

7	Liebe Leserinnen und Leser ...
9	Was ist eine Pilzerkrankung?
19	Exkurs: Die Moderne Mayr-Therapie
44	Exkurs: Die Candida-Diät: 3 Stufen zum Erfolg
47	Die Anti-Pilz-Diät – Rezepte
50	Stufe 1 – ein schonender Start
70	Stufe 2 – die Auswahl wird größer
100	Stufe 3 – neue Herausforderungen
120	Übergang zur Normalkost
134	Pilzfrei? Ihre Erfolgskontrolle
139	Adressen, die weiterhelfen
140	Rezept- und Zutatenverzeichnis
143	Stichwortverzeichnis
144	Impressum