

## Candida-Pilz

Candida albicans ist ein Hefepilz, der sich sowohl unbemerkt, als auch in Verbindung mit unangenehmen Symptomen auf unseren Schleimhäuten ansiedeln kann. Solange der Pilz sich nicht übermässig ausbreitet, stellt er für unsere Gesundheit noch keine Gefahr dar. Es gibt jedoch verschiedene Gründe, weshalb das Immunsystem und die Darmflora aus dem Gleichgewicht geraten können und dies die krankhafte Vermehrung des Candidas fördert.

Wenn Sie beispielsweise Antibiotika gegen Entzündungen einnehmen, werden dadurch nicht nur die schädlichen Bakterien abgetötet, die für diese Entzündung verantwortlich sind, sondern auch nützliche Bakterien, die die Aufgabe haben, der krankhaften Ausbreitung des Candida-Pilz entgegenzuwirken. Gerade bei mehrfachen Antibiotika-Einnahmen kann sich der Candida albicans ungebremsst vermehren, da die natürlichen Feinde der Hefepilze kaum noch vorhanden sind. Jedoch auch andere Medikamente wie Cortison und Chemotherapie stören das Gleichgewicht des Immunsystems und der Darmflora und führen so zur Vermehrung des Candidas.

Candida gedeiht prinzipiell überall dort, wo das natürliche Gleichgewicht verloren gegangen ist. Dazu gehört auch eine falsche Lebensweise mit einer minderwertigen, zuckerreichen Ernährung, Bewegungsmangel, regelmässiger Stress, Hetze und Erschöpfung. Dabei steigt der pH-Wert im Dickdarm und/oder in der Scheide. Das normalerweise vorhandene Schutzschild in Form von ausreichend Milchsäurebakterien und anderen Mikroorganismen geht verloren und öffnet dem Candida Tür und Tor. Dabei kann sich der Candida unkontrolliert vermehren und eine Vielzahl von verschiedenen Beschwerden hervorrufen.

Einige Symptome können sein: Chronische Müdigkeit, Reizdarmsyndrom, Blähungen, Darmkrämpfe, gestörte Darmfunktion (Durchfall und/oder Verstopfung), rektaler Juckreiz, wiederkehrende Genitalpilze und Blaseninfektionen, Neurodermitis, Psoriasis, Zunahme von Allergien, Infektionsanfälligkeit, Muskel- und Gelenkschmerzen bis hin zu Antriebslosigkeit, Lustlosigkeit, Reizbarkeit und Konzentrationsproblemen usw.

### Was nun? Was tun?

Mit Hilfe des Bicom Bioresonanz Gerätes und eines biophysikalischen Testverfahrens können Pilzbelastungen sehr schnell diagnostiziert und auch besonders therapieresistente oder immer wieder auftretende Pilzinfektionen meist sehr erfolgreich therapiert werden.

Zudem helfen folgende Unterstützungen:

- Halten Sie sich an die Candida-Diät, die auf den folgenden Seiten beschrieben ist
- Vermeiden Sie Stress. Schaffen Sie sich täglich Ruhepole und Momente der Entspannung. Vielleicht beginnen Sie ja mal damit, zu meditieren oder Sie finden einen anderen Weg, für einen Ausgleich zum Alltags-Stress
- Aufbau des Mikrobengleichgewichts mit gesunden Probiotika
- Regulieren Sie das Säure-Basen-Gleichgewicht mit Natron oder (zuckerfreiem!) Basenpulver
- Verwenden Sie in der Küche viel frischen Knoblauch – ein hervorragendes Mittel gegen Pilze und Bakterien
- Nehmen Sie täglich 3 EL Kokosöl zu sich. Die Fettsäuren Caprylsäure und Laurinsäure wirken gegen Pilze. Bei Hautinfektionen können Sie das Öl direkt auf die betroffene Stelle einreiben.
- Grapefruitkernextrakt ist ebenfalls oft erfolgreich bei der Bekämpfung von Pilzen oder Bakterien.



## Das dürfen und sollen Sie essen

### **Frischgemüse**

Alle frischen und tiefgefrorenen Gemüse  
(Auberginen, Artischocken, Avocados, Blumenkohl, Bohnen, Broccoli, Brunnenkresse, Chinakohl, Fenchel, Gartenkresse, Gurken, Karotten, Kartoffeln, Kohl (alle Arten), Kohlrabi, Knoblauch, Krautstiele, Lauch, Meerrettich, Paprika, Peperoni, Rote Bete, Schwarzwurzeln, Soja, Spargeln, Spinat, Tomaten, Zucchini, Zwiebeln, etc.)

---

### **Obst**

Früchte mit geringem Fruchtzuckeranteil:

Ananas

Äpfel (nur saure Sorten)

Aprikosen

Beeren (Brombeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Stachelbeeren)

Mangos

Melonen (Honig- und Zuckermelonen, Wassermelonen)

Nektarinen

Papaya

Pfirsiche

Pflaumen

Zitrusfrüchte (Mandarine, Orange, Grapefruit, Zitrone)

• = häufiger Verzehr möglich • = eingeschränkter Verzehr möglich

---

### **Salate & Zutaten**

Blattsalate

Brunnen- und Gartenkresse

Chicorée

Endiviensalat

Feldsalat

Gurken

Karotten

Knoblauch

Obst- und Apfelessig (kein Balsamico!)

Oliven

Radieschen

Rettich

Sojasprossen

Schnittlauch

Tomaten

Zwiebeln

---

### **Milchprodukte**

(insofern verträglich!!)

Buttermilch

Crème fraîche

Käse

Kefir

Naturjoghurt (mit lebenden Kulturen)

Quark

Sahne

Trinkmilch

---

### **Sojaprodukte**

Sojamilch (Soyadrink)

Sojamehl, -granulat und -flocken

Sojarahm

Soyananda-Produkte (Fermentierte BioSoya-Alternative zu Joghurt, Frischkäse und Sauerrahm – [www.soyana.ch](http://www.soyana.ch))

Sojafleisch und -wurst

Tofu (Sojaquark)

---

### **Suppen**

Bouillons ohne Hefe  
(Klare Brühen)

Gemüsesuppen



## Das dürfen und sollen Sie essen

<b>Eier</b> (insofern verträglich!!)	Frische Eier in jeder Form Eiklar und Eigelb	
<b>Brot und Backwaren</b>	Sauerteig-Roggen-Vollkornbrot Vollkornknäckebrötchen Mit Ballaststoffen angereicherte	Weizen- und Dinkel-Vollkornbrot Ungesüsste Vollkornkekse Sauerteigbrote, bspw. Kleiebrötchen
<b>Getreide</b>	Alle Getreide als ganzes Korn oder als Schrot, Vollkornmehl oder –griess Hafer-, Roggen-, Dinkel- Hirseflocken (Weizenflocken insofern verträglich!) Hafer- und Weizenkleie	
<b>Hülsenfrüchte</b>	alle Hülsenfrüchte, getrocknet oder ev. auch aus der Dose	
<b>Pilze</b>	Champignons Hallimasch Morcheln	Pfifferlinge Shiitake Steinpilze
<b>Fleisch, Geflügel</b>	Fleisch von Huhn, Gans, Pute, Ente, Tauben und Wachteln Wild jeder Art Fleisch von Schaf und Lamm Fleisch von Rind und Kalb Geflügelwurst	
<b>Essen Sie ihrer Gesundheit zu liebe nicht häufiger als 2x wöchentlich Fleisch!!</b>		
<b>Fisch</b>	Alle Meeres- und Süßwasserfische Austern und alle anderen Muschelarten Tintenfisch oder Calamari ohne Panade Krabben, Shrimps, Garnelen, Hummer und andere Krebstiere Fischkonserven im eigenen Saft und in hochwertigem Öl	
<b>Fleischersatz</b>	Tofu Soja Gehacktes und Klösse Cornatur-Produkte (Migros)	Sojafleisch und –wurst Seitan (Vorsicht: enthält Weizen) Délicorn-Produkte (Coop)
<b>Nüsse, Kerne &amp; Samen</b>	Cashewnüsse Erdnüsse Haselnüsse Kokosnuss, Kokosflocken Kürbiskerne Leinsamen	Nussmuss aus dem Reformhaus Paranüsse Sesam Sonnenblumenkerne Walnüsse



## Das dürfen und sollen Sie essen

### **Öle & Fette**

Kalt gepresste Pflanzenöle, Öle aus Samen und Keimen (Olivenöl, Rapsöl, Leinöl, Maiskeimöl, Nussöl, Sesamöl, Traubenkernöl, Weizenkeimöl, etc.)  
Butter  
Margarine

---

### **Süssungsmittel**

Stevia  
Milchzucker  
Reines Kakaopulver ohne Zucker

Süssstoffe ohne Kohlenhydrate  
(Acesulfam, Aspatam, Cyklamat, Saccharin) **sparsam mit Süsstoffen!!**

---

### **Getränke**

Wasser  
Gemüsesäfte  
Kräutertee  
Selten: Diätlimonade mit Süsstoff

Lapacho-Tee  
Kohlensäurearme (-freie) Mineralwässer  
Mate-Tee

---

---

Zuckerfreie Rezeptideen unter [www.cecilezimmerli.com](http://www.cecilezimmerli.com) oder Instagram/Facebook: Salutogenese Ayurveda



## Das sollten Sie möglichst selten oder gar nicht essen

<b>Getreide &amp; Brot</b>	Brot und Backwaren aus hellen Mehlen Speisestärke, Saucendicker Weisser Reis Gesüsste Müeslimischungen Kuchen und Gebäckmischungen	
<b>Gemüse</b>	Dosengemüse Kartoffelfertigprodukte	
<b>Obst &amp; Gemüse</b>	alle süssen Früchte wie Bananen, Kaki, Kirschen, Kiwi, Mirabellen, Trauben, Birnen, süsse Äpfel, süsse exotische Früchte, Trockenfrüchte etc. Marmeladen, Gelees, Konfitüren (auch keine Diabetikerwaren) Obstkonserven Gezuckerte Säfte Fruchtjoghurt und ähnliche Milchprodukte	
<b>Fleisch &amp; Wurstwaren</b>	Schweinefleisch, Wurst aus Schweinefleisch, Schinken, Speck, Salami	
<b>Saucen und Würzen</b>	Stärkehaltige Saucen in Pulver- oder Pastenform Zucker- und/oder stärkehaltiges Ketchup Flüssige Fertigsaucen mit Zucker und Stärke Sojasaucen Hefeextrakt	
<b>Süsses</b>	Zucker in jeder Form wie weisser und brauner Zucker, Fruchtzucker, Kandis, Puderzucker, Traubenzucker, Rohrzucker, Zuckerrohrgranulat, Honig, Ahornsirup, Dicksäfte, Süsstoffe mit Kohlenhydrate (Mannit, Sorbit, Xylit) Süsswaren wie Bonbons, Schokolade, Marzipan, Riegel Lakritz und zuckerhaltige Hustenbonbon Instant-Kakaopulver Eiscreme, auch Diabetikereis Diätsüsswaren für Diabetiker	
<b>Getränke</b>	selten: Kaffee schwarzer Tee light-Getränke	komplett verzichten: jede Sorte von Alkohol Fruchtsäfte und –nektare Limonaden Colagetränke süsse Milchmixgetränke

