

# Pilzinfektionen und Anti-Pilzdiät

Praxisstempel

## Allgemeines

Pilzinfektionen (= Mykosen, meistens *Candida albicans*) werden immer häufiger.

Ursache ist nicht der jeweilige Pilz selbst, denn Pilze haben in der Natur eine Funktion: sie räumen auf, indem sie abbauen, was nicht mehr vital ist: umgestürzte Bäume, Fallobst, alte Nahrungsmittel, Kadaver...!

Bezogen auf den Menschen bedeutet dies, dass das „Milieu“ nicht mehr stimmt. Meist sind es Kombinationen aus Abwehrschwäche, Stress, Umweltbelastungen, falschen Lebens- und Ernährungsgewohnheiten, Mineralstoff-, Spurenelement- und Vitaminmangelzuständen usw., die ein „pilzfreundliches Milieu“ schaffen.

Zur erfolgreichen und dauerhaften Therapie bedarf es deshalb nicht nur einiger Pillen, sondern einer Änderung eben dieses Milieus, und zwar möglichst kausal, ganzheitlich und gleichzeitig: Umstellung der Lebens- und Essgewohnheiten, Stressbewältigung, Behandlung der bestehenden Mangelzustände, eventuell Immunstimulation oder besser Immunmodulation; aber natürlich auch einer gezielten und sinnvollen antimykotischen Behandlung.

Diese Anmerkungen gelten für jeden chronischen Pilzbefall, egal ob im Darm, an den Nägeln, der Haut, in der Scheide, Prostata, im Mund oder in den Nasennebenhöhlen. Leider halten noch immer – und trotz aller Hinweise von führenden Mykologen wie Prof. Rieth – die meisten Ärzte eine lediglich lokale Therapie für ausreichend.

Denken Sie logisch und entscheiden Sie selbst!

**Häufig finden sich Nahrungsmittelunverträglichkeiten und andere Allergien in Verbindung mit Pilzerkrankungen. Das Erkennen und Vermeiden der unverträglichen Substanzen ist unerlässlich und möglichst gleichzeitig mit der Anti-Pilzdiät durchzuführen!**

Auf die Lebensumstellung (viel Bewegung, frische Luft, mäßige Sonnenbestrahlung, genügend Schlaf...) kann hier nicht näher eingegangen werden; sie ist jedoch dringend notwendig. Wir beraten Sie gerne individuell!

Hefen wie auch andere Pilzarten brauchen leicht verwertbare Kohlenhydrate (Trauben-, Frucht- und andere Zucker, Stärke aus Getreide, Reis usw.). Je mehr wir davon durch unsere Nahrung zur Verfügung stellen, desto besser gedeiht der Pilz. Die Vermehrung kann explosionsartig stattfinden, weil durch die Körpertemperatur und das feuchte Darmmilieu ideale Wachstumsbedingungen bestehen.

**Begleitend zur Anti-Pilzdiät werden Sie mit Medikamenten behandelt wie z. B.:**

- **Zur Pilzsanierung des Mund- und Rachenraums:**  
Ampho-Moronal Suspension® (nach jeder Mahlzeit mit einer Pipette = 1ml den Mund spülen und dann schlucken) oder Salviathymol® oder „Mixtura Thymi“ (Salviathymol und Mixtura Thymi nicht schlucken!)  
Deshalb auch: sofort und alle 14 Tage Zahnbürste wechseln!
- **Zur Behandlung des Pilzes im Darm:**  
A.C. Formula (PE)® oder Nystatin (200 000 oder 500 000 I.E./Kapsel) oder andere Antimykotika  
Dosierung: jeweils 1-2 Kps. zum oder nach dem Essen mit genügend Flüssigkeit
- **Homöopathische Mittel** wie Borax D3 - D 12, Galivert®, Heralvent®, Oricant® u. a.
- **Zusätzlich Wiederaufbau der Darmflora**  
Dies erfolgt z. B. mit FOS (PE)®, Lactobacillus (PE)®, ColibioGen®, Omniflora®, Mutaflor®.
- **Dringend: Wo notwendig, lokale Therapie von Beginn an!** Hierzu gehören Haut- und Nagelmykosen genauso wie ein möglicher Pilzbefall der Scheide, Prostata, Nasennebenhöhlen usw.
- **Wo notwendig, werden auch kurzzeitig sog. systemische Antimykotika (Fungata®, Sempera® ...) eingesetzt.**



## Anti-Pilzdiät

Oberstes Ziel ist die möglichst weitgehende Vermeidung von „Futter für den Pilz“. Dies bedeutet strikte Reduktion aller leicht verwertbaren Kohlenhydrate (sämtliche Zuckerarten, Stärke aus Getreiden usw.)

Die einzige erlaubte konzentrierte Form von Stärke ist **die Kartoffel, aber nur, wenn nach individueller Testung keine Unverträglichkeit festgestellt wurde!**

### ZU VERMEIDEN:

**Grundsätzlich sind alle Nahrungsmittel wegzulassen, gegen die Sie allergisch sind oder bei denen Sie mit Unverträglichkeiten reagieren, egal ob sie nachfolgend aufgeführt sind oder nicht.**

Zucker in jeder Form (inkl. Honig, Traubenzucker, Konfitüren, Schokoladen); alle Süßstoffe, Kuchen, Torten, Kekse, Toast; Teigwaren wie Spaghetti u. a.; Getreideprodukte wie Brot, Müsli, Breie, Aufläufe usw.; Alkohol; alle süßen Obstarten wie Banane, Birne, Trockenobst; Obstsaften und alle anderen süßen Getränke; eingedickte Soßen und Paniertes. Ebenso zu vermeiden sind sämtliche Brotsorten und Getreide mit Ausnahme von Hirse und Buchweizen im Wechsel (siehe abgemilderte Form!)

Sicherheitshalber und falls nicht ausdrücklich als verträglich getestet, sind auch alle anderen Hefe- und Pilzprodukte zu meiden: Weißbier, Bier, Schimmelkäse, Gouda, Leerdamer, Hefestreuwürze, Bierhefe-Produkte usw.

Grund: häufig bestehen Kreuzallergien zwischen den verschiedenen Hefen – und Candida ist eine Hefepilz!

### Erlaubte Nahrungsmittel

#### I Strenge Diät-Form

- Alle Gemüsesorten (roh – besser jedoch gedünstet, gekocht, gebraten); Kartoffeln
- Blattsalate
- Butter und alle pflanzlichen Öle (Oliven-, Lein-, Sonnenblumen-, Walnussöl usw.; auf beste Qualität und Handhabung ist zu achten!). Statt bisher vielleicht tropfenweise sind gerade die Öle gerne löffelweise erlaubt!
- Zwiebeln, Knoblauch, alle Kräuter und üblichen Gewürze (Verboten: Natriumglutamat o. ä. Geschmacksverstärker!)
- Ei, Fisch, und Fleisch (kein Schwein) in sehr geringer Menge
- Milchprodukte von Kuh, Schaf, Ziege (Quark, Joghurt, Frischkäse, Emmentaler und andere hochwertige Hartkäse, Hüttenkäse, Sahne) – **jedoch nicht als Hauptnahrung, sondern als Nahrungszusatz!**
- Kräutertees (am besten nicht-säuernde Sorten wie Schafgarbe, Anserine, Melisse, Ringelblume, Süßholz, Zitronenmelisse, Johanniskraut, Anis, Fenchel, Rosmarin, Zitronengras, Salbei ...)  
**Möglichst vermeiden:** Kamille, Pfefferminze, Hagebutte, Malve und alle sonstigen „Früchtetees“ (diese Teesorten wirken alle säuernd!)
- Nüsse + Kerne (Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Pinienkerne, Sojakerne, **keine Erdnüsse!**)
- Essig

#### II Abgemilderte Diät-Form

Zusätzlich zu den obigen Nahrungsmitteln können kleine Mengen gegessen werden von:

- Knäckebrot, hochwertigem Vollkornbrot
- Hirse, Buchweizen, Hafer, Dinkel, Amaranth, Quinoa, Reis
- Grapefruits, saure Äpfel oder andere saure Obst- und Beerenarten

#### Wichtig ist die Gesamtmenge pro Tag:

nicht mehr als ca. 2 Scheiben Knäckebrot + z. B. 1 Grapefruit + z. B. 1 Beilagenportion Buchweizen oder Hirse



## Weitere generelle Hinweise – Bitte unbedingt lesen!!

- Kauen Sie jeden Bissen mindestens 50 mal (mitzählen!).
- Richten Sie Ihre Speisen appetitlich an und genießen Sie die Mahlzeiten.
- Lassen Sie sich während des Essens nicht von anderen Dingen (wie z. B. Fernsehen) ablenken, d. h. konzentrieren Sie sich auf Ihre Speisen.
- Vermeiden Sie jede Form von Rohkost (Obst, Gemüse, Salate) nach 15 Uhr.
- Erhöhen Sie auf jeden Fall die Zufuhr guter Flüssigkeiten wie Wasser, Kräutertees (je nach Körpergewicht 1-2 Liter/Tag!). Kaffee, Schwarzer Tee, Milch, Alkohol in jeder Form und Fruchtsäfte sind in diesem Sinn nicht als Flüssigkeit zu zählen!
- Trinken Sie wenig zum Essen; viel zwischen den Mahlzeiten!
- Nahrungsmittelallergiker müssen natürlich alle unverträglichen Speisen und Getränke meiden, egal ob sie in der obigen Liste als „Erlaubt“ aufgeführt sind. Dies gilt für vorerst vier Wochen, dann muss nachgetestet werden. In der Regel sind dann viele vorher unverträgliche Nahrungsmittel wieder verträglich!
- Die Anti-Pilzdiät ist keine Kalorien- oder Nährstoffmangeldiät. Gerade durch die erhöhte Verwendung von hochwertigen Ölen und Fetten, Gemüse und Kartoffeln können viele Stoffwechselprobleme gebessert werden.
- Betrachten Sie die Diät nicht als Strafe oder Tortur, sondern als Möglichkeit, neue und gesündere Ernährungsgewohnheiten kennzulernen. Wir helfen Ihnen dabei gerne; lassen Sie sich beraten!
- Die Beratung ist insbesondere unerlässlich, wenn die Anti-Pilzdiät mit anderen Diätformen wie „Milde Ableitungsdiet (MAD)“, Säure-Basen- oder ICV-Diät, Trennkost u.a.m. kombiniert werden muss.
- Achten Sie auf die hochwertige Qualität Ihrer Nahrung – Ihrem Auto geben Sie auch keinen „Brennspiritus“, wenn es mit „Super bleifrei“ besser fährt!

## „Idealkost ist immer Individualkost!“

Wenn Sie glauben, Sie schaffen diese Diät nicht, oder wenn es zwischendurch zu Krisen kommt, so wenden Sie sich bitte an uns. Wir haben alle die Diät selbst gemacht und bereits viele hundertmale Patienten erfolgreich beraten und würden auch Ihnen gerne helfen!

### Literatur

Nolting: Mykosen des Verdauungstraktes  
Guzek/Lange: Pilze im Körper - Krank ohne Grund?  
Hosch: Gesund durch Entsäuerung  
Rauch: Die F. X. Mayr-Kur ... und danach gesünder leben  
Dr. med. Erich Rauch/Mayr Peter: Milde Ableitungs-Diät