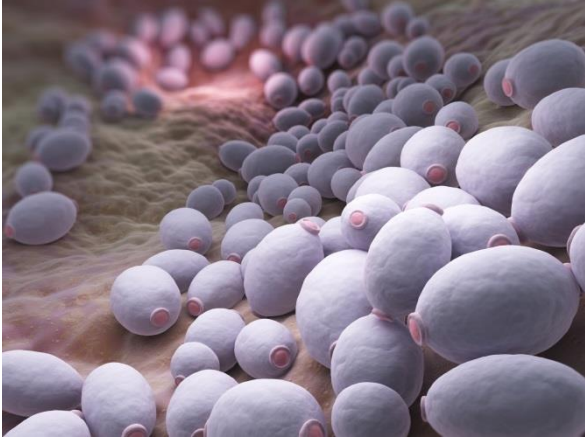


Candida albicans

Was ist *Candida albicans*?



Candida albicans ist ein Hefepilz, welcher auf den Schleimhäuten von Mund und Rachen, im Genitalbereich sowie im Verdauungstrakt vieler Menschen zu finden ist. Der Pilz gehört zu den fakultativ pathogenen Erregern (nur unter bestimmten Bedingungen eine Krankheit verursachend), der im Gleichgewicht mit der menschlichen Immunabwehr und anderen Mikroorganismen lebt. Laut der

Deutschen Gesellschaft für Ernährung kann der Pilz bei bis zu 75 Prozent der Bevölkerung nachgewiesen werden.

Welche Symptome kann eine Infektion mit *Candida albicans* verursachen?

Die Besiedelung durch *Candida Albicans* verursacht normalerweise kaum Beschwerden. Bei älteren Menschen oder Menschen deren Immunsystem durch bestimmte Vorerkrankungen, wie zum Beispiel Diabetes mellitus, Krebs oder AIDS geschwächt ist, kann die Besiedelung durch den Pilz stark zunehmen und zu unangenehmen Symptomen an unterschiedlichen Körperstellen führen. Je nachdem an welcher Stelle des Körpers die Infektion ausbricht, kann sich diese als brennender Scheidenpilz, als unangenehmer Pilzbefall im Mund-Rachen-Raum oder als gefährlicher Darmpilz äußern. *Candida* Infektionen treten hauptsächlich an feuchten und warmen Körperstellen auf und äußern sich durch Rötung und einen glänzend weißen Belag an den betroffenen Stellen. Ist die Haut/Mundschleimhaut betroffen spricht man von Soor, ansonsten von einer Candidose.

Wenn sich *Candida* im Darm ausbreitet, bleibt eine Infektionen häufig unerkannt. Die Symptome können unterschiedlich sein und von Blähungen über Durchfall und Sodbrennen bis hin zu Müdigkeit, Kopfschmerzen, Nierenschäden oder Nasennebenhöhlenentzündungen reichen. Sie werden oft nicht mit einer Pilzerkrankung in Verbindung gebracht und können unser gesamtes Immunsystem dauerhaft schwächen. Da sich ein Großteil unseres Immunsystems im Darm befindet, kann dieser bei einer *Candida* Infektion natürlich nicht mehr richtig arbeiten. Unsere Abwehr ist somit ständig damit beschäftigt gegen die vorliegende Pilzinfektion anzukämpfen, was mit einem hohen Energieaufwand verbunden ist.

Welche Ursachen kann eine Infektion mit *Candida albicans* haben?

Pilze wie *Candida* gedeihen überall, wo das natürliche Gleichgewicht verloren gegangen ist. Wenn unser Körper aufgrund einer immunschädigenden Lebensweise (Nikotin- und Alkoholabusus, Stress, Bewegungsmangel, etc.) oder falscher Ernährung (zu viele Zucker-/kohlenhydratreiche Nahrungsmittel, etc.) zusätzlich übersäuert ist, ist es für *Candida* noch einfacher sich auszubreiten. Auch die Zusammensetzung der anderen Mikroorganismen im Körper spielt eine wichtige Rolle, ob und wie sich Pilze auf unseren Schleimhäuten ausbreiten können. Die positiven Mikroorganismen unseres Körpers (z. B. Milchsäurebakterien) sind natürliche Konkurrenten für Pilze oder schädliche Bakterien. Sie bilden einen Schutzschild (Darmflora, Scheidenflora), welcher eine übermäßige Ansiedlung von Pilzen verhindert. Sind diese guten Mikroorganismen jedoch nach der Einnahme von Antibiotika oder Cortison geschädigt, ist für die Hefepilze der Weg frei. Eine Infektion kann aber auch auftreten, wenn das Immunsystem geschwächt ist. Dies kann entweder durch eine angeborene Immunschwäche oder durch das Immunsystem betreffende Erkrankungen wie zum Beispiel AIDS, Krebs oder Diabetes mellitus der Fall sein.

Wie wird eine *Candida* Infektion diagnostiziert?

Bei einer Besiedlung mit *Candida* ist die Diagnose oft schwierig. In ärztlicher Behandlung erfolgt die Diagnose einer oberflächlichen Infektion anhand des klinischen Erscheinungsbildes sowie durch einen Haut- oder Schleimhautabstrich mit anschließendem mikroskopischen Nachweis und einer Pilzkultur. Eine Infektion der inneren Organe kann durch bildgebende Verfahren wie Magenspiegelung, Ultraschall, Röntgen oder Computertomographie und anschließender Blut-, Liquor- oder Urinkultur nachgewiesen werden. Eine eindeutige Diagnose gestaltet sich allerdings schwierig, da ein Nachweis nicht zwingend bedeutet, dass auch eine Infektion vorliegt, da *Candida albicans* als Bestandteil der normalen Flora auf der Haut und den Schleimhäuten vorkommt.

Wie kann ich eine Infektion mit *Candida albicans* bekämpfen?

Die Behandlung einer Candidose erfolgt klassischer Weise mit Antimykotika (Antipilzmitteln), die in die Synthese der Pilzzellwand oder der Zellmembran eingreifen. Meistens werden bei systemischen *Candida*-Infektionen Fluconazol oder Caspofungin eingesetzt. Je nach Symptomkomplex stehen verschiedene Applikationsformen zur Verfügung: Cremes, Salben, Gele, Suspensionen, Tabletten, etc. Eine Kolonisation mit *Candida* alleine rechtfertigt allerdings noch keine konsequente Behandlung mit Antimykotika, da dieser Pilz ein Bestandteil der natürlichen Flora ist.

Zur natürlichen Bekämpfung einer *Candida* Infektion genügt eine reine Ernährungsumstellung meist nicht aus. Hier sollte man ganzheitlich vorgehen und neben einer basenüberschüssigen Ernährung auch die Darm- und Scheidenflora mit gesunden Probiotika wieder herstellen. Bei einer „Anti-Pilz-Diät“ sollte man un-

bedingt Zucker und andere isolierte Kohlenhydrate (Weißmehl, Stärke, weißer Reis) in jeglicher Form meiden, da Hefepilze Zucker lieben und damit umso besser gedeihen. Zusätzlich zu diesen grundlegenden Schritten, kann man folgende Heilkräuter als begleitende Maßnahmen einsetzen, um die Pilzinfektion unter Kontrolle zu bringen.

Brunnenkresse & Meerrettich (*Nasturtium officinale* & *Armoracia rusticana*)

Die wirksamkeitsbestimmenden Inhaltsstoffe von Brunnenkresse und Meerrettich sind die Senfölglykoside. Senfölglykoside sind schwefel- und stickstoffhaltige chemische Verbindungen, die aus Aminosäuren gebildet werden. Sie sind für den etwas bitteren Geschmack von Gemüse wie Rettich, Meerrettich, Senf, Kresse und Kohl verantwortlich. Zubereitungen aus senföhlhaltigen Pflanzen wirken auf Bakterien und bestimmte Pilze, wie zum Beispiel *Candida albicans*, keimhemmend.

Galgant & Curcuma (*Alpinia officinarum* & *Curcuma longa*)

Der Echte Galgant und Curcuma gehören zur Familie der Ingwergewächse und werden vor allem im indischen und asiatischen Raum als Gewürz- und Heilpflanzen verwendet. In der Pflanzenheilkunde werden vor allem die ätherischen Öle der Wurzeln mit Gingerolen bzw. Curcuminoiden verwendet. Neben der Anregung der Verdauung wirken die Inhaltsstoffe krampflösend, antibakteriell, antimykotisch und entzündungshemmend.

Niemblätter & Olivenblätter (*Azadirachta indica* & *Olea europaea*)

Niemblätter sind dafür bekannt, das Immunsystem zu stimulieren und Infektionen sowie Pilzbefall bekämpfen zu können. Äußerlich angewendet kann Niembaumöl direkt auf die betroffenen Stellen einer *Candida* Infektion aufgetragen werden. Bei innerlichem *Candida* Befall können gemahlene Niemblätter in Kapselform eingenommen werden. Das in den Olivenblättern enthaltene Oleuropein kann ein übermäßiges Wachstum von *Candida* stoppen.

Kokosöl & Oregano Öl (*Cocos nucifera* & *Origanum vulgare*)

Kokosöl besteht hauptsächlich aus Laurinsäure, einer gesättigten Fettsäure. Laut einer Studie kann Kokosöl das Wachstum von *Candida albicans* sehr gut begrenzen, so dass es zu keiner „Überbevölkerung“ der Pilze kommen kann. Als Teil der Ernährung könnte Kokosöl eine Alternative zu den üblichen Pilzmedikamenten sein oder zum Schutz vor einer *Candida* Infektion beitragen. Zu den Hauptkomponenten von Oregano gehört Carvacrol, welches für seine besonders effektive Wirkung gegen *Candida* Infektionen, aber auch gegen Darmparasiten und Bakterien bekannt ist.

Knoblauch & Chili (*Allium sativum* & *Capsicum anuum*)

Durch seine antimykotische Wirkung wurde Knoblauch bereits in der Antike zur Bekämpfung von Magen-Darm-Problemen, gegen Würmer und Fußpilz genutzt. Knoblauch regt außerdem das Wachstum der guten Bakterien im Darm an und verbessert dadurch die körpereigene Immunaktivität. Ein weiterer sekundärer Pflanzenstoff mit äußerst starker antibakterieller und antimykotischer Wirkung ist das in Chilischoten enthaltene Capsaicin. Wissenschaftler des Agricultural Research Service im US-Landwirtschaftsministerium haben des Weiteren herausgefunden, dass Chilis eine weitere antimykotische Substanz enthalten. Diese gehört zur Familie der Saponine, heißt CAY-1 und kann schädliche Hefepilze abtöten. In Tests konnte bereits gezeigt werden, dass CAY-1 das Wachstum von *Candida albicans* um 93 Prozent eindämmen kann.

Grapefruitkernextrakt (*Citrus paradisi*)

Grapefruitkerne besitzen eine Vielzahl an hochwirksamen Schutzstoffen wie Glykoside, Limonoide und Flavonoide. Limonoide verleihen den Zitrusfrüchten den bitteren Geschmack und haben eine stark wachstumshemmende Wirkung auf Pilze, Viren und Bakterien.

Quellen

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/candida-infektion-ia.html>

<https://www.dr-gumpert.de/html/candidose.html>

http://www.gesund-heilfasten.de/Darmpilz_Candida_Albicans.html

[https://de.wikipedia.org/wiki/Candida_\(Pilze\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Candida_(Pilze))

<http://www.pharmawiki.ch/wiki/index.php?wiki=Candidamykose>

A. Conrad et al.: In-vitro-Untersuchungen zur antibakteriellen Wirksamkeit einer Kombination aus Kapuzinerkressenkraut (*Tropaeoli majoris herba*) und Meerrettichwurzel (*Armoraciae rusticanae radix*). In: Uwe Frank: Arzneimittel-Forschung. Band 56, Nr. 12, S. 842–849

Subapriya R, Nagini S.: "Medicinal properties of neem leaves: a review." *Curr Med Chem Anticancer Agents*. 2005 Mar; 5(2):149-6

Markin D et al.: "In vitro antimicrobial activity of olive leaves." *Mycoses*. 2003 Apr; 46(3-4):132-6

Gunsalus et al.: "Manipulation of Host Diet To Reduce Gastrointestinal Colonization by the Opportunistic Pathogen *Candida albicans*", *mSphere* 1(1):e00020-15

Rosato A et al.: "In vitro synergic efficacy of the combination of Nystatin with the essential oils of *Origanum vulgare* and *Pelargonium graveolens* against some *Candida* species." *Phytomedicine*. 2009 Oct;16(10):972-5

S. Renault et al.: CAY-1, a novel antifungal compound from cayenne pepper; In: *Medical Mycology* 2003, 41, 75-82