

## Inhalt

Vorwort: Ursache Pilze	8
Pilze – unerkannte Krankmacher	11
Beschwerden ohne Grund?	12
Eine Ursache, viele Symptome	12
Auch typisch – mehrere Krankheiten zugleich	13
Warum so unterschiedliche Symptome?	14
Pilze – Freund und Feind des Menschen	14
Was alle Pilze gemeinsam haben	15
Schädliche Schmarotzer	17
Welche Pilze machen krank?	18
Unser Körper – ein Paradies für Pilze	22
Die Folgen für den Körper	27
Pilze – auf Dauer schädlich	28
Pilzgifte – Mykotoxine	28
Pilzinfektionen erkennen	31
Die Anzeichen der Krankheit sind vielfältig	31
Risikofaktoren einer Pilzinfektion	39
Nicht nur Medikamente begünstigen Pilze	40

<b>Das Immunsystem</b>	42
Ist unsere Körperabwehr fit, haben Pilze keine Chance	43
<b>Fehlfunktionen des Immunsystems</b>	46
Auch Überreaktionen machen krank	46
Allergien	46
Die Rotationsdiät – Hilfe bei der Diagnose	49
<b>Chronische Krankheiten</b>	50
Pilze sind dabei ein besonderes Problem	50
<b>Nachweis und Therapie</b>	57
Die richtige Diagnose	58
Pilze machen krank!	58
Den Pilzen auf der Spur	63
Die Möglichkeiten, Pilze zu erkennen	63
Die Bluttests	69
Die Medikamente	72
Die Behandlung – immer eine Kombination	72
Pilze behandeln	77
So werden Sie die Schmarotzer los	77
Alternativen und ergänzende Therapien	81

Hokuspokus oder Heilungsmethoden?	81
Der Aufbau der Darmflora	81
Die Stärkung des Immunsystems	83
Homöopathische Verfahren	85
Heilsames Essen gegen Pilze	91
Warum ist eine Diät wichtig?	92
Darmfreundliche Ernährung	92
Die Verlockung des Süßen	93
Die Fitnessdiät	111
Gesundes Frühstück	112
Guter Start in den Tag	112
Hauptgerichte & Co.	116
Getreide – die gesunden Körner	116
Vom Korn zum Mehl	127
Gemüse tut gut!	130
Hülsenfrüchte – kein Pilzfutter	148
Kartoffeln – die tollen Knollen	156
Fleisch – ein Muss?	166

Fisch – immer eine gute Alternative	176
Hühnereier	183
Köstliche Soßen	192
Milchprodukte	199
Süßigkeiten ohne Zucker	203
Trinken Sie sich gesund	212
Diät bei chronischen Krankheiten	217
Pilze und Diabetes mellitus	217
Pilze und »Rheuma«	219
Zu viel Fett oder Cholesterin im Blut?	220
Allergie gegen »zahme« Pilze	221
Nie mehr Pilze im Körper	232
Gesunde Ernährung – dauerhaft	235
Adressen	239
Bildnachweis und Impressum	241
Sachregister	242