

## Was ist eine Pilzerkrankung?

### Was bedeutet „Pilzinfektion“?

□ Immunschwächende Faktoren

### Das Chamäleon der Medizin

□ Wie Pilze den  
Organismus schädigen

Fragebogen: Haben Sie eine  
Pilzerkrankung?

10	Nachweis von Pilzerkrankungen	16
11	■ Klinische Untersuchungen	16
	■ Pilznachweis im Labor	17
13	■ Komplementärmedizinische	18
13	Möglichkeiten	
15	Der Verdauungsapparat	21

## Die Pilzbehandlung

### Keine Chance für Pilze!

□ Stärkung des Immunsystems

□ Medikamentöse Behandlung  
der Pilze

### Behandlungsplan

■ Entgiftungsmaßnahmen

■ Individuelle Anti-Pilz-Diät

28	Diät und Therapie nach F. X. MAYR	45
29	■ Entgiftungsmaßnahmen	45
33	Pflege der Esskultur nach F.X. MAYR	48
	■ Der Säure-Basen-Haushalt	50
36		
38	Vorbeugung einer Pilzinfektion	52
44	■ Ernährung als aktive Gesundheitsvorsorge	52

■ Allgemeine Maßnahmen zur Gesunderhaltung	55	Ihre persönliche Anti-Pilz-Diät	58
		■ Praktische Durchführung	58
		Der 3-Stufen-Plan	60

## Die Anti-Pilz-Diät

<b>Anti-Pilz-Diät – Stufe 1</b>	64	<b>Rezepte für Stufe 3</b>	112
■ Vorschläge für den Speiseplan	64	■ Fladen und Brote	112
<b>Rezepte für Stufe 1</b>	67	■ Aufstriche	117
■ Frühstück	67	■ Salate	118
■ Leckere Aufstriche	68	■ Suppen	120
■ Suppen, Brühen und Soßen	71	■ Gemüsegerichte	121
■ Gemüsegerichte	76	■ Gerichte mit Fleisch	129
■ Gerichte mit Fisch und Fleisch	80	<b>Übergang zur Normalkost</b>	131
<b>Anti-Pilz-Diät – Stufe 2</b>	82	■ Vorschläge für den Speiseplan	131
■ Vorschläge für den Speiseplan	82	<b>Rezepte für den Übergang</b>	132
<b>Rezepte für Stufe 2</b>	84	■ Frühstücksideen	132
■ Frühstück	84	■ Desserts	135
■ Suppen	85	■ Gerichte, die höhere Verdauungsleistung fordern	136
■ Gemüsegerichte	87	<b>Verlaufskontrolle</b>	140
■ Gerichte mit Fleisch und Fisch	107	<b>Wenn der Erfolg (noch) ausbleibt</b>	144
<b>Anti-Pilz-Diät – Stufe 3</b>	110	■ Literatur	146
■ Vorschläge für den Speiseplan	110	■ Adressen	147
		■ Register	148