



Informationsblatt

Candida-Besiedlung: Symptome & was Sie tun können

- **Was ist Candida?** Ein Hefepilz, der Schleimhäute im menschlichen Körper besiedelt. Bei einem geschwächten Immunsystem kann sich Candida stark vermehren zu verschiedenen gesundheitlichen Problemen führen.
- **Welche Symptome kann eine Pilzbesiedlung auslösen?**
 - Müdigkeit nach dem Essen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten
 - Heißhunger auf Süßigkeiten
 - Nebenhöhlenentzündungen, Migräne
 - Infektanfälligkeit, Allergien
 - Pilzbefall auf Zehen und Nägeln
 - Vaginaler Ausfluß, Juckreiz, Männer: Entzündung der Prostata
 - Magen-Darm- und Verdauungsbeschwerden wie Blähungen, Schmerzen, Durchfälle, Schleim im Stuhl, Verstopfungen (Dysbiose)
 - "Brain Fog", Konzentrationsschwierigkeiten, Vergesslichkeit, geistige Erschöpfung, da die Dysbiose im Bauch (Ungleichgewicht der Darmflora) über die Darm-Hirn-Achse Auswirkungen auf das Gehirn haben kann
 - Gemütsschwankungen, Reizbarkeit, Nervosität, Stressanfälligkeit
- **Was können Sie gegen eine Candidabelastung tun?**
 - Stärkung des Immunsystems, Ausgleich von Mikronährstoffdefiziten
 - Stressreduktion
 - Basis-Maßnahmen: Zucker- und Weißmehlverzicht, da Candida sich von diesen ernährt
 - Gesundes Darmmilieu mit ausgeglichenem pH-Wert fördern, z.B. über ausgewogene Ernährung, Mikrobiom-Analyse und Darmsanierung
 - Zufuhr von Ballaststoffen, biologische Kost, Reduktion von Zusatzstoffen
 - **Natürliche Substanzen**, die bei Candida-Infektionen helfen können: Grapefruitkernextrakt, Knoblauch, Oreganoöl, Schwarzkümmelöl, Olivenblattextrakt und Kokosöl
 - Ärztliche Beratung, v.a. bei Einnahme von Candida-fördernden Medikamenten (Antibiotika, Kortikosteroide, Pille..) oder prädisponierenden Grundfaktoren (Dabetes mellitus)
 - Professionelle Hilfe mit medikamentöser Behandlung
 - Wichtig: Beim Abtöten der Pilze können toxische Metalle frei werden, an welche sich Pilze gerne anlagern. Daher empfiehlt sich eine Toxin- und Metallbindung parallel zur Pilztherapie, z.B. mittels Zeolith

Viel Erfolg und gute Besserung!

Ihre Dr. Frigowitsch