

Candida albicans – Ursachen, Symptome und Behandlung

Candida albicans ist ein Hefepilz, der natürlicherweise auf den Schleimhäuten des Menschen vorkommt. In einem gesunden Körper bleibt er meist unauffällig und harmlos. Kommt es jedoch zu einer Störung des **Immunsystems** oder der **Darmflora**, kann sich der Pilz übermäßig vermehren und vielfältige Beschwerden verursachen.

Ursachen einer Candida-Überwucherung

Eine der häufigsten Ursachen für eine Candida-Belastung ist die **Einnahme von Antibiotika**. Diese bekämpfen zwar krankmachende Bakterien, zerstören jedoch gleichzeitig auch die nützlichen Darmbakterien, die das Wachstum von Candida albicans regulieren. Besonders bei wiederholten Antibiotikabehandlungen kann sich der Hefepilz ungehindert ausbreiten.

Auch andere Medikamente wie **Cortison** oder **Chemotherapien** schwächen das Immunsystem und bringen die Darmflora aus dem Gleichgewicht. Zusätzlich spielen **Lebensstilfaktoren** eine entscheidende Rolle:

Eine zuckerreiche Ernährung, Bewegungsmangel, chronischer Stress, Hektik und Erschöpfung schaffen ideale Bedingungen für eine Candida-Vermehrung.

Candida und das gestörte Milieu im Körper

Gerät das innere Gleichgewicht aus der Balance, verändert sich häufig der **pH-Wert im Darm oder im Vaginalbereich**. Das natürliche Schutzschild aus Milchsäurebakterien und anderen Mikroorganismen nimmt ab – Candida albicans kann sich leichter ansiedeln und vermehren. Die Folge sind oft unspezifische, aber belastende Symptome.

Typische Candida-Symptome

Eine Candida-Infektion kann sich sehr unterschiedlich äußern. Häufige Beschwerden sind:

- Chronische Müdigkeit und Erschöpfung
- Reizdarmsyndrom, Blähungen, Darmkrämpfe
- Durchfall und/oder Verstopfung

- Rektaler Juckreiz
- Wiederkehrende Scheidenpilz- und Blaseninfektionen
- Hauterkrankungen wie Neurodermitis oder Psoriasis
- Zunahme von Allergien und Infektanfälligkeit
- Muskel- und Gelenkschmerzen
- Konzentrationsprobleme, Reizbarkeit, Antriebslosigkeit

Candida diagnostizieren und behandeln

Mit Hilfe des **BICOM®-Bioresonanzgeräts** und eines biophysikalischen Testverfahrens lassen sich **Candida-Belastungen** häufig schnell und gezielt feststellen. Auch therapieresistente oder immer wiederkehrende Pilzinfektionen können auf diese Weise oft erfolgreich behandelt werden.

Unterstützung bei einer Candida-Behandlung

Zusätzlich zur Therapie haben sich folgende Maßnahmen bewährt:

- **Candida-Diät** zur Reduktion von Zucker und pilzfördernden Lebensmitteln
- **Stressabbau** durch bewusste Ruhephasen, Entspannung oder Meditation
- **Aufbau der Darmflora** mit hochwertigen Probiotika
- **Regulierung des Säure-Basen-Haushalts** mit Natron oder zuckerfreiem Basenpulver
- **Frischer Knoblauch** als natürliches Mittel gegen Pilze und Bakterien
- **Kokosöl** (täglich ca. 3 EL): Die enthaltenen Fettsäuren Capryl- und Laurinsäure wirken antifungal
- **Grapefruitkernextrakt** zur unterstützenden Bekämpfung von Pilz- und Bakterienbelastungen

Nahrungsmittel während Candida-Behandlung

Gemüse /Salat

Gut geeignet sind alle frischen und tiefgefrorenen Gemüse, Salat, frische und getrocknete Kräuter.

Obst

Früchte mit niedrigem glykämischen Index (GI)

Der ungefähre GI-Wert ist in der Klammer angezeigt.

Sehr gut geeignet

Avocado (10), Zitrone (20), Limette (20), Himbeeren (25), Erdbeeren (25-30), Brombeeren (25), Heidelbeeren (40), Johannisbeeren (30)

Nur eingeschränkt / eher später

Grüner Apfel (35-40), Birne (35-40), Aprikose (35-40), Pflaume (40), Nektarine (40-45), Pfirsich (40-45), Orange (45-50), Mandarine (45-50), Kiwi (50), Grapefruit (45), Granatapfel (50-55)

Ungeeignet, meiden

Trauben (55-60), Mango (60), Kirschen (60), Ananas(65), Banane (60-65), Ananas (65), Honigmelone (65), Wassermelone (75), Trockenfrüchte (70-100)

Wichtige Hinweise:

- Je süßer, saftiger und weicher die Frucht – desto problematischer bei Candida.
- Bei Candida sind GI < 40 ideal
- Kombination mit Fett (z.B. Beeren & Quark) verlangsamt den Blutzuckeranstieg

Eiweissquellen

Gut geeignet

- Tierisch: Eier, Fisch, Fleisch, Geflügel, Wild
- Pflanzlich: Tofu, Tempeh, Sojaprodukte
- Nüsse: Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Macadamia
- Samen & Kerne: Hanfprotein / Hanfsamen, Chiasamen, Leinsamen, Kürbis- und Sonnenblumenkerne

- Hülsenfrüchte: Linsen, Kichererbsen, Schwarze Bohnen, Mungbohnen
- Pseudogetreide: Quina, Buchweizen, Amaranth

Nur eingeschränkt, eher später

- Milch, Käse (v.a. gereifter Käse), Sahne
- Laktose = Zucker

Ungeeignet, meiden

- Gesüsste Joghurt
- Stark verarbeitete Fleischersatzprodukte
- Fertiggerichte
- Zuckerhaltige Proteinriegel

Fette & Öle

Sehr gut geeignet

- Kokosöl (antifungal)
- Olivenöl
- Avocadoöl
- Ghee, Butter (in Massen)

Zucker & Kohlenhydrate

Gut geeignet

- Pseudogetreide: Quina, Buchweizen, Amaranth
Grundsätzlich eher kleine Mengen

Nur eingeschränkt, eher später

- Vollkornprodukte wie Brot, Nudeln, Vollkornreis, Haferflocken, Dinkel, Weizen, Roggen, Gerste
- Kartoffeln

Ungeeignet, meiden

- Haushaltszucker, Rohrzucker
- Honig, Agavendicksaft, Ahornsirup
- Süssigkeiten, Schokolade
- Kuchen und Gebäckmischungen
- Weismehlprodukte (Brot, Pasta, Gebäck)
- Weisser Reis

Getränke

Gut geeignet

- Wasser
- Kräutertees
- Grüner Tee

Nur eingeschränkt

- Kaffee
- Light Produkte / Zero Produkte

Ungeeignet, meiden

- Süssgetränke
- Alkohol jeglicher Art
- Kombucha