

# Inhalt

|                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------|----|
| Vorwort .....                                                | 5  |
| <b>Pilze – Gefahr für unsere Gesundheit</b>                  |    |
| Pilze sind überall .....                                     | 8  |
| Echte Schmarotzer .....                                      | 8  |
| Warum werden einige Menschen krank – und andere nicht? ..... | 13 |
| Pilze unterwandern die Gesundheit .....                      | 14 |
| Pilzerkrankungen und ihre häufigsten Ursachen .....          | 18 |
| Ernährungsstil und Stress .....                              | 20 |
| Das Immunsystem .....                                        | 21 |
| <b>Ein gesunder Darm wehrt Pilze ab</b>                      |    |
| Die Darmflora ist überlebenswichtig .....                    | 26 |
| Kampf zwischen Gut und Böse .....                            | 28 |
| Ballaststoffe gegen Pilzerkrankungen .....                   | 30 |
| Probiotika: Neues von alten Bekannten .....                  | 36 |
| Erst mal weglassen: Luxuskalorien .....                      | 40 |
| <b>Stress lockt Pilze</b>                                    |    |
| Unterschätzt – Dauerstress als Wegbereiter .....             | 44 |
| Durchhalten ohne Stress-Verstärker .....                     | 48 |
| Auf Dauer stressfrei leben .....                             | 53 |
| <b>Die Candida-Therapie</b>                                  |    |
| So finden Sie kompetente Hilfe .....                         | 60 |
| Gefahr erkannt, Gefahr gebannt: Diagnose .....               | 62 |
| Medikamente – wichtige Helfer .....                          | 65 |
| Rückfälle vermeiden .....                                    | 70 |
| Chronische Erkrankungen .....                                | 72 |
| Alternative Heilmittel .....                                 | 78 |

## Die Candida-Immundiät

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| Immundiät mit wenig Einschränkungen .....  | 84 |
| Die Lebensmittel-Ampel .....               | 87 |
| Die Regeln für die Candida-Immundiät ..... | 93 |

## Der Einkaufsberater

|                                               |     |
|-----------------------------------------------|-----|
| Salat & Gemüse: Knackige Köstlichkeiten ..... | 96  |
| Obst: Kurze Pause für Pilzpatienten! .....    | 100 |
| Kräuter & Gewürze .....                       | 101 |
| Kartoffeln: Nährstoffreiche Alleskönner ..... | 103 |
| Hülsenfrüchte: kleine Kraftpakete .....       | 106 |
| Getreide: Körner für Kenner .....             | 110 |
| Milch macht Pilze nicht munter .....          | 118 |
| Fisch & Fleisch: Weniger ist mehr .....       | 122 |
| Eier: Bekömmliche Eiweißquelle .....          | 125 |
| Tierische Fette: Für Gesunde problemlos ..... | 125 |
| Getränke: Abwarten und Tee trinken .....      | 126 |

## Die Rezepte

|                                  |         |
|----------------------------------|---------|
| Snacks & Salate .....            | 132     |
| Suppen & Eintöpfe .....          | 148     |
| Fisch & Fleisch .....            | 162     |
| Vegetarisches .....              | 180     |
| Beilagen & Saucen .....          | 202     |
| Backen .....                     | 222     |
| Desserts & Süßes .....           | 232     |
| Drinks .....                     | 238     |
| <br>Glossar .....                | <br>242 |
| Nützliche Adressen .....         | 246     |
| Impressum und Bildnachweis ..... | 249     |
| Sachregister .....               | 250     |
| Rezeptregister .....             | 254     |