

## Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Was ist Candida?	9
• Invasive Candida-Infektionen	10
• Den Candida verstehen	10
Pilzarten - nicht jeder Pilz ist gefährlich	12
• Schimmelpilze	13
• Dermatophyten	13
• Hefepilze	14
Was macht den Candida so gefährlich?	15
Energieräuber Candida	17
Symptome einer Candida-Infektion	18
• Akne	20
• Blähbauch	21
• Infektanfälligkeit	22
• Gelenk- und Muskelschmerzen	22
• Haut- und Haarprobleme	22
• Heißhunger auf Kohlenhydrate	23
• Kurzatmigkeit und Herzbeschwerden	24
• Erhöhte Leber- und/oder Cholesterinwerte	25
• Mundgeruch	25
• Mundsoor	26
• Nahrungsmittelintoleranzen	27
• Scheidenpilz (Vaginapilz)	28
• Verdauungsprobleme	29
• Verstopfung	29
• Belegte Zunge	30
• Symptome im Überblick von A-Z	30
• Auto-Brewery-Syndrom – eine Brauerei im eigenen Bauch	33
Die Darmflora	34
Die Darmflora bei Kindern	38
Hefepilz-Infektion von Neugeborenen – mit Neurodermitis zur Welt	40
Leaky Gut Syndrom – der durchlässige Darm	42
Nahrungsmittelintoleranzen – oft verkannt anstatt verbannt	43
Histaminintoleranz	44
Candida – ein „reizendes“ Thema zwischen Mainstream-Medizin und Naturheilkunde	46
Erfahrungen mit Candida in der Mainstream-Medizin	47

Welcher Therapeut?	48
Diagnosemöglichkeiten	50
• Stuhluntersuchung	50
• Abstriche	51
• Urintest	52
• Antigen- und Antikörperbestimmungen	52
• Lymphozytentransformationstest (LTT-Test)	53
• Speichel-Selbsttest	53
• Bioresonanz	54
• Dunkelfeldmikroskopie	54
• Elektroakupunktur nach Dr. Voll	54
• Kinesiologie	54
• Schwermetallbelastungstest	55
• Selbsttest durch Antipilzdiät	55
• Diagnose – aber richtig	56
Risikofaktoren für eine Candida-Infektion	58
• Abführmittel	58
• Antibiotika	58
• Bauchspeicheldrüsenunterfunktion	59
• Chemotherapeutika	60
• Cortison	60
• Diabetes mellitus	61
• Hormone	61
• Infektionen	62
• Nahrungsmittelallergien und -intoleranzen	62
• Stress	63
• Übergewicht	63
• Übersäuerung	63
• Umweltgifte	63
Schwermetalle als Ursache von Candida	64
Therapiemöglichkeiten	66
Ernährung – Antipilzdiät	67
Pre- und Probiotika	68
Antimykotische Mittel von A – Z	69
• Albicansan®	70
• Aloe Vera	70
• Amphotericin B	71
• Caprylsäure	71
• Exmykehl®	72
• Fluconazol	72

• Fortakehl®	73
• Grapefruitkernextrakt (GKE)	74
• Knoblauch	75
• Kokosöl	76
• Kolloidales Silber	77
• Lapachotee	78
• Nystatin	79
• Olivenblattextrakt	80
• Pefrakehl®	81
• Rizolöle	81
• Zistrose	83
• Nebenwirkungen	84
Stärkung des Immunsystems	85
• Beta Glucan	86
• Colostrum	86
• Melatonin	87
• Infrarotkabinen	87
• Ergänzende Maßnahmen	88
Säure-Basen-Haushalt	89
Regulierung des pH-Wertes im Darm	92
Kopfhaut- und Haarbehandlung	93
Mundbehandlung	94
Ölziehen	95
Scheidenpilz-Therapie	96
Was ist bei der Hygiene zu beachten?	98
Colon-Hydro-Therapie	99
Candida mit Sport bekämpfen?	100
Optimale Verdauung als Basis für eine gesunde Darmflora	101
• Verdauung beginnt im Mund	102
• Verdauungsschwäche	102
• Unverträgliche Nahrungsmittel	103
• Zu große Mengen	104
• Kombination von Nahrungsmitteln	104
• Gesunde Kost ist nicht immer gesund	105
• Essenszeit	105
Candida-Therapie bei Schwermetallbelastungen	105
Amalgamentfernung und Schwermetallausleitung	107
Chronische Candida-Infektion	109
Antipilzdiät - die Basis der Candida-Therapie	111
Zucker – die unterschätzte Gefahr nicht nur bei Candida	113
Suchtpotential von Zucker	115

Der süße Zahn – der beste Freund vom Candida	116
Zuckerarten	117
• Stevia	118
• Milchzucker	119
• Xylit	120
• Inulin	120
• Oligofructose	121
• Aspartam	121
Koffein - Kaffee und Co.	122
Konservierungsmittel	123
Grüne Smoothies bei Candida	124
Konjacnudeln	126
Erlaubte Lebensmittel von A-Z	128
Verbotene Lebensmittel von A-Z	132
20 Ernährungstipps für die Antipilzdiät	135
Häufige Fragen	137
Candida-Diät-Rezepte	141
Rezeptregister	226
Zur Autorin	230
Hinweise für den Leser	231