

**B**ei einer Mykose, wie eine Pilzinfektion genannt wird, ist der Darm mitbeteiligt, egal, wo am Körper sie auftritt. Hefen sind im Körper in geringem Ausmaß immer vorhanden, können aber zu wuchern beginnen. Dann spricht man von Pilzbelastungen, wobei der *Candida albicans* am bekanntesten ist. Auslöser für das Überhandnehmen von Pilzen sind neben chronischem Stress, Ansteckung durch den Partner, Baden im gechlorten Wasser, die Einnahme von Cortison, Immunsuppressiva oder Anti-Baby-Pille, vor allem aber von Antibiotika, die nahezu bei jeder bakteriellen Infektion verordnet werden. Leider töten Antibiotika nicht nur die krankmachenden Bakterien der akuten Erkrankung ab, sondern auch die freundlichen Bakterien der Darmflora (und der Scheidenflora). Nur

wenn die Darmflora intakt ist, ist das Immunsystem stark und hält aufkeimende Pilze in Schach. Ist die Darmflora hingegen geschwächt oder zerstört, können sich Pilze von dort leicht ausbreiten.

### Intakte Darmflora – Basis für pilzfreies Leben

Die übliche Empfehlung – falls überhaupt auf die Folgen der Antibiotikabehandlung hingewiesen wird – ist Joghurt zu essen, was lächerlich ist und meist nicht funktioniert. Denn vor allem Magen- und Gallensäuren machen den guten Bakterien aus dem Joghurt, so sie überhaupt in genügender Anzahl und von einem

brauchbaren Stamm herrühren, schon lange den Garaus, bevor diese den Darm überhaupt erreichen.

Besser geeignet sind *Lactobac Darmbakterien*, ein zu Unrecht wenig bekanntes Nahrungsergänzungsmittel mit *Acidophilus* Bakterien des robusten Stammes DDS1, der die Darmflora schon während der Antibiotika-Einnahme schützt. Danach eingenommen baut er die Darmflora zuverlässig wieder auf. Eine seiner vielen guten Eigenschaften ist seine hohe Wirksamkeit gegen Pilze im Darm.

Die typischen und zahlreich auftretenden Symptome einer Pilzinfektion wie Blähungen, Heißhunger auf Süßes, Hautausschlag, Gewichtszunahme, Schlaflosigkeit, Akne, Verstopfung, Müdigkeit, Depressionen, Allergien, Gelenkschmerzen, Kopfschmerzen, Dauerschnupfen, Sodbrennen, Ekzeme, Menstruationsprobleme, Konzentrationsschwäche, Benommenheit bilden sich bald zurück, wenn die Darmflora und das damit eng zusammenhängende Immunsystem sich erholen können.

# Pilzinfektion

... so wird man sie endgültig los

Pilzinfektionen sind hartnäckig und lästig. Ob auf der Haut, an den Nägeln, im Darm, Mund oder im intimen Bereich – hat sich ein Pilz einmal ausgebreitet, behauptet er seinen Lebensraum und kann selbst bei medikamentöser Behandlung immer wieder auftreten. Voraussetzung dafür sind prinzipiell mehrere Faktoren wie eine gestörte Darmflora, ein geschwächtes Immunsystem und ein übersäuertes Milieu. Um den Pilzen den Nährboden endgültig zu entziehen, sind Natursubstanzen nebenwirkungsfrei und sehr erfolgreich einsetzbar.

Von Dr. phil. Doris Ehrenberger

Ein wichtiges Thema bei Pilzen generell ist die Übersäuerung. Pilze gedeihen nur, wenn der pH-Wert im Darm verändert ist. Neben zu viel Stress, schlechter Ernährung mit viel Zucker, süßen Getränken und Weißmehlprodukten, ist vor allem eine chronische Entzündung im Darm eine Quelle für Übersäuerung. Hintergrund sind sehr häufig Unverträglichkeiten.

## Verändertes Darmmilieu fördert auch Scheidenpilze

Eine chronische Übersäuerung zeigt sich darin, dass der pH-Wert im Dünndarm sinkt, es also zu einem saureren Milieu kommt, während im Vaginalbereich der pH-Wert ansteigt und das Milieu basischer wird. Dadurch können die schützenden Milchsäurebakterien der Scheide, die für den sauren pH-Wert sorgen, nicht mehr überleben und werden von Pilzen abgelöst. Die empfindlichen Schleimhäute werden gereizt. Abgesehen von Zucker, ernährt sich der Pilz von absterbenden Zellen der Scheidenschleimhaut und sorgt für unerträglichen Juckreiz und oft auch Brennen in der Harnröhre, was mit einer Blasenentzündung verwechselt werden kann. Schulmedizinische Mittel helfen zwar schnell, genauso schnell kommt der Pilz aber meist wieder.

Statt als Scheidenpilz kann er auch als Haut- oder Nagelpilz auftreten. Hier helfen alle ganzheitlichen Empfehlungen plus äußerlich Oreganoöl oder Nelkenblütenöl, die man mit Mandel- oder Kokosöl verdünnen und im Wechsel mit *kolloidalem Silizium* aufsprühen kann.

## Das Anti-Pilz-Programm

Egal, wo der Pilz im Körper auftritt, bewährt haben sich stets folgende parallele ganzheitliche Maßnahmen über einen Zeitraum von zwei bis drei Monaten:

### Aufbau der Darmflora

Am besten mit den bereits erwähnten *Lactobac Darmbakterien*.

### Hilfe fürs Immunsystem

Zur Aktivierung des unspezifischen Immunsystems wird bei jeder Pilzinfektion idealerweise begleitend *kolloidales Silizium* eingesetzt. Bei immer wiederkehrenden vaginalen Pilzen hat es sich ganz besonders gut bewährt. Es unterstützt und beschleunigt

## > Was hilft bei Scheidenpilz?

- Weiße Baumwollunterwäsche tragen statt gefärbter Synthetik
- Slips im Kochwaschgang waschen, ebenso Waschlappen und Handtücher
- Kein Baden in Thermalbädern oder in gechlorten Schwimmbädern
- Sitzbäder mit abgekochter Eichenrinde lindern, auch zum Waschen ist der Sud geeigneter als Seifen und Waschlotionen
- Auf Weißmehl und Zucker verzichten
- Partner mit demselben Anti-Pilz-Programm mitbehandeln, auch wenn keine Beschwerden vorliegen
- Zwei bis drei Monate innerliche Anwendung des Anti-Pilz-Programms
- Keine Anwendung von Tampons außer zur Behandlung
- 2-3x, später auch nur mehr 1x täglich: Inhalt einer Kapsel MSM und einen Teelöffel kolloidales Silizium in etwas destilliertem Wasser auflösen und einen Tampon darin tränken.
- Zusätzlich sprüht man mit Wasser verdünntes kolloidales Silizium äußerlich auf entzündete Stellen.
- Anschließend Pflege mit Kokosöl nicht vergessen. Es beschleunigt die Wundheilung und den Aufbau der Haut. Seine Laurylsäure bricht die Zellwände der Pilze auf und zeigt außerdem antibakterielle Wirkung.
- Nachts Döderlein Bakterien (Apotheke) lokal anwenden.

Heilprozesse, hemmt Entzündungen, hilft Schleimhautrisse zu schließen.

## Zur Entsäuerung

*Brennnessel* Tee oder Kapseln fördern die Ausscheidung von Säuren. *Akazienpulver* bindet Säuren, leitet sie aus, schützt die Darmschleimhaut.

## Sauerstoff ins anaerobe Milieu

Wird die Sauerstoffaufnahme verbessert, fühlen sich Pilze (wie Krebszellen) nicht mehr wohl. Sie lieben sauerstoffarmes Milieu! Für mehr Sauerstoffaufnahme sorgt der *Reishi Heilpilz* oder der *Cordyceps Heilpilz* durch Polysaccharide - lange Zuckerketten mit vielen Sauerstoffmolekülen. Zerlegt der Körper diese Art von Zucker, werden die Sauerstoffmoleküle freigesetzt und von den Zellen aufgenommen. Das schenkt Energie

und verbessert das Milieu.

## Antimykotische Natursubstanzen zur Wahl

Direkt gegen den Pilz richten sich *Granatapfel-extrakt* oder *Grapefruitkernextrakt*. Beide werden in Kapselform angeboten. Antimykotisch wirkt auch die natürliche Schwefelverbindung *MSM* (Methylsulfonylmethan). Möglicherweise auch deshalb, weil es Umweltgifte wie Schwermetalle, Medikamentenrückstände, chemische Rückstände aus dem Körper befördert und Pilze gerne zusammen mit solchen Belastungen auftreten. Genauso empfehlenswert ist auch *Papaya-blatttee*. Er kann gleich alles auf einmal: er regeneriert Darmflora und Darmschleimhaut, wirkt antimykotisch (aber auch antiviral und antibakteriell), entbläht und hilft Eiweiß zu verdauen. Schöner Nebeneffekt: der Bauch wird flacher! 