

## Merklblatt und Diätplan zur Behandlung von Pilzinfektionen

### Allgemeines

Pilzinfektionen (= Mykosen, meistens *Candida albicans*) werden immer häufiger. Ursache ist nicht der jeweilige Pilz selbst, denn Pilze haben in der Natur eine Funktion: sie räumen auf, indem sie abbauen, was nicht mehr vital ist: umgestürzte Bäume, Fallobst, alte Nahrungsmittel, Kadaver...!

Bezogen auf den Menschen bedeutet dies, dass das "Milieu" nicht mehr stimmt. Meist sind es Kombinationen aus Abwehrschwäche, Streß, Umweltbelastungen, falschen Lebens- und Ernährungsgewohnheiten, Mineralstoff-, Spurenelement- und Vitaminmangelzuständen usw., die ein "pilzfreundliches Milieu" schaffen.

Zur erfolgreichen und dauerhaften Therapie bedarf es deshalb nicht nur einiger Pillen, sondern einer Änderung eben diesen Milieus, und zwar möglichst kausal und ganzheitlich.

Diese Anmerkungen gelten für jeden chronischen Pilzbefall, egal ob im Darm, an den

Nägeln, der Haut, in der Scheide, Prostata, im Mund oder in den Nasennebenhöhlen.

Häufig finden sich Nahrungsmittelunverträglichkeiten in Verbindung mit Pilzerkrankungen. Das Erkennen und Vermeiden der unverträglichen Substanzen beschleunigt die Verbesserung der Symptome und erleichtert die Therapie.

Hefen wie auch andere Pilzarten brauchen leicht verwertbare Kohlenhydrate (Trauben-, Frucht- und andere Zucker, Stärke aus Getreide, Reis usw.). Je mehr wir davon durch unsere Nahrung zur Verfügung stellen, desto besser gedeiht der Pilz. Die Vermehrung kann explosionsartig stattfinden, weil durch die Körpertemperatur und das feuchte Darmmilieu ideale Wachstumsbedingungen bestehen.

### Begleitend zur Antipilzdiät werden Sie mit Medikamenten behandelt wie z.B.:

- Homöopathische Mittel wie Borax D3 - D 12, Galivert<sup>®</sup>, Heralvent<sup>®</sup>, Oricant<sup>®</sup> u.a.

#### **Zur Pilzsanierung des Mund- und Rachenraums:**

- Ampho-Moronal Suspension<sup>®</sup>, oder Salviathymol<sup>®</sup>, "Mixtura Thymi".

Deshalb auch: sofort und alle 14 Tage Zahnbürste wechseln!!

#### **Zur Behandlung des Pilzes im Darm:**

- A.C. Formula(PE)<sup>®</sup> oder Nystatin oder andere Antimykotika.

#### **Zusätzlich Wiederaufbau der Darmflora**

Dies erfolgt z.B. mit Vitaldophilus<sup>®</sup>, Colibiogen<sup>®</sup>, Omniflora<sup>®</sup>, Mutaflor<sup>®</sup>.

#### **Dringend: Wo notwendig, lokale Therapie von Beginn an!**

Hierzu gehören Haut- und Nagelmykosen genauso wie ein möglicher Pilzbefall der Scheide, Prostata, Nasennebenhöhlen usw.

- **Wo notwendig, werden auch kurzzeitig sog. systemische Antimykotika (Fungata<sup>®</sup>, Sempera<sup>®</sup>...) eingesetzt.**

## Anti-Pilzdiät

Oberstes Ziel ist die möglichst weitgehende Vermeidung von "Futter für den Pilz". Dies bedeutet **weitestgehende** Reduktion aller leicht verwertbaren Kohlenhydrate (alle Zuckerarten, Stärke aus Getreiden usw.).

Die einzige erlaubte konzentrierte Form von Stärke ist die Kartoffel, wenn keine Unverträglichkeit besteht!

### Zu vermeiden sind:

**WICHTIG: Vor allem sind alle Nahrungsmittel, gegen die Sie allergisch sind oder bei denen Sie mit Unverträglichkeiten reagieren wegzulassen, egal ob sie in der unten aufgeführten Tabelle erlaubt sind oder nicht.**

### Erlaubte Nahrungsmittel

#### **I. Strenge Diät-Form**

- Alle Gemüsesorten (roh - besser jedoch gedünstet, gekocht, gebraten); Kartoffeln;
- Blattsalate
- Butter und alle pflanzlichen Öle (Oliven-, Lein-, Sonnenblumen-, Walnußöl usw., auf beste Qualität und Handhabung ist zu achten! ); statt bisher vielleicht tropfenweise sind gerade die Öle gerne löffelweise erlaubt!
- Zwiebeln, Knoblauch, alle Kräuter und üblichen Gewürze; (Kein Natriumglutamat o.ä. Geschmacksverstärker!)
- Ei, Fisch und Fleisch
- Milchprodukte von Kuh, Schaf, Ziege (Quark, Joghurt, Frischkäse, Emmentaler und andere hochwertige Hartkäse, Hüttenkäse, Sahne) - **jedoch nicht als Hauptnahrung, sondern als Nahrungszusatz!**
- Nüsse und Kerne (Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Pinienkerne, Sojakerne)
- Kräutertees (am besten nicht-säuernde Sorten wie Schafgarbe, Anserine, Melisse, Ringelblume, Süßholz, Zitronenmelisse, Johanniskraut, Anis, Fenchel, Rosmarin, Zitronengras, Salbei...)

Zucker in jeder Form (inkl. Honig, Traubenzucker, Konfitüren, Schokoladen); Kuchen, Torten, Kekse, Toast; Teigwaren wie Spaghetti u.a.; Getreideprodukte wie Brot, Müsli, Breie, Aufläufe usw.; Alkohol; alle süßen Obstarten wie Banane, Birne, Trockenobst; Obstsäfte und alle anderen süßen Getränke; eingedickte Soßen und Paniertes. Ebenso zu vermeiden sind sämtliche Brotsorten und Getreide mit Ausnahme von Hirse und Buchweizen (siehe abgemilderte Form!).

Sicherheitshalber und falls nicht ausdrücklich als verträglich getestet, sind auch alle anderen Hefe- und Pilzprodukte zu meiden: Weißbier, Bier, Schimmelkäse, Gouda, Leerdamer, Hefestreuwürze, Bierhefe-Produkte usw.

**-Möglichst vermeiden:** Kamille, Pfefferminze, Hagebutte, Malve und alle sonstigen "Früchtetees" (diese Teesorten wirken alle säuernd!), Essig

#### **II. Abgemilderte Diät-Form**

Zusätzlich zu den obigen Nahrungsmitteln können **kleine** Mengen gegessen werden von:

- Knäckebrot, hochwertigem Vollkornbrot
- Hirse, Buchweizen, Hafer, Dinkel, Amaranth, Quinoa, Reis
- Grapefruits, saure Äpfel oder andere saure Obst- und Beerenarten

**Wichtig ist die Gesamtmenge pro Tag:** nicht mehr als ca. 2 Scheiben Knäckebrot + z.B. 1 Grapefruit + z.B. eine Beilagenportion Buchweizen oder Hirse.

Sollte aufgrund der persönlichen Untersuchung bei Ihnen eine Ernährung nach F.X.Mayr für Sie am besten geeignet erscheinen, dann erhalten Sie zusätzlich zu diesem Informationsblatt eine individuelle Beratung.

## Weitere generelle Hinweise - Bitte unbedingt lesen!!

- Richten Sie Ihre Speisen appetitlich an und genießen Sie die Mahlzeiten.
- Lassen Sie sich während des Essens nicht von anderen Dingen (wie z. B. Fernsehen) ablenken, d.h. konzentrieren Sie sich auf Ihre Speisen.
- Vermeiden Sie jede Form von Rohkost (Obst, Gemüse, Salate) nach 15 Uhr.
- Erhöhen Sie auf jeden Fall die Zufuhr **guter Flüssigkeiten** wie Wasser, Kräutertees (je nach Körpergewicht 2 - 4 Liter/Tag!).
- Kaffee, Schwarzer Tee, Milch, Alkohol in jeder Form und Fruchtsäfte sind in diesem Sinn **nicht als Flüssigkeit zu zählen!**
- Trinken Sie wenig zum Essen; viel zwischen den Mahlzeiten!
- **Nahrungsmittelallergiker** müssen natürlich alle unverträglichen Speisen und Getränke meiden, egal ob sie in der obigen Liste als "Erlaubt" aufgeführt sind. Dies gilt für vorerst 4 Wochen, dann muß nachgetestet werden. In der Regel sind dann viele vorher unverträgliche Nahrungsmittel wieder verträglich!!
- Die Anti-Pilzdiät ist **keine** Kalorien- oder Nährstoffmangeldiät. Gerade durch die erhöhte Verwendung von hochwertigen Ölen und Fetten, Gemüse und Kartoffeln können viele Stoffwechselprobleme gebessert werden.
- Betrachten Sie die Diät nicht als Strafe oder Tortur, sondern als Möglichkeit, neue und gesündere Ernährungsgewohnheiten kennzulernen. Ich helfe Ihnen dabei gerne; lassen Sie sich beraten!
- Die Beratung ist insbesondere unerlässlich, wenn die Anti-Pilzdiät mit anderen Diätformen wie "Milde Ableitungsdiaät (MAD)", Säure-Basen- oder ICV-Diät, Trennkost u.a.m. kombiniert werden muß.
- Achten Sie auf die hochwertige Qualität Ihrer Nahrung - Ihrem Auto geben Sie auch keinen "Brennspiritus", wenn es mit "Super bleifrei" besser fährt!

### "Idealkost ist immer Individualkost!"

Wenn Sie glauben, Sie schaffen diese Diät nicht, oder wenn es zwischendurch zu Krisen kommt, so wenden Sie sich **bitte** an mich. Ich habe die Diät selbst gemacht und bereits viele hundertmale Patienten erfolgreich beraten und würden auch Ihnen gerne helfen, wenn Sie mich nur lassen!

Karl Kienle

Praktischer Arzt

Homöopathie • Chirotherapie

Naturheilverfahren

Literatur: Nolting: Mykosen des Verdauungstraktes  
Guzek/Lange: Pilze im Körper - Krank ohne Grund?  
Hosch: Gesund durch Entsäuerung  
Rauch: Die F.X.Mayr-Kur .... und danach gesünder leben  
Dr. med. Erich Rauch/Mayr Peter: Milde Ableitungs-Diät  
Mayr/Stossier: Die Candida-Diät