

# Der Pilz im Mensch. Was tun?

Zahlreiche Menschen leiden unter einem übermäßigen Befall des Körpers mit Pilzen. Priv.-Doz. Dr. Thomas Kuehn

**H**eißhungerattacken auf Süßes, gespannter „Blähbauch“, Kurzatmigkeit oder Herzrasen – dies sind nur einige Anzeichen, die auf einen übermäßigen Befall des Körpers mit Pilzen hinweisen können. Die diffusen Krankheitsbilder sowie mangelnde Information im Umgang mit Pilzerkrankungen führen dazu, dass viele Beschwerden nicht als ein Resultat von Pilzinfektionen erkannt werden. Doch solange die Pilze als krankheitsauslösende Quelle nicht beseitigt werden, kehren die Beschwerden immer wieder zurück. Abhilfe schaffen da allein Medikamente und Naturheilmittel und eine Anti-Pilz-Diät, die den Pilz beseitigen, indem sie ihm seine Nahrungsgrundlage – in erster Linie Zucker – entziehen.

Der menschliche Körper beheimatet neben unzähligen Bakterien auch Pilze, die sich vor allem im Darmbereich, aber auch auf der Haut und in den Atemwegen ansiedeln. Pilze sind Parasiten – sie bedienen sich der Nährstoffe, die der menschliche Organismus ihnen zur Verfügung stellt. Zucker bildet dabei den wichtigsten Energielieferanten. Er begünstigt die massenhafte Vermehrung von Pilzen, die sich rasant vollzieht. Hat sich der Pilz einmal im menschlichen Organismus breit gemacht, so schädigt er ihn auf zweierlei Weise: Zum einen bilden Pilze im Rahmen ihres Stoffwechselprozesses Giftstoffe, sogenannte Mykotoxine. Eines dieser „Pilzgifte“ ist Alkohol, der als Vergärungsprodukt von Kohlenhydraten im Darm entsteht und dann in die Blutbahn gelangt. Auf diese Weise ist es möglich, dass Menschen stark erhöhte Leberwerte aufweisen, obwohl sie keinen oder wenig Alkohol zu sich nehmen.

Zum anderen entziehen Pilze der verdauten Nahrung wichtige Substanzen, noch bevor der menschliche Organismus diese verwerten kann. Der dadurch herbeigeführte Mangelzustand an Nährstoffen führt auch hier langfristig zu einer Schwächung des Immunsystems.

## Warnhinweis

Bei einer Pilzerkrankung ist der Besuch bei einem Arzt bzw. Heilpraktiker und eine Verabreichung von Medikamenten bzw. Naturheilmitteln unerlässlich! Wird den Pilzen lediglich durch eine Diät die Nahrungsgrundlage entzogen, produzieren sie vermehrt Giftstoffe und können auf der Suche nach Nahrung durch die Darmwand in die Blutgefäße

gelangen. Eine Behandlung ist dann wesentlich komplizierter.

Pilze können also dem Körper – bleiben sie lange unentdeckt – große Schäden zufügen, indem sie den Organismus schwächen und Krankheiten begünstigen bzw. auslösen. Deshalb ist eine frühzeitige Erkennung und Behandlung wichtig.

## Medikamente / Naturheilmittel und Diät – untrennbar verbunden im Kampf gegen Pilze

Pilz im Körper werden anhand von Stuhl-, Urin- oder Blutproben ermittelt. Liegt eine Pilzerkrankung vor, so verschreibt der behandelnde Arzt/Heilpraktiker entsprechende Medikamente/Naturheilmittel in Form von Tabletten, Kapseln, Gel oder Tinkturen, die den Pilz im Magen-Darm-Trakt, den Mundschleimhäuten etc. angreifen. Diese Medikamente bzw. Naturheilmittel können nur dann wirken, wenn den Pilzen gleichzeitig ihre Grundlage zur Vermehrung entzogen wird. Dies geschieht über eine spezielle Diät.



## Die wichtigsten Grundsätze der Anti-Pilz-Diät lauten:

1. Zuckerhaltige Lebensmittel sind grundsätzlich tabu! Diese Vorschrift bezieht sich nicht nur auf den haushaltsüblichen weißen oder braunen Kristallzucker, sondern auch auf Trauben-, Malz- und Fruchtzucker. Allein Milchzucker ist während der Kur als Stützungsmittel erlaubt. Besser sind jedoch pflanzliche Zuckerersatzstoffe wie beispielsweise „Stevia Rebaudiano“. Mehr Produkte als man denkt, enthalten Zucker: Prüfen Sie deshalb beim Einkauf die Zutatenliste.
2. Verzichten Sie auf Früchte – egal ob frisch, getrocknet, gekocht oder ähnlich, denn alle enthalten Fruchtzucker.
3. Ernähren Sie sich ballaststoffreich. Pilze können Ballaststoffe, die sich besonders in Gemüse, Getreideprodukten und Hülsenfrüchten finden, nur sehr schlecht verdauen und werden deshalb an ihrer Vermehrung gehindert.

4. Verwenden Sie Vollkornmehl statt die hellen Mehlsorten. Reines Weizenmehl ist tabu.
5. Nehmen Sie viel Gemüse und ungezuckerte Milchprodukte wie Joghurt zu sich. Die im Joghurt enthaltenen sogenannten Lactobakterien helfen dem Darm bei seinem Regenerationsprozess.

Diese Ernährungsvorschriften sind unerlässlich während der Anti-Pilz-Kur. Eine ballaststoffreiche Ernährung sowie die Reduzierung von Süßwaren ist jedoch auch über einen Zeitraum der Kur hinaus empfehlenswert. Der Organismus wird dadurch entlastet, das Immunsystem gestärkt und Krankheiten vorgebeugt. Zudem bieten Therapien aus der Ayurveda-Medizin und der Traditionell Chinesischen Medizin weitreichende Möglichkeiten um dem Pilz im Körper das Garau zu machen.

## Anzeichen einer Pilzerkrankung

1. Schmerzhafter gespannter Bauch nach Nahrungsaufnahme
2. Heißhunger auf zuckerhaltige Lebensmittel
3. Augenflimmern, Muskelzittern und Schwäche bei längerem Entzug von Zuckerprodukten
4. Kurzatmigkeit und Herzrasen
5. Verdauungsprobleme
6. Chronische Pilzinfektionen und Blasenentzündungen
7. Chronische Müdigkeit

