einfach seltener krank und bieten Pilzinfektionen kaum Angriffsfläche.

Mangelercheinungen, wirken sich ebenfalls negativ auf die Abwehr aus und sollten notfalls mit Nahrungsergänzungsmitteln ausgeglichen werden. Durch die Veränderung unserer Nahrungsmittel hat sich auch der Nährwert verändert. Mineralstoffe, Vitamine und Spurenelemente werden u.U. nicht in ausreichenden Mengen zugeführt, bzw. aufgenommen. Auch auf die ausreichende Menge an Probiotika, das sind die guten Darmbakterien, ist unbedingt zu achten. Weiterhin können Produkte wie Kokosöl, Mariendistel, Sägepalme, Thymuspräparate und viele andere zur Immunstärkung eingesetzt werden.

Innere Reinigung

Mit der Zeit lagern sich Giftstoffe, wie Stoffwechsel Abbauprodukte, Metalle, Medikamente , aber auch Parasiten in unseren Organen ein, die auf normalem Wege nicht mehr abgebaut oder ausgeschieden werden können und somit den Organismus immer weiter belasten. Besonders bei immungeschwächten und kranken Personen steht deshalb eine Entgiftung und Reinigung am Anfang einer ganzheitlichen Behandlung. Ziel ist es die Selbstheilungskräfte wieder in Gang zu setzen und die Belastung für den gesamten Organismus zu minimieren. Durch die Entschlackung von Nieren, Leber, Darm, Blut, Gewebe und Lymphsystem bereiten wir den Weg zu neuer Gesundheit und schaffen eine feindliche Umgebung für Candida Infektionen. Das Resultat ist neue körperliche und geistige Vitalität.

Die Reinigung kann auf verschieden Weise erfolgen:

- Fastenkuren
- Saftkuren
- Einläufe
- Darmspülungen
- Entfernung von Amalgamfüllungen

Spezielle Verfahren sollten sie gemeinsam mit ihrem Arzt oder Heilpraktiker absprechen um ein optimales Ergebnis für die mühevollen Prozedur zu erreichen.

Entspannung für Körper und Geist

Unterschätzen sie den Einfluss mentaler Gesundheit auf die Entwicklung einer Pilzinfektion niemals. Während sich negativer Stress breit macht, sinken die Selbstheilungskräfte wodurch sich Heilungsprozesse verlangsamen. Die Auswirkung spiegelt sich auch im Hormonhaushalt und Blutzuckerspiegel wieder, was sich beides ungünstig auf Hefepilze auswirkt. Um Stress entgegenzuwirken können Entspannungstechniken erlernt und Dinge getan werden, mit deren Hilfe sich schwierige Situationen auch psychisch besser meistern lassen

Wenn Pilze wuchern

- Meditation
- Atemübungen
- Körpertherapie (Akupressur, Akupunktur-Massage, Tai Chi, Feldenkrais,.....)
- Lachen (Ausdruck von Entspannung und Lebensfreude)
- Sport (körperliche Fitness stärkt die Abwehrkräfte)
- Hobbies (Tanzen, Fotografieren, Malen, Lesen, Wandern, ..)
- Stressanalyse (persönliche Bilanz zur Erkennung krankmachender Zustände)
- Gesunder Schlaf (Erholung von Körper und Geist)

Candida Freiheit nach erfolgreicher Behandlung

Nach der Beseitigung ihrer Pilzinfektion gilt es diesen großen Erfolg zu erhalten. Sicher ist es möglich die Ernährungsregeln etwas zu lockern, aber grundsätzlich ändert sich an den Vorgaben nichts, wenn sie keine neue Infektion riskieren möchten. Besonders der Verzicht auf Zucker und Weißmehlprodukte kann nicht gelockert werden. Schaffen sie sich Rituale, die sie regelmäßig einhalten. Dazu gehört insbesondere eine jährliche Fasten- oder Saftkur um die Konzentration an Giftstoffen stets zu begrenzen. Ernähren sie sich bewusst und gönnen sie sich Ruhe bei der Nahrungsaufnahme. Vermeiden sie Risikofaktoren um sich die neu gewonnene Gesundheit für immer zu bewahren. Ändern sie Dinge in ihrem Leben die sie nicht zufrieden stellen, denn Freude und Spaß sind die besten Voraussetzungen für ein glückliches Leben.

Anhang

Fußpilz

Obwohl in Folge einer Candida Infektion auch häufig die Füße betroffen sind, entsteht Fußpilz meistens durch Fadenpilze, so genannte Dermatophyten. Nur selten sind Hefe- oder Schimmelpilze die Auslöser. Tinea pedis, wie der medizinische Fachbegriff lautet, befällt nur die oberflächlichen Hornschichten der Haut, der Nägel und Haare und liebt ebenfalls eine feuchte und warme Umgebung.

Die Risikopersonen

sind nahezu identisch mit den potenziellen Candida Kandidaten. Hinzu kommen alle Personen, die dünne, rissige, häufig feuchte oder verletzte Haut an den Füßen haben, wie zum Beispiel:

- ältere Personen
- Sportler
- Schwimmer
- Saunabesucher
- Besucher von Umkleidekabinen und Gemeinschaftsduschen
- Träger von Sicherheitsschuhen
- Allergiker

Die Symptome

treten bei ca. 80% der Betroffenen in den Zehenzwischenräumen auf, doch auch die Ferse, Fußsohle und der Fußrücken kann folgende Symptome aufweisen

- Starker Juckreiz
- Rissige, schuppige, entzündete Haut
- Rötungen

Wenn Pilze wuchern

- Nässende oder blutende Hautstellen
- Bläschenbildung

Vorbeugung

Die wichtigste Maßnahme im Kampf gegen Fußpilz ist die Vorbeugung. Neben der allgemeinen körperlichen und geistigen Fitness, die das Abwehrsystem stärkt und den Körper vor Krankheiten schützt (die sie ja inzwischen schon gelernt haben), kann das Risiko an Tinea pedis zu erkranken mit einfachen Mitteln minimiert werden.

- Füße immer gut abtrocknen, besonders zwischen den Zehen
- Handtücher und Schuhe nicht mit Infizierten gemeinsam benutzen
- Keine engen Schuhe tragen
- Schweißfüße vermeiden
- Badeschuhe für öffentliche Bereiche, wie Sauna – Schwimmbad – Umkleidekabinen – Hotelzimmer benutzen

Behandlung

Wenn sie sich trotzdem infiziert haben ist eine schnelle Behandlung nötig um die lästigen und schmerzhaften Symptome wieder los zu werden. Es gibt wirksame Salben, die so hoch konzentriert sind, dass ein Ausheilen der Infektion gewährleistet wird.

Kratzen sie nach Möglichkeit nicht, denn dadurch besteht eine hohe Übertragungsgefahr auf Nägel und andere Körperpartien.

Die Möglichkeit mit Teebaumöl, Apfelessig, Knoblauch und anderen alternativen Naturheilmitteln (wie oben im Text beschrieben) zu therapieren kann in jedem Fall unterstützend genutzt werden, sollte aber nicht ausschließlich angewandt werden, da nur eine schnelle Abtötung der Pilze die Entwicklung hin zu einer chronischen Erkrankung vermeiden kann.

Stärken sie ihr Immunsystem, reinigen sie Körper und Geist und ernähren sie sich ausgeglichen und gesund.

Wollen Sie noch mehr zu diesem Thema erfahren?

Dann lesen Sie den **absolut spannenden Bericht** der Forscherin, Ernährungswissenschaftlerin, Gesundheitsberaterin und ehemalige Pilzinfekt-Patientin, und **wie sie es geschafft hat sich von diesem Übel zu befreien**:

Sie hilft Ihnen:

- Dauerhaft Ihre Candida-Pilzinfektion umgehend und natürlich innerhalb von 2 Monaten heilen.
- In nur 12 Stunden Ergebnisse erzielen!
- Vaginale, Männliche und Orale Pilzinfektionen heilen.
- Schluss mit Verdauungsproblemen und Allergien machen
- Schlappeheit und Muskelschmerzen bekämpfen
- Migräne, Stimmungsschwankungen und Konzentrationsstörungen ein Ende bereiten
- Hautinfektionen rückgängig machen
- Schluss mit Ausschlag, Brennen, Juckreiz und Unwohlsein machen
- Neue Energie und Lebenskraft schöpfen
- Tausende von Euros an Medikamenten und Behandlungen sparen
- Ihre Lebensqualität dramatisch verbessern!
- Entdecken Sie, wie sie sich selbst von ihrer chronischen Candida-Infektion befreit hat und hat und diese Methode mit tausenden von Menschen weltweit geteilt hat. Befreien Sie sich dauerhaft von jeder Art von Pilzinfektion
- Ohne Medikamente
- Ohne Salben und Cremes
- Sogar bei starken, fortgeschrittenen Pilzinfekten!
- Schneller als Sie es je für möglich gehalten haben!

<http://www.pilz1.pkinfo.de>

Alle Angaben wurden mit Sorgfalt ermittelt und überprüft. Sie unterliegen jedoch Veränderungen. Deshalb kann für die Richtigkeit oder Funktionalität keine Gewähr gegeben noch die juristische Verantwortung oder irgendeine Haftung übernommen werden.

Dringende Empfehlung: Lassen Sie sich vor jeder Unternehmung / Handlung von einem fachlich qualifizierten Arzt und / oder Heilpraktiker beraten. Arbeiten Sie auch im Ausland nur mit dort zugelassenen und praktizierenden Fachkräften mit entsprechenden Referenzen. Investieren Sie lieber etwas mehr Geld in eine ordentliche Behandlung. Wir empfehlen grundsätzlich bei allen gesundheitlichen Problemen die Konsultation eines Arztes. Begeben Sie sich in medizinische Behandlung und lassen Sie sich von erfahrenen Ärzten helfen.

Alle Texte in dieser Publikation dienen nur der Information. Sie sollten nicht als Handlungsempfehlung verstanden werden. Nur fachlich qualifizierte Kräfte können Ihre Situation bzw. Ihren Gesundheitszustand korrekt einschätzen bzw. beurteilen und geeignete Empfehlungen aussprechen.

Es wird keine Verantwortung für die Inhalte der genannten Internetseiten sowie deren Verknüpfungen und Verweise zu anderen Internetseiten übernommen. Die Nennung der in diesem Buch aufgeführten Internetseiten und Informationen erfolgt unter ausdrücklicher Missbilligung aller damit eventuell verbundenen Rechtsverletzungen.

Alle hier aufgeführten Informationen und Adressen sind öffentlich zugänglich. Deshalb distanzieren sich Herausgeber, Verlag und Autoren von allen Äußerungen, die im Sinne von §111 StGB verstanden werden könnten, dies ist weder beabsichtigt noch gewollt.

Die Warenzeichen, Produktnamen und Firmennamen bzw. -logos der beschriebenen Programme, Unternehmen oder Produkte sind das Alleineigentum der jeweiligen Inhaber und werden von uns nur zu Informationszwecken genannt.

Vervielfältigungen jeder Art, insbesondere Fotokopien, sind verboten.

„Wenn Pilze wuchern“

Herausgeber: Panthon Verlag und Service GmbH

1. Ausgabe April 2015

Copyright © 2015 by editorePress Ltd.
Companies House Cardiff Nr. 08875913, 69 Great Hampton Street,
Birmingham, United Kingdom, B18 6EWP