

## Candida: Behandlung von Darmpilz-Infekten (4)

---

Liebe Leserinnen und Leser,



Auch wenn die Antimykotika sowie natürlich auch unsere naturheilkundlichen Alternativen „Anti Candida Formel“ und die Darmsanierung „Clean-Me-Out“ hervorragend dafür geeignet sind, die Symptome und Beschwerden der Candida Infektion zu lindern und zu bekämpfen, sollten Sie jedoch auch dafür sorgen, dass die Voraussetzungen beseitigt werden, die dem Candida-Pilz diese unkontrollierte Ausbreitung erst ermöglicht haben.

Tun Sie dies nicht, wird es höchstwahrscheinlich bei nächster Gelegenheit zu einer erneuten Candida Infektion kommen. Zahllose Betroffene von wiederkehrenden Pilzinfektionen können ein trauriges Lied darüber singen.

Überprüfen Sie Ihren Lebensstil und die Hintergründe, die Ihr Immunsystem geschwächt und damit die Pilzinfektion erst ermöglicht haben. Neben äußeren Faktoren, wie Umwelteinflüsse, Dauerstress oder psychische Probleme, ist häufig auch eine falsche Ernährung mitverantwortlich für die Pilzinfektion. In solchen Fällen ist eine Candida-Diät extrem hilfreich gegen eine wiederholte Ausbreitung der krankmachenden Hefepilze.

Heute setze ich meine Serie zum Thema Candida und seine Behandlung fort. Bisher sind bereits 3 Gesundheitsbriefe zu diesem Thema erschienen. Sie können diese ersten 3 Gesundheitsbriefe im Internet-Archiv nachlesen:

1. **Candida: Behandlung von Darmpilz-Infekten (1)**
2. **Candida: Behandlung von Darmpilz-Infekten (2)**
3. **Candida: Behandlung von Darmpilz-Infekten (3)**

## Auf diese Lebensmittel sollten Sie während der Candida Diät verzichten

---

### Zucker jeder Art: Hefepilze sind Zucker-Junkies!

---

Deshalb sollten Sie Ihren Heißhunger nach Süßem als das Verlangen der Candida Pilze nach Nahrung verstehen und diese nicht zusätzlich züchten. Wenn es Ihnen jetzt grausam vorkommt, auf jede Art von Zucker verzichten zu müssen, dann sollten Sie sich klar machen, dass nicht Sie

es sind, der den Zucker braucht, sondern der Candida Hefepilz verlangt danach. Verzichten Sie deshalb auf jede Art von Zucker, auch: Honig, Sirup, Laktose, Fruktose, Agavendicksaft etc. Stevia ist eine sinnvolle Alternative zum Zucker im Kampf gegen den Candida Hefepilz.

## Süße Früchte und Gemüse

---

Auch wenn es hart klingt, auch süße Früchte und Gemüse sollten während der Candida Diät weitgehend eingeschränkt werden, denn auch Fruchtzucker ist eine willkommene Nahrung für den Candida Hefepilz. Hierzu zählen beispielsweise Trauben, Bananen, Birnen, Süßkartoffeln, Kürbis, Trockenobst, Dosenobst, etc.

## Alkohol

---

Bei Ihrer Anti-Pilz-Diät sollte aber auch jede Art von Alkohol tabu sein: Wein, Bier, Schnaps, Likör, Most etc. Denn auch Alkohol wird in Zucker umgewandelt, zur Freude des Candida Hefepilzes.

## Verarbeitetes Getreide

---

Weiterhin sind raffinierte Kohlenhydrate, z.B. verarbeitetes Getreide, wie Weißmehl, weißer Reis, weiße Nudeln, Kuchen, Kekse etc. während der Candida Diät extrem einzuschränken oder besser noch, ganz wegzulassen. Raffinierte Kohlenhydrate fördern ebenfalls den Candida Hefepilz und verstärken die Pilzinfektion. Verwenden Sie stattdessen lieber glutenfreie Vollkornprodukte, um das Candida Wachstum einzudämmen. Hierfür eignet sich besonders Buchweizen, Quinoa, Amarant, Hirse, Vollkornreis etc. Probieren Sie sich hier mal durch einige Rezepte durch, Sie werden überrascht sein, wie lecker diese Alternativen schmecken.

## Milchprodukte

---

Besonders Kuhmilch-Produkte: Käse, Buttermilch, Molke, Rahm etc. Kuhmilch-Produkte sind schwer verdaulich und können zu einer Überproduktion von Schleim und zu allergischen Reaktionen führen. Als Alternative können Sie auf Ziegenmilch- und Schafmilch-Produkte zurückgreifen.

## Hefe

---

Hefehaltige Lebensmittel, wie Weißweinessig, Sojasauce, Pilze, Trockenobst, Dosenobst können das Candida-Wachstum ebenfalls fördern und sollten daher vermieden werden. Verzichten Sie auch auf helles Brot & Brötchen, Baguette, Fladenbrot, Graubrot, Pizza, Hefegebäck, Strudel, Donats etc., aber auch helles Sauerteig-Brot, da diese ebenfalls das Candida-Wachstum fördern.

Falls Sie sich jetzt erschrocken die Frage stellen, wie Sie nun auch noch ohne Brot auskommen sollen, kann ich Sie beruhigen. Es gibt durchaus auch Brotsorten, die Sie essen können (in Maßen). Dabei sollte es sich allerdings nur um Vollkornbrot handeln, am besten Roggen-Vollkornbrot mit Sauerteig aus dem Bioladen oder Kleiebrot, da Kleie einen hohen Fasergehalt hat, die den Darm anregen.

## Wie verstärken bestimmte Lebensmittel die Candida-Infektion?

---

Einige Hefen werden ja in der Lebensmittelindustrie bspw. zur Herstellung von Wein, Bier oder Käse eingesetzt. Dabei macht man sich zunutze, dass sie Zucker zu Kohlendioxyd und Alkohol vergären. Das Problem bei einer Candida-Infektion ist nun, dass der pathogene Hefepilz diesen

Prozess auch im menschlichen Darmsystem verursacht, hier allerdings vollkommen unkontrolliert.

Durch falsche Ernährung schaffen Sie dem pathogenen Candida-Pilz ideale Bedingungen, sich zu vermehren. Wenn Sie dem Hefepilz beispielsweise großzügig Süßigkeiten zuführen, vergären diese zu Fuselalkoholen. Diese belasten den Darm, die Leber und mit hoher Wahrscheinlichkeit auch das Immunsystem.

Ähnlich verhält es sich mit hellen Mehlsorten, deren Kohlenhydrate in Zucker aufgespalten werden und sich deshalb ähnlich auf den Blutzuckerspiegel auswirken wie Zucker oder mit Alkohol, der ja – wie bereits erwähnt – ebenfalls in Zucker umgewandelt wird.

## Superfoods gegen den Candida-Pilz

---

Es gibt zahlreiche sogenannte Superfoods, die Sie im Kampf gegen den pathogenen Candida-Pilz unterstützen. Diese Superfoods sind extrem gesund, unterstützen das Immunsystem und wirken sogar aktiv gegen Hefepilze und andere Keime.

### Fazit:

---

Auch wenn die Anti-Pilz-Diät im ersten Moment ziemlich hart klingt, ist sie ein sinnvolles und äußerst empfehlenswertes Mittel gegen die Hefepilzinfektion. Bekommt der Hefepilz nämlich weiterhin seine bevorzugte Nahrung, können alle Antipilz-Mittel auf Dauer nicht wirken und die Pilzinfektion kommt immer wieder zurück. Allerdings kann, wie bereits erwähnt, die Candida Diät nur ein erster Schritt gegen Ihre Pilzinfektion und die krankhafte Weiterverbreitung der Candida Hefepilze sein.

## EBD37: Anti Candida Formel - Preis: 14,90 €

---

Pilzinfektionen durch *Candida albicans* lassen sich sehr gut rein biologisch bekämpfen. Die 16 natürlichen Inhaltsstoffe der „Anti Candida Formel“ wirken sehr effektiv gegen einen übermäßigen Candida-Befall, stärken das Immunsystem, fördern ein normales Darmmilieu und verursachen keine Nebenwirkungen.



*Candida albicans* ist ein Hefepilz, der bei etwa 75 Prozent aller Menschen im Darm angesiedelt ist. Meist erfolgt die Infektion bereits bei der Geburt oder im Kindesalter. Normalerweise wird der Pilz in seinem Wachstum vom Immunsystem und den anderen Darmbakterien in Schach gehalten. Kommt das natürliche Darmmilieu jedoch aus dem Gleichgewicht, vermehrt sich *Candida* nahezu ungezügelt und verursacht verschiedene Beschwerden.

**Hier finden Sie das Produkt im Online Shop von Nature Power**

## OT-CMO: Clean-Me-Out - Preis: 298,00 €

---

**Clean-Me-Out - Das komplette Set (bestehend aus 15 Teilen) für den "Königsweg zur Gesundheit". Seit 10 Jahren unser erfolgreichstes Gesundheitsprogramm.**

Der Darm ist das Organ mit der größten inneren Oberfläche. Er



stellt eine riesige Kontaktfläche zur Umwelt dar. Wir nehmen die Welt also sehr intensiv mit dem Darm wahr und sind dort auch den unterschiedlichen Einflüssen stark ausgesetzt. Ist er gesund, können die nötigen Bausteine wie Mineralstoffe, Eiweiße, Fette, Kohlenhydrate und Vitamine für die Funktion des gesunden Organismus ausreichend aus der Nahrung aufgenommen und synthetisiert werden. Durch die „moderne“ Ernährung mit konservierten Nahrungsmitteln, Fast Food und chemischen Rückständen könnte unser Darm mit abgelagerten Substanzen belastet und geschädigt sein. Da diese Nahrung auch zu wenig Ballaststoffe enthält, könnte der Darm träge werden und die Nahrungsreste nicht mit der erforderlichen Geschwindigkeit wieder nach draußen befördern.



**Hier finden Sie das Produkt im Online Shop von Nature Power**

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.  
Ihr Gerd Schaller

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

---

[www.vitalstoff-journal.de](http://www.vitalstoff-journal.de)

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln