



Informationsblatt

Candida-Besiedlung: Symptome & was Sie tun können



- **Was ist Candida?** Ein Hefepilz, der Schleimhäute im menschlichen Körper besiedelt. Bei einer Immunschwächung (z.B. bei Stress) kann sich Candida vermehren zu Problemen führen.
- **Welche Symptome kann eine Pilzbesiedlung auslösen?**
 - Müdigkeit nach dem Essen, Völlegefühl, Reizdarm, wechselnde Stuhlgänge, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Heißhunger auf Süßigkeiten
 - Nebenhöhlenentzündungen, Migräne, Pilzbefall auf Zehen und Nägeln
 - Infektanfälligkeit, Allergien, Gluten- und Alkoholunverträglichkeit
 - 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, **Psychohygiene** (siehe eBook „**Rettungsanker für die Psyche**“)
 - Gesundes Darmmilieu, z.B. über ausgewogene Ernährung, Mikrobiom-Analyse und **Darmsanierung**, Biologische Kost, **Reduktion von Zusatzstoffen und Toxinen**
 - **Ballaststoffe** (z.B. Flohsamenschalen), Bindemittel wie Aktivkohle, Heilerde, Zeolith
 - **Zucker- und Gluten-Verzicht** bzw. -Reduktion für z.B. 14 Tage / Behandlungsdauer
 - **Nebenhöhlenprobleme:** z.B.: Nasenspülungen 1-2x/Tag über 2-3 Wochen, Salzinhalationen, Salzgrotte, Sauna, Darmsanierung
 - Morgens: **Zungenschaber aus Kupfer** verwenden, ggf. **Öziehen** mit Kokosöl
 - **Natürliche Substanzen, z.B. als Kur:** Grapefruitkernextrakt, Oreganoöl und Schwarzkümmelöl (in Kapselform), Olivenblattextrakt, Apfelessig (verdünnt einnehmen),
 - **Fußpilz:** Teebaumöl (bei Fußpilz) 2x/Tag auf betroffene Stellen auftragen, allgemein: Füße trocken halten (z.B. nur Baumwollsocken tragen, auf gute Belüftung in Schuhen achten)
 - **Natron-Fußbad:** z.B. 2 EL in warmer Schüssel mit Wasser auflösen, 45min für einen entgiftungsfördernden Effekt (heißes Wasser im Wasserkocher bereithalten und nachfüllen), ansonsten 20min belassen, danach gut abtrocknen
 - **Äußerlich** z.B. Hautekzem, Vaginalpilz: Kokosöl, Joghurt, Essig, Kamille-Sitzbäder
 - In **Küche** verwenden: Knoblauch, Oregano, Kokosöl
 - **Ärztliche Beratung**, besonders bei Einnahme von Candida-fördernden Medikamenten (Antibiotika, Kortikosteroide, Pille..) oder Risikofaktoren (z.B. Diabetes mellitus)
 - Professionelle Hilfe mit **medikamentöser Behandlung** bei starkem Befall
 - Medikamente: Nystatin, Amphotericin B, Itraconazol, Fluconazol
 - Wichtig: Beim Abtöten der Pilze kann es zur Vergiftung und Lösung toxischer Metalle kommen. Daher empfiehlt sich eine Toxin- und Metallbindung parallel zur Pilztherapie, z.B. mit Aktivkohle, Zeolith sowie ärztliche Rücksprache.

Viel Erfolg und gute Besserung!

Ihre Dr. Frigowitsch