

- 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**