



Pilzinfektionen natürlich beseitigen

Pilzinfektionen sind hartnäckig

[Pilzinfektionen](#) betreffen sehr viele Menschen. Und obwohl eine äusserlich auftretende Pilzinfektion schnell erkannt wird, zeigt sich deren Behandlung häufig als besonders langwierig.

In vielen Fällen greift zwar die medikamentöse Therapie und die Symptome verschwinden, doch leider ist dieser Erfolg oft nicht von langer Dauer.

Die Pilze kommen zurück und zeigen sich erneut von ihrer plagenden Seite. Die Haut ist wieder gerötet und juckt, ein weiterer Fussnagel verfärbt sich, oder das erneute Brennen im Genitalbereich lässt Verzweiflung aufkommen.

Pilze müssen ursächlich behandelt werden

Der Grund für eine häufige Wiederkehr der Pilze nach scheinbar erfolgreicher Behandlung ist, dass Anti-Pilz-Therapien nur den Pilz an sich bekämpfen.

Ein Nagelpilz wird ausschliesslich am Nagel, ein Hautpilz auf der Haut und ein Genitalpilz wird im Genitalbereich mit entsprechenden Medikamenten behandelt.

Die eigentliche Ursache der Pilzerkrankung wird gar nicht hinterfragt. Stattdessen kommen immer stärkere Medikamente zum Einsatz.

Dabei liegt die Ursache einer wiederkehrenden Pilzinfektion auf der Hand: Die Pilze treffen im Körper des Betroffenen nach wie vor ein ideales, saures Milieu an. Sie finden dort alles vor, was sie zum Wachstum und zur schnellen Vermehrung benötigen.

Pilze brauchen saures Milieu oder krankes Gewebe

So, wie die Pilze in der Natur auf sauren Böden wachsen und sich von abgestorbenen Pflanzen oder Tierkadavern ernähren, leben die krankmachenden Pilze im menschlichen Körper unter ganz ähnlichen Bedingungen. Sie bevorzugen das kranke Gewebe als Nahrungsquelle.

Wenn Pilze sich nur dort ansiedeln, wo sie übersäuertes oder krankes Gewebe vorfinden, dann ist bei einer Pilzinfektion davon auszugehen, dass der Körper des Betroffenen exakt das bietet, was die Pilze zur Vermehrung benötigen. In einem übersäuerten und geschwächten Körper können sie wachsen und gedeihen.

Ein starkes Immunsystem gibt Pilzen keine Chance

Normalerweise sorgt das [Immunsystem](#) dafür, dass Pilze und andere Eindringlinge aus dem Verkehr gezogen werden, bevor sie der Gesundheit schaden können. Haben es die Pilze dennoch geschafft, sich im Körper übermässig zu vermehren, so lässt dies auch auf eine geschwächte Immunabwehr des Betroffenen schliessen.

Für die Schwächung des Immunsystems können eine nährstoffarme und säureüberschüssige Ernährung, lang anhaltender Stress oder eine regelmässige Medikamenteneinnahme ebenso verantwortlich sein wie eine Schwermetallbelastung oder eine chronische Erkrankung.

Aus diesem Grund kann eine Therapie nur dann langfristig erfolgreich sein, wenn alle vorliegenden Faktoren angegangen und behoben werden, ob das nun eine [Übersäuerung](#), eine Immunschwäche, eine Schwermetallbelastung oder was auch immer ist.

Pilze lieben den Dünndarm

Wie gefährlich eine Pilzinfektion tatsächlich sein kann, zeigt sich besonders dann, wenn sich die Pilze im Darm vermehren. Da sie keinen Sauerstoff zum Überleben benötigen, finden sie vorzugsweise im Dünndarm ideale

Lebensbedingungen.

Jede Nahrung gelangt über den Magen direkt in den Dünndarm. Und noch bevor die wertvollen Nahrungsbestandteile an das Blut abgegeben werden können, laben sich die Pilze daran. Kohlenhydrate in Hülle und Fülle und wertvolles Kalzium - was braucht Pilz mehr zum Glücklichein?

Das Nachsehen hat in diesem Fall der vom Pilz befallene Mensch, weil für ihn - je nach Umfang der vorhandenen Pilzpopulation - nicht mehr gar so viele Nährstoffe übrig bleiben, wie er eigentlich bräuchte.

Überdies bieten die Darmzotten und die vielen kleinen Ausstülpungen derselben optimale Versteckmöglichkeiten. Hier können Pilze wunderbare Nester bilden.

Pilze leben jedoch auch im Dickdarm. Allerdings ist dort die Nährstoffversorgung nicht annähernd so gut wie im Dünndarm.

Pilze greifen die Darmschleimhaut an

Auf der Suche nach Verwertbarem greifen Pilze auch gerne einmal die empfindlichen Darmschleimhäute an. Eine lädierte Schleimhaut eröffnet den Pilzen schliesslich die Möglichkeit, in den Blutkreislauf zu gelangen.

Einerseits können sie sich so von der im Blut enthaltenen Glucose ernähren und andererseits erreichen sie über diesen Weg jedes geschwächte Organ, in das sie sich problemlos einnisten können.

Aus diesem Grund können die Auswirkungen einer Pilzinfektion auch enorm vielfältig sein. Und wer denkt bei Herz-, Gelenk- oder Atemproblemen schon an einen möglichen Pilzbefall?

Breiten sich Pilze über die Blutbahn im Körper aus, spricht man von einer sog. systemischen Pilzerkrankung, da in diesem Fall das ganze "System" (der ganze Körper) betroffen ist.

Welche Pilze schaden dem Menschen?

Die krankmachenden (pathogenen) Pilze können in drei grosse Gruppen eingeteilt werden:

Zu ihnen zählen die Hefepilze, die Schimmelpilze und die Dermatophyten. Die Pilze jeder einzelnen Gruppe können im Körper ganz unterschiedliche Beschwerden auslösen. Eines haben sie jedoch alle gemein:

Je schlechter der Gesundheitszustand ihres Wirtes (des Menschen) ist, je übersäuerter er ist, je schwächer sein Immunsystem ist, je mehr chronische Erkrankungen er bereits hat etc., umso wohler fühlen sich die Pilze dort.

Sie vermehren sich in Windeseile und können in vielen Bereichen grossen gesundheitlichen Schaden anrichten.

Hefepilze

Die pathogenen Hefepilze werden auch Candida genannt. Sie kommen nicht in der freien Natur vor, denn sie sind auf die Versorgung durch einen Wirt (Mensch, Tier) angewiesen.

Daher sind Hefepilze immer auch in einem *gesunden* Organismus auf Haut und Schleimhäuten zu finden. Das ist jedoch kein Problem, solange sie sich dort in kleiner Anzahl aufhalten.

Gefährlich werden Hefepilze erst dann, wenn sie sich unkontrolliert vermehren können. Diese Entwicklung setzt jedoch optimale Lebensbedingungen für die Pilze voraus. Und genau diese Bedingungen erfüllt ein stark übersäuerter Körper, womöglich noch in Kombination mit einem geschwächten Immunsystem.

Die Übersäuerung sorgt für das ideale Körpermilieu und das schwache Immunsystem ist nicht in der Lage, die pathogenen Pilze ausreichend abzuwehren. Beide Faktoren kommen den Pilzen sehr zugute, denn so können sie sich prächtig entwickeln und ungestört im Körper ausbreiten.

Die Auswirkungen einer Hefepilzinfektion können sich an den Mundschleimhäuten (Mundsoor), im Genitalbereich



oder auf der Haut zeigen.

Die Folgen eines Hefepilzbefalls im Magen-Darmtrakt beschränken sich häufig nicht nur auf die typischen [Verdauungsbeschwerden](#) wie [Blähungen](#), [Durchfall](#) oder [Verstopfung](#). Wenn sie in die Blutbahn gelangen, können sie überdies zu Herzproblemen führen oder chronische Erkrankungen auslösen.

Die meisten Infektionen, die durch Hefepilze ausgelöst werden, verursacht derzeit noch der [Candida albicans](#). Obwohl andere Vertreter dieser Art, wie der Candida krusei, der Candida glabrata oder der Candida tropicalis, nicht ganz so häufig auftreten, sind sie nicht minder problematisch.

Schimmelpilze

Der bekannteste Pilz aus dieser Gruppe ist der [Aspergillus niger](#). Er wächst bevorzugt auf feuchtem Mauerwerk, auf dem er die charakteristischen schwarzen Flecken hinterlässt. Zur Fortpflanzung bildet dieser Pilz enorm viele Sporen, die selbst unter widrigsten Bedingungen überleben. Daher kann auch nach vielen Jahren der Inaktivität noch ein neuer Pilz aus ihnen entstehen.

Auf feuchten Wohnungswänden sind Schimmelpilzsporen ebenso zu finden wie in der Erde, im Heu oder im Viehfutter.

Auch der Biomüll stellt in diesem Zusammenhang eine völlig unterschätzte Gesundheitsgefahr dar. Auf ihm tummeln sich unzählige Schimmelpilzsporen. Beim Öffnen der Biotonne werden grosse Mengen dieser Sporen aufgewirbelt und unbemerkt eingeatmet. Also besser die Luft anhalten!

Schimmelpilzsporen gelangen durch das Einatmen nämlich direkt in die Lunge und setzen sich an den feinen Lungenbläschen fest. Atemwegsprobleme und Lungenerkrankungen bis hin zu Lungenkrebs können die Folgen einer chronischen (dauerhaften) Schimmelpilzbelastung sein - z. B. wenn Schimmelpilze die Wände des Schlafzimmers überziehen.

Dermatophyten

[Dermatophyten](#) werden auch Fadenpilze genannt. Sie ernähren sich überwiegend vom Keratin (Hornschicht) der Haut und der Nägel. Daher sind sie auch hauptsächlich in diesen Arealen anzutreffen.

Dermatophyten lieben, wie die meisten anderen Pilze auch, dunkle, warme und feuchte Orte. Daher befallen sie häufig die Füße, insbesondere die Zehenzwischenräume, sowie die Achselhöhlen oder die Hautfalten unterhalb der Brust. Dort sind sie geschützt und können sich ungestört entwickeln.

Einige Dermatophyten-Arten leben in der Erde und gelangen beispielsweise durch Gartenarbeit auf die Haut.

Andere wiederum leben im Fell von Tieren, von denen sie gerne auf die menschliche Haut übersiedeln. Wieder andere tummeln sich in feucht warmen Bereichen, wie in den sanitären Anlagen der Schwimmbäder, in der Sauna etc. Daher holt man sich auch besonders hier den so lästigen und ansteckenden Fusspilz.

Fusspilz

Fusspilz ist hartnäckig, hält sich jedoch immer nur so lange, bis das Milieu verändert wird und das Immunsystem wieder Oberhand gewinnt.

Gerade die oft erfolgreiche Behandlung mit basischen Fussbädern oder dem Bestäuben mit Natron zeigt, dass auch [der Fusspilz das basische Milieu meidet](#). Doch können genauso saure Naturheilmittel gegen den Fusspilz hilfreich sein (z. B. Effektive Mikroorganismen), denn auch zu niedrige pH-Werte meidet der Fusspilz konsequent.

Wird der Fusspilz nicht behandelt, kann er nicht nur chronisch werden, sondern auch den Nagel befallen und somit zum Nagelpilz werden, was dringend verhindert werden sollte, da der Nagelpilz deutlich schwieriger zu behandeln ist als der Fusspilz.

Generell sind jedoch nicht nur die Pilze selbst für den Menschen gefährlich. Mindestens ebenso



gesundheitsgefährdend sind deren Stoffwechselprodukte, die so genannten [Mycotoxine](#).

Mycotoxin - Das Gift der Pilze

Mycotoxine entstehen während des Pilzwachstums und werden von den Pilzen als Waffe gegen ihre Mitstreiter (Bakterien, Viren) eingesetzt. Die überwiegend von Schimmelpilzen ausgeschiedenen Gifte töten mögliche Konkurrenten und sichern den Lebensraum somit für die Schimmelpilze.

Das bekannteste Mycotoxin ist der Alkohol. Er wird von Hefepilzen gebildet, indem sie Kohlenhydrate vergären. Im menschlichen Organismus belastet dieses Gift vor allem die Leber und die Nieren, was weitreichende gesundheitliche Auswirkungen zur Folge hat.

Man kann also auch dann alkoholbedingte Leberschäden erleiden, wenn man nie einen Tropfen Alkohol trinkt.

Aflatoxine sind extrem gesundheitsgefährdend

Zu den besonders gefährlichen Mycotoxinen zählt das [Aflatoxin](#). Es wird von den Schimmelpilzen gebildet und ist im Pilz selbst ebenso wie in dessen Sporen enthalten. Im Gegensatz zum Schimmel, der Lebensmittel früher oder später sichtbar befällt, bleiben die Sporen für das menschliche Auge stets unsichtbar.

[Schimmelpilzsporen](#) entwickeln sich im Verborgenen und erst wenn eine männliche Spore auf eine weibliche trifft, entwickelt sich langsam der sichtbare Schimmel.

Das bedeutet, dass auch ein offensichtlich noch nicht verschimmeltes Lebensmittel durchaus bereits die gefährlichen Schimmelpilzsporen enthalten kann.

Besonders anfällig für eine Aflatoxinbelastung ist Getreide. Wenn es nicht vollkommen trocken gelagert wird, ist es stark schimmelpilzgefährdet.

Aber auch Nüsse, Trockenfrüchte sowie Zucker und Gewürze sind der Gefahr einer Aflatoxinbelastung ausgesetzt, sobald sie bei der Lagerung noch eine Restfeuchte aufweisen.

Aflatoxine sind sowohl hitze- als auch kälteresistent. Sie können daher weder durch Einfrieren noch durch Erhitzen abgetötet werden. So muss man davon ausgehen, dass viele Menschen diese enorm gefährlichen Gifte im Körper haben.

Bereits geringe Mengen können die Leber sehr belasten. Höhere Konzentrationen schädigen sie akut und können letztlich zur Bildung von Leberkarzinomen führen.

Glücklicherweise gibt es ein Mittel, das nachweislich in der Lage ist, Aflatoxine zu binden und über den Darm auszuscheiden: [Bentonit](#).

Bentonit beeinträchtigt dabei weder die Aufnahme wichtiger Vitamine oder anderer Mikronährstoffe noch schadet es dem Körper auf andere Weise. Bentonit ist - eine ordnungsgemäße Einnahme mit reichlich Wasser vorausgesetzt - ein absolut sicheres und wirkungsvolles Mittel zum Binden jeglicher Toxine.

Ganzheitliche Massnahmen bei Pilzinfektionen

Bei einem akuten starken Pilzbefall kann eine medikamentöse Behandlung zwar unumgänglich sein, dennoch kann sie sehr gut von ganzheitlichen Massnahmen begleitet werden, da diese nicht nur zur vorübergehenden, sondern zur dauerhaften Entfernung der Pilze beitragen.

Wie Sie bereits wissen, benötigen Pilze als Lebensgrundlage ein übersäuertes Körpermilieu sowie ein geschwächtes Immunsystem. Und genau in diesen Bereichen können Sie aktiv werden. Nachstehende Empfehlungen zeigen Ihnen, welche ganzheitlichen Massnahmen bei Pilzinfektionen zum Einsatz kommen können.

Tipp 1 bei Pilzinfektionen - Entsäuerung



Entsäuern Sie Ihren Körper - u. a. mit der passenden basischen oder [basenüberschüssigen Ernährung](#)! Die Umstellung Ihrer Ernährung stellt die wichtigste Massnahme im Kampf gegen die Pilzbesiedlung dar.

Eine basenüberschüssige Ernährung verändert das Milieu in Ihrem Körper in einer Weise, die den Pilzen das Überleben sehr erschwert. Eine konsequent basenüberschüssige Ernährung mögen Pilze überhaupt nicht.

Ganz im Gegensatz zu den Pilzen werden SIE mit Ihrer neuen Ernährungsweise jedoch geradezu aufleben.

Ihr Körper wird mit allen Nähr- und Vitalstoffen versorgt, so dass auch Ihr Immunsystem davon profitiert. So haben Sie gleich zwei Fliegen mit einer Klappe geschlagen : -).

Zur Unterstützung der [Entsäuerung sind basische Voll- oder Fussbäder](#) sehr zu empfehlen.

Darüber hinaus ist es sinnvoll, das durch die Übersäuerung Ihres Körpers entstandene Basendefizit schnellstmöglich auszugleichen. Hierzu eignen sich leicht verwertbare Mineralien wie beispielsweise die [Sango Meereskorallen](#) als Nahrungsergänzung.

Tipp 2 bei Pilzinfektionen - Bentonit

Falls Sie sich für eine medikamentöse Therapie entschieden haben, sollten Sie zusätzlich unbedingt ein Mittel einnehmen, das die abgetöteten Pilze - inklusive ihrer Mycotoxine - bindet und aus dem Körper transportiert. Eines der besten Produkte ist Ihnen bereits bekannt: [Das Bentonit](#).

Natürlich sollte auch während einer Therapie mit schulmedizinischen Medikamenten die Ernährung wie oben beschrieben umgestellt werden.

Tipp 3 bei Pilzinfektionen - Natürliche Anti-Pilz-Mittel

Wenn Sie sich für die Naturheilkunde entschieden haben, so stehen Ihnen unterschiedliche und sehr wirkungsvolle Mittel zur Verfügung, die das Absterben der Pilze beschleunigen.

Dazu zählen beispielsweise das [kolloidale Silber](#), der [Grapefruitkernextrakt](#), der [Granatapfelkernextrakt](#) oder das [Oregano-Öl](#). Sie alle verfügen über eine starke antimykotische (pilzfeindliche) Wirkung.

Selbstverständlich ist auch bei der Anwendung dieser natürlichen Anti-Pilz-Mittel die zusätzliche Einnahme von Bentonit dringend anzuraten. Hier finden weitere [Hilfe zur Beseitigung einer Pilzinfektion](#).

Tipp 4 bei Pilzinfektionen - Kokosöl

Bei Hautpilzen hat sich zur äusseren Anwendung eine Mischung aus biologischem [Kokosöl](#) und ätherischem Oregano-Öl bestens bewährt. Geben Sie hierzu 3 bis 5 Tropfen Oreganoöl auf einen EL Kokosöl und reiben Sie die betroffenen Hautstellen mehrmals täglich mit dieser Mischung ein.

Idealerweise kombinieren Sie die äussere Anwendung mit der innerlichen Einnahme des Oreganoöls (2 x täglich 4 bis 6 Tropfen in ein Glas Saft oder Wasser geben).

Hinweis: Oregano zählt zu den zu den Lippenblütlern und kann bei Menschen, die auf diese Kräuter allergisch reagieren, ebenfalls Reaktionen auslösen.

Das Kokosöl sollte aufgrund seiner ausgezeichneten antimykotischen Eigenschaft, und nicht zuletzt wegen seines einzigartig köstlichen Geschmacks, möglichst täglich [in den Ernährungsplan](#) integriert werden - ob nun eine Pilzinfektion vorliegt oder nicht.

Bei Hautmykosen sind darüber hinaus natürlich auch die üblichen Hygienemassnahmen zu beachten, die bei Hautmykosen allgemein empfohlen werden.

Tipp 5 bei Pilzinfektionen - Immunsystem stärken



Bei Pilzinfektionen jeder Art liegt immer ein geschwächtes Immunsystem vor. Wäre das Immunsystem stark und gesund, käme es ja gar nicht erst zur Pilzinfektion.

Stärken Sie daher [Ihr Immunsystem](#)!

Eine der wirkungsvollsten Massnahmen hierzu ist die [Darmsanierung](#). Die intensive Reinigung des Darms wird einen Grossteil der Schadstoffe entfernen, die Ihr Immunsystem überfordern.

Gleichzeitig werden Darmbakterien ([Probiotika](#)) zugeführt, die Ihr Körper zur Wiederherstellung einer gesunden Darmflora benötigt.

In einem gereinigten Darm ist kein Platz mehr für Pilze.

Optimiert werden kann die [Darmsanierung mit natürlichen Mitteln](#), die zur intensiven Entgiftung des Körpers beitragen. Hierzu zählen beispielsweise der Neemblatt-Extrakt oder der [Olivenblatt-Extrakt](#).

Beide Extrakte sind bekannt für ihre antimykotische Wirkung. Überdies stärken sie das Immunsystem und zeigen viele weitere eindrucksvolle Wirkungen zum Wohle Ihrer Gesundheit.

Tipp 6 bei Pilzinfektionen - Antioxidantien

Unterstützen Sie Ihr Immunsystem zusätzlich durch die Einnahme potenter [Antioxidantien](#), wie beispielsweise [Astaxanthin](#) oder [Capsaicin](#).

Antioxidantien fangen die gefährlichen freien Radikale ab, die in einem übersäuerten und geschwächten Organismus massenhaft ihr Unwesen treiben - sehr zum Schaden Ihrer Immunabwehr.

Je weniger freie Radikale Ihren Körper attackieren, umso schneller kann Ihr Immunsystem regenerieren und sich um die Pilzinvasion kümmern.

Capsaicin enthält überdies ein [Saponin \(CAY-1\)](#) mit nachweislich antimykotischer Wirkung.

Tipp 7 bei Pilzinfektionen - Leberschutz

Schützen Sie bei Pilzinfektionen unbedingt Ihre Leber! Die Leber als das grösste Entgiftungsorgan hat unter einer Pilzinvasion besonders zu leiden. Sie ist es, die an vorderster Front gegen die Mycotoxine ankämpfen und diese ausschalten muss.

Daher sollten hier Präparate zum Einsatz kommen, die der Leber bei der Entgiftung helfen und gleichzeitig die Regeneration der Leberzellen fördern.

Mariendistelpräparate, [Kurkuma-Extrakt \(Curcumin\)](#), ein Schwefelkonzentrat ([organischer Schwefel](#) mit [Silizium](#) oder MSM) oder auch ein Leberschutz-Kombi-Präparat aus verschiedenen Leber-Heilpflanzen können genau das bewirken.

Wie Sie sehen, ist es nicht damit getan, eine Pilzinfektion ausschliesslich medikamentös und symptombezogen zu behandeln, denn Pilze belasten immer den gesamten Körper.

Und nur wenn die eigentlichen Ursachen dieser Infektion bei der Therapie berücksichtigt werden, kann eine Behandlung dauerhaft erfolgreich sein.

Ihre Ausbildung zum ganzheitlichen Ernährungsberater?

Ihnen gefällt das Ernährungskonzept des Zentrums der Gesundheit? Sie möchten gerne detailliert wissen, wie Sie für sich und Ihre Familie eine rundum gesunde Ernährung gestalten können? Oder möchten Sie vielleicht Ihrem Berufsleben eine neue Perspektive geben und auch andere Menschen zu Themen rund um eine ganzheitliche Gesundheit beraten können? Wir empfehlen die [Akademie der Naturheilkunde zur Aus- bzw. Weiterbildung](#).



Die Akademie der Naturheilkunde bildet Menschen wie Sie - die gesunde Ernährung und ein gesundes Leben lieben
- in 12 bis 18 Monaten zum Fachberater für holistische Gesundheit in einer Fernausbildung aus.

Quellen:

- Stergiopoulou T et al., ["In vitro activity of CAY-1, a saponin from Capsicum frutescens, against Microsporum and Trichophyton species"](#), Medical Mycology, Dezember 2008, (In Vitro Aktivität von CAY-1, einem Saponin aus der Paprika-Frucht gegen Microsporum- und Trichophyton-Arten) (Studie als PDF)