

Candidiasis

Candida albicans ist ein Hefepilz, der normalerweise in kleinen Gruppen auf Körperoberflächen (wie Haut, Mund, Scheide oder Dickdarm) in einem gesunden Gleichgewicht mit anderen Pilzen und Bakterien lebt. Allerdings kann es unter bestimmten Bedingungen vorkommen, dass die *Candida* überhand nimmt und eine Störung mit dem Namen chronische Candidiasis auslöst.

Es gibt zwei mögliche Hauptursachen für eine erhöhte Anfälligkeit auf diese Störung:

- durch Krankheit, dauernden Stress oder Nährstoffmangel geschwächtes Immunsystem.

- übermäßiger Gebrauch von Antibiotika oder bestimmten anderen Medikamenten. Eine Behandlung mit Antibiotika verändert das normale Gleichgewicht der Mikroorganismen im Körper und kann ein Übergewicht der *Candida* begünstigen. Mit der »Pille« und mit Steroiden verhält es sich ebenfalls so.

Eine bereits bestehende chronische Candidiasis ist schwer zu beseitigen; der Hefepilz verursacht weitläufige Infektionen in Mund und Hals, in der Scheide oder im Darm. Im Mund führt er zu flachen, weißen Geschwüren oder zu einem pelzigen, weißen Belag auf der Zunge. In der Scheide erzeugt er »käsigen«, weißen Ausfluss, und

im Darm kann er Blähungen, krampfartige Schmerzen und Verstopfung verursachen. Manche Menschen entwickeln eine allergische Empfindlichkeit gegenüber Candida, die noch mehr Symptome auslösen kann.

TIPP

Candida scheint eine hohe Affinität zu Schwermetallen, insbesondere Quecksilber, zu haben. Bei Candida deshalb stets auf Schwermetalle untersuchen (Zähne/Haar-Analyse).

Symptome, die auf chronische Candidiasis zurückgeführt werden können

Blähungen, Darmkrämpfe, Verstopfung

Chronisch wunde Mund und Hals

Gelenkschmerzen und Gelenkversteifung

Müdigkeit, Antriebslosigkeit und Reizbarkeit

Nagel- und Hautinfektionen, die durch Hefen oder andere Pilze verursacht werden (wie zum Beispiel Juckreiz im Bereich des Hodensackes)

Wiederholte Infektionen der Harnwege

Wiederholte Kopfschmerzen

Wiederholte Scheidenentzündung

Ernährungsempfehlungen

Der übermäßige Verzehr von raffinierten Kohlenhydraten (Kristallzucker und Weißmehl) regt das Wachstum der Candida an und kann dadurch Blähungen verschlimmern und die Verdauung stören. Der Verzehr von Joghurt, der lebende Joghurtkulturen enthält, kann helfen, den Darm mit

gesunden Mikroorganismen zu bevölkern, die das Wachstum der Candida hemmen. Es ist auch ratsam, regelmäßig Knoblauch, Zwiebeln und grünes Blattgemüse zu essen, denn darin sind natürliche Verbindungen enthalten, die ebenfalls einem Wuchern der Candida entgegenwirken. (Siehe auch die Ernährungsempfehlungen bei Infektionen auf Seite 454). Auch gewürzreiche Speisen und keimregulierende, gerbstoffreiche Tees sind empfehlenswert (Zimt, Curcuma, Oregano, Basilikum, Thymian, Nelken sowie auch Salbei und Walnussblätter).

Besondere Hinweise

- Nystatin ist ein Medikament, das häufig zur Behandlung von Hefe- und Pilzinfektionen eingesetzt wird. Bei regelmäßiger Anwendung senkt es die Vitamin-B-Werte im Körper. Besonders die Vitamine B₂ und B₆ sind betroffen. Eine Ernährungsergänzung mit einem hoch dosierten Vitamin-B-Komplex ist während einer Behandlung mit Nystatin von Vorteil.
- Eine kohlenhydratarme bzw. zuckerfreie Ernährung hat sich in der Vergangenheit nicht bewährt, da sich der Candidapilz dann seine Nahrung im Blut sucht und hier nachgewiesen werden kann.
- Hefehaltige Nahrungsergänzungspräparate scheinen sich gemäß dem aktuellen Wissensstand gegenüber Candida-Erkrankungen neutral zu verhalten.
- Stuhlanalysen sind empfehlenswert (Gesundheitscheck Darm), da deren Ergebnisse in der Regel eine sehr gezielte Therapie ermöglichen.

Orthomolekulare Prävention und Therapie

Nährstoffempfehlungen bei Candidiasis

Nährstoff	Empfohlene Tagesdosis	Kommentare
Vitamin C	1–2 g; kann auch in Verbindung mit Bioflavonoiden genommen werden	Stärkt das Immunsystem. Überhöhte Mengen können bei manchen Menschen Durchfall auslösen.
Vitamin A	10.000–25.000 IE	Hohe Vitamin-A-Dosierungen nur unter ärztlicher Kontrolle einnehmen. Erhält Haut und Verdauungstrakt gesund, hilft, das Risiko einer wuchernden Candida zu vermindern, und stärkt das Immunsystem.
Vitamin B ₆	50–100 mg; zusammen mit einem hoch dosierten Vitamin-B-Komplex einnehmen	Verbessert die Funktion der Immunzellen und stärkt die Abwehrkräfte gegen Infektionen.
Vitamin-B-Komplex	Sollte mindestens je 5 mg Thiamin (B ₁), Riboflavin (B ₂), Niacin und Pantotheinsäure enthalten; 0,4 mg Folsäure	Erhält die Immunabwehr gesund.
Zink	30–60 mg; zusammen mit 2–4 mg Kupfer einnehmen	Regt die Immunzellen an und stärkt das Immunsystem.

Literatur

Eaton, K.K., et al.: Do yeasts play any part in Candida (Fungal-type Dysbiosis)? Discussion Paper. *J. Nutr. Env. Med.* 9 (1999) 323–327.

Edman, J., et al.: Zinc status in women with vulvovaginal candidiasis. *Am. J. Obstet. Gynecol.* 155 (1986) 1082.

Galland, L.: Nutrition and candidiasis. *J. Orthomol. Psychiat.* 14 (1985) 50.

Jonkers, D., Stockbrügger, R.: Unexplained diarrhoea, Candida in the faeces. *Aktuel. Ernähr. Med.* 28 (2003) 87–92.

Peters, U., Zimmermann, K.: Umweltschadstoffe, Immunsystem und intestinale Sprosspilzbesiedlung. *Ztg. Umweltmed.*, 4 (1996) 169–172.

Truss, C.O.: The role of candida albicans in human illness. *J. Orthomol. Psychiat.* 10 (1981) 228.